

## Auf dem Weg zum fairen Zweikampf

**Das Bewegungsfeld Ringen und Kämpfen bietet vielfältige Chancen, die kindliche Entwicklung positiv zu unterstützen. Kinder messen sich gerne mit Gleichaltrigen und suchen die direkte körperliche Auseinandersetzung. Dies gilt insbesondere für Jungen, aber auch für viele Mädchen.**



Foto: shutterstock/mickys

Beim Ringen und Kämpfen geht es immer auch um Körperkontakt und die Herausforderung, mit dem eigenen Gleichgewicht und dem des Gegenübers zu spielen. In der Regel besitzen Schülerinnen und Schüler ein hohes Maß an Verantwortung und Hilfsbereitschaft sowie Kooperationsfähigkeit und Rücksichtnahme, sodass sich die Zweikampfspiele gut in den Sportunterricht integrieren lassen und verletzungsfrei ablaufen. Diese Eigenschaften unterstützen auch in besonderer Weise das gemeinsame Lernen.

### Fair kämpfen lernen in fünf Stufen

Damit Schülerinnen und Schüler freudvoll und kultiviert kämpfen lernen, hat sich ein didaktisch-methodisches Vorgehen in fünf Stufen bewährt (siehe auch Bild auf Seite 2). Ziel der obersten Stufe ist es, dass Schülerinnen und Schüler im Stand und am Boden kultiviert kämpfen können. Dieser Leitgedanke des kultivierten und regelgeleiteten Zweikampfs ist Bestandteil jeder unterrichtlichen Intervention im Bewegungsfeld Ringen und Kämpfen und findet bereits bei der Entwicklung von Grundlagen – also auch in den unteren Stufen – Anwendung. Erst wenn die Ziele und Anforderungen von den Kindern in der unteren Stufe bewältigt werden, sollte zu Übungen und Kampfspielen in der nächsthöheren Stufe übergegangen werden.

### Stufe 1: Körperkontakt anbahnen, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen entwickeln

Damit Kinder die Bereitschaft entwickeln, Berührung und Körperkontakt zuzulassen, ist es erforderlich, dass Lehrkräfte im Unterricht mit bestimmten Spielformen (z. B. Vertrauensspiele oder kooperative Spiele) Anlässe dafür schaffen. Am einfachsten gelingt der Aufbau von Vertrauen und Körperkontakt bei Kindern im Grundschulalter, da dann der Einfluss auf Sozialisation und Entwicklung der Heranwachsenden noch sehr groß ist. Idealerweise sollten viele solcher Anlässe genutzt werden – auch außerhalb des unmittelbaren Bewegungsfelds Ringen und Kämpfen (z. B. Akrobatik). Damit legt Stufe 1 die Grundlagen für alle weiteren Stufen.

### Stufe 2: Zwei kämpfen

Ringens und Kämpfens im Sportunterricht läuft fair ab, wenn Lehrkräfte darauf achten, dass Zweikampfsituationen nicht eskalieren. Hier hilft die Einhaltung gemeinsam entwickelter und vereinbarter Regeln, insbesondere die Stopp-Regel (siehe Schülertext „Die wichtigsten Regeln beim Kämpfen“). Diese kommt bei einer für die Schülerinnen und Schüler unerträglichen Situation zum Tragen: Der Zweikampf wird umgehend abgebrochen.



Schülertext

### Stufe 3: Kampf- und Raufspiele in Gruppen

Freudvoll gekämpft wird nicht nur im direkten Zweikampf, sondern auch bei Kampf- und Raufspielen in Gruppen. In dieser Stufe sind die bereits eingeführten Regeln und das Fair Play von besonderer Bedeutung, da durch gruppenspezifische Prozesse die Kampfsituationen komplexer werden und die Absprachen untereinander wirksam greifen müssen.

### Stufen 4 und 5: Kultiviert kämpfen können

Gespielt, gekämpft zu zweit und in der Gruppe – und was folgt nun? Nach den vielfältigen Erfahrungen miteinander sollen nun für ausgewählte Zweikampfsituationen Strategien und Lösungen entwickelt, erlernt und angewendet werden. Dies ist jedoch nicht Gegenstand der vorliegenden einführenden Unterrichtsmaterialien. Selbstverständlich können die Schülerinnen und Schüler dabei zielgerichtete Techniken aus Zweikampfsportarten wie Judo oder Ringen einsetzen.

Eine größere Fachkunde der Lehrkräfte ist erst dann erforderlich, wenn nach den Vorgaben von Sportfachverbänden gekämpft werden soll.

### Die fünf Stufen zum Zweikampf nach festen Regeln

#### Stufe 5: Kämpfen im Stand und am Boden – Kultiviert kämpfen können

Anwenden von Techniken im Stand und am Boden in einer kooperativen Übungssituation und in einem konkurrierenden Wettkampf

#### Stufe 4: Lösungen im Zweikampf entwickeln, erlernen und anwenden – miteinander üben

Strategien und Lösungen beim Kämpfen erarbeiten und anwenden

#### Stufe 3: Kampf- und Raufspiele in Gruppen – fair kämpfen lernen

Regeln in komplexen Kampfsituationen entwickeln und einhalten

#### Stufe 2: Zwei kämpfen – Regeln einhalten lernen

Kampfspiele mit Körperkontakt – Gleichgewicht, Angriff und Verteidigung

#### Stufe 1: Körperkontakt anbahnen, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen entwickeln

Berührungen zulassen, ertragen und akzeptieren

### Rituale schaffen Orientierung

Hilfreich für einen gelungenen Unterricht sind Rituale. Einmal durch die Schülerinnen und Schüler akzeptiert, fördern sie den Grundgedanken des verantwortungsvollen Umgangs mit dem Gegenüber und unterstützen die Bereitschaft zur Rücksichtnahme – Regeln werden leichter akzeptiert. Respekt, Achtung und die absolute Anerkennung des Prinzips körperlicher Unversehrtheit sind dabei die zentralen Leitgedanken. Bewährt haben sich folgende Rituale:

- **Sitzkreisritual zu Stundenbeginn und am Stundenende:** In dieser kurzen Stille- und Konzentrationsphase können zum Beispiel der Unterrichtsverlauf und die Zielsetzung der Unterrichtsstunde besprochen werden. Die Konzentrationsphase kann durch Schließen der Augen und Stille noch intensiviert werden. Das Ritual wird mit dem Angrüßen abgeschlossen: Die Schülerinnen und Schüler verbeugen sich unter und voreinander und bekunden hiermit, dass sie fair und regelgeleitet miteinander üben wollen. Alternativ können sich die Übenden auch auf das gemeinsame Judo-Kommando „Rei“ voreinander verneigen.  
(Der japanische Begriff „Rei“ ist ein Höflichkeitsausdruck, der „Dank“, „Lohn“ bedeutet.) Dieses Sitzkreisritual kann am Ende der Stunde noch einmal aufgegriffen werden.
- **Start- und Abschlussritual:** Zu Beginn und zum Abschluss jeder Partner- oder Gruppenaktion empfiehlt sich ein Startritual, das die Bereitschaft und Verpflichtung zu Regelakzeptanz und Fairness symbolisiert. Dieses Ritual unmittelbar vor der Spielrunde dient dazu, dass die beiden Kämpfenden sich noch einmal sammeln können und nicht einer den anderen überrumpeln kann. Das kann eine kleine Verbeugung oder eine kleine Geste wie ein „High five“ sein, bei der zwei Personen jeweils eine Hand heben und sie gegen die Hand des Gegenübers klatschen.

Idealerweise werden die Rituale gemeinsam mit der Klasse erarbeitet und festgelegt. Sie können zum Beispiel auch als Poster, Wandzeitung oder Ähnliches fixiert werden.

### Hinweise zur Sicherheit

Viele Lehrkräfte vermuten, dass Ringen und Kämpfen ein gefährliches und unfallträchtiges Bewegungsfeld ist. Tatsächlich ist das Unfallgeschehen verglichen mit Ballsportarten sehr gering. Durch sorgfältige Planung und Beachtung sicherheitsrelevanter Aspekte kann Ringen und Kämpfen im Sportunterricht sicher durchgeführt werden. Folgende Hinweise helfen weiter:

- Damit Spiel- und Kampfformen „sicher“ ein- und durchgeführt werden können, sollten Lehrkräfte – am besten und wirksamsten gemeinsam mit den Kindern – **rechtzeitig verbindliche Regeln** zur Beendigung dieser Formen und Aktionen entwickeln, zum Beispiel die Stopp-Regel (siehe auch Schülertext „Die wichtigsten Regeln beim Kämpfen“). Bis die Schülerinnen und Schüler die Regeln allein umsetzen können, sollte die Lehrkraft die Einhaltung der Regelvereinbarungen konsequent überwachen.
- Die Anzahl der gleichzeitig Übenden richtet sich nach der Größe der Mattenfläche, der Bewegungsart und einem Sicherheitsabstand zu Einbauten und Mitschülerinnen und Mitschülern.

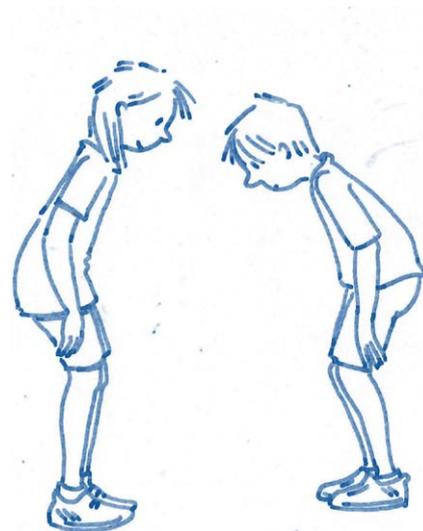


Illustration: Dorothea Tust

- **Schmuck und Piercingteile** dürfen weder die Sporttreibenden selbst noch andere gefährden. Deshalb sind diese beim Kämpfen **abzulegen**. Haare werden zusammengebunden.
- **Finger- und Fußnägel** sind **kurz** geschnitten (auf den Matten wird barfuß gekämpft).
- Damit **Matten** sicher sind, müssen sie **eine einheitliche Höhe** haben. Außerdem sollten feste Matten eingesetzt und Maßnahmen ergriffen werden, damit keine Lücken beziehungsweise Spalten zwischen den Matten entstehen. Weichbodenmatten dürfen ausschließlich für Kämpfe am Boden verwendet werden, für Kämpfe im Stand sind diese oft ungeeignet.

### Inklusion: Kämpfen mit Handicaps

Für Schülerinnen und Schüler mit Sinnesbehinderungen sind Kampfspiele mit Körperkontakt oft unproblematisch, da das Gefühl für die Gleichgewichtsfähigkeit und das Spüren des Partners oder der Partnerin taktil erfolgen. Der jeweilige Kampfpartner kann für diese Sinneseingeschränkten als Pate fungieren und diese zum Beispiel mit Körperkontakt in die Ausgangssituation für ein Kampfspiel führen. Leistungsstarke Schülerinnen und Schüler können bereits beim Einsatz kleiner Kampfspiele mit Handicaps (z. B. halte einen Tennisball während der Übung mit einer Hand fest) belegt werden. Hierdurch wird zum einen Chancengleichheit zwischen den Kampfpartnern erzielt und zum anderen der oder die Leistungsstärkere mit einer anspruchsvolleren Aufgabe beauftragt.

Bei Schülerinnen und Schülern mit Unterstützungsbedarf im Bereich emotionale und soziale Entwicklung wirkt über die strikte Regelgestaltung und -einhaltung der erzieherische Aspekt in hohem Maße. Besonders empfehlenswert ist hier ein im Unterricht gemeinsam erarbeitetes Regelplakat, das veränderbar ist und mit Bildern oder Zeichnungen ergänzt werden kann.

Weitere Informationen zum Thema „Inklusion“ beim Ringen und Kämpfen finden Sie in der Mediensammlung.

### 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