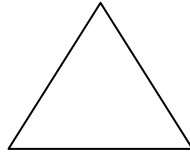


„Kämpfen und Ringen à la Ostermann“

Didaktische Analyse

SuS: heterogene Lernvoraussetzungen hinsichtlich motorischer, emotionaler, motivationaler, geschlechts- und altersspezifischer Merkmale: Vorerfahrungen, Körperkontakt, Umgang mit Körpergrenzen, Freude am Kräften messen, Angst vor Konfrontation

Sache: Techniken sehr anspruchsvoll -> komplexe körperliche Voraussetzungen, intensives spezifisches Training, zahlreiche Ausdifferenzierungen in Kampfrichtungen, umfassendes und spezifisches Regelwerk



Lehrkraft: fehlende praktische Erfahrung, vielfach kein Bewegungsexperte, Unsicherheit bzgl. Sicherheit und Verletzung, Angst vor Kontrollverlust, Kämpfen und Ringen eher „fremd“

Konsequenzen: maximale Überforderung für alle Beteiligten, wenn mit sportartnormierendem/normleitendem Ansatz gearbeitet wird (Erziehung zum Sport) => zahlreiche Chancen in einem normoffenen, explorierenden Umgang mit sportartübergreifenden Aufgabenstellungen, um mit dem Partner „sportlich“ (fair) in einer kämpferischen Auseinandersetzung „Kräfte zu messen“ (Erziehung durch Sport)

Bildungswert: Selbstbewusstsein entwickeln für die „untypischen“ („kräftigen“) Sportler; Entdecken der Vielschichtigkeit sportlicher Begabung; Körperkraft spüren und mobilisieren; Widerstand körperlich erfahren, ausüben und aushalten; „Widerständigkeit“ als erzieherischen Wert für das Leben begreifen/erfahren; Körpergrenzen erfahren; Nähe und Distanz begreifen

Didaktisch-methodische Hinweise: offene/öffnende methodische Zugänge; Bewegungserfahrung/ Wahrnehmungsfähigkeit vor Technik; wenn Technik, dann exemplarisch; Individualisierung, Differenzierung, SuS-Orientierung und Reflexive Koedukation sind zentrale Prinzipien der Unterrichtsgestaltung; Kampfunterschiedlichkeit als Ziel nur exemplarisch; in 5/6 koedukativ immer unproblematisch, wenn spielerisch; Konflikte (Umgang mit „weh tun“, Fairness, Gewinnen und Verlieren, Anstrengungsbereitschaft, Mut und Angst, etc.) bieten ideale Ausgangspunkte für Reflektierte Praxis, geschlossene Aufgabenstellungen bzgl. der Rollenverteilung in Angreifer und Verteidiger erleichtern individualisierte Zugänge; Keine Zweikampfformen mit Werfen und Fallen aus dem Stand, wenn, nur exemplarisch (geht nicht ohne Sportartorientierung in der Sache)

Thematische Anlässe: Körperkontakt zulassen und intensivieren; Stop-Regel problematisieren; Einführung und Bedeutung von Begrüßung und Verabschiedung; „in den Kampf finden“, um das Kräften messen zu ermöglichen – das „Los“ bestimmen die Kämpfer; „Haltung“ (Rücksichtnahme, Vorsicht, Respekt, Höflichkeit, Zurückhaltung, Wertschätzung, ...) vor (zu vielen) Regeln; Regeln entwickeln lassen, um mit Regelbewusstsein zu kämpfen; Zeitlimit als sportliche Notwendigkeit und ideelles Problem problematisieren; Raumbegrenzung thematisieren, um „Flucht zu verhindern“, Herausfordern in Kombination mit Annehmen/Ablehnen

„Kämpfen und Ringen à la Ostermann“

ermöglichen; Abgrenzung „Kampf auf der Straße“ („Feind“ mit Entgrenzung → Verletzungsmöglichkeit wird akzeptiert) zu Sportlichem Kampf (Partner im Training, Gegner im Wettkampf mit Begrenzung → Verletzung vermeiden); „wer nicht kämpft, hat schon verloren“ – ein Verlierer, der alles gegeben hat, verdient Respekt - der Gewinner bedankt sich dafür, weil der Sieg sonst nichts bedeutet; Aufgaben der Kampfleitung/des Schiedsrichters (Entgrenzung verhindern, dazwischen gehen, Kampf beenden, Neutralität, Zeitwächter); Dreiklang“ der Kampfkraft aus Körpergewicht (KSP), Gleichgewicht und Körperspannung für die Technik; aggressive Bewegungsimpulse wahrnehmen und abbauen; gegenseitige Verantwortung für gelungenen Kampf - Vertrauen entwickeln, Sinn von sogenannten Gewichtsklassen erschließen

Idealtypisches, exemplarisches Stundenbild für eine Doppelstunde (Modellvorstellung):

- 1) Spielerische Einstimmung/Erwärmung mit „kämpferischer“ Akzentuierung (Reflexion „in action“), ca. 10 – 15 min
- 2) Kämpfen und Ringen (Wiederholung/Erprobung, Problematisierung, Erarbeitung/Übung, Anwendung, Reflexion „on action“), ca. 30 – 40 min
- 3) Bekanntes Spiel („laufen lassen“, einfach machen), ca. 15 – 20 min

„Meine“ Gegenstände/Aufgabenstellungen

- **für die spielerische Einstimmung zur Entwicklung von Vertrauen in Körperkontakt und „Kräfteausliefern“**

grundsätzlich: in einem UV möglichst in jeder UE Arbeit mit einer Spiel- und Übungsform, die sukzessive durch Variation der Aufgabenstellungen gegenseitige Körpernähe, Körperkontakt, Kräfteinsatz etc. intensiviert und gleichbedeutend damit die Sensibilisierung der Wahrnehmung der eigenen (Körper-)Grenzen und derer des Gegenübers entwickelt

Exemplarisches Beispiel: „Schwarzer Mann“ nach den üblichen Regeln → mit „Schwänzchen fangen“ (Parteiband in die Hose) → mit „Schwänzchen fangen“ und kurzzeitigem Festhalten → mit Festhalten

Probleme/Themen für die Reflektierte Praxis: Wo und wie kann ich festhalten? Wie lange soll/muss ich festhalten, damit jemand gefangen ist? Was darf ich tun, um mich aus dem Festhalten zu befreien bzw. gegen das Festhalten zu wehren? Was kann es bedeuten, wenn man sich nicht wehrt oder sich sofort fangen lässt? Was kann es bedeuten, wenn man sich nicht „traut“? etc.

Weitere beispielhafte Gegenstände, die gut möglich sind:

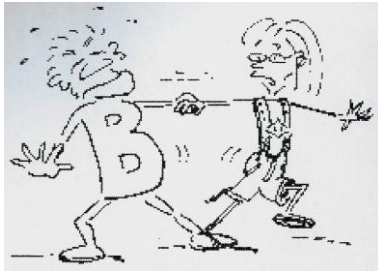
Begrüßung mit den Körperteilen, Sandwichspiel, Sanitärerfängen, Atomspiel, Eierlegen, Gruppenaufstand, Kraft und Gegenkraft, Kettenfangen, Sitzfangen etc.

„Kämpfen und Ringen à la Ostermann“

- für den Einstieg in die Thematik, wenn eine Lerngruppe noch kein UV dazu gemacht hat (Wir entwickeln gute Kämpfe? Die Kämpfe der Klasse XY? Was ist ein guter Kampf? Wann macht Kämpfen am meisten Spaß? etc.)

- 1) Verschiedene kleine Zweikampfformen erschließen, erproben und neu erfinden: z.B. vier Stationen mit verschiedenen Aufgabenstellungen vorgeben und von den SuS erproben lassen (nachgestalten), danach aus- und bewerten, welche Kämpfe warum besonders viel Freude gemacht haben → „unsere“ Kriterien für einen guten Kampf

Steierisches Ringen



Zwei Schüler stellen sich mit einer Fussaussenkante gegeneinander auf. Gleichzeitig fassen sie sich an der dem Gegner zugewandten Hand und versuchen, den anderen mit Ziehen, Stossen und Drücken zu einem Ausfallschritt oder einem Heben der Beine zu zwingen.

Varianten:

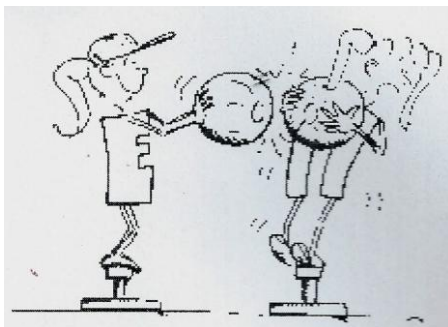
- ▶ Zwei Schüler stehen sich im Grätschstand spiegelbildlich gegenüber und fassen sich an den Armen.
- ▶ Zwei Schüler stehen sich seitlich gegenüber, haken mit den partnernäheren Armen ein und fassen mit der anderen Hand die eigene.

Störrischer Bock



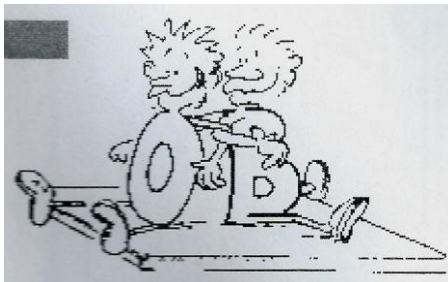
Zwei Schüler stehen hintereinander mit gleicher Blickrichtung nach vorne. Der hintere versucht den vorderen vollständig über eine vorher vereinbarte Linie zu schieben. Wobei sich der vordere nicht umdrehen darf. Nach jedem Schiebeversuch wird die Rolle gewechselt.

Fallobst



Zwei Schüler stehen sich auf einer Langbank (Kastenoberteil, Übungsschwebelbalken usw.) gegenüber und halten einen Medizinball in den Händen. Mit Hilfe der Medizinbälle wird versucht, den Gegner von der Bank zu stoßen. Verlierer ist der Schüler, der zuerst seinen Fuß auf den Boden setzt. Man kann den Kampf auch auf einer Markierungslinie ausführen. Verlierer ist der Schüler, der zuerst beide Beine neben die Linie setzen muss. Das Spiel kann auch auf einer Linie ohne Medizinball gespielt werden. Die Schüler stehen so, dass die Spitze des hinteren Fußes die Ferse des vorderen berührt. Die linke Hand wird hinter den Rücken genommen und mit der Handfläche der rechten versuchen sie, mit Schlagen den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Rückenringkampf



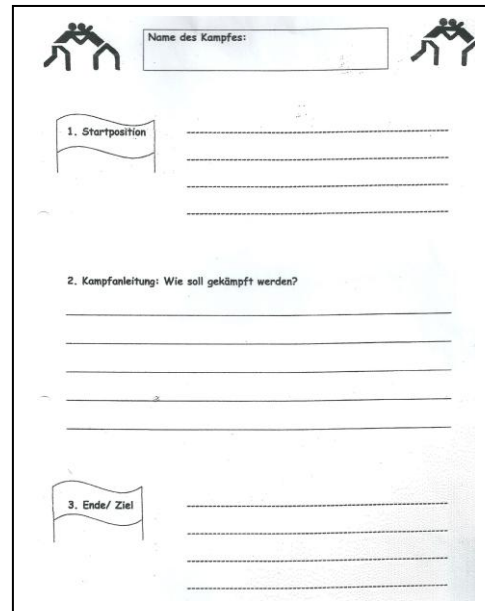
Zwei Schüler sitzen am Boden Rücken an Rücken, die Beine gegrätscht und die Arme im Bereich der Ellbogen gegenseitig so eingehakt, dass der rechte Arm jeweils unter dem linken Arm des Gegenspielers liegt. Auf ein Signal hin versucht jeder, seinen Gegner auf die jeweils rechte Seite zu ziehen, bis die linke Schulterpartie (oder der Ellenbogen) den Boden berührt. Bei diesem Spiel sind Matten notwendig.

Quelle: mobile Praxis, 2/1999

„Kämpfen und Ringen à la Ostermann“

2) Die Zweikampfformen hinsichtlich der Idee überarbeiten/verändern und festlegen, wie die Regeln sein sollen, um zweifelsfrei einen Gewinner zu ermitteln (umgestalten) → „unsere“ Regeln für einen guten Kampf

3) Eigene Zweikampfformen entwickeln, vorstellen, erproben und bewerten (neugestalten), um den „Pool“ guter Kampfformen zu erweitern und wirklich „eigene“ Kämpfe zu haben, dafür erarbeiten: Name des Kampfes, Startposition, Kampfanleitung: Wie soll gekämpft werden, Ende/Ziel → „unsere“ guten Kämpfe



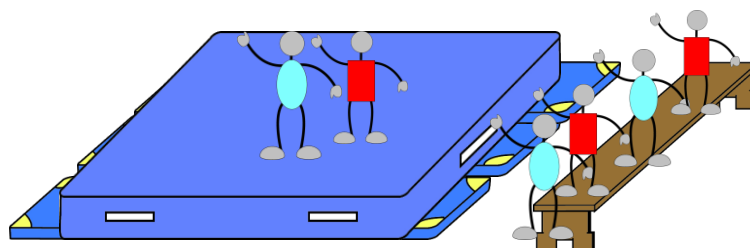
Quelle: unbekannt

- **Für das grundsätzliche Verständnis zur Maximierung/Optimierung des Zusammenspiels aus Kraftfähigkeiten, Gewicht, Körpergröße, KSP-Position, um mit „ganzer“ Kraft zu kämpfen**

- Exemplarisches Stundenbild für die Kampfform „Ziehkampf“: 1) Kaiserturnier (10-20sec Kampfdauer, mind. 5 Runden) 2) zwei exemplarische Demonstrationen, die relativ unterschiedlich wirken – Problem/Frage: Was ist effektiv, um seine Kraft optimal einsetzen zu können? 3) Erarbeitung in der Dreier-Gruppe: Bewegungsmerkmale beim Ziehkampf 4) Präsentation der Lösungen: seitliche Schrittstellung (Schrittgröße variabel), vorderes Bein leicht gebeugt bis fast gestreckt (stemmen), Gesäß über dem hinteren Bein (KSP hinten), hinteres Bein stärker gebeugt (KSP tief), Zugarm leicht gebeugt bis gestreckt (nicht aus dem Arm ziehen) 5) Üben mit Korrektur/Feedback 6) Kaiserturnier

- **Zur Intensivierung des Körpereinsatzes mit Zweikampfformen im Kniestand auf dem Weichboden**

Kampffläche:



„Kämpfen und Ringen à la Ostermann“

Organisation: drei bis vier Mattenflächen (5-8 SuS pro Mattenfläche); pro Mattenfläche eine Langbank, auf der die SuS sitzen, die zur Mattenfläche gehören und nicht kämpfen

- 1) Kämpfen um einen Gegenstand (z.B. Medizinball) als Zweikampf 1:1 mit Angreifer (ohne Ball) und Verteidiger (mit Ball): Schatzverteidigung, Idee: dem Gegner den Gegenstand wegnehmen, ihn in Besitz bringen und halten
- 2) Kämpfen um die Fläche: Sumoringen/Mattenkönig, Idee: den Gegner an den Längsseiten des Weichbodens von der Matte drängen
- 3) Kämpfen um/gegen die Rückenlage: Bodenkampf, Idee: Jetzt sollen die SuS ganz bewusst den Bodenkampf als Möglichkeit erleben und erfahren, einen Gegner zu besiegen, d.h. gegen Verteidigungsaktionen (zunehmend starker Widerstand) erfolgreich zu sein. Als Erfolg zählt, den Gegner über bewegungseinschränkende Maßnahmen „kampfunfähig zu machen“. Das bedeutet, ihn aus einer bestimmten Ausgangssituation in die Rückenlage zu bringen und dort eine Zeit lang festzuhalten („Haltegriff“).

Typische Probleme/Fragen: Wie lange soll der Kampf dauern? Wann hat man gewonnen? Wann ist der Kampf unentschieden und wie wird das Ergebnis bewertet? Warum ist die Rückenlage als Ziel eine wichtige Körperlage? Wie lange muss jemand auf dem Rücken fixiert werden? Welche Rolle spielt das Körpergewicht? Wie können unterschiedliche Gewichtsklassen definiert werden? Welche Aufgaben haben die Schiedsrichter? Etc.

Oft entwickeln die SuS beim Kämpfen um die Rückenlage intuitiv eine sehr stabile Bauchlage, um nicht auf den Rücken gedreht zu werden, wenn sie wissen, dass sie keine Chance haben zu gewinnen. Sie kämpfen somit nur um das Unentschieden, was in meinen Wettkampfformen (s.u.) häufig mit einem Punkt belohnt wird (ein Sieg gibt in der Regel drei Punkte). Viele SuS stellen fest, dass sie dann mit ihren technikfernen Methoden, den Gegner zu drehen, nicht weiterkommen. Aus dieser Situation lässt sich sehr gut ein UV ableiten, welches technikorientierte Aspekte des Kämpfens in der Bodenlage akzentuiert.

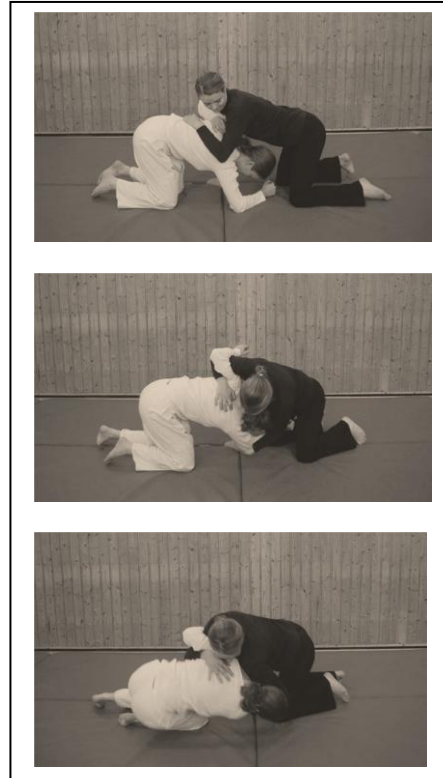
- **für die Entwicklung einer taktik- und technikorientierten Bewegungsausführung, um in Zweikampfsituationen in der Bodenlage mit Verteidigungs- und Angriffsposition den sportartorientierten Krafteinsatz exemplarisch zu veranschaulichen**

- 1) „Schildkröten drehen“ - Aufgabe: Entwickelt eine möglichst stabile Körperposition der Schildkröte, die es euren Gegnern sehr schwer macht, euch auf den Rücken zu drehen. Kriterien für die Körperposition: möglichst breit, tiefer KSP, Unterarme und Unterschenkel ganzflächig und seitlich vom Körper auf der Matte → Stützen sehr stabil, großer Weg und viel Körpergewicht bis zur Drehachse/Vorteil gegenüber der Bauchlage: viel mehr Körperaktivität möglich, um greifen, hebeln, ziehen, drücken etc. des Gegners auszuweichen

„Kämpfen und Ringen à la Ostermann“

- 2) „Schildkröten drehen“ – Aufgabe: Entwickelt mit Hilfe der Bildvorlage (keine optimale Technik) eine funktionale Umdrehtechnik für die Schildkrötenposition, gegen die man sich nur schwer verteidigen kann. Kriterien, um aus Sicht des Angreifers nach links zu kippen und zu drehen: rechter Arm unter linkem Arm auf Schulter, linker Arm „klaut“ den rechten Arm (zieht ihn nach rechts unter dem Körper durch), hebeln des linken Arms nach oben, mit dem Körpergewicht über die linke Schulter den Körper über die rechte Seite drücken und auf den Rücken drehen

Quelle: GUV, S. 108



- 3) „Schildkröten drehen“ – Aufgabe: Entwickelt eine Verteidigungsstrategie gegen das Umdrehen, nachdem der Gegner seine Griffe geplant, gesetzt und mit dem Angriff begonnen hat. Kriterien: mit dem Körper zur Seite ausweichen, sich nicht die Stütze wegziehen lassen
- 4) Vierstützpunkte-Haltegriff (Mune-Gatame) – Aufgabe: Entwickelt ohne Bildvorlage eine funktionale Haltetechnik für den Gegner in Rückenlage, um ihn mindestens fünf Sekunden in dieser Position zu fixieren. Vergleicht danach eure Lösung mit der Bildvorlage und erprobt die abgebildete Lösung. Kriterien: Oberkörper großflächig über Gegner im rechten Winkel positionieren, Schulter fixieren mit linkem Arm über linkem Arm, gleichzeitig mit rechter Hand linken Arm oberhalb des Schultergelenks festhalten



Quelle: RGUVV, S. 111

„Kämpfen und Ringen à la Ostermann“

- **Wettbewerbsformen**

- 1) Kaiserturnier in Gassenaufstellung
- 2) Ranglistenturnier in Pyramidenform mit der ganzen Lerngruppe
- 3) Ranglistenturnier an der Mattenfläche
- 4) Gruppenturnier „3 Kämpfe“
- 5) Gruppenturnier mit „Auf- und Abstieg“

Anmerkungen: Grundsätzlich vermeide ich KO-Turnierformen, in denen SuS frühzeitig ausscheiden und „nichts mehr zu tun haben“. Problematisch in der Wertung ist immer das Unentschieden. Für die Turnierformen 4 und 5 entwickle ich mit den Gruppen ein Punktesystem, in dem unbedingt auch Punkte bei einem Unentschieden erzielt werden (meistens 1 Punkt), damit nicht zu viele Kämpfe ohne Wertung bleiben. Denn zum einen ist Unentschieden ein häufiges Ergebnis und zum anderen soll der Einsatz belohnt werden (denn nicht selten ist ein Unentschieden ein Erfolg, wenn man gegen einen vermeintlich stärkeren Gegner nicht verloren hat; siehe z.B. den Film „Rocky“: ich kann ihn zwar nicht besiegen, aber ich kann gewinnen, wenn ich durchhalte/nicht k.o. gehe).

In der Turnierform 1 lege ich mit den SuS fest, wer bei einem Unentschieden ab- bzw. aufsteigen darf: entweder derjenige, der davor auf- oder abgestiegen ist. Es gibt für beide Varianten nachvollziehbare Gründe.

In der Turnierform „3 Kämpfe“ soll jede/r SoS mindestens drei Kämpfe gemacht haben. Sie können auch zweimal gegen dieselbe/denselben Schülerin/Schüler antreten/fordern, wenn sie den ersten Kampf gegen diesen Gegner verloren haben. Hier können auch schon „Gewichtsklassen“ eingeführt werden, so dass nicht mehr beliebig gefordert werden kann.

In der fünften Turnierform werden Kleingruppen gebildet, in denen „jeder gegen jeden“ antritt. Am Ende steigen die Gruppenersten auf und die Gruppenletzten ab, so dass sich ähnlich wie beim Kaiserturnier (Turnierform 1) eine Rangliste entwickelt.

In den Turnierformen 2-3 mit Forderungssystem muss der Herausforderer gewinnen, um die Plätze zu tauschen. Bei 2 besteht die Rangliste, in dem vom ersten Rang abwärts sich immer ein Name (notiert auf einem kleinen Zettel) mehr im unteren Rang befindet: erster Rang → ein SoS, zweiter Rang → zwei SoS, dritter Rang → drei SoS usw.. Legt man die Ränge untereinander, entsteht eine Pyramidenform. Gefordert wird immer von rechts nach links und von unten nach oben, wobei man immer nur bis zu einem Rang über sich fordern darf. Hier bestimmen die SuS selbständig im Rahmen des erarbeiteten Regelwerks die Modalitäten „ihres Kampfes“. Gibt es verschiedene Zweikampfformen zur Auswahl, bestimmt immer der Herausforderer den Kampf und man einigt sich gemeinsam auf die Durchführung (wie lange, wie viele Runden, etc.).

In der Turnierform 3 bekommen die SuS an der Mattenfläche einen kleinen Zettel mit einer Nummer entsprechend der Größe der Gruppe. Wer die Nummer 1 hat, führt die Gruppe an. Die/der SoS am Anfang der Bank fordert eine/n andere/n SoS auf der Bank. Die beiden SuS tauschen nach dem Ende des Kampfes ihren Zettel in Abhängigkeit vom Ergebnis und der Rangliste: Es wird dann getauscht, wenn der Ranglistenuntere den Kampf gewonnen oder ein Unentschieden erreicht hat. Dann setzen sich beide ans Ende auf die Bank. In der Zwischen-

„Kämpfen und Ringen à la Ostermann“

zeit sind die verbliebenen SuS auf der Bank nach vorne durch gerückt, so dass sichergestellt ist, dass jeder irgendwann fordert.

Immer wird auf Zeit gekämpft. Je nach Kampf zwischen 10 und 60 sec. Je offener und komplexer der Zweikampf ist, desto länger. Also zum Beispiel bei Ziehkämpfen nicht länger als 15 sec, beim Mattenkönig zwischen 45 und 60 sec. In den Wettbewerbsformen 2-5 wird das Start- und Endsignal zentral gegeben, d.h. dass alle SuS, die gegeneinander kämpfen, mit dem Startsignal „auf die Plätze-fertig-los“ beginnen und ihren Kampf spätestens mit einem Signal beenden.

- **Literatur**

- Mobile Praxis: Gewaltbereitschaft durch Kampfsport vermindern. Eine methodische Aufbaureihe zum fairen Kämpfen. Magglingen 1999.
- Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (RGUVV) (Hrsg.): Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Kämpfen im Sportunterricht. Düsseldorf 2000.