

Vorwort	5	2.14 Angriff mit dem Luftballon	49
Didaktisch-methodische Vorbemerkungen	7	2.15 Angriff auf die Körperseite	50
1 Ziele und Perspektiven	7	2.16 Fechtkampf	51
2 Hinweise zum Einsatz im Unterricht	8	2.17 Mein Schatz (Boden)	52
3 Systematik der Übungsformen	10	2.18 Aus der Bauchlage in die Rückenlage	53
Übungsformen	12	2.19 Aus der Rückenlage in die Bauchlage	54
1 Partnerübungen ohne Wettkampfcharakter	12	2.20 Aus der Bankstellung in die Bauchlage	55
1.1 Fahrradfahren im Liegen	12	2.21 Aus dem Vierfüßlerstand in die Bankstellung	56
1.2 Drunter und Drüber in Bockstellung	13	2.22 In die Rückenlage aus verschiedenen Positionen	57
1.3 Drunter und Drüber im Liegestütz	14	2.23 Seilkampf	58
1.4 Kriechtier	15	2.24 Seitwärtsrolle	59
1.5 Lehn dich an	16	3 Kooperative Mannschaftsspiele	60
1.6 Klammeraffe	17	3.1 Gefängnisausbruch	60
1.7 Überschlag	18	3.2 Gipfelbesteigung	61
1.8 Hängebauchschwein	19	3.3 Mattenrutschen	62
1.9 Schubkarre	20	3.4 Mattenbalance	63
1.10 Grashüpfer	21	3.5 Mauersturz	64
1.11 Toter Mann	22	3.6 Freier Fall	65
1.12 Fahrstuhl	23	3.7 Schluchtdurchquerung	66
1.13 Verknoten und Entwirren	24	3.8 Wogendes Meer	67
1.14 Huckepack	25	3.9 Aufstand	68
1.15 Sandwich	26	3.10 Tausendfüßler	69
1.16 Maultier	27	3.11 Wackelschlange	70
1.17 Rock 'n' Roll	28	3.12 Haltet mich	71
1.18 Kohlensack	29	3.13 Förderband	72
1.19 Partnerliegestütz I	30	3.14 Rettungskette	73
1.20 Partnerliegestütz II	31	3.15 Krankentransport	74
1.21 Baumstamm	32	3.16 Inselfspringen	75
1.22 Wagenheber	33	3.17 Bank über Kopf im Sitzen	76
1.23 Fallen auf Gesäß und Rücken	34	3.18 Bank über Kopf im Stehen	77
1.24 Fallen auf die Körperseite	35	3.19 Platzwechsel auf der Bank	78
2 Zweikampfübungen mit Wettkampfcharakter	36	3.20 Bank durchreichen	79
2.1 Liegestützkampf	36	3.21 Rollbank	80
2.2 Sockenklau I	37	3.22 Flieger mit Sprungtuch	81
2.3 Rodeo	38	4 Gruppenkämpfe	82
2.4 Klammernklau	39	4.1 Ausbruch	82
2.5 Berühre die Füße	40	4.2 Tauziehen	83
2.6 Berühre die Oberschenkel	41	4.3 Komm in mein Haus	84
2.7 Ausheben	42	4.4 Unser Schatz	85
2.8 Schiebekampf mit Medizinball	43	4.5 Vier-Zonen-Kampf am Boden	86
2.9 Mein Schatz (Stand)	44	4.6 Vier-Zonen-Kampf im Stand	87
2.10 Medizinballklemme	45	4.7 Unzertrennlich	88
2.11 Aufziehkampf	46	4.8 Auf die Insel	89
2.12 Ein-Bein-Ausheber	47	4.9 Reiterkampf im Stand	90
2.13 Beherrschen von hinten	48	4.10 Reiterkampf am Boden	91
		4.11 Mattenkönig	92
		4.12 Bodenkampf	93
		4.13 Mattenflucht	94
		4.14 Sockenklau II	95
		4.15 Mattenschieben	96
		4.16 Raub der Trophäe	97

Inhaltsverzeichnis

4.17	Geschwister	98	3.6	Fauststöße gegen einen Sandsack (oder Gymnastikball)	136
4.18	Volles Rettungsboot	99	3.7	Leichtkontaktf Faustkampf ohne Kopfberührung	137
4.19	Globus	100	Bewertung und Zensierung		138
4.20	Starker Rücken	101	1	Bewertung eines Zweikampfcircuits	139
4.21	Schubkarrenkampf	102	2	Komplexer Motoriktest 10 × 20	140
4.22	Troika	103	3	Bewertung eines Raufballspiels	141
4.23	Zerstörer	104	4	Stützkrafttest (40 Sekunden)	142
4.24	Berühren der Füße	105	5	Bewertung einer Zweikampfübung im Stand	143
Methoden		106	6	Bewertung im Zweikampf am Boden	144
1	Alles hört auf mein Kommando	106	7	Bewertung eines Tauziehkampfes	145
2	Zweikampfcircuit am Boden	107	Anhang		146
3	Vertrag ist Vertrag	108	1	Kopiervorlage Vertrag zur Methode „Vertrag ist Vertrag“	146
4	Verteidige dein Königreich	109	2	Kopiervorlage Protokoll zur Methode „Zweikampf-Lostopf“	147
5	Die glorreichen Sieben – Handicap-Kämpfe im Stand	110	3	Kopiervorlage zur Bewertung eines Zweikampfcircuits	148
6	Wer gewinnt die Champions League?	111	4	Kopiervorlage zur Bewertung eines Raufballspiels	149
7	Zweikampf-Lostopf	112	5	Kopiervorlage zur Bewertung einer Zweikampfübung am Boden	150
8	Mannschaftskampf	113	6	Kopiervorlage zur Bewertung eines Tauziehkampfes	151
9	Sumo-Turnier	114	Inhalt Zusatzmaterial:		
Kampfspielformen		115	1	Schülerarbeitskarten (editierbare Word-Dateien)	
1	Raufballspiele	115	2	Kopiervorlagen zu den Methoden (editierbare Word-Dateien)	
1.1	Raufball am Boden	116	3	Kopiervorlagen zu Bewertung und Zensierung (editierbare Word-Dateien)	
1.2	Raufball im Stand	117			
1.3	Jokerraufball	118			
1.4	Raufball auf zwei Ziele	119			
1.5	Räuberraufball	120			
2	Gladiatorenspiele	121			
2.1	Pompfenduell	122			
2.2	„Steh Bock – Lauf Bock“	123			
2.3	Pompfenfänger	124			
2.4	Pompfenkickern	125			
2.5	Ampelspiel	126			
2.6	Wer ist der Qwik?	127			
2.7	Mini-Jugger (Outdoor)	128			
3	Boxspiele	130			
3.1	Schattenboxen	131			
3.2	Fauststöße gegen eine Turnmatte	132			
3.3	Fauststöße gegen eine Weichbodenmatte	133			
3.4	Fauststöße mit Partner	134			
3.5	Fauststöße gegen einen Medizinball	135			

CD-Inhalt (1)

Schülerarbeitskarten

1 Partnerübungen ohne Wettkampfcharakter

1.1	Fahrradfahren im Liegen	Word
1.2	Drunter und Drüber in Bockstellung	Word
1.3	Drunter und Drüber im Liegestütz	Word
1.4	Kriechtief	Word
1.5	Lehn dich an	Word
1.6	Klammeraffe	Word
1.7	Überschlag	Word
1.8	Hängebauchschwein	Word
1.9	Schubkarre	Word
1.10	Grashüpfer	Word
1.11	Toter Mann	Word
1.12	Fahrstuhl	Word
1.13	Verknoten und Entwirren	Word
1.14	Huckepack	Word
1.15	Sandwich	Word
1.16	Maultier	Word
1.17	Rock'n'Roll	Word
1.18	Kohlensack	Word
1.19	Partnerliegestütz I	Word
1.20	Partnerliegestütz II	Word
1.21	Baumstamm	Word
1.22	Wagenheber	Word
1.23	Fallen auf Gesäß und Rücken	Word
1.24	Fallen auf die Körperseite	Word



CD-Inhalt (2)

2 Zweikampfübungen mit Wettkampfcharakter

2.1	Liegestützkampf	Word
2.2	Sockenklaui	Word
2.3	Rodeo	Word
2.4	Klammernklaui	Word
2.5	Berühre die Füße	Word
2.6	Berühre die Oberschenkel	Word
2.7	Ausheben	Word
2.8	Schiebekampf mit Medizinball	Word
2.9	Mein Schatz (Stand)	Word
2.10	Medizinballklemme	Word
2.11	Aufziehkampf	Word
2.12	Ein-Bein-Ausheber	Word
2.13	Beherrschen von hinten	Word
2.14	Angriff mit dem Luftballon	Word
2.15	Angriff auf die Körperseite	Word
2.16	Fechtkampf	Word
2.17	Mein Schatz (Boden)	Word
2.18	Aus der Bauchlage in die Rückenlage	Word
2.19	Aus der Rückenlage in die Bauchlage	Word
2.20	Aus der Bankstellung in die Bauchlage	Word
2.21	Aus dem Vierfüßlerstand in die Bankstellung	Word
2.22	In die Rückenlage aus verschiedenen Positionen	Word
2.23	Seilkampf	Word
2.24	Seitwärtsrolle	Word



CD-Inhalt (3)

3 Kooperative Mannschaftsspiele

3.1	Gefängnisausbruch	Word
3.2	Gipfelbesteigung	Word
3.3	Mattenrutschen	Word
3.4	Mattenbalance	Word
3.5	Mauersturz	Word
3.6	Freier Fall	Word
3.7	Schluchtdurchquerung	Word
3.8	Wogendes Meer	Word
3.9	Aufstand	Word
3.10	Tausendfüßler	Word
3.11	Wackelschlange	Word
3.12	Haltet mich	Word
3.13	Förderband	Word
3.14	Rettungskette	Word
3.15	Krankentransport	Word
3.16	Inselspringen	Word
3.17	Bank über Kopf im Sitzen	Word
3.18	Bank über Kopf im Stehen	Word
3.19	Platzwechsel auf der Bank	Word
3.20	Bank durchreichen	Word
3.21	Rollbank	Word
3.22	Flieger mit Sprungtuch	Word



CD-Inhalt (4)

4 Gruppenkämpfe

4.1	Ausbruch	Word
4.2	Tauziehen	Word
4.3	Komm in mein Haus	Word
4.4	Unser Schatz	Word
4.5	Vier-Zonen-Kampf am Boden	Word
4.6	Vier-Zonen-Kampf im Stand	Word
4.7	Unzertrennlich	Word
4.8	Auf die Insel	Word
4.9	Reiterkampf im Stand	Word
4.10	Reiterkampf am Boden	Word
4.11	Mattenkönig	Word
4.12	Bodenkampf	Word
4.13	Mattenflucht	Word
4.14	Sockenklaus II	Word
4.15	Mattenschieben	Word
4.16	Raub der Trophäe	Word
4.17	Geschwister	Word
4.18	Volles Rettungsboot	Word
4.19	Globus	Word
4.20	Starker Rücken	Word
4.21	Schubkarrenkampf	Word
4.22	Troika	Word
4.23	Zerstörer	Word
4.24	Berühren der Füße	Word



CD-Inhalt (5)

Kopiervorlagen Methoden

KV Vertrag zur Methode „Vertrag ist Vertrag“

Word

KV Protokoll zur Methode „Zweikampf-Lostopf“

Word

Kopiervorlagen Bewertung und Zensierung

KV zur Bewertung eines Zweikampfcircuits

Word

KV zur Bewertung eines Raufballspiels

Word

KV zur Bewertung einer Zweikampfübung am Boden

Word

KV zur Bewertung eines Tauziehkampfes

Word

VORSCHAU



Kämpfen ist die aktive Auseinandersetzung mit Anderen, wobei das Ziel darin besteht, unter Zuhilfenahme von Armen, Händen und Beinen unter Einsatz des gesamten Körpers, teilweise auch in Verbindung mit Spiel- und Sportgeräten, sich einen Vorteil zu verschaffen.

In den letzten Jahren haben diverse Kampfsportarten, traditionelle und auch asiatische, zunehmend den Freizeitsportbereich erobert. Kinder und Jugendliche werden sehr zeitig durch die Medien oder durch Peergroups damit konfrontiert. Es bleibt deshalb nicht aus, dass Wünsche nach dem Kämpfen in der Schule auch an die Sportlehrkräfte herangetragen werden. Oftmals reagieren diese darauf mit Skepsis und Ablehnung. Grund dafür sind meist nur geringe eigene kampfsportspezifische Bewegungserfahrungen sowie die eigene Sportsozialisation. Daraus resultieren Unkenntnis über Ziele, Inhalte und Methoden des Kampfsportangebotes in der Schule und die Befürchtung, Unterrichtsprobleme nicht zu beheben, sondern zu produzieren. Allzu oft wird Kämpfen gleichgesetzt mit einem unkontrollierten Verhalten, mit Aggressionen und Gewalt. Dabei geht es vielmehr um das Ausleben des Bedürfnisses, sich zu messen und sich mit der eigenen und mit fremder Körperlichkeit auseinanderzusetzen. Es sollen der Kampfgeist geweckt und dem Rauftrieb Rechnung getragen werden. Kämpfen ist ein wesentlicher Aspekt kindlicher und jugendlicher Sozialisation. Und dies ist nicht begrenzt auf das männliche Geschlecht. Mittlerweile boxen Frauen um olympische Medaillen und in manchen Kampfsportvereinen gibt es genauso viele männliche wie weibliche Mitglieder.

Die Kampfsportarten können auch auf gewisse Traditionen im Sportunterricht zurückgreifen. Vor allem die Kampfsportarten Ringen und Judo sind in vielen Bundesländern seit Jahren fest im Lehrplan verankert. Übergeordnete Zielstellungen wie die Entwicklung und Stärkung von Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl bzw. eine unaufdringliche Persönlichkeitsentwicklung stehen dabei im Mittelpunkt. Fälschlicherweise wird meist davon ausgegangen, dass die Unterrichtskompetenz des Lehrers an spezielle Kampfsporterfahrungen gebunden ist und der Unterricht sich nur an einer Kampfsportart orientieren sollte. Die moderne Sportdidaktik hat viel mehr das mehrperspektivische Vorgehen im Sportunterricht zum Ziel. So soll das Kämpfen als Mittel zum Zweck des Erlebens verschiedener Sinnperspektiven beitragen und nicht die Perfektion des Betreibens einer Kampfsportart anstreben.

Der bewusste Umgang mit Heterogenität kann in den erzieherischen Prozessen dazu beitragen, Sozialkompetenz, Empathiefähigkeit und Toleranz zu entwickeln. Kultiviertes Kämpfen, das die Achtung der Persönlichkeit einschließt, ist oberstes Gebot in der Schule. Durch bestehende oder selbst festgelegte Regeln und Rituale erfolgt eine durchgängige Disziplinierung und bestimmte Normen und Werte werden damit automatisiert und verinnerlicht. Der Transfer auf andere Bewegungs- oder Lebensbereiche ist möglich. Über die erzieherischen Potenzen hinaus besteht das besondere Potenzial des Kämpfens in der ganzkörperlichen Bewegung in Verbindung mit einer ausgeprägten psychischen und physischen Komplexität. In einer Zeit, in der das Erscheinungsbild vieler Kinder geprägt ist von fehlender Körperspannung und Übergewicht und wo Studien erhebliche Defizite in den Bereichen Kraft und Ausdauer nachweisen, ist es unabdingbar, mit gezielten Bewegungsangeboten Zeichen zu setzen. Mit dem Kämpfen können problemlos notwendige Bewegungsreize erzeugt und Bewährungsanlässe für die „Generation Fluffy“ geschaffen werden. Kämpfen passiert immer in der Auseinandersetzung mit anderen Menschen. Ein „Jeder kämpft für sich allein“ gibt es dabei nicht. Kämpfen lernen ist daher ein umfassender Bildungs- und Erziehungsprozess in der Schule, der so zeitig wie möglich angebahnt und über die gesamte Schullaufbahn beibehalten werden sollte. Im Zusammenhang mit spielerischen Elementen ist das Kämpfen in höchstem Maße geeignet, zu einer umfassenden Körper- und Persönlichkeitsbildung beizutragen. Das vorliegende Buch bietet eine fachkundige Heranführung an das Thema für Sportlehrer¹, die im Kampfsport noch unerfahren sind, aber auch eine wertvolle Ergänzung des Repertoires an Spielen, Übungsformen und Methoden für in der Umsetzung geübte Lehrkräfte. Die sportartübergreifende Perspektive bietet eine große pädagogische und didaktische Chance, da die Konzeption nicht auf verbandswidrigen Interessen beruht. Das Kämpfen wird in seinen verschiedenen Facetten aufgegriffen und thematisiert und innovative Umsetzungsmöglichkeiten werden beleuchtet. Dabei beschränken sich die Übungsformen auf den Einsatz gängiger Sportgeräte und -materialien, die in jeder Sporthalle zur Verfügung stehen. Das Konzept ist auf eine klare Struktur und Systematik ausgerichtet und auf ein hohes Maß an Übersichtlichkeit bedacht. Die praktische Erprobung der Spiele und Übungsformen ermöglicht der Lehrkraft ein Mitlernen mit den Schülern. Die schnell auftretenden Erfolge im Unterricht werden die Lehrkraft in ihrem

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird innerhalb dieser Publikation die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind jedoch immer Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer usw. gemeint.

1 Ziele und Perspektiven

Auf eine Kurzformel gebracht, können die wesentlichen Ziele für den Prozess „Kämpfen lernen“ folgendermaßen lauten:

- K** wie Kraftausdauer trainieren
- Ä** wie Ängste abbauen
- M** wie Mitgestaltung des Unterrichts
- P** wie Persönlichkeit entfalten
- F** wie Fallen lernen
- E** wie Empathie nachweisen
- N** wie Nähe ertragen

1.1 Motorische Ziele

Das Kämpfen stellt enorme Anforderungen an alle Bereiche der Motorik. So kann behauptet werden, dass sämtliche motorische Fähigkeiten in ihrer Vervollkommnung von den Spiel- und Übungsformen im Prozess „Kämpfen lernen“ profitieren.

Herausgestellt werden kann, dass die Komplexität in der motorischen Vermittlung zu einer größtmöglichen Effizienz der zur Verfügung stehenden Bewegungszeit führt. Unter unterrichtsökonomischen Gesichtspunkten gehört der Prozess „Kämpfen lernen“ damit zu den „Highlights“ des Sportunterrichts.

Aus dem hohen Anteil von Muskelmasse, der bei vielen Spielen und Übungsformen zum Einsatz kommt, resultiert die submaximale bis maximale Beanspruchung der Schüler. Sowohl der aktive als auch der passive Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System haben Höchstleistungen zu vollbringen. Damit werden notwendige Entwicklungsreize für die Entwicklung der Kraft- und Ausdauerfähigkeiten gesetzt. Neben dem aeroben Stoffwechsel wird durch die kurzzeitigen Maximalbeanspruchungen in kämpferischen Auseinandersetzungen auch der anaerobe Stoffwechsel trainiert.

Die Schüler lernen im Prozess „Kämpfen lernen“ schnell auf verschiedene, oftmals taktile Reize zu reagieren und motorische Handlungen schnellstmöglich einzuleiten. Ihre Kraft dosiert einzusetzen und mit den Kräften hauszuhalten, das sind Erfahrungen, die aus der Bewältigung der Aufgabenstellungen resultieren. Durch die Variabilität der Aufgabenstellungen müssen die Schüler sich ständig neu orientieren, ihr Gleichgewicht finden und damit immer wieder höhere intermuskuläre Koordinationsleistungen vollbringen.

Die Schüler lernen in dem Prozess durch die Realisierung der unterschiedlichen Aufgabenstellungen mit immer wieder neuen Partnern, sich in hohem Maße anzupassen und umzustellen. Aus der verbesserten Informationsaufnahme und -verarbeitung resultieren eine präzisere Ausübung motorischer Handlungen und eine ökonomisierte Bewegungskoordination. Durch die meist neuen Bewegungsmuster kommt es zu Anpassungserscheinungen im Bewegungsvollzug und das insgesamt erhöhte motorische Potenzial kann in allen Bewegungsfeldern und Sportarten genutzt werden.

1.2 Kognitive Ziele

Hand und Kopf sind auch im Prozess „Kämpfen lernen“ nicht voneinander zu trennen. Bei der Vermittlung der Spiel- und Übungsformen und der Nutzung der unterschiedlichen Methoden im Lernprozess ist eine sukzessive Wissensvermittlung zu praktizieren. Kenntnisse zu biologischen und physikalischen Gesetzmäßigkeiten, aber auch sozial- und gesellschaftswissenschaftliche Aspekte können den Schülern in diesem Zusammenhang interessant vermittelt werden.

Wenn Spiele für Schüler neu sind, müssen sie Übungsanweisungen und Spielregeln verstehen und verinnerlichen. Dies ist wiederum notwendig, damit alle Schüler freudvoll am Lernprozess teilnehmen und Lernfortschritte erzielen können.

1.3 Sozial-affektive Ziele

Neben dem motorischen Lernen steht im Prozess „Kämpfen lernen“ das soziale Lernen im Mittelpunkt. Die Spiel- und Übungsformen „zwingen“ die Schüler, schon aus der Aufgabenstellung heraus, oftmals zur Auseinandersetzung miteinander. Aus der bewussten Erkenntnis und Erfahrung der Heterogenität kooperieren die Schüler und werden für den Umgang mit Unterschieden sensibilisiert. Die Wertschätzung der Gesundheit der anderen hat dabei höchste Priorität.

Regeln und Rituale spielen im Prozess „Kämpfen lernen“ eine zentrale Rolle. Ihre Einhaltung durch jeden Schüler zu jeder Zeit ist unabdingbar für das erfolgreiche Lernen. Die „unaufdringliche Disziplinierung“ und die sich daraus entwickelnden Normen und Werte stabilisieren die Persönlichkeit der Schüler und eröffnen Möglichkeiten des Transfers auf andere Bewegungs- und Lebensbereiche. Den Schülern ist es möglich, sich in vielen Lerngelegenheiten in andere Menschen und ihre Befindlichkeiten hineinzusetzen.

gemeinsamen Unterrichtsgespräch Verbote, Regeln und Rituale besprochen werden, die während des Prozesses „Kämpfen lernen“ in der Sporthalle visualisiert und dadurch von den Schülern besser verinnerlicht werden können. In entsprechenden Reflexionsphasen ist vor allem das Einhalten dieser Verbote, Regeln und Rituale zum Gesprächsgegenstand zu machen.

2.3 Arbeitskarten

Im Prozess „Kämpfen lernen“ kommen vielfältige Arbeitskarten zum Einsatz. Diese erleichtern mit den ausführlichen Hinweisen der Lehrkraft zum einen die Unterrichtsplanung und zum anderen ermöglichen sie, in reduzierter Form (s. Zusatz-Material), die Erhöhung des Anteils der selbstständigen Schülerarbeit im Unterricht.

Während die – für die Schülerhand vorgesehenen – Arbeitskarten nur die Übungsbeschreibung sowie die bildliche Darstellung der Übungsausführung enthalten, gibt es für die Lehrkraft daneben noch detailliertere Hinweise: Die Zielstellung im motorischen Bereich und der Materialeinsatz werden konkretisiert, Hinweise zur Sicherheit und damit zur Unfallprävention werden gegeben und der ungefähre Zeitraum des Übens wird veranschlagt. Außerdem werden für jede Spiel- und Übungsform Differenzierungsmöglichkeiten aufgezeigt. Sie dienen meist der Homogenisierung der unterschiedlichen Voraussetzungen der Schüler. Es werden bewusst die Begriffe „stärkere“ und „schwächere“ Schüler gewählt, weil erhebliche Unterschiede der konditionellen Fähigkeiten für den erfolgreichen Ausgang der Übungen entscheidend sind.

2.4 Bewertung und Zensurierung

Neben der unterrichtsimmanenten Beobachtung durch die Lehrkraft sollte der Lernstand und der Lernfortschritt in wesentlichen Bereichen dokumentiert und auch zur Zensurierung genutzt werden. Neben dem Leisten spielen vor allem auch die sozialen Kompetenzen im Prozess „Kämpfen lernen“ eine zentrale Rolle. Dies muss unbedingt berücksichtigt werden. Schwierigkeiten bestehen hierbei jedoch in der Objektivierung der Schülerleistungen und im gerechten Umgang mit Schulnoten generell. Der Einsatz der ausgewiesenen Leistungskontrollen ermöglicht einen komplexen und innovativen Zugang zum Thema „Bewertung“. Die Schüler lernen dadurch, ihre eigene und die Leistung der Mitschüler besser einzuschätzen.

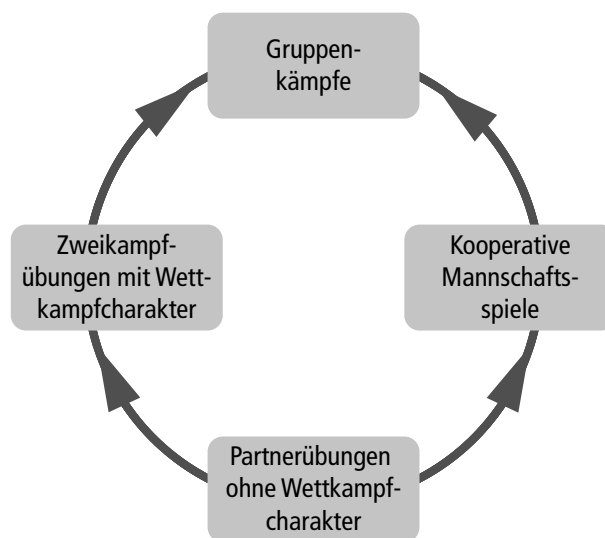
3 Systematik der Übungsformen

Der pädagogische und motorische Lernprozess „Kämpfen lernen“ beinhaltet Spiel- und Übungsformen, die sich hinsichtlich ihrer Komplexität und ihrer Zielstellungen unterscheiden lassen. Es bietet sich an, sowohl nacheinander als auch parallel, bestimmte inhaltliche Schwerpunkte umzusetzen. Zum einen werden fundamentale Fähigkeiten entwickelt, die Voraussetzungscharakter haben und zum anderen dienen anspruchsvollere Kämpfe der Anwendung in neuen Situationen.

Der Prozess „Kämpfen lernen“ basiert auf vier eigenständigen Säulen, die aber in bestimmtem Maße auch aufeinander aufbauen. Das Ziel des gesamten Prozesses besteht darin, die Vielfältigkeit des Kämpfens zu erfahren und Grundsätzliches zu verinnerlichen, ohne normierte Techniken oder eine standardisierte Kampfsportart zu erlernen.

Grundlage und Ausgangspunkt bilden die Partnerübungen ohne Wettkampfcharakter.

Haben die Schüler in diesem Bereich einen gewissen Erfahrungsschatz erworben, können sich sowohl Kooperative Mannschaftsspiele als auch Zweikampfübungen mit Wettkampfcharakter anschließen. Durch mögliche Gruppenkämpfe werden im fortgeschrittenen Prozess nochmals neue Akzente gesetzt und das Lernen bereichert.



Folgende Schwerpunkte werden bei den Spiel- und Übungsformen der vier Säulen im Prozess „Kämpfen lernen“ gesetzt:

Partnerübungen ohne Wettkampfcharakter

Durch Übungen zum Rollen, Kriechen und Schlingeln werden Grundlagen für wendiges Verhalten beim Kämpfen gelegt. Beim ersten Üben mit einem Partner geht es darum,

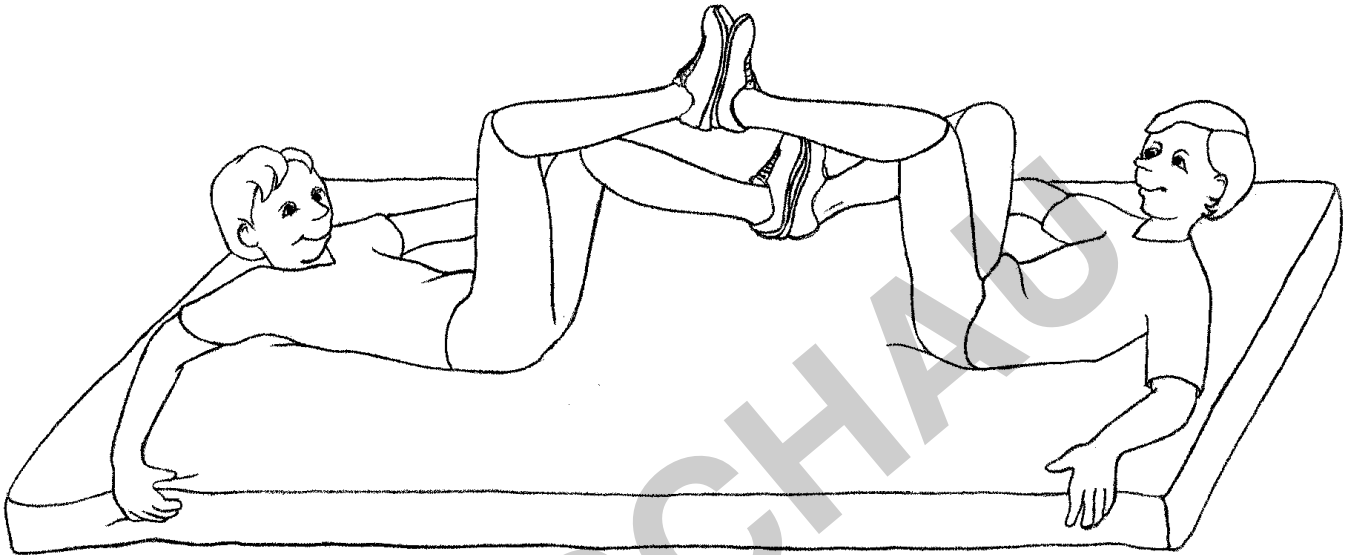
1.1 Fahrradfahren im Liegen

Zielstellung

Entwicklung von Differenzierungsfähigkeit und Rhythmusfähigkeit

Übungsdurchführung

Zwei Schüler liegen auf dem Rücken, wobei sich die Fußsohlen der abgehobenen Beine berühren. Durch entsprechendes Drücken und Nachgeben wird durch die Schüler „mit dem Rad gefahren“ – in beide Richtungen.



Differenzierung

Mit fortschreitender Übung kann der Krafteinsatz dosiert erhöht werden, wobei der „runde Tritt“ (gleichmäßiger Krafteinsatz) beibehalten wird. Durch ein leichtes Abheben der Schulterblätter von der Matte wird zusätzlich die Bauchmuskulatur beansprucht.

Sicherheit

Kein ruckartiges Treten und kein maximaler Krafteinsatz

Material

Benötigt wird eine Matte pro Paar.

Zeit

Pro Durchgang 1 bis 2 Minuten

1.2 Drunter und Drüber in Bockstellung

Zielstellung

Entwicklung von Differenzierungsfähigkeit und Beweglichkeit

Übungsdurchführung

Partner A steht in abgebeugter Bockstellung mit dem Rücken zum Partner B. Dieser springt mit einem Grätschsprung darüber, dreht sich schnell um und kriecht durch die gegrätschten Beine von Partner A zurück.



Differenzierung

Die Höhe der Bockstellung kann dem Sprungvermögen des Partners angepasst werden. Für „stärkere“ Schüler gilt als Vorgabe eine Anzahl von 8 bis 10 Wiederholungen – für „schwächere“ eine von 5 bis 6. Im Anschluss erfolgt ein Partnerwechsel.

Sicherheit

Der Schüler in der Bockstellung muss festen Widerstand zum Überspringen bieten. Das Abstützen des springenden Schülers erfolgt in Schulterblatthöhe.

Material

Kein Material notwendig

Zeit

Pro Durchgang 1 bis 2 Minuten

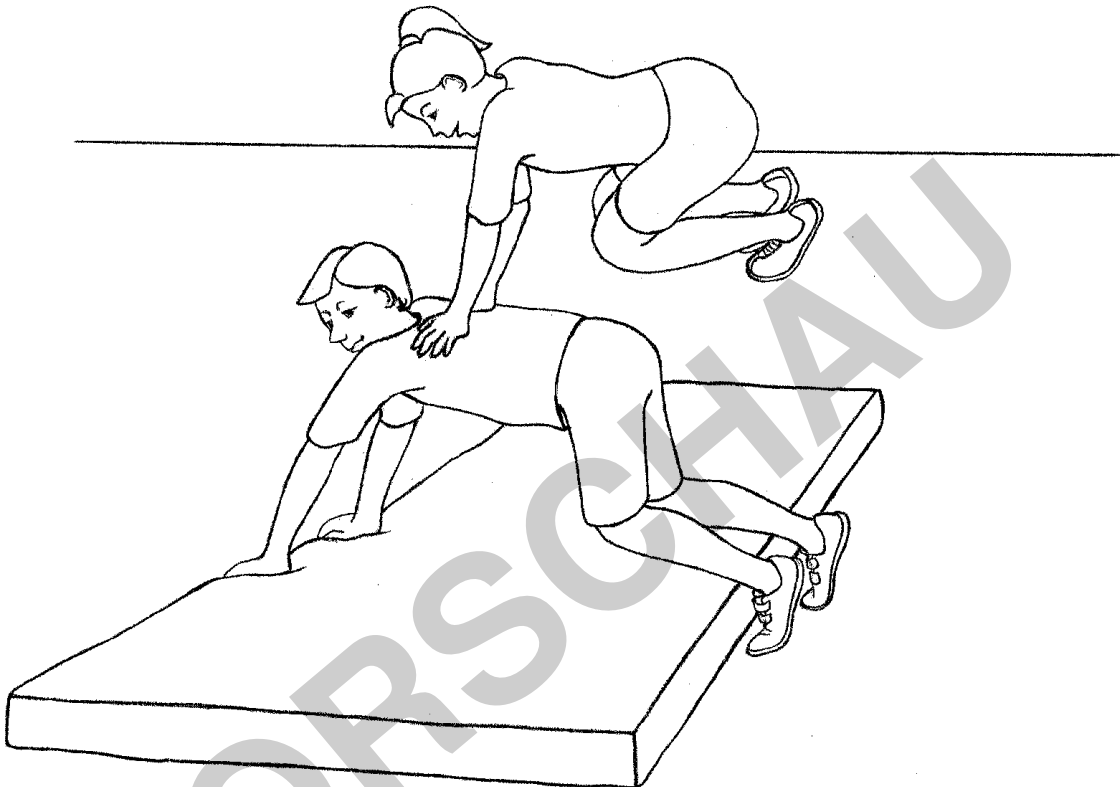
1.3 Drunter und Drüber im Liegestütz

Zielstellung

Entwicklung von Differenzierungsfähigkeit und Beweglichkeit

Übungsdurchführung

Partner A geht in eine Liegestützposition. Partner B steht an einer Flanke und überspringt Partner A mit einer Drehsprunghocke. Nach der Landung dreht er sich schnell zum Partner um und durchkriecht den Liegestütz von Partner A.



Differenzierung

„Stärkere“ Schüler, die über mehr Sprungkraft verfügen, können als Partner B auch im Schlussprung über Partner A springen. Für „stärkere“ Schüler liegt die Vorgabe einer Anzahl von Wiederholungen bei 8 bis 10, für „schwächere“ bei 5 bis 6. Im Anschluss erfolgt ein Partnerwechsel.

Sicherheit

Der Schüler in der Bockstellung muss festen Widerstand zum Überspringen bieten. Das Abstützen des springenden Schülers erfolgt in Schulterblatthöhe.

Material

Benötigt wird eine Matte pro Paar.

Zeit

Pro Durchgang 1 bis 2 Minuten

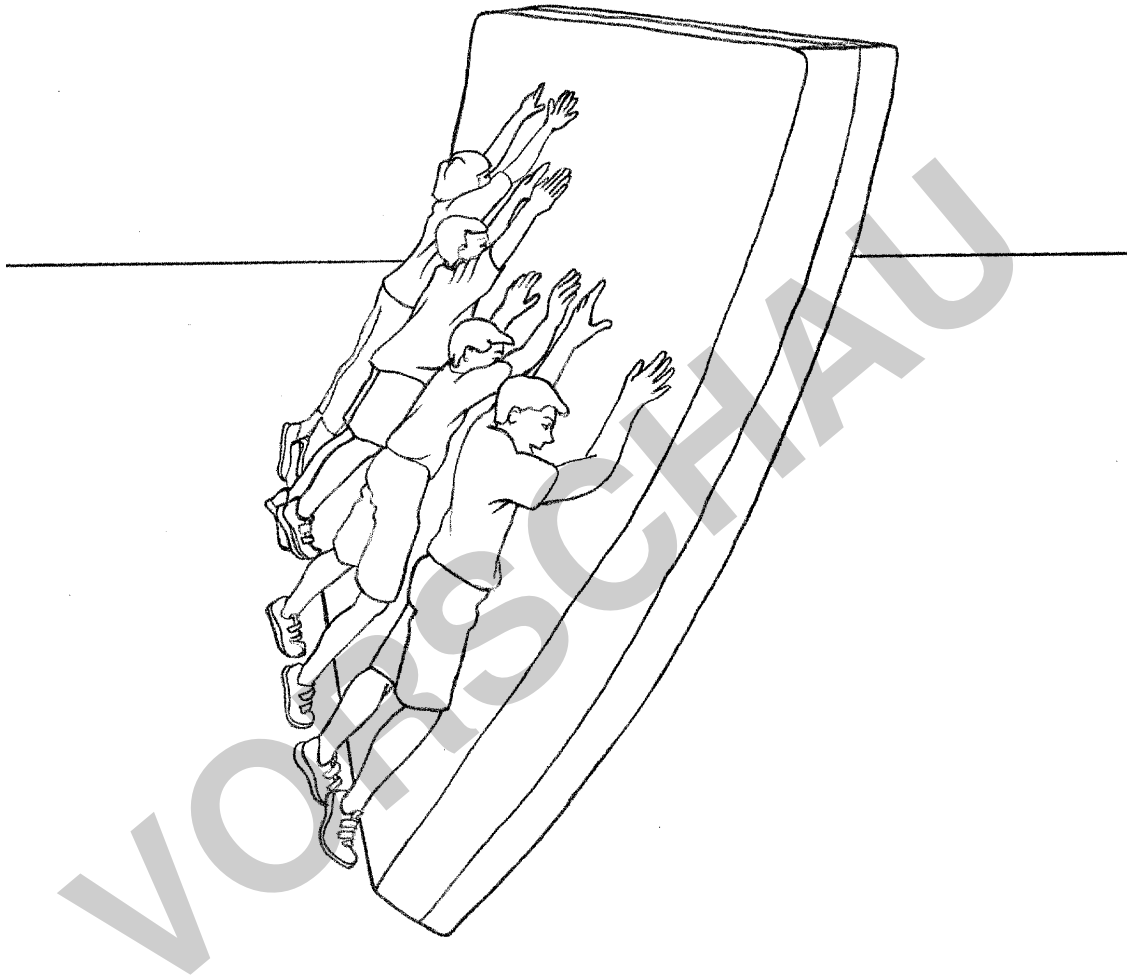
3.5 Mauersturz

Zielstellung

Entwicklung von Differenzierungsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit

Übungsdurchführung

Eine Gruppe von 4 bis 6 Schülern steht frontal mit ausgestreckten Armen vor einer auf der Längsseite stehenden Weichbodenmatte. Auf ein Signal lassen sich die Schüler gemeinsam langsam nach vorn fallen.



Differenzierung

„Stärkere“ Schüler können versuchen, die Übung mit geschlossenen Augen oder mit dem Rücken zur Matte zu absolvieren.

Sicherheit

Es ist auf ausreichend Abstand zum Nebenmann zu achten.

Material

Benötigt wird eine Weichbodenmatte.

Zeit

Pro Durchgang 1 Minute

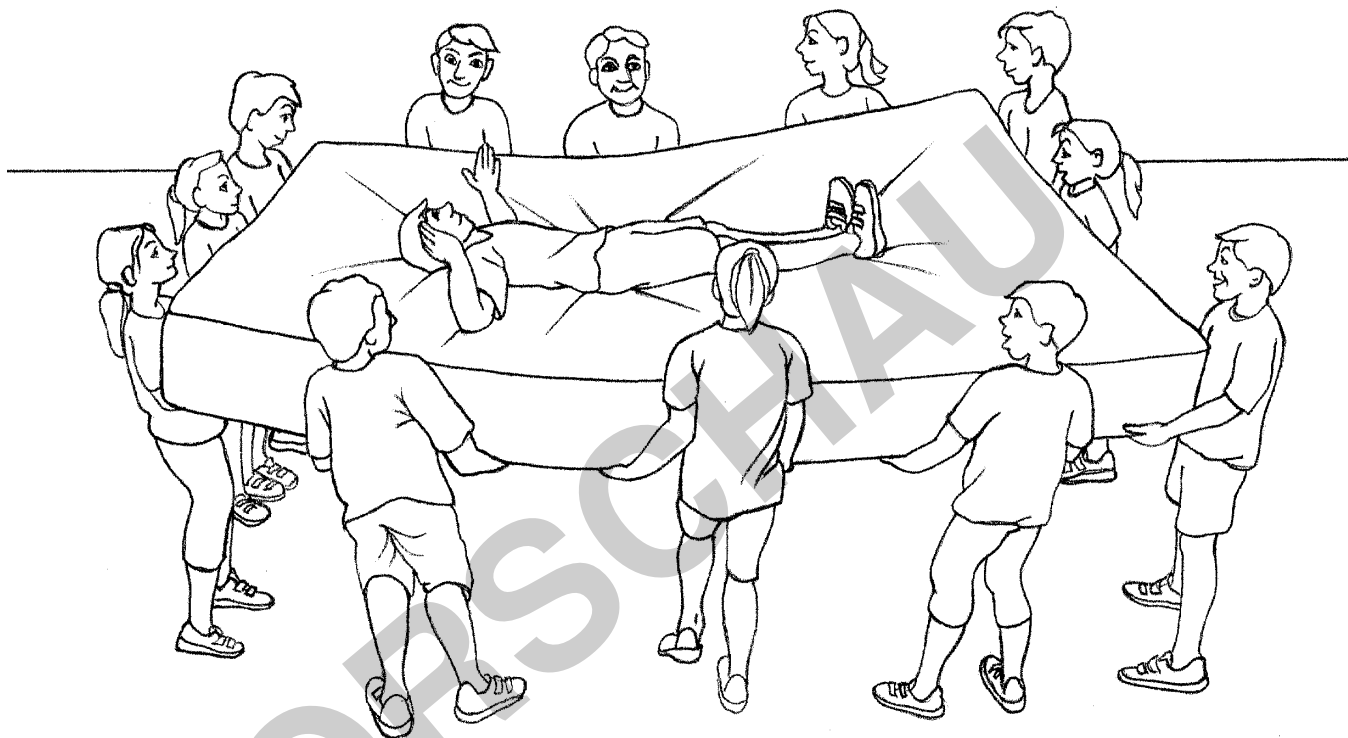
3.6 Freier Fall

Zielstellung

Entwicklung von Differenzierungsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit

Übungsdurchführung

Ein Schüler liegt in Rückenlage oder Bauchlage auf einer Weichbodenmatte, die von einer Gruppe von 8 bis 15 Schülern, die sich darum im Kreis verteilen, bis in Hüfthöhe angehoben wird. Auf ein Signal lassen alle Schüler gemeinsam los. Danach ist der nächste Schüler an der Reihe.



Differenzierung

Bei „stärkeren“ Schülern kann die Matte bis in Kopfhöhe angehoben werden.

Sicherheit

Es ist wichtig, dass alle Schüler unbedingt gleichzeitig die Weichbodenmatte loslassen.

Material

Benötigt wird eine Weichbodenmatte.

Zeit

Pro Schüler 10 bis 20 Sekunden

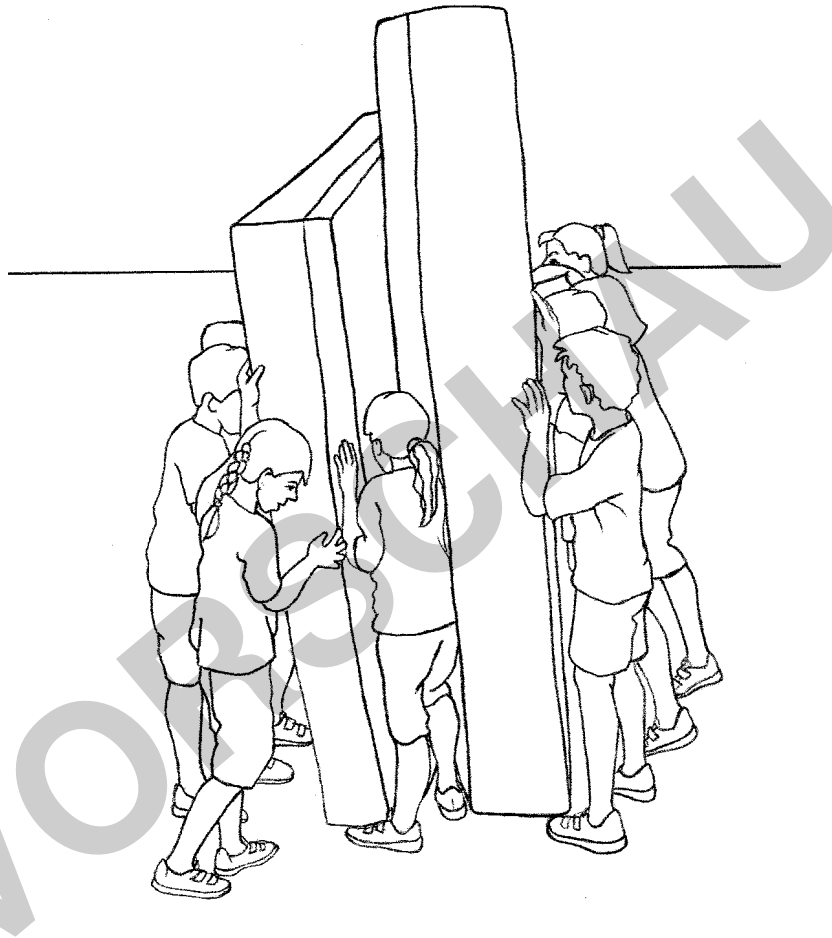
3.7 Schluchtdurchquerung

Zielstellung

Entwicklung von Differenzierungsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit

Übungsdurchführung

Zwei Weichböden werden auf der Längsseite stehend aneinandergestellt. Rechts und links lehnen sich einige Schüler, pro Seite 5 bis 8, mit dem Rücken an die Weichböden und drücken sie leicht gegeneinander. Die anderen Schüler versuchen, sich nacheinander zwischen den Weichböden durch die Schlucht zu drängen.



Differenzierung

„Schwächere“ Schüler können zu zweit oder zu dritt gleichzeitig die Schlucht durchqueren.

Sicherheit

Es ist auf einen dosierten Krafteinsatz beim Aneinanderdrücken der Weichböden zu achten.

Material

Benötigt werden zwei Weichbodenmatten.

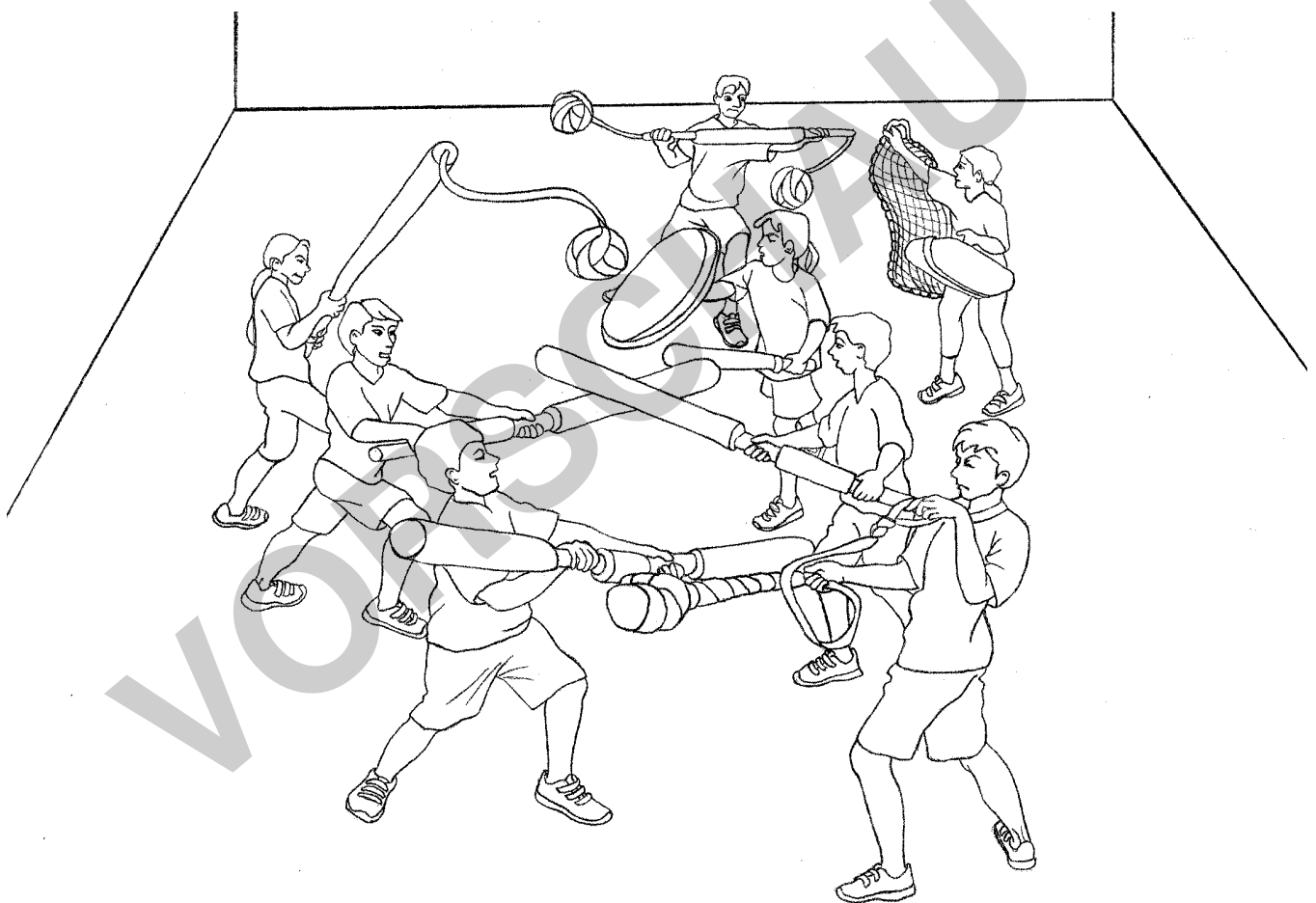
Zeit

Pro Gruppe 3 bis 5 Minuten

Gladiatoren und die mit ihnen veranstalteten Kämpfe üben seit jeher eine große Faszination auf die Menschen aus. Seit der Zeit des Römischen Reichs standen diese Kämpfe, die oftmals bis zum Tod ausgetragen wurden, und ihre Nachfolger wie Ritterkämpfe oder Duelle in besonderer Publikumsgunst. Deutlich wird das auch, wenn man die Zuschauerresonanz heranzieht, die die Filme „Spartacus“ oder „Gladiator“ bewirkten.

Auch auf Schüler üben diese Gladiatoren eine gewisse Anziehung aus und so ist es als motivationaler Aufhänger für den Sportunterricht durchaus nutzbar. Mit den Zielen des Prozesses „Kämpfen lernen“ lassen sich schülergemäße und intensive Sport- und Spielgelegenheiten zu diesem Thema planen und durchführen.

In den nachfolgenden Beispielen wird sichtbar, dass mit alltäglichen Materialien (Rohrisolierungen, Schaumstoff, Panzertape etc.) Kampfgeräte für Gladiatoren selbst erstellt wurden. In verschiedenen Spiel- und Übungsformen wird der Umgang mit diesen „Waffen“ geübt und in kleinen Spielen gefestigt. Den Abschluss bildet ein komplexes regelgeleitetes Spiel, das dem Spiel „Jugger“ angelehnt ist.



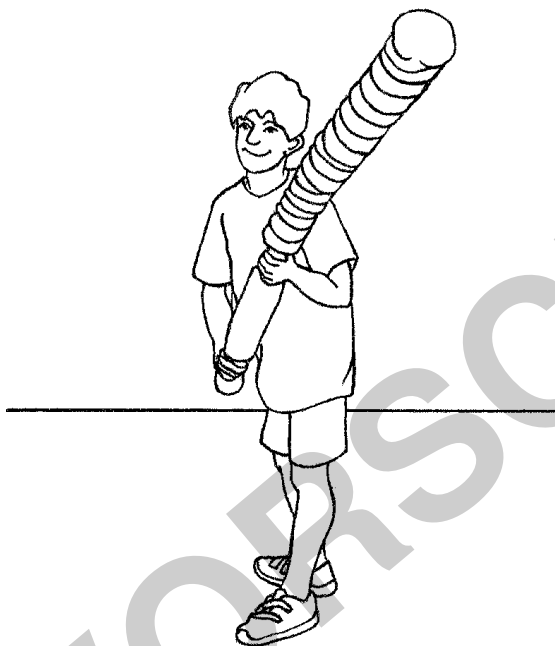
2.1 Pompfenduell

Zielstellung

Entwicklung von Schnelligkeit, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit und Erlernen des regelgerechten Umgangs mit den verschiedenen Spielgeräten (Pompfen)

Übungsdurchführung

Es stehen sich in einer Gasse jeweils zwei Spieler mit ihren Pompfen gegenüber. Auf ein Signal versuchen sie, sich gegenseitig zu treffen. Wird ein Spieler getroffen, so muss er abknien, die Pompfe dabei ablegen und sichtbar mit der Hand fünf Trommelschläge anzeigen. Anschließend darf er weiterspielen. Der Spieler mit den meisten Treffern ist der Sieger. Die Paarungen können beliebig oft gewechselt werden. Dabei kämpfen unterschiedliche Pompfen gegeneinander und die Schüler lernen dadurch die Schwierigkeiten und auch die Vorteile der einzelnen Pompfen kennen. Die Kombination Netz und Schild kommt nicht zum Einsatz, da diese im Spiel „Mini-Jugger“ einen reinen Verteidigungszweck erfüllt.



Handhabung der Pompfe „Stab“

Differenzierung

„Stärkere“ Schüler können durch das Verwenden von Pompfen mit geringerer Reichweite (Kurzpompfe mit Schild) oder von Pompfen, deren Handhabung schwieriger ist (Doppelkugel), ein Handicap bekommen. „Schwächere“ Schüler erlernen erst einmal den Umgang mit dem Stab als Grundpompfe.

Sicherheit

Beim Einsatz von Pompfen mit großem Aktionsradius (Kette) muss genügend Abstand zum Nebenmann in der Gasse vorhanden sein bzw. werden diese Pompfen an den Enden der Gasse positioniert.

Material

Jeder Schüler erhält eine Pompfe. Zuerst kämpfen gleiche Pompfen gegeneinander, später auch unterschiedliche.

Zeit

Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 2 Minuten, danach ein Wechsel bei insgesamt 4 bis 6 Durchgängen.