RICHTIG FALLEN - FAIR KÄMPFEN

Entwicklung von sozialen und personalen Kompetenzen

Regierungspräsidium Karlsruhe
Abteilung Schule und Bildung

Rolf Bader
Gaby Fischer-Blüm
Norbert Schöllhorn
Christine Tross

März 2005

Inhaltsangabe

	Seite
Skript praktische Umsetzung der Bildungsstandards: Vielfältiges Rollen, Fallen Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit einem Partner	3 –6
Wichtig für den Lehrer	7
Zweikämpfen als Dialog	8
Regeln beim Zweikämpfen	9
Regeln beim Zweikämpfen (Kopiervorlage)	10
Sozialformen beim Ringen und Raufen	11
Methodik I	12
Methodik II	13
Kämpfen bedeutet Kommunikation	14
Angst beim Fallen	15
Literaturangaben zum Zweikämpfen in der Schule	16
Powerpoint Präsentation zu Ringen und Raufen	Seiten 1 bis 22

Arbeitsgruppe Sport des Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg 2005

Sicher fallen und FairKämpfen

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 sportartenunabhängig ist, entgegenwirken. Deshalb sollten in Sportstunden Situationen geplant bzw. initiiert werden, die „Stürze provozieren“ und dann anhand adäquater Falltechniken bzw. aktivem Fallen 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 zunehmendem kämpferischen 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
- **Kleidung, Schmuck**
  Lange Hosen , langärmlige 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

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 Regel-Änderungen**

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, muss ins Krankenhaus (auf WTM) getragen werden. Von dort aus können Patienten wieder mitspielen.
- **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 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.

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 Broschüre 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

IV. Fallen als Folge eines Wurfes

Handlungsfeld: Wagen und Verantworten

Hüftwurf: „Spazierengehen“, um die Hüfte fassen, auf die Hüfte aufladen, langsam zu Boden gleiten lassen, am Oberarm festhalten;
Handgelenkssicherung
Mehlsack-Tragespiel

Eventuell: ***„Große Außensichel“***

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 Zeremonie,……..)

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 Kämpfens
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 !

Regeleinhaltung

- „Fünf Goldene Fairkampfregeln“
  - 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)

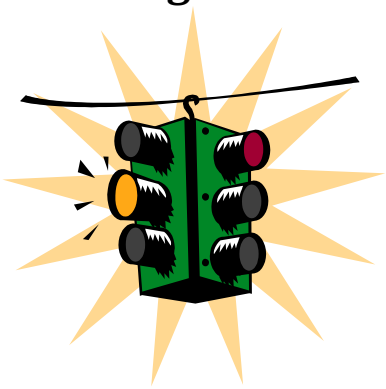
ZWEIKÄMPFEN als DIALOG

O r i e n t i e r u n g s r a h m e n

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…)

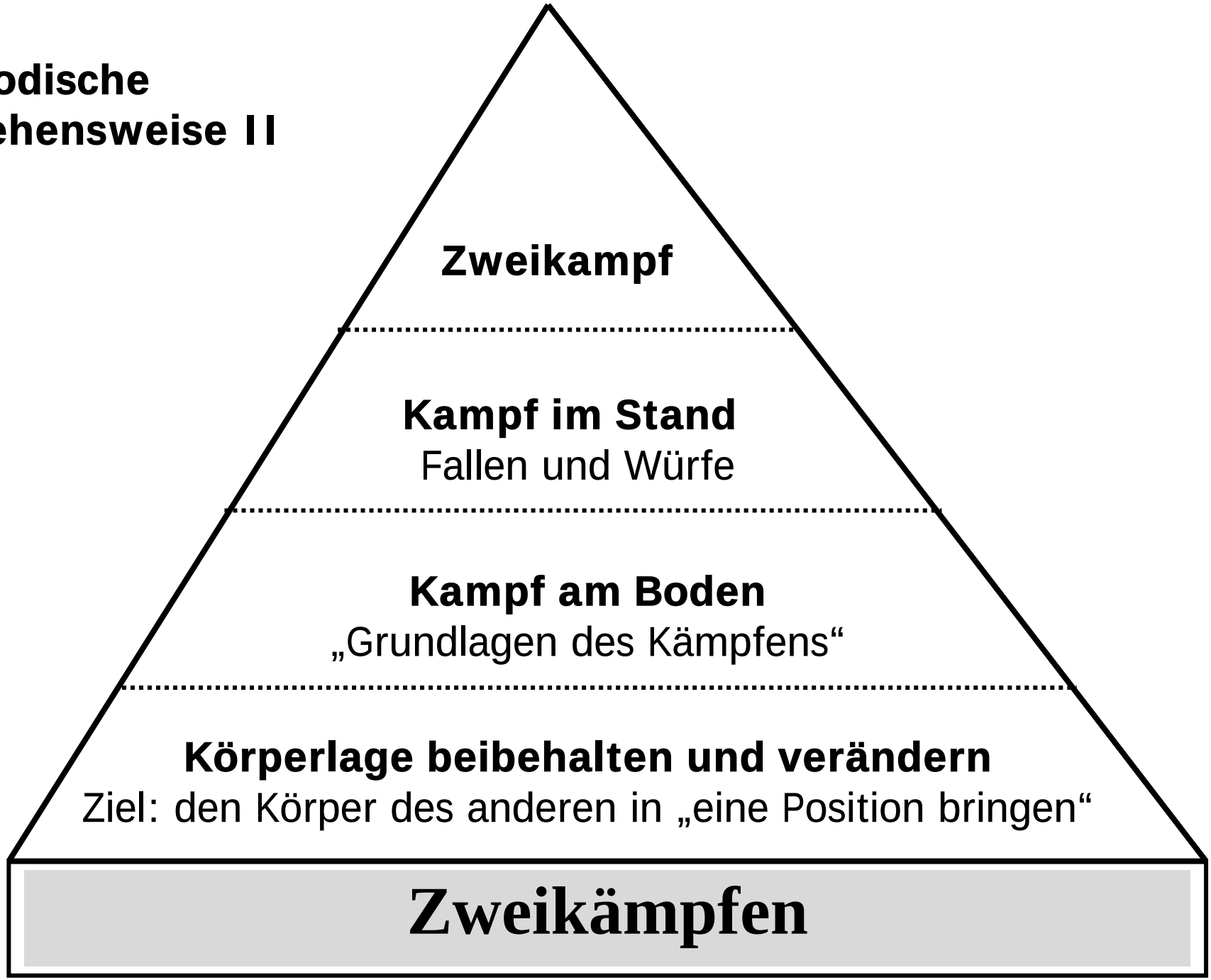
Nicht erlaubt	Erlaubt
☹ kratzen ☹ beißen ☹ Schlagen ☹ kitzeln ☹ fummeln ☹ spucken ☹ treten ☹ würgen ☹ boxen ☹ an den Haaren ziehen ☹ Schwitzkasten (nur den Kopf umklammern)	☺ ziehen ☺ schieben ☺ drücken ☺ täuschen ☺ den Gegner wählen ☺ ...
Nicht erlaubt	Erlaubt

Kopiervorlage

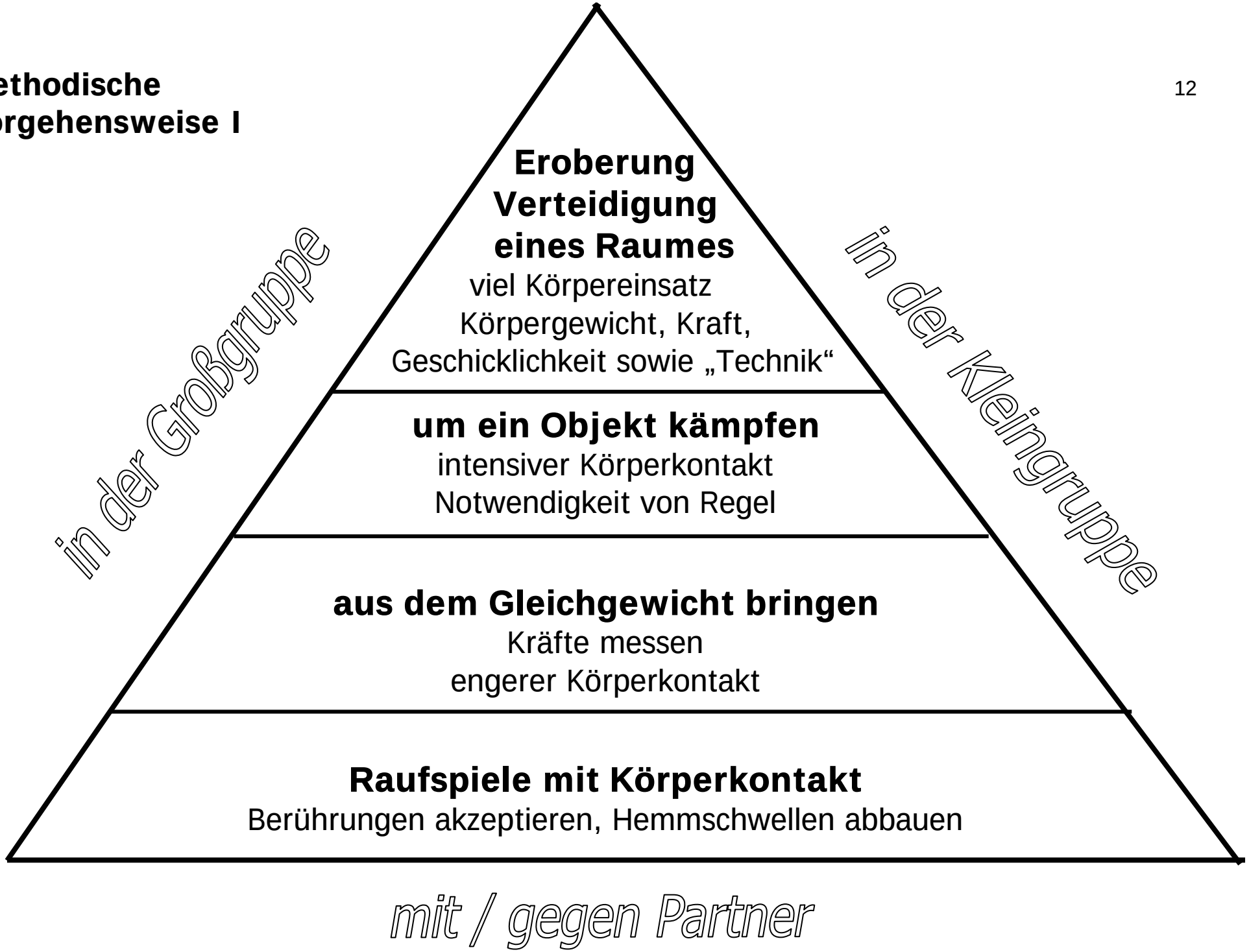
REGELN

NICHT ERLAUBT	ERLAUBT
☹ kratzen ☹ beißen ☹ schlagen ☹ kitzeln ☹ fummeln ☹ spucken ☹ treten ☹ würgen ☹ boxen ☹ an den Haaren ziehen ☹ Schwitzkasten (nur den Kopf umklammern) ☹ ...	☺ ziehen ☺ schieben ☺ drücken ☺ täuschen ☺ den Gegner wählen ☺ ...
NICHT ERLAUBT	ERLAUBT

Methodische Vorgehensweise II



Methodische Vorgehensweise I



Literatur zum Thema: Zweikämpfen im Schulsport

Ministerium für Kultus Jugend und Sport BW — Bewegung, Spiel und Sport in der Schule: Sicher fallen und Fairkämpfen, Broschüre für die Klassen 4 -6, 2005

W. Beudels / W. Anders — Wo rohe Kräfte sinnvoll walten, Borgmann Verlag, Dortmund 2002

Funke, J. — Ringen und Raufen im Schulsport. In: Sportpäd. 4/1998, S. 13 -22

Gabler, H. — Aggression und Gewalt in Schule und Sport. In: Sportunterricht 11/1996, S. 461-472

LSB NRW Sportjugend — Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport. Handreichungen für die Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe I, 2002 (nicht mehr als Buch aufgelegt, aber über Internet erhältlich)

Mosebach U. — Einige Anregungen zum Fallen-Lernen in Schulsport und Verein. In: Sport Praxis 3/2002, S. 6 -12

Rüffer, M. — Der sanfte Weg zum Gegeneinander: wir machen Judo! In: Sportpäd. 2/2000, S. 30 -33

Teuber-Gioiella, Z. und Sigg, B. — Faires Kämpfen, eine Herausforderung….., 1998, Verlag SVSS, Bern

Teuber-Gioiella, Z. und Sigg, B. — „Kämpfen“ in der Schule. In: Sportunterricht 1/1998, S. 5 –11

Zimmermann K. — BIP 1 (Bildungsstandards in der Praxis), Zieh-Kampf und Raufspiele, Landesinstitut für Schulsport Ludwigsburg, 2005

Zumbült, H. — Sportartübergreifende Zweikampfschulung, Sicherheit und Fairness Erziehender Sportunterricht, praktisch, Verlag an der Ruhr, 2002 ISBN 3-86072-629-3

Zeitschriften :

Sportpädagogik — 5/1998 Zweikämpfen
3/2003 Ringen, Raufen und Kämpfen
8/2004 Fallen

Sportpraxis — August 2003, Sonderheft: Kämpfen und Spielen

Praxis in Bewegung Sport und Spiel — Ringen und Ruhen: Raufen auf sanftem Weg, von Zweikampfspielen zum Kämpfen in Arenasituationen, Kleine Kampfspiele, Heft 4/2001

Kämpfen bedeutet Kommunikation

- Es ist nicht möglich alleine zu kämpfen; d.h. jede Aufgabe bedarf eines Partners !
- Kämpfen heißt sich intensiv mit der „Mitwelt“ auseinander zu setzen.
- Kämpfen bedeutet eine direkte Herausforderung und Auseinandersetzung mit dem Partner/Gegner
- Es besteht eine beiderseitige Verantwortlichkeit für die Realisierung der Bewegungen.
- Beim Kämpfen gibt es eine direkte unmittelbare Rückmeldung für den Partner/Gegner.

Personale Kompetenz

- Körperbewusstsein entwickeln
- Emotionen ausleben
- Frustrationstoleranz steigern
- Selbstbeherrschung verbessern
- sich auf gegebene Situationen einstellen
- immer wieder neue Herausforderungen annehmen
- Selbstwertgefühl steigern

RINGEN & RAUFEN

- ***Kinder zeigen eine natürliche Freude an (körperlichen) Auseinandersetzungen.***
- ***Kinder suchen Körperkontakt, wollen ihre Kräfte messen / Spannung erleben.***
- ***Kinder wollen sich in Grenzsituationen begeben und diese meistern.***
- ***Kinder wollen Wagnisse eingehen.***
- ***Kinder wollen Grenzen ausloten.***

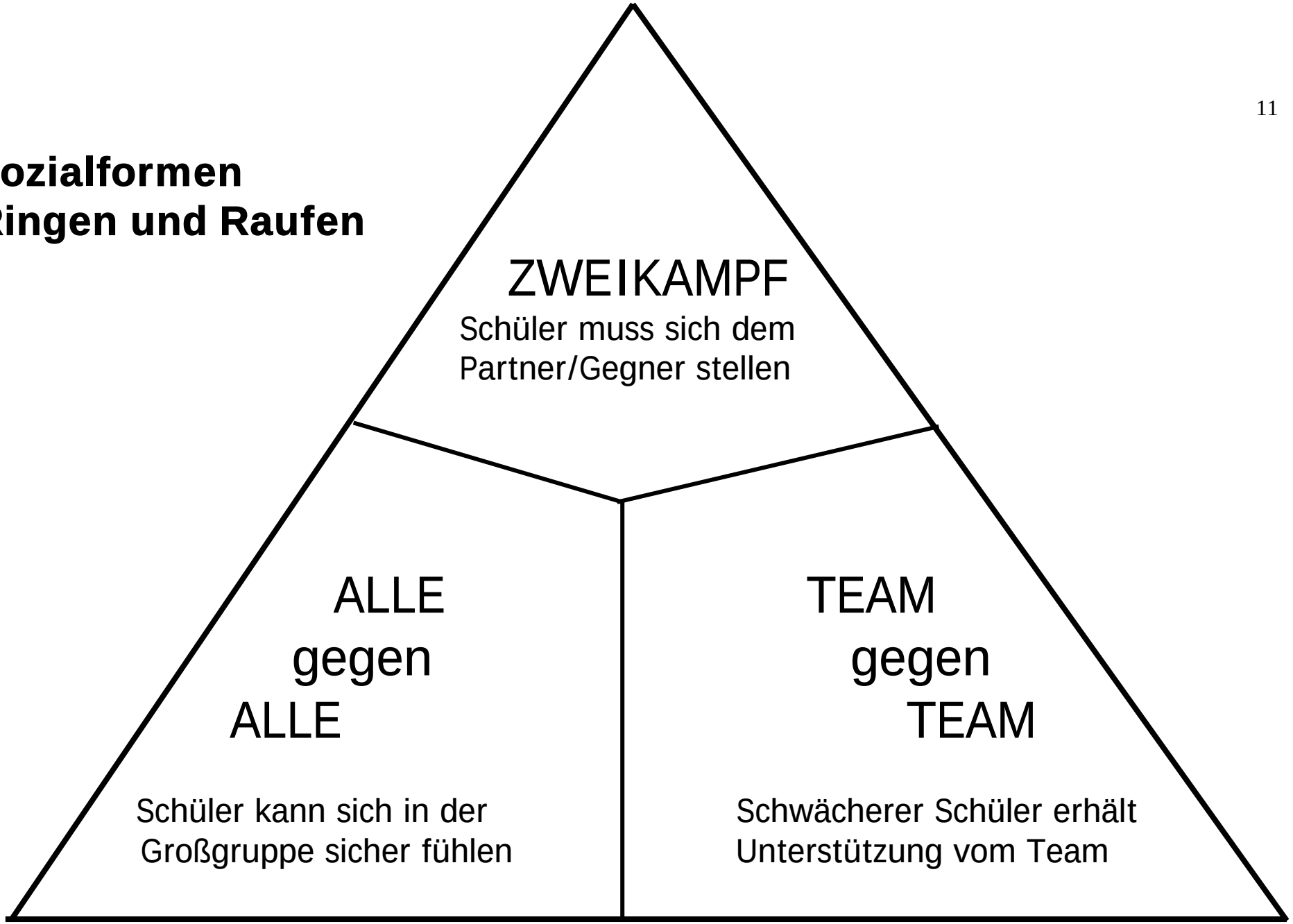
Soziale Kompetenz

- Kommunikationsfähigkeit fördern
- mit Sieg und Niederlage umgehen
- „Soziale Sensibilität“ erfahren
- Empathie fühlen
- fair sein
- Regeln einhalten

Kondition verbessern

- Kraft
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination schulen

- Gleichgewicht halten
- zwischen Gegnern differenzieren
- auf Bewegungen reagieren
- sich orientieren

Sozialformen
Ringen und Raufen