

Inhalt

Vorwort	4
Was heißt „Ringens und Kämpfen“ im Sportunterricht in der Grundschule?	5
Warum soll Ringens und Kämpfen unterrichtet werden?	6
1. Durch Ringens und Kämpfen die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern	6
2. Durch Ringens und Kämpfen sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten	6
3. Durch Ringens und Kämpfen etwas wagen und verantworten	6
4. Durch Ringens und Kämpfen das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen	7
5. Durch Ringens und Kämpfen kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen	8
6. Durch Ringens und Kämpfen Gesundheit fördern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln	9
Wie kann Ringens und Kämpfen unterrichtet werden?	10
1. Allgemeine methodische Hinweise	10
2. Der Aufbau einer Unterrichtsreihe	10
3. Der Aufbau einer Unterrichtsstunde	13
4. Ringens und Kämpfen im 1./2. Schuljahr	14
5. Ringens und Kämpfen im 3./4. Schuljahr	15
Literatur	16
Praxisteil	17
Hinweise	17
Stundenbeispiel für Körperkontaktspiele	18
Stundenbeispiele für das 1./2. Schuljahr	20
Stundenbeispiele für das 3./4. Schuljahr	30
Spiele und Übungen	42

Was heißt „Ringen und Kämpfen“ im Sportunterricht der Grundschule?

Um zu erkennen, was mit Ringen und Kämpfen im Sportunterricht gemeint ist, sollte zunächst klar sein, was nicht gemeint ist:

- Es ist **kein** Training für Jungen, die durch Medien bekannte Kompetenzen für Gewalttätigkeit erlernen wollen.
- Es ist **keine** Vorbereitung für Mädchen auf einen Selbstverteidigungskurs.
- Es ist **keine** Austragung oder Fortsetzung der zwischen Kindern vorhandenen Konflikte mit legalen Mitteln.

Die oben genannten „Zielsetzungen“ tragen alle den Gedanken der Gewalt oder Aggression in sich. Sie haben nichts gemein mit den Zweikämpfen im spielerisch-sportlichen Sinn. Das spielerische Kämpfen und Ringen im Sportunterricht unterscheidet sich in wesentlichen Bereichen von dem, was Kinder außerhalb des Unterrichts an aggressiven, gewalttätigen Auseinandersetzungen zeigen, erleben und Lehrer zunehmend beklagen, weil sie immer weniger geeignete Mittel finden, die Kinder zu einem friedvollen und verantwortungsbewussten Miteinander zu erziehen. Im Mittelpunkt dieses Buches stehen spielerische, regelgeleitete Ring- und Kampfformen, die dazu beitragen können, die Kinder zu einem lustvollen Bewegen zu animieren, ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und ihre sozialen Kompetenzen zu fördern. Ziel soll es sein, den Kindern verschiedene Erfahrungen in der körperlichen Begegnung und Auseinandersetzung mit anderen Kindern zu ermöglichen. Mögliche Formen sind:

- *Körperkontaktspiele (KÖ)*
- *Kräftemessen (KM)*

- *Kämpfe mit einem Ball (BK)*
- *Kämpfe mit einem Partner (PK)*
- *Kämpfe in der Gruppe (GK)*
- *Partnerentspannung (PE)*

Körperkontaktspiele sind Fang- und Geschicklichkeitsspiele, bei denen sich die Kinder an den Kontakt zum Körper anderer Kinder gewöhnen können. Ihnen fehlt der Kampfcharakter, vielmehr ist Kooperation gefragt.

Beim *Kräftemessen* geht es um einfache Zieh- und Schiebekämpfe, bei denen die Kinder ihre Kräfte spüren und lernen, sie geschickt einzusetzen.

Als Übergang zur direkten Auseinandersetzung mit einem Partner können die *Kämpfe mit einem Ball* betrachtet werden. Gemeint sind im Wesentlichen Kämpfe mit und um Gymnastik- und Medizinbälle. Die *Kämpfe mit einem Partner* können zum zentralen Inhalt einer Unterrichtsreihe werden. Hier steht die körperliche Auseinandersetzung mit einem Partner im Mittelpunkt. Anfänglich werden bestimmte Ausgangsstellungen vorgegeben mit der Aufgabe, den Partner in einer bestimmten Weise zu besiegen. Die Vorgaben werden im Laufe der Zeit immer weniger, sodass am Ende das freie Ringen stehen kann, bei dem es darum geht, den Partner auf die Schultern zu zwingen.

Kämpfe in der Gruppe sind spielerische Wettkämpfe, bei denen die Kinder in einer Gruppe Aufgaben erfüllen sollen oder mit anderen Gruppen um den Sieg wetteifern.

Bei *Partnerentspannungen* handelt es sich um wohl tuende Übungen bei ruhiger Musik, bei denen sich die Kinder durch Massagen gegenseitig verwöhnen und erholen können.

Warum soll Ringen und Kämpfen unterrichtet werden?

Bewegung, Spiel und Sport haben immer ihren Beitrag zu einer ganzheitlichen Erziehung von Kindern geleistet. Durch die Aufnahme „neuer“ Spiel- und Sportarten in sein Inhaltsspektrum gelingt es auch dem Schulsport, diesen Anspruch deutlicher zu erheben und Anschluss an die schulpädagogische Diskussion zu gewinnen. Neue, vielfältige Bewegungserfahrungen können wichtige Bausteine im Bildungs- und Erziehungsprogramm einer Schule werden und so ihren Teil zu den überfachlichen Aufgaben der Schule beitragen.

Warum Ringen und Kämpfen in besonderer Weise diesem Anspruch von Schulsport gerecht werden kann, wird deutlich, wenn wir diesen Inhaltsbereich aus *sechs pädagogischen Perspektiven*¹ betrachten:

1. Durch Ringen und Kämpfen die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern

Wenn Kinder unter dieser Perspektive ringen und kämpfen, wird ein wichtiger Teil zur ganzheitlichen Erziehung beigetragen. Durch die spielerischen, regelgeleiteten körperlichen und körpernahen Auseinandersetzungen wird in besonderer Weise die kinästhetische, västibuläre und taktile Wahrnehmung eines Kindes gefördert. Der Anspruch an den Gleichgewichtssinn und die Spannungsregulierung ist hoch, da die Kinder immer wieder in für sie bisher ungewohnten Körperpositionen ihre Bewegungen koordinieren müssen. Einigen ist es zunächst auch fremd in direkten Körperkontakt zu anderen Kindern zu gehen. Kooperations- und Körperkontaktspiele mit und ohne Wettkampfcharakter bieten viele Gelegenheiten, Berührungsängste abzubauen. Durch das Kräften messen lernen die Kinder auch ihre körperliche Leistungsfähigkeit und ihre Grenzen kennen. Im geregelten, geschützten Rahmen können sie durch den spielerischen Kampf vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln, ohne sich und andere zu gefährden. Durch das Sich-Lösen aus scheinbar aussichtslosen Situationen, können die Kinder ihr Bewegungsrepertoire entwickeln und erweitern, neue, ungeahnte Kräfte an sich selbst entdecken und ausbauen. Durch das Einwirken der Kräfte des Kampfpartners auf den eigenen Körper erfahren die Kinder immer wieder auch Situationen des Ausgeliefertseins. Dadurch kann die Wahrnehmung der Welt und des eigenen Körpers verändert und erweitert werden. Ringen und Kämpfen leistet damit einen wichtigen Beitrag in der Persönlichkeitsbildung.

2. Durch Ringen und Kämpfen sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten

Wenn Kinder in der Grundschule spielerisch kämpfen und kämpferisch spielen, hat das zunächst noch wenig damit zu tun, dass sie sich dadurch körperlich ausdrücken und Bewegungen besonders gestalten wollen. Bewegungen werden dabei üblicherweise nicht in diese Richtung kontrolliert. Es gibt sicherlich andere Inhalte im Sportunterricht der Primarstufe, mit denen eindeutiger unter dieser Perspektive Sport unterrichtet werden kann. Außerdem möchte ich behaupten, dass vor allem jüngere Kinder noch nicht in der Lage sind, sich über ihren Körper zu definieren. Ihr Körperkonzept ist zunächst noch kein bedeutsamer Teil ihres Selbstkonzepts. Ringen und Kämpfen kann aber zum mittelbaren Vorreiter werden, damit Kinder lernen, sich körperlich auszudrücken und Bewegungen zu gestalten. Der Körper wird selbst zum Mittel, zum Instrument, zum Material, um unter dieser Perspektive Sport zu treiben. Dafür ist es unerlässlich, dass jedes Kind sich seines Körpers auch bewusst ist. Dazu, dass Kinder ihren Körper kennen lernen, kann Ringen und Kämpfen viel beitragen. Durch vielfältige Übungen gerät ihr Körper in unterschiedliche Situationen und ungewohnte Positionen. Bewusst und unbewusst führen sie Bewegungen aus, die ihnen in scheinbar aussichtslosen Lagen weiterhelfen. Kleinere, schwächere Kinder können scheinbar überlegene Kampfpartner durch taktische Ausweichbewegungen immer wieder ins Leere laufen lassen. Isoliert betrachtet könnten solche Bewegungen als bewusst gestaltet angesehen werden. Andere Kinder sind in der Lage ihren kräftigen, teilweise untersetzten Körper vorteilhaft einzusetzen. Man könnte dies als erste vorsichtige Ausdrucksweise ihres Körpers ansehen. Wenn ein wichtiges Ziel einer Unterrichtsreihe das „gute“ Ringen und Kämpfen ist, können die Kinder hier Grundlagen legen, sich in anderen Bereichen des Schulsports, wie Tanz, Turnen, Akrobatik u. Ä. körperlich auszudrücken und Bewegungen zu gestalten.

3. Durch Ringen und Kämpfen etwas wagen und verantworten

Auch wenn durch Regeln und Rituale ein geschützter Raum geschaffen wurde, bieten Zweikampfsituationen viele Momente, in denen ein Kind die Erfahrung machen kann, Wagnisse einzugehen. Der Zwei-

¹vgl. Rahmenvorgaben für den Schulsport in Nordrhein-Westfalen

Das wird benötigt:

Gymnastikreifen, Matten, evtl. ruhige Musik

Ziele der Stunde:

In dieser Stunde geht es ausschließlich um das Thema „Kräftemessen“. Sie kann im Rahmen einer Unterrichtsreihe als Vorbereitungsstunde für die ersten kämpferischen Spiele und Übungen dienen. Sie eignet sich aber auch als Einzelstunde zum Abbau von Stress und Anspannungen bei den Kindern. Wenn noch keine Regeln für das Kämpfen entwickelt wurden, ist es sinnvoll, die Kinder in dieser Stunde noch nicht mit dem Thema der Unterrichtsreihe vertraut zu machen. So kann erreicht werden, dass ausschließlich der spielerische Charakter der Übungen vermittelt wird. Wichtig ist dabei, schon in dieser Phase der Reihe den Kindern klar zu machen, dass es sich um Partnerübungen handelt und jeder auf seinen Partner angewiesen ist und deshalb auf ihn achten sollte. Hier kann ein Grundstein gelegt werden für eine spielerische, partnerschaftliche Atmosphäre während der gesamten Unterrichtsreihe.

Hinweise zum Ablauf:

Beim Fangspiel „Hochheben“ sind 2–3 Fängerwechsel angebracht. Die Kinder sollten sich ausreichend bewegen.

In der Einstimmung sollen die Kinder motiviert werden ihre Kräfte mit einem Partner zu messen.

Jede Übung zum Kräftemessen sollte mehrmals durchgeführt werden. Dabei sind Partnerwechsel möglich.

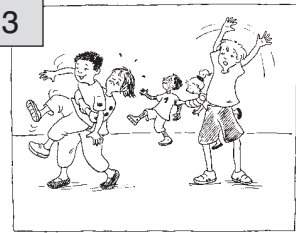
Die Reflexionsphase kann individuell gestaltet werden. Die Kinder können z. B. angeregt werden, über den Gebrauch ihrer Körperkräfte nachzudenken etc.

Das „Möhren ziehen“ ist ein beliebtes Abschluss-Spiel, bei dem die Kinder hoch motiviert sind, sich nicht ziehen zu lassen. Bevor es zu Verletzungen kommt, sollten Kinder, die sich nur mit übertriebener Kraft ziehen lassen, als besonders starke oder noch „unreife“ Möhren bezeichnet werden.

Die Partnerentspannung „Luftmatratze“ empfinden die Kinder noch angenehmer, wenn sie mit leiser, ruhiger Musik untermalt wird. Je nach verbleibender Zeit können die „Luftmatratzen“ öfter „aufgepumpt“ werden.

Aufwärmen

KÖ 3



„Hochheben“

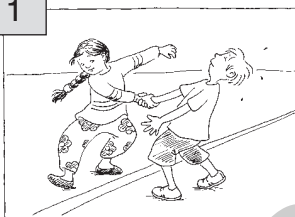
Einstimmung

- Wie stark seid ihr?
- Wo habt ihr starke Muskeln?
- Wir wollen mit einem Partner unsere Kräfte messen.

Spiele/Übungen

„Komm auf meine Seite“

KM 1



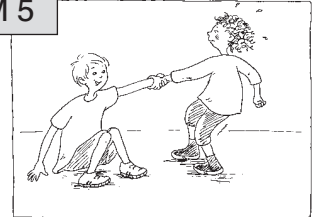
„Tritt in die Pfütze“

KM 2



„Steh auf – setz dich“

KM 5

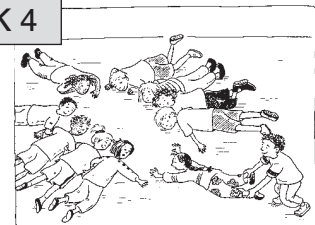


Reflexion

- Wofür können wir unsere Kräfte gebrauchen?
- Was können wir mit unseren Kräften anrichten?
- Worin seid ihr noch stark?

Abschluss-Spiel

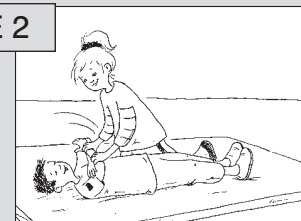
GK 4



„Möhren ziehen“

Entspannung

PE 2

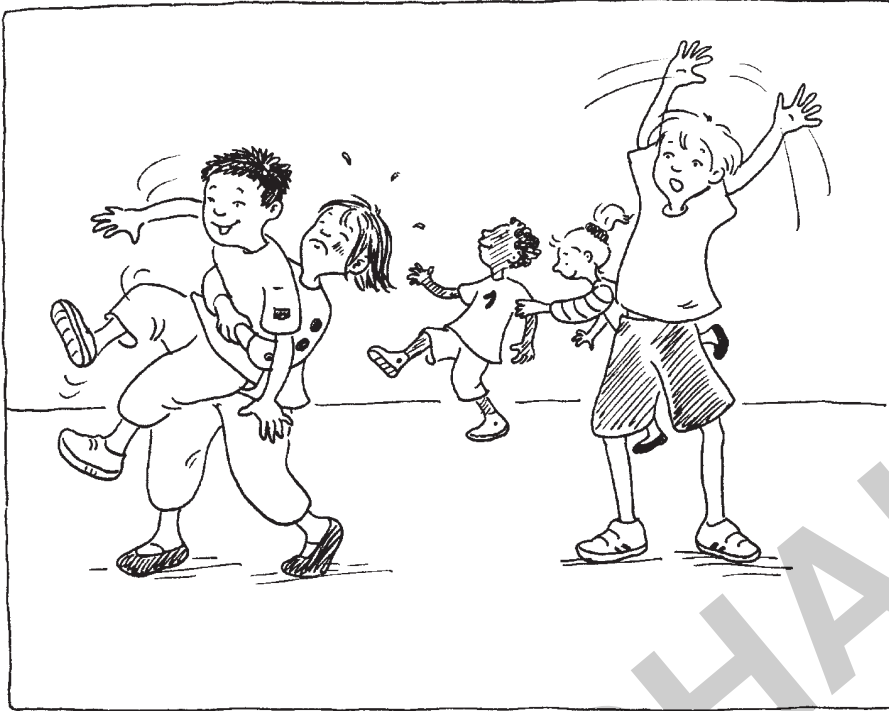


„Luftmatratze“

Hochheben

KÖ 3

Das braucht ihr: 3–4 Fänger

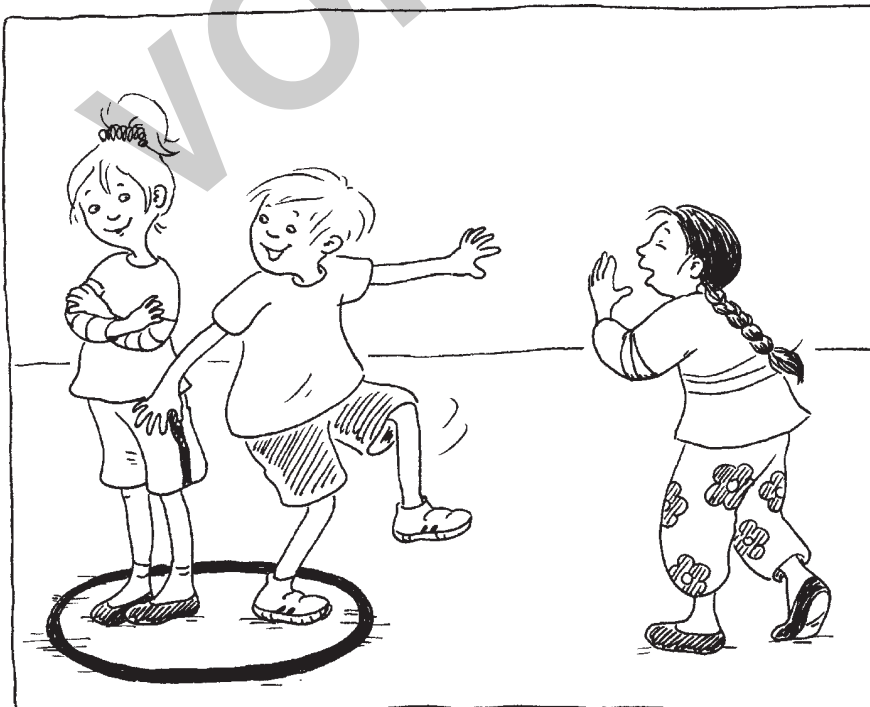


Bei diesem Fangspiel stehen die Abgeschlagenen mit erhobenen Händen an der Stelle, an der sie gefangen wurden. Sie können erlöst werden, wenn sie von einem anderen Kind hochgehoben werden.

Hai-Alarm

KÖ 4

Das braucht ihr: etwa 10 Gymnastikreifen

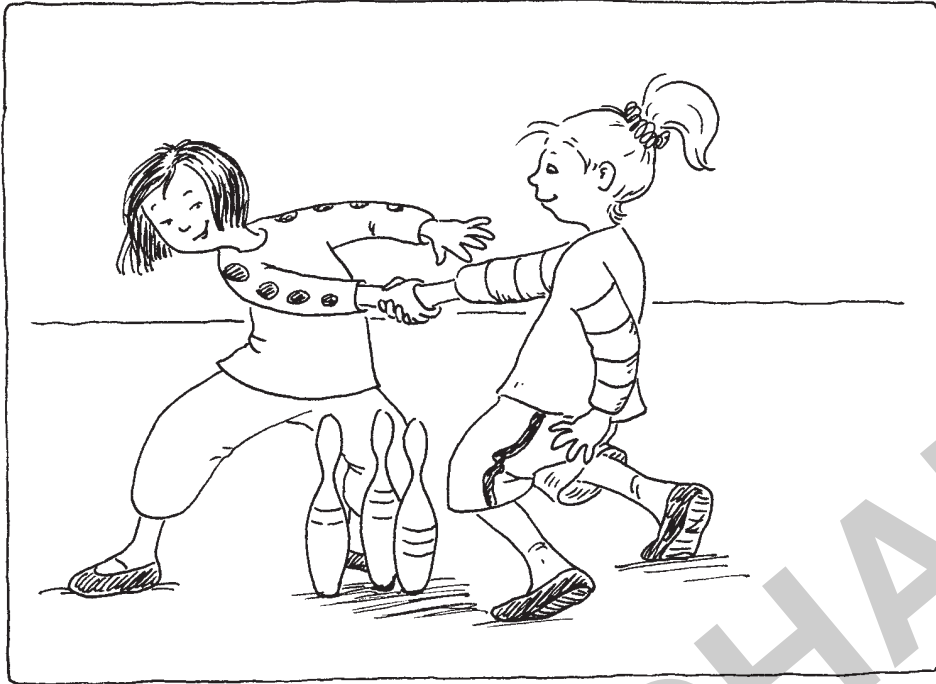


Die Reifen werden als Inseln in der Halle verteilt. Nun „schwimmt“ ihr um diese Inseln herum. Wenn jemand „Hai-Alarm!“ ruft, flüchtet ihr auf die Inseln. Nach jeder Runde wird ein Reifen entfernt, sodass es auf den Inseln immer enger wird.

Kegeln

KM 3

Das braucht ihr: einen Partner, mehrere Keulen



Stellt die Keulen zwischen euch auf.

Jeder von euch umfasst mit seiner rechten Hand das rechte Handgelenk des Partners (Handgelenkfassung). Versucht durch Ziehen euren Partner dazu zu zwingen, die Keulen umzuwerfen.

Nehmt auch mal die linke Hand.

Auf einem Bein

KM 4

Das braucht ihr: einen Partner



Stellt euch auf einem Bein gegenüber auf.

Wer bringt durch Ziehen und Schieben den Partner dazu, sich auf das zweite Bein zu stellen?

Der dicke Bauch

BK 3

Das braucht ihr: einen Partner, mehrere Luftballons



Einer versteckt einen Luftballon unter seinem T-Shirt.

Der Partner soll versuchen, den Ballon zu klauen. Kampfregeln beachten!

Dieses Spiel lässt sich auch als Fangspiel mit der ganzen Klasse spielen. Wer keinen Ballon mehr besitzt wird zum Fänger.

Mini-Football

BK 4

Das braucht ihr: einen Partner, einen Medizinball, einen Reifen



Einer von euch hat die Aufgabe, den Medizinball in den Reifen zu bringen.

Der Partner versucht, das zu verhindern.

Kampfregeln beachten!