

SCHOOL-SCOUT.DE

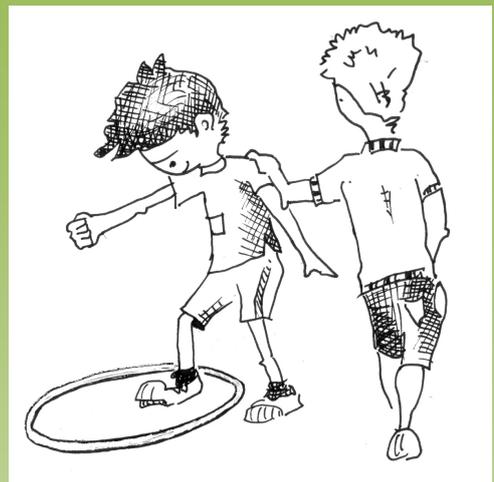
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Das ist ja zum (Haare-)Raufen!

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Das ist ja zum (Haare-)Raufen!

– Ringen und Raufen gemeinsam erleben

Tobias Schwarzwälder, Karlsruhe

Zeit	3 Doppelstunden (3 x 80 min)
Niveau	Klassen 5–10
Ort	Sport- oder Gymnastikhalle
Ziele	Entwicklung sozialer und personaler Kompetenzen
Kompetenzen	Verantwortung übernehmen, Kooperation, Kommunikation, sich auf etwas einlassen
Vorkenntnisse	keine notwendig

Fachliche Hinweise

Bei jungen Heranwachsenden ist die Schwelle zwischen Spaß und Ernst, die bei physischen Auseinandersetzungen existiert, des Öfteren fließend. Es scheint für Kinder und Jugendliche – vor allem in der Pubertät – oft sehr schwierig, in körperlichen Auseinandersetzungen die Kontrolle zu bewahren und auf unfaire Mittel zu verzichten. Häufig steht beim Ringen und Raufen neben den physischen Komponenten (sich auspowern, Grenzen austesten usw.) die psychische Komponente, nämlich das Zelebrieren des Sieges sowie die Demontage des Verlierers, im Fokus. An dieser Schnittstelle will die vorliegende Unterrichtseinheit ansetzen und den Schülern helfen, in gewissen Situationen souverän mit körperlich unangenehmem Kontakt sowie Hemmschwellen und Grenzen umzugehen und diese bewusst zu erleben.

Die Bewegungsfreude soll gefördert, der gezielte Körperkontakt, der hier in einem Rahmen vorgegeben wird, geschult und Vertrauen zu sich selbst und den Mitschülern aufgebaut werden. Sich auf jemanden zu verlassen und Verantwortung für andere zu übernehmen, das ist das Hauptaugenmerk dieser Unterrichtseinheit. Eine Sinnorientierung im Sport soll künstlich forciert werden, die es den Schülern ermöglicht, sich auf Wagnis, Abenteuer und Kooperation einzulassen und diese beim Ringen und Raufen gemeinsam zu erleben.

Praktische Tipps

- Als Basis für ein friedfertiges Miteinander sollen die Schüler für sich und den Partner Verantwortung übernehmen und sich an Absprachen („goldene Regeln“) halten. Aufgrund dieser Intention weist jede Unterrichtsstunde einen ritualisierten Ablauf auf. Dieser sieht vor, dass die Freude an der Bewegung entwickelt und angeregt werden soll (Aufwärmphase mit Körperkontaktspielen), Hemmschwellen in Bezug auf Körperkontakt bei Partner- und Gruppenübungen abgebaut werden sollen (Hauptteil mit Partner- und Gruppenübungen/-spielen) und Vertrauen zueinander gezielt gefördert wird. Als Abrundung des Unterrichts dienen gemeinsame Entspannungs- und Cool-down-Übungen. Zudem wird im Plenum kurz über die erfolgten Spiele und Übungen reflektiert.
- Es ist eine „Kleiderordnung“ empfehlenswert, die folgendermaßen aussehen könnte: langärmeliges T-Shirt, lange Sporthose, kein Schmuck. Das Schuhwerk sollte je nach Übung an der Hallenwand abgestellt werden.
- Bei dieser Unterrichtseinheit kann auch das Thema „Hygiene“ sehr gut integriert werden, da gewisse Voraussetzungen zu schaffen sind: saubere Hände und Füße, keine Löcher in Oberteilen oder Hosen (Verletzungsgefahr, da man in diesen mit den Fingern hängen bleiben kann) sowie gekürzte Fuß- und Fingernägel.
- Bei den Partnerübungen wird niemand zu etwas gezwungen, das er nicht will oder sich oder seinem Teampartner nicht zutraut. Bei der Einteilung oder Partnerwahl sollte auf körperliche Konstitution (Gewicht, Kraft, Körpergröße) und Sympathie geachtet werden.

Literatur

Beudels, Wolfgang und **Anders, Wolfgang**: Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie. Borgmann Verlag, Dortmund 2002. (€ 22,50)

Die Autoren befassen sich zunächst mit einer theoretischen Einführung in das Thema „Ringen und Raufen“ und erklären anschaulich und verständlich die Vorteile verschiedener Kampfsportarten sowie therapeutisch-pädagogische Aspekte der drei entscheidenden Rs (Ringen, Rangeln und Raufen). Anschließend werden verschiedene Anregungen zur unterrichtspraktischen Realisation aufgeführt. Die Sammlung gliedert sich in acht Gebiete, die sich spielerisch sowohl im jungen Kindesalter als auch im Unter- und Mittelstufenbereich einsetzen lassen.

Stundenübersicht

- Doppelstunde 1: Vertrauen entwickeln, Körperkontakt herstellen
- Doppelstunde 2: Sich und anderen vertrauen, zu zweit etwas erleben
- Doppelstunde 3: Vertrautes nutzen, in Kleingruppen etwas wagen

M 1**Drunter und drüber****Übung**

Material 1 kleiner Kasten, 1 kleine Matte

Organisation Bildet 7er- bis 9er-Gruppen.

Beschreibung Es knien sich 6 bis 8 Schüler in Bankstellung eng nebeneinander. Einer von euch krabbelt nun vom Kasten aus über diesen „Steg“. Am Ende angelangt, setzt er seine Arme auf dem Boden auf und rollt sich auf die Matte ab. Anschließend kriecht er unter den Mitschülern zum Start zurück.

**Beachte**

- In der Bankstellung Schulter an Schulter und gerader Rücken.
- Arme durchstrecken.
- Der Krabbelnde muss seine Knie zwischen Schulterblättern und mittleren Rückenbereich der Kienden setzen.
- Nicht zu lange auf einem einzelnen Mitschüler verweilen.
- Die Knienden sollen bei Schmerzen sofort Bescheid geben.

Variationen

- Statt zu krabbeln, könnt ihr auch robben.
- Krabbelt rückwärts im Krebsgang über den Steg.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Das ist ja zum (Haare-)Raufen!

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

