

Ringen und Kämpfen im Schulsport

Das Kennenlernen und Ausführen spielerischer (Zwei-) Kampfformen im Stand und am Boden oder um Geräte und Territorien ist ebenso für den Sportunterricht der Grundschule wie für die Sekundarstufe von großer Bedeutung. Der sich bei diesen Übungsformen ergebende „unmittelbare Körperkontakt, das Sich-Anfassen und Sich-Spüren ermöglichen wichtige Erfahrungen des Miteinanders im Gegeneinander“ (Rahmenvorgaben 1999, XXXIX).

Diese Nähe sollte bei Lerngruppen zunächst in konkurrenzfreien Spielen angebahnt werden. Während in der Primarstufe der enge Körperkontakt, der vor allem bei Bodenkämpfen entsteht, noch weitestgehend unproblematisch ist, empfehlen sich in der Sekundarstufe Zweikampfformen im Stand, bei denen dieser Kontakt geringer oder von kürzerer Dauer ist.

In der Literatur findet sich eine Vielzahl von Spielen und Übungen für Groß- und Kleingruppen sowie in Partnerarbeit, bei denen es darum geht, unter den leitenden pädagogischen Perspektiven (A) „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“ und (E) „Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen“, das Gegeneinander im Miteinander anzubahnen. Körperkontakt wird hergestellt, Vertrauen aufgebaut, nach und nach Verantwortung für den Partner übernommen, Regeln und Rituale werden diskutiert und eingeführt, es wird mit dem Gleichgewicht gespielt und natürlich geht es auch darum, seine Kräfte zu messen. Diese Ring- und Kampfspiele mit und ohne direkten Körperkontakt oder um Material sowie das methodische Vorgehen sind Lehrern in der Regel vertraut.

Der Doppelauftrag des Schulsports sieht auch vor, den Kindern die Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur zu ermöglichen, d.h. zum Inhaltsbereich 9 gehören auch normierte Formen des Zweikampfsports (wie z.B. Judo). Viele Lehrer fühlen sich an dieser Stelle unsicher. Dabei geht es in der Grundschule nicht, wie oft befürchtet oder kritisiert wird, um die Vermittlung standardisierter Techniken. Die Situationen Bauchlage, Bankposition und Kniestand sind als Chance für offene Aufgabenstellungen zu sehen, bei denen die Kinder unterschiedliche Lösungen finden und auf ihre Praktikabilität überprüfen sollen. Gemäß dem Aufgabenschwerpunkt „Elementare technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten erlernen, üben und anwenden“ des Lehrplans erproben die Kinder in eben diesen Situationen von ganz allein verschiedene Griffmöglichkeiten, stellen sich auf unterschiedliche Partner ein, probieren Finten und übernehmen verschiedene Rollen (Angreifer / Verteidiger).

Die folgenden Stationskarten zeigen die typischen Zweikampfsituationen am Boden, wie sie auch beim Judo vorkommen. Sie können in andere Kontexte und Geschichten eingebettet werden, um ihren spielerischen Charakter zu betonen (z.B.: „Bär in der Höhle“, „Schildkröten wenden“). Die Lösung der Bewegungsaufgabe erfordert keine Kenntnis von Judotechniken, sondern eher Erfinderreichtum, Köpfchen und viel Zeit zum Probieren. Die „Stopp-Regel“ sowie die grundlegenden Regeln für ein faires Miteinander sollten vorher eingeführt und erlebt worden sein.

Nach der Erprobungsphase (induktives Vorgehen) werden die Vorschläge der Kinder gesammelt und anschließend in einer weiteren Erprobungsphase oder in einer gemeinsamen Reflexion auf ihre Praktikabilität und Sicherheit untersucht. Bei der Präsentation (noch nicht) erfolgreicher Lösungen lassen sich Prinzipien oder „Tricks“, wie das Einsetzen der eigenen Körperspannung, Gleichgewichtsbruch, den Partner überraschen oder Siegen durch Nachgeben, also Kämpfen mit Köpfchen, erarbeiten. Der herausgearbeitete „Tipp“ soll in einer Anwendungsphase berücksichtigt werden. Phasen kooperativen Übens sollten immer auch gegen gewisse Gegenwehr erprobt werden. Nach und nach wird die starre Rollenverteilung aufgegeben und auch der Partner in der Bauchlage darf angreifen (muss also nicht in der Ausgangssituation verharren). Leichter wird der Angriff aus der anfänglichen Verteidigungsposition, wenn sich der Partner nicht in der Bauchlage, sondern in der Bankposition befindet. Für das Umdrehen des Partners auf den Rücken, gelten jedoch die gleichen Tipps. In der Position „Kniestand“ gibt es schon optisch keine klare Rollenverteilung mehr, sodass dieses die offenste Ausgangssituation darstellt. Natürlich steht es den Schülern frei, sich nach dem ersten Griffkontakt in eine Verteidigungsposition zu begeben.

Literatur

BEUDELS, W./ANDERS, W.: Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie. Dortmund 2001.

KLOCKE, U.: Judo lernen. 8. bis 5. Kyu. Weiß-gelb bis Orange. Bonn 2005.

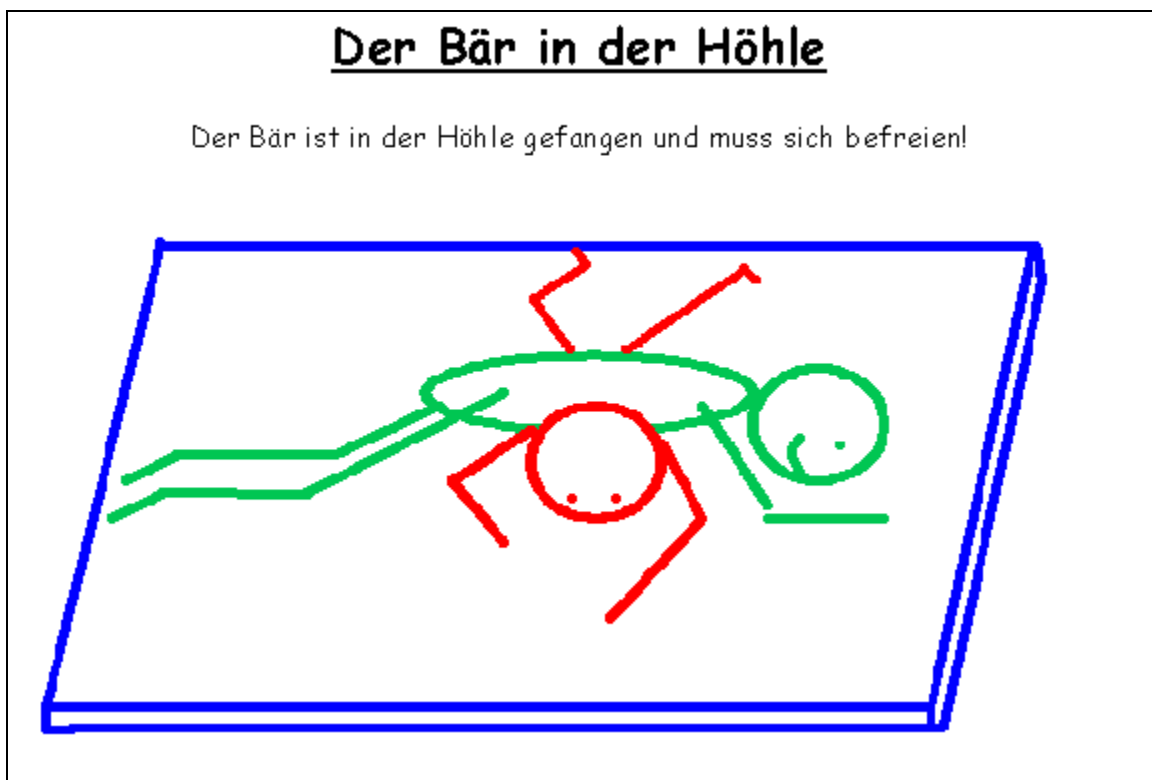
LANDESPORTBUND/SPORTJUGEND NRW (Hrsg.): Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport. Handreichung für die Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe I. Duisburg 2002.

MINISTERIUM FÜR SCHULE, WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG DES LANDES NORDRHEIN-WESTFALEN (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Grundschule in Nordrhein-Westfalen. Sport. Frechen 2001.

RHEINISCHER GEMEINDEUNFALLVERSICHERUNGSVERBAND (Hrsg.): Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Kämpfen im Sportunterricht. Düsseldorf 2000.

Themenhefte:

- Fallen. Sportpädagogik 4/2004.
- Ringen, Raufen und Kämpfen. Sportpädagogik 3/2003.
- Zweikämpfen. Sportpädagogik 5/1998.



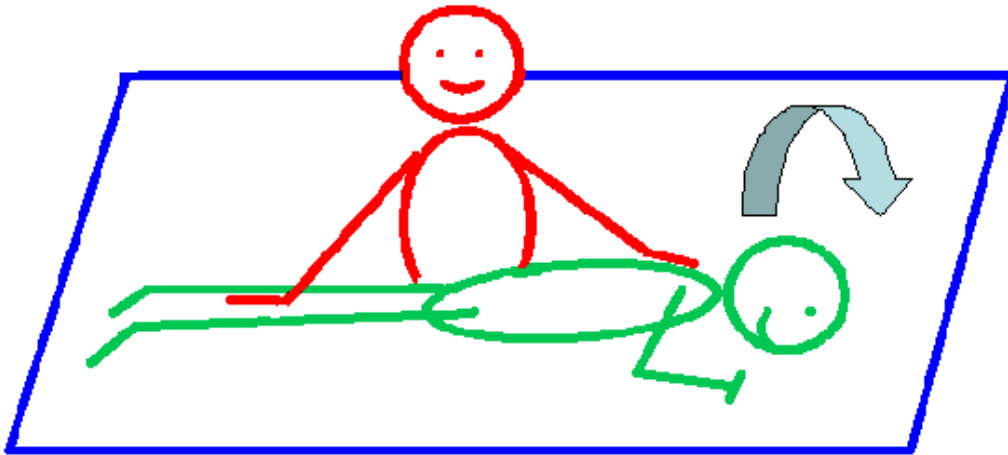
Tipp für grün: Gewicht verlagern, um sich da schwer zu machen, wo sich der Partner aufbäumt.

Körperspannung, aber nicht versteifen.

Tipp für rot (in Rückenlage): Hinsetzen, auf den Bauch drehen, mit dem Partner zur Seite rollen (dafür darf der Partner nicht mehr quer über der Schildkröte liegen, man muss sich mit ihm „auf eine Linie bringen“), ein Bein klammern.

Schildkröte wenden

Die Schildkröte liegt auf dem Bauch und soll auf den Rücken gedreht werden!

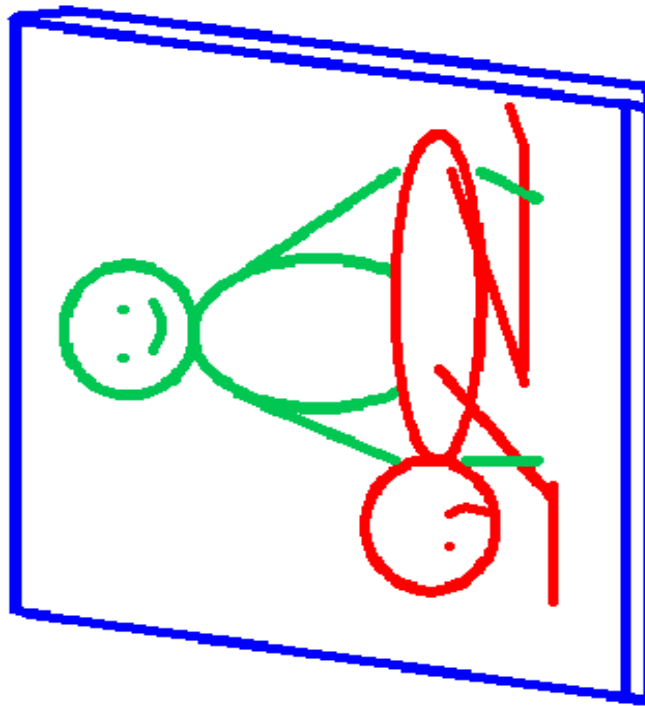


Tipp für grün: Die Schildkröte benutzt ihre Arme und Beine als Stützen und stellt diese zur Seite aus, um nicht umgedreht zu werden, bzw. zieht die Arme an den Körper, wenn der Partner sie nehmen will.

Tipp für rot: Eine oder mehrere Stützen sollten daher festgehalten, weggezogen oder blockiert werden. Sie müssen nah an den Körper heran oder unter den Körper des Partners gezogen werden. Von verschiedenen Seiten angreifen, antäuschen, eigenes Körpergewicht zum herumrollen des Partners einsetzen.

Bank umdrehen

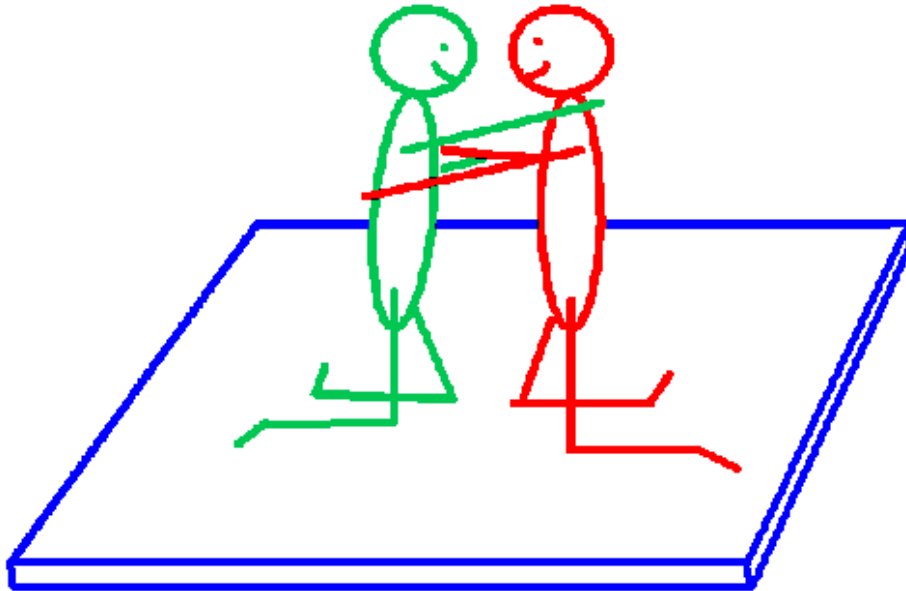
Ein Partner nimmt die Bankposition ein, der andere versucht ihn auf den Rücken zu drehen.



Tipp: siehe. Schildkröte wenden

Ringen und Kämpfen aus dem Kniestand

Aus dem Kniestand gegenseitig versuchen, den Partner auf den Rücken zu drehen. Dort 5 Sekunden festhalten!



Tipp: Mit Köpfchen kämpfen: Partner überraschen, indem man zwischen Schieben und Ziehen plötzlich wechselt oder dem Druck des Angreifers nachgibt und ihn so aus dem Gleichgewicht bringt (Platz machen und den Partner ins Leere ziehen). Alternativen: Das Bein des Partners greifen oder mit dem eigenen Bein blockieren.

Achtung: Nicht nach hinten „umrennen“!