

## Einfache Kampf- spiele für den Sportunterricht

Miteinander ringen und kämpfen, das ist ein ständiger Wechsel zwischen Agieren und Reagieren im Dialog zwischen Angreifer und Verteidiger. Dieses partnerschaftliche Wechselspiel setzt voraus, dass die Kämpfenden gelernt haben, zu vertrauen und verantwortungsvoll und wertschätzend miteinander umzugehen. Die hier geschilderten Kampfspiele bauen aufeinander auf, damit die dafür nötigen Werte und Regeln nach und nach entwickelt werden können.



Illustration: Dorothea Tust

### Sandwichspiel

Die Schüler und Schülerinnen laufen frei im Raum umher. Hierbei kann Musik eingesetzt werden. *Die Lehrkraft gibt ein Kommando, zum Beispiel „Pommes“, „Sandwich“, „Hamburger“, „Cheese Sandwich“ oder „Big Sandwich“.* Zuvor wurde festgelegt, wie die Kommandos umgesetzt werden. Bei Nennung des Kommandos reagieren die Schülerinnen und Schüler möglichst rasch. Für das Spiel können Matten eingesetzt werden.

Folgende Kommandos und Reaktionen gibt es:

- **Pommes:** Die Kinder legen sich einzeln auf den Boden.
- **Sandwich:** Zwei Kinder legen sich übereinander.
- **Hamburger:** Drei Kinder legen sich übereinander.
- **Cheese Sandwich:** Vier Kinder legen sich übereinander.
- **Big Sandwich:** Fünf Kinder legen sich übereinander.

### Linienkampf

Zwei Kämpfende stehen einander auf einer Linie gegenüber. Dabei sollte die Ferse des vorderen Fußes die Spitze des hinteren berühren. *Die beiden geben sich die Hand und versuchen den anderen dazu zu zwingen, die Linie mit einem Fuß zu verlassen.*

**Wichtig:** Achten Sie bei der Übung auf ausreichende Sicherheitsabstände: Aufenthaltsfläche + Bewegungsfläche

### Bärenringen

*Immer zwei Kinder versuchen, sich im Stand gegenseitig vom Boden abzuheben, indem sie den Partner oder die Partnerin an der Hüfte umfassen und hochheben.*

Das Spiel beginnt, indem alle mit ihrem jeweiligen Partner oder ihrer Partnerin ringen. Diejenigen, die es geschafft haben, ihr Gegenüber als Erste anzuheben, wandern in der Sporthalle auf eine bezeichnete Fläche. Kann sich keiner der beiden durchsetzen, entscheiden die Kinder in Absprache untereinander oder per Los, wer auf die bezeichnete Fläche geht. Nun kämpfen wieder alle Schülerinnen und Schüler: Diejenigen, die noch nicht gewonnen haben, kämpfen gegeneinander, und auch die Sieger und Siegerinnen kämpfen gegeneinander. Wieder gibt es Sieger und Verlierer, und die Sieger wandern weiter, die Verlierer bleiben an ihrem Platz. Diese Organisationsform wird so lange fortgeführt, bis nur noch zwei Kinder übrig bleiben. Diese haben bisher noch keinen Kampf verloren und kämpfen nun um den Titel Königin oder König der Bärenringer.

**Wichtig:** Achten Sie bei dem Spiel darauf, dass sich die Kinder durch ausreichende Pausen bei den Partnerwechseln erholen können. Auch sollte die Kampfzeit nicht zu lange dauern: 20 bis 30 Sekunden sind vollkommen ausreichend.

### Mattenkönig oder Mattenkönigin

*Bei diesem Kampfspiel geht es darum, alle anderen Kinder von der Kampffläche (Niedersprungmatte beziehungsweise Weichbodenmatte) zu verdrängen und so die „Burg“ für sich in Besitz zu nehmen. Gekämpft wird auf den Matten immer barfuß.*

Um die Kampffläche (Niedersprungmatte oder – wenn diese nicht vorhanden ist – Weichbodenmatte) werden zunächst Turnmatten als Sicherheitsfläche ausgelegt. Die Turnmatten werden mit ihrer kurzen Seite an die Niedersprungmatte gelegt. Hierdurch entsteht ein 2 Meter breiter Sicherheitsabstand, die sogenannte Sicherheitszone.

Die Klasse wird nun geteilt, wobei die eine Gruppe sich auf der Niedersprungmatte platziert. Hier ist der Aufenthalt nur im Sitzen, Liegen oder Knien erlaubt. Aufgestanden werden darf nicht. Die andere Gruppe setzt sich um die Spielfläche und schiebt mit den Füßen die Turnmatten an die Niedersprungmatte, damit die Sicherheitszone nicht verrutscht. Die außen sitzenden Schülerinnen und Schüler beobachten genau, welche Strategien die kämpfenden Kinder einsetzen, um ihre Mitspielerinnen und -spieler von der Matte zu drängen. Auf ein Kommando hin versucht nun jedes Kind im Innenbereich, die anderen von der Matte zu drängen. Sobald ein Körperteil die Sicherheitszone berührt, muss die Matte verlassen werden. Wer ausscheidet, kann gegebenenfalls eine Zusatzaufgabe erhalten (z. B. zehn Kniebeugen und fünf Liegestütze). Das Verdrängen von der Niedersprungmatte findet so lange statt, bis eine Mattenkönigin beziehungsweise ein Mattenkönig ermittelt wurde. Dabei muss so durchgewechselt werden, dass jedes Kind mal an die Reihe kommt, also auch diejenigen, die zunächst die äußeren Matten an die inneren schieben sollten.

**Tipp:** Der Einsatz von Niedersprungmatten bei diesem Kampfspiel hat den Vorteil, dass die Kinder beim Rangeln im Sitzen und im Kniestand kaum einsinken können. Dadurch sind sie beweglicher, und die Gelenke werden geschont, weil sie sich frei bewegen lassen. Beim Bodenkampf können aber gegebenenfalls auch Weichbodenmatten eingesetzt werden, die in jeder Sporthalle vorhanden sind.

## Sumo

*Ziel dieses Schiebekampfs im Knien oder Stehen ist es, sein Gegenüber aus einem begrenzten Feld zu drängen.* Es kämpfen immer nur zwei Kinder, die anderen sehen währenddessen zu – es entsteht also wie in einem echten Zweikampf ein erhöhter sozialer Druck durch die Beobachtung. Der Spielaufbau am Boden erfolgt wie beim Spiel „Mattenkönig oder Mattenkönigin“. Bei diesem Spiel gibt es vielfältige Möglichkeiten der Organisation wie beispielsweise:

- Wer Sieger ist, bleibt auf der Matte und kämpft immer weiter gegen neue Gegner oder Gegnerinnen.
- Zwei Mannschaften kämpfen gegeneinander und dürfen in Absprache untereinander die Gegner einsetzen, wobei jede Mannschaft abwechselnd die erste Kämpferin oder den ersten Kämpfer stellt. Jeder darf nur einmal kämpfen. Die Mannschaft, die die meisten Kämpfe gewinnt, ist die Siegermannschaft.
- Zwei Mannschaften vergeben Nummern von 1 bis 7. Es kämpfen jeweils der Spieler oder die Spielerin mit den gleichen Zahlen gegeneinander. Sinnvoll ist es, nicht mehr als sieben Paare zu bilden, sonst dauert das Spiel zu lange und viele Schülerinnen und Schüler sind nicht ausgelastet. Die Mannschaft, die die meisten Kämpfe gewinnt, ist die Siegermannschaft.

## Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Ringen und kämpfen können, August 2016

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastr. 40, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Karen Guckes-Kühl, Wiesbaden

**Text:** Boris Fardel, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Regionaldirektion Rheinland, Düsseldorf

**Fachliche Beratung:** Annette Michler-Hanneken, stv. Leiterin des Sachgebietes Schulen der DGUV

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)



Internet-  
hinweis



Arbeits-  
blätter



Arbeits-  
auftrag



Folien/  
Schaubilder



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Lehrmaterialien