

Sicher fallen und Fair Kämpfen

Norbert Schöllhorn

Anregungen für Lehrer/innen die faires Kämpfen mit Spaß unterrichten und soziale und personale Kompetenzen fördern wollen.

Teil 1:

Umsetzung der Bildungsstandards, Praxisbeispiele.

Teil 2:

Methodische Hinweise, hilfreiche Tipps, weiterführende Literatur

erscheint in der nächsten Ausgabe des Sport INFO

Umsetzung der folgenden Bildungsstandards:

- Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit einem Partner
- Variantenreich, kontrolliert und sicher Rollen und Fallen

Leitgedanken:

Erwerb von sozialer Kompetenz, Verantwortung übernehmen, Sieg und Niederlage einordnen, Wagnisse eingehen, Kooperation

Methodisch-didaktische Vorüberlegungen

Bei Heranwachsenden fällt auf, dass körpernahe Auseinandersetzungen häufig sehr brutal geführt werden. Offensichtlich ist es schwierig, gerade in Phasen entwicklungsbedingter Belastungen und ebenso bei Darstellungen von Gewalt in den Medien, im Gegeneinander nicht die Kontrolle zu verlieren und auf fragwürdige Mittel zu verzichten. Auch die Verherrlichung der Sieger und die Verachtung der Verlierer ist leider ein weit verbreitetes Phänomen. Kinder und Jugendliche, die in der Schule oder im Verein eine Zweikampfsportart erlernen, können dagegen sehr viel häufiger in souveräner Weise mit körperlichen, handgreiflichen Auseinandersetzungen umgehen. Offensichtlich gelingt es ihnen mit Hilfe ethischer Orientierung und durch die Übernahme bestimmter Regeln eine innere Kontrolle zu gewinnen, die das Kämpfen zu einem partnerschaftlichen Bewährungsfeld werden lassen. In den konträren Erscheinungsformen „kämpfender Kinder und Jugendlicher“

zeigt sich die Ambivalenz von Kampf und Kämpfen: Diese sind nicht schon per se etwas Gutes und Sinnvolles, sondern müssen erst dazu gemacht werden.

Beim kultivierten Kämpfen geht es um das **Miteinander im Gegeneinander**; die Kämpfer übernehmen für sich selbst und auch für den Partner **Verantwortung**. Beim Kämpfen kann Lernen nur dann stattfinden, wenn die Beteiligten bereit sind miteinander vertrauens- und rücksichtsvoll umzugehen, wenn sie sich an die Schwächen und Stärken der Partner so anpassen, dass deren Unversehrtheit garantiert ist. Rituale und Regeln ergeben den Rahmen für eine „kultivierte“ Auseinandersetzung und garantieren den Beteiligten ein sicheres Kampffeld.

Das **Fallen** im Alltag und beim Sporttreiben ist nur selten ein Thema im Sportunterricht. Doch Fall- und Sturzängste sowie schmerzhafte Erfahrungen mit Stürzen blockieren häufig Bewegungslernen. Gerade der Sportunterricht kann dem durch eine regelmäßige **Fallschule**, die sportartunabhängig ist, entgegenwirken. Deshalb sollten in Sportstunden Situationen geplant bzw. initiiert werden, die „Stürze provozieren“ und dann anhand adäquater Falltechniken bzw. aktiven Fallens gemeistert werden können. So können Schüler zum einen Erfahrungen mit instabilem Gleichgewicht sammeln und damit Fallen „bewusst erfahren“ und zum anderen ein Repertoire an geeigneten Aktionen (Wiedererlangen des Gleichgewichts, geschicktes Abrollen

oder aktives Fallen etc.) aufbauen. Sie verbessern damit ihre koordinativen Fähigkeiten und erhöhen zusätzlich ihre motorische Kompetenz in anderen Sportarten; auch lernen sie sich besser einzuschätzen, mit der eigenen Angst umzugehen und auf sich und andere zu achten.

Für die Praxis können daher folgende Unterrichtsinhalte abgeleitet werden:

- Rituale und Regeln einführen
- Spiele mit zunehmendem Körperkontakt
- Spiele sowie Schiebe- und Ziehkämpfe mit zunehmend kämpferischem Charakter
- miteinander – gegeneinander kämpfen
- sicheres Fallen/Falltechniken lernen
- Wagen und Verantworten – Kämpfe am Boden / im Stand

Voraussetzungen für die Durchführung im Sportunterricht:

Einführung und Einhaltung von Ritualen

- Gemeinsames Verbeugen zu Beginn und am Ende der Stunde
- Handschlag vor und nach jedem Kampf

Vereinbarung von Regeln

- Stopp – Regeln (verbal : Stopp, Abklopfen am Partner und / oder auf der Matte)
- Goldene Regel: Rücksicht auf den Partner nehmen

Tipps:

Achten Sie auf:

- ähnliche körperliche Voraussetzungen der Partner = fairer Kampf
- freiwillige Partnerwahl
- bewusste und regelmäßige Partnerwechsel = Sammeln von vielfältigen Bewegungserfahrungen
- offene Aufgabenstellungen = Schüler/innen haben die Möglichkeit Lösungswege selbst zu finden
- Beteiligung der Schüler/innen bei der Regelaufstellung und bei Regeländerungen

Kleidung, Schmuck

- Lange Hosen, langärmelige Pullis, barfuß oder mit Strümpfen,
- Kein Schmuck (auch Ohrringe und Piercings)

Hygiene

- Gewaschene Füße, kurze Nägel,

Material

- Judo- oder Ringermatten, Turn-, WT-, Niedersprungmatten oder Bodenläufer

I. SPIELFORMEN MIT ZUNEHMENDEM KÖRPERKONTAKT**LAUFSPIELE****Freunde finden (Atomspiel)**

5er, 7er, 3er Gruppe
 Verschiedene Aufgaben: Boden berühren: 4 Füße von 3 Personen am Boden, ...

Laufen und dabei Hüfte, Schulter, Oberschenkel der Mitschüler/innen berühren = „**Lambada**“.

FANGSPIELE**Grippevirus:**

2 bis 3 Fänger, wer abgeschlagen ist bleibt „verletzt“ in Rückenlage liegen und muss ins Krankenhaus (auf WTM) getragen werden. Von dort aus können Patienten wieder mitspielen. Die „Sanitäter“ dürfen auch abgeschlagen werden.

McDonald's:

Alle laufen durcheinander, bei Nennung der Begriffe 1= Hamburger, 2 = Cheeseburger, 3 = Pommes, 4 = Cola... müssen Aufgaben (allein, zu zweit und in der Gruppe) ausgeführt werden.

Musikalische Bälle:

Halb so viele Bälle wie Teilnehmer/innen, Laufen/Krabbeln auf Musik, bei „Stopp“ Medizinball sichern; wer keinen hat, versucht sich einen zu erkämpfen (15 Sekunden).

PARTNERÜBUNGEN

- im Liegestütz: Hände berühren, Partner/innen (PA) wegschieben
- im Stand gegenüber: Hochspringen, mit Brust berühren („Hopp und Bumm“)

- Baum (PA) ausheben (Rücken gerade!) - auch andere Griffformen probieren!
- Gleichgewichtsübungen: mit Gürtel oder Seil - im Stand, am Boden, etc.

Einführung der Stoppregel I und II; Faires Kämpfen – Regeln, Verantwortung für den Partner, Rituale (KM S.8 – 13).

II. SCHIEBE UND ZIEHKÄMPFE MIT ZUNEHMENDEM KAMPFCHARAKTER**PARTNERÜBUNGEN IM STAND UND AM BODEN**

- Inselkämpfe: PA auf eine Insel (Matte, Seilkreis) ziehen, von der Insel verdrängen (vw/rw)
- Schatz (Medizinball) rauben: verschiedene Ausgangspositionen (Knie, Bauchlage,..)
- Linienkämpfe: PA von der Linie drängen (Verloren hat derjenige, dessen Fuß über die Linie geht)
- Bärenringen: jeder versucht den PA um die Hüfte zu fassen, ebenso Bodenvariante (KM S. 30)
- Hinter den Partner kommen
- Mattenflucht: A in Bankposition, B kniet daneben, auf Signal flieht A von der Matte, B versucht dies zu verhindern
- Schildkrötenwenden (KM S. 39)
- „Halt ihn“: PA am Aufstehen, Umdrehen hindern

GRUPPENÜBUNGEN**Die Löwen:**

Ein Löwe auf allen vieren; er reißt Schafe, diese werden ebenfalls zu Löwen
 Varianten: 1. Schafe berühren 2. Schafe auf Boden herunterziehen

- Ausbrecher: (KM S. 35)
- Römerlager: (KM S. 37)
- Schildkröten umdrehen: (KM S. 39)

III. EINFÜHRUNG IN DAS SICHERE FALLEN (KM S. 14 - 29)**Fallen rw:**

Vorübung: Marionette sackt zusammen und fällt auf den Boden (in Verbindung mit Grippevirus)

Rückenschaukel, Rollen, Fallen aus dem Langsitz, Hocksitz.

rw rollen, Domino, Hühner fallen rw von der Stange, Fallkönig, Fallen über Hindernisse (Partner, von Bänken), La-Ola-Welle,...

Fallen sw:

auf „Bananenschale“ ausrutschen, aus Sitz /Grätschstand/ am Partner haltend umfallen.

Fallen vw:

Flugzeugabsturz imitieren, Rollen aus dem Kniestand, Rutschen, Wälzen, Rollen über Partner, Bank, mit Pezziball

Fallen im Alltag / im Sport: - vgl. Sportpädagogik 4/2004 - Erfahrungen / Ideen aus der Sportpraxis.

IV. FALLEN ALS FOLGE EINES WURFES

Handlungsfeld: Wagen und Verantworten

Hüftwurf:

„Spaziergehen“, um die Hüfte fassen, auf die Hüfte aufladen, langsam zu Boden gleiten lassen, am Oberarm festhalten;

Mehlsack-Tragespiel

Eventuell: „**Große Außensichel**“ (Handgelenkssicherung)

V. WETTKÄMPFEN

Handlungsfelder: Sieg und Niederlage einordnen können, Wagen und Verantworten

- Festhalten und Befreien
- Partner auf den Rücken bringen und festhalten (nicht nach hinten umdrücken!) (KM S. 34)
- Bankposition, umdrehen, festhalten, Raufen nach Regeln
- Mit Handicap raufen (Gürtel um Beine: Differenzierung bei unterschiedlich starken Partnern)
- Mattenkönig – das sinkende Boot (KM S. 38)
- Bodenturnier – Sumo (mit großem Seilkreis)
- Sumo auf der WTM (als Vierfelderturnier, mit Zusatzaufgaben, Japanische Zeremonien des Sumo,...)

*MKS-BW : Bewegung, Spiel und Sport in der Schule
 FairKämpfen, Broschüre für die Klassen 4 – 6, 2005*

Sicher fallen und Fair kämpfen

Fortsetzung von Sportinfo 2/2006

WICHTIG FÜR DEN LEHRER

Verletzungsgefahr

- Schmuck/Uhren ablegen, keine Sportschuhe
- kurz geschnittene Finger- und Fußnägel,
- Piercing tapen
- Matten korrekt verlegen

Kleidung

- Lange Hose, langärmeliges Sweatshirt, reißfester Stoff
- Sportkleidung möglichst ohne Schnallen, Reißverschlüsse, etc.

Chancengleichheit

Bei der Einteilung der Gruppen / Gegner auf Körpergröße, Gewicht und Kraft der Schüler achten

Rituale

Begrüßungszeremonien vor dem Kampf sowie am Ende des Kampfs
Der „gemeinsame Kreis“ am Anfang und Ende der Kampfaktionen dient als Symbol für die gemeinsame Mitte, das Einvernehmen und das Miteinander des Sports. Konsequentes Einhalten der Rituale und Regeln bietet den Schülern einen klaren Rahmen und ermöglicht damit den Raum für gegenseitige Achtung und Anerkennung.

Stopp-Signale

akustische und / oder verbale Zeichen bei gefährlichen Situationen oder wenn einer der Kämpfer Schmerz empfindet
Konsequenz : Der Kampf muss sofort unterbrochen / beendet werden !

Regel Einhaltung

„Fünf Goldene Fairkampffregeln“

- Ich bin aufrichtig !
 - Ich bin tolerant !
 - Ich trage Verantwortung !
 - Ich bin mutig !
 - Ich beherrsche mich !
- (vgl. Broschüre des MKS)

- Stopp Regeln
- Regelübertretungen werden auf keinen Fall toleriert



- ,Regeln von Schülern erarbeiten / erweitern lassen (z.B. auf Plakaten)

Nicht erlaubt	Erlaubt
<ul style="list-style-type: none"> ⊗ kratzen ⊗ beißen ⊗ schlagen ⊗ kitzeln ⊗ fummeln ⊗ spucken ⊗ treten ⊗ würgen ⊗ boxen ⊗ an den Haaren ziehen ⊗ Schwitzkasten (nur den Kopf umklammern) 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ ziehen ☺ schieben ☺ drücken ☺ täuschen ☺ den Gegner wählen ☺ ...
Nicht erlaubt	Erlaubt

ZWEIKÄMPFEN ALS DIALOG

Orientierungsrahmen

bekannte Rituale

- * Angrüßen (z.B. in Kreisform)
- * Abgrüßen (z.B. in Kreisform)
- * Individuelle Begrüßung des Partners (Respekt, gegenseitige Achtung)
- * Stille- und Konzentrationsphasen

REGELN

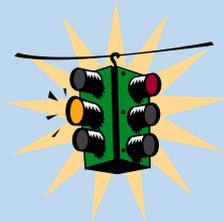
- * Start-Zeichen = (Lehrer, Mattenrichter) leitet Aktionen ein
- * Stopp-Regel = Abbruch aller Aktionen durch den Ruf des Lehrers oder Abbruch des Kampfes durch Signal eines der kämpfenden Schüler - entweder durch das Signal **STOPP** oder durch zweimaliges Abschlagen (am Partner, auf die Matte)

Schutzversprechen

Verantwortung für die Unversehrtheit des Partners / Gegners übernehmen

Goldene Regel

„Was du nicht willst, das man dir tut, das füg' auch keinem andern zu!“



Regeln beim Zweikampf / Fairkämpfen

- * Angrüßen (z.B. Verbeugen...)
- * Bei unfairer Kampfesführung verliert man den Kampf
- * Bei Stopp-Signal sofort aufhören
- * Am Rand der Mattenfläche aufhören und in der Mattenmitte neu beginnen
- * Abgrüßen (z.B. Verbeugen, Hand geben...)

Methodische Vorgehensweise II



**Sozialformen
Fair Kämpfen**

