



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Ringens und Kämpfen (Klasse 1-4)*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	4
<b>Was heißt „Ringens und Kämpfen“ im Sportunterricht in der Grundschule?</b> . . . . .	5
<b>Warum soll Ringens und Kämpfen unterrichtet werden?</b> . . . . .	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
<b>Wie kann Ringens und Kämpfen unterrichtet werden?</b> . . . . .	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
<b>Literatur</b> . . . . .	16
<b>Praxisteil</b> . . . . .	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

# Vorwort

„Lars hat einfach drauf gehauen. Ohne zu zögern hat er dem Mädchen ins Gesicht geschlagen.“ Die Gewaltbereitschaft nimmt zu an unseren Grundschulen. Kinder scheinen Grenzen immer weniger zu akzeptieren oder gar nicht erst zu kennen. Die zunehmenden grenzenlosen Gewaltausbrüche von Kindern lassen Frustration und Hilflosigkeit bei Eltern und Lehrern steigen. Und jetzt soll den Kindern das Kämpfen im Sportunterricht auch noch beigebracht werden?

Der Inhaltsbereich „Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport“ ist in einigen Bundesländern zu einem verbindlichen Thema für den Sportunterricht in der Grundschule geworden. Alle Lehrer, die das Fach Sport unterrichten, sind damit aufgefordert, sich mit diesem Inhaltsbereich vertraut zu machen. Diese Aufforderung wirft jedoch zunächst einmal einige Fragen auf:

## **Was heißt „Ringens und Kämpfens“ im Sportunterricht der Grundschule?**

- Was ist mit Kämpfen im Sportunterricht nicht gemeint?
- Welche Ring- und Kampfspiele sind geeignet?

## **Warum soll das Ringens und Kämpfens überhaupt unterrichtet werden?**

- Werden dadurch Gewaltbereitschaft und Aggressionspotentiale der Kinder geweckt und gefördert?
- Ist Zweikampfsport ein Training von Kompetenzen für Gewalttätigkeit?
- Kann mit diesem Inhaltsbereich positiv Einfluss genommen werden auf die gefährlichen und rücksichtslosen Auseinandersetzungen zwischen Kindern?
- Kann man als Sportlehrer durch Ringens und Kämpfens die Kinder zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit anderen erziehen?

## **Wie kann Ringens und Kämpfens unterrichtet werden?**

- Was sollte man vor einer Unterrichtsreihe bedenken?
- Wie kann man eine Unterrichtsreihe aufbauen?
- Welche Hinweise und Tipps gibt es für den Aufbau einer Unterrichtsstunde?
- Welche Übungen und Spiele sind in der Praxis durchführbar?

Dieses Buch will Antworten auf diese Fragen geben und darüber hinaus als Grundlage für den interkollegialen Austausch über diesen Inhaltsbereich des Sportunterrichts dienen. Ringens und Kämpfens kann zu einem wichtigen Bestandteil eines ganzheitlichen Sportunterrichts werden und damit einen Beitrag zur Gewaltprävention an Grundschulen leisten.

# 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*<sup>1</sup> 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, Berührungssängste 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.

<sup>1</sup> vgl. Rahmenvorgaben für den Schulsport in Nordrhein-Westfalen

## 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-

kampf bleibt eine herausfordernde Situation mit unsicherem Verlauf und Ausgang. Das Kind muss darauf vertrauen, dass der Partner sich an die vereinbarten Regeln hält, es muss sich darauf einstellen, die gewohnte Position, den festen Stand auf dem Boden zu verlieren, und damit rechnen, an seine körperlichen Grenzen geführt zu werden. Gerade die Möglichkeit der Niederlage ist für einige Kinder ein Hindernis, dieses Wagnis einzugehen. Ihre Position in der Klasse könnte gefährdet werden, wenn z. B. ein dominanter Junge gegen ein Mädchen verliert. Demgegenüber steht natürlich die Chance dieses Mädchens auf den Sieg gegen diesen Jungen. Beide können also nicht sicher sein, wie ein möglicher Kampf ausgehen wird. Ich habe die Beobachtung gemacht, dass die Kinder sich eher auf solch einen Kampf einlassen, wenn Sieg und Niederlage nicht im Mittelpunkt der Auseinandersetzung stehen. Wenn Kinder lernen sollen etwas zu wagen, ist es also wichtig, eine Atmosphäre zu schaffen, in der es nicht in erster Linie um Sieg und Niederlage geht, sondern um gutes Kämpfen.

So sehr ein Kind auf der einen Seite ein Wagnis eingeht, wenn es sich in eine Zweikampfsituation begibt, ist es auf der anderen Seite auch dafür verantwortlich, dass ein guter Kampf zu Stande kommt. Dazu gehört es, auf den Partner zu achten und ihm immer wieder Chancen zu geben, den Kampf fortzusetzen. Dies ist für Kinder rational nur schwer nachzuvollziehen. Ein Ansatzpunkt, die Kinder für diese Kampfsituationen sensibler zu machen, ist, auf bestehende Unterschiede beim Kämpfen zwischen Jungen und Mädchen hinzuweisen. Im Unterricht kann oft beobachtet werden, dass Jungen beim Kämpfen eher auf schnelle Entscheidungen aus sind, während Mädchen ihre Kämpfe untereinander häufig in die Länge ziehen. Daraus kann man schließen, dass Mädchen die Momente des Kämpfens länger auskosten und diese für sie schon eine erfüllende Handlung darstellen.

Wenn dies zum Thema eines Reflexionsgesprächs wird, kommt man dem Ziel des guten Ringens ein Stück näher. So können bestehende Hemmungen vor Kämpfen zwischen Jungen und Mädchen abgebaut werden. Haben Jungen und Mädchen in Kämpfen untereinander sich mit den teilweise ungewohnten Bewegungen vertraut gemacht und so Handlungssicherheit erlangt, trauen sie sich zunehmend auch mal, das andere Geschlecht herauszufordern. Je älter die Kinder sind, desto mehr steht das Ringen und Kämpfen auch in geschlechtsspezifischer Hinsicht unter der Perspektive „etwas wagen und verantworten“. Die freiwilligen, gewollten Begegnungen von Jungen und Mädchen beim Miteinkämpfen können viel dazu beitragen, Vorurteile und stereotype Bilder abzubauen und so einen selbstverständlichen Umgang zwischen den Geschlechtern einzuleiten.

#### **4. Durch Ringen und Kämpfen das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen**

Im Zentrum dieser Perspektive, unter der im Sportunterricht gerungen und gekämpft wird, steht der Umgang mit Sieg und Niederlage. Zunächst liegt es wohl für jeden, und besonders für Kinder, in der Natur der Sache, dass es beim Kämpfen darum geht, jemanden zu besiegen. Und tatsächlich ist das erste und unmittelbarste Ziel bei allen kämpferischen Spielen und spielerischen Kämpfen der Sieg. Es gibt wohl keine Art und Weise, über Sieg und Niederlage bei einer körperlichen Auseinandersetzung zwischen Menschen so unmittelbar – eben ohne Mittel – zu entscheiden, wie beim Ringen und Kämpfen. Und genau hier setzt die Kritik derjenigen an, die sich skeptisch äußern gegenüber der Verbindlichkeit dieses Inhaltsbereichs in der Primarstufe. Die Kritik ist dann berechtigt, wenn durch die Art und Weise der Behandlung dieses Themas die Gefahr besteht, dass Aggressionen geschürt, außerunterrichtliche Konflikte fortgesetzt und Ranglisten in der Hierarchie innerhalb einer Klasse erstellt werden können. Hier trägt der Lehrer eine sehr große Verantwortung, denn das Bedürfnis, sich mit anderen Kindern zu messen, ist ohne Zweifel vorhanden. Es wäre jedoch nicht sinnvoll zu versuchen, dieses Bedürfnis zu unterdrücken, denn aus ihm entwickelt sich der Anreiz und die Freude am Kämpfen. Wie jedoch die Kinder mit dem Sieg und der Niederlage umgehen, liegt an der Atmosphäre, die der Lehrer von Beginn der Unterrichtsreihe an geschaffen hat. Wer nach jedem Kampf die Kinder auf das Siegerpodest steigen lässt und Medaillen verteilt, trägt nicht dazu bei, dass die Jungen und Mädchen das Leisten verstehen und einschätzen lernen.

Einen errungenen Sieg und eine erlittene Niederlage durch verbale Äußerungen noch zu verstärken, ist wenig hilfreich. Sinnvoll erscheint es mir, nicht das „Ob“, sondern das „Wie“ eines Sieges zum Gradmesser eines Lobes und einer positiven Verstärkung zu machen. So wird den Kindern schnell bewusst, dass es beim Ringen und Kämpfen um mehr geht als um das bloße Siegen.

Entsprechende Voraussetzungen bieten auch schwächeren und schüchternen Kindern die Möglichkeit, in diesen Übungen und Spielen das Leisten zu erfahren. Wenn sie bereit sind, sich auf Kampfspiele mit einem Partner einzulassen, erleben sie, was sie durch Anstrengung zu leisten im Stande sind. Damit sie sich individuell angemessenen Herausforderungen stellen können, ist es wichtig, dass der Lehrer auf eine angemessene Partnerwahl achtet. Das Verhältnis der Partner sollte nicht von Antipathie geprägt sein und sie sollten auch von der Körpergröße in etwa zueinander passen. Dazu ist es notwendig, dass der Lehrer die Lerngruppe so gut kennt, dass er die Stärken und Schwächen und die

sozialen Kompetenzen der Kinder einschätzen kann. Obwohl es für die Kinder zunächst in erster Linie darum geht, sich mit anderen im Kampf zu vergleichen, ist es dennoch möglich, einen Sportunterricht zu realisieren, in dem die Erfahrung des individuellen Leistungsfortschritts wichtiger ist, als der Vergleich mit anderen. Durch eine Auswahl möglichst vieler unterschiedlicher Spiele – mit und ohne Material – und eine häufig wechselnde Zusammensetzung der Kampfpartner – in der Gruppe oder zu zweit – kann es gelingen, einen Leistungsvergleich unter den Kindern so gut wie unmöglich zu machen. Nur durch die Schaffung einer Atmosphäre, in der nicht der Vergleich und somit das Gegeneinander, sondern der Spaß und die Freude am Kämpfen und dadurch das Miteinander im Mittelpunkt steht, kann ein Sportunterricht entstehen, in dem alle Kinder individuelle Leistungen erfahren, verstehen und einschätzen können.

## **5. Durch Ringen und Kämpfen kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**

Mit dieser Perspektive wird der Doppelauftrag des Schulsports und damit die Absicht, einen erziehenden Sportunterricht zu realisieren, besonders deutlich. Ringen und Kämpfen bietet hier sehr viele Möglichkeiten, die den Heranwachsenden fehlende Orientierungen vermitteln können. Denn nicht nur die fehlende Vermittlung sozialer Werte lässt Kinder abweichendes Verhalten wie Gewalt und Aggressionen zeigen. Immer häufiger sind Kinder auf sich gestellt, weil ihnen das wirkliche Gegenüber von Erwachsenen fehlt. Sie erhalten immer weniger Möglichkeiten, Beziehungen und Zwischenmenschlichkeit zu erfahren. Dadurch ergeben sich zum einen Gefühle des Unbegrenztseins und zum anderen eine Orientierungslosigkeit, die aggressives Verhalten gegenüber Mitmenschen auslösen kann, obwohl dies nicht selten auch die Bedürftigkeit und das Verlangen der Kinder nach Orientierung und Bestätigung zum Ausdruck bringt.

Hier können „Begegnungen“ mit einem Kampfpartner im geregelten, vereinbarten Rahmen nicht nur ausgleichend, sondern auch präventiv wirken. Wenn man davon ausgeht, dass der Wunsch nach und die Freude am Kämpfen bei den Jungen und Mädchen sehr groß ist, ist es wichtig, ihnen bewusst zu machen, dass diese Freude nur erhalten bleibt, wenn man auf seinen Kampfpartner nicht nur Rücksicht nimmt, sondern ihm auch Wertschätzung entgegenbringt. Neben dem sportlichen Ziel, ihn zu besiegen, steht das Ringen um gutes Kämpfen. Den Kindern klar zu machen, dass sie dabei auf den Partner angewiesen sind, trägt dazu bei, ihnen eine (sportlich) faire, verantwortungsvolle Einstellung Mitmen-

schen gegenüber zu vermitteln. So steht das Kooperieren gleichberechtigt neben dem Wettkämpfen.

Um dieses Gleichgewicht aufrecht zu erhalten, ist die dritte Komponente dieser Perspektive beim Ringen und Kämpfen unerlässlich. Sich verständigen heißt, sich auf Regeln und Rituale zu einigen. Hier macht es Sinn, die Kinder schon zu Beginn der ersten Übungen und Spiele zum Kräfteressen an der Entwicklung von Regeln zu beteiligen. Visualisierungshilfen sind dabei von großer Bedeutung. Wenn Regelplakate in jeder Sportstunde einer Unterrichtsreihe zur Verfügung stehen, können sie immer wieder auch Ausgangspunkt für Reflexionsgespräche werden. Die Kinder können erfahren, wie wichtig es ist, sich auf Regeln zu einigen, sie selbst zu entwickeln und sie auch neuen Gegebenheiten und veränderten Situationen anzupassen.

Eine Regel wird in jedem Fall im Mittelpunkt stehen: „Alles, was dem Partner wehtut, ist verboten!“ Wichtig ist, diese „goldene Regel“ in möglichst vielen ihrer Auslegungen den Kindern vor Augen zu führen und immer wieder auch auf Nachfragen und Unsicherheiten zu reagieren. Denn insbesondere für schüchterne, unsichere Kinder ist der Schutzraum, der durch diese Regeln entsteht, von entscheidender Bedeutung, um wirklich auch Freude am und durch Kämpfen zu erfahren.

Eine weitere wichtige Regel, die den Schutzraum, in dem Zweikämpfe stattfinden können, noch sicherer macht, ist die „Stopp-Regel“. Durch den Stopp-Ruf wird jeder Kampf sofort unterbrochen. Wird diese Regel den Kindern schon früh handelnd und spielerisch vermittelt, ist auch bei den kräftigeren, dominierenden Jungen und Mädchen mit Akzeptanz zu rechnen.

Kinder ziehen beim Thema Ringen und Kämpfen oft Vergleiche zu bekannten und beliebten Sportarten wie Judo, Taekwondo, Karate u. a. Diese Vergleiche sind auch durchaus angebracht und sollten aufgenommen werden. Besonders beliebt sind dabei die Kampfrituale. Es ist sehr sinnvoll, diese auch in den Unterricht zu integrieren. Den Partner mit einer Verbeugung zu begrüßen und zu verabschieden ist bei jedem Kampf ein sehr beliebtes Ritual. Dieses kann durch einen Gongschlag, passende Musik und einen Begrüßungsspruch gemeinsam mit den Kindern ausgestaltet werden. Bei allen Kämpfen ist auf unbedingte Einhaltung eingeführter Rituale zu achten, denn auch durch sie wird ein angstfreier Raum geschaffen, in dem man nicht damit rechnen muss, unerwartet und ungewollt in eine körperliche Auseinandersetzung zu geraten. Auch hier lassen sich wieder viele Ansatzpunkte für Reflexionsgespräche finden, in denen die Kinder Bezüge des im Sportunterricht Erlebten zu Konflikten im (Schul-)Alltag herstellen können. An der Stelle wird dann sehr deutlich, welchen Beitrag der Schulsport mit diesem Inhaltsbereich zur schulpädagogischen Diskussion

leistet. Unter der Perspektive, den Kindern Handlungskompetenzen in den Bereichen Kooperieren, Wettkämpfen und Sich-Verständigen zu vermitteln, ist der Bereich Ringen und Kämpfen sicher der sensibelste. Die Chancen, gerade unter dieser Perspektive einen gelungenen Sportunterricht zu realisieren, sind aber immens groß.

## **6. Durch Ringen und Kämpfen Gesundheit fördern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln**

Ringen und Kämpfen ist aus dieser Perspektive in zweierlei Hinsicht bedeutsam:

- *Durch die teilweise extreme körperliche Anstrengung und die danach erfahrene Regeneration können die Kinder ihre körperliche Leistungsfähigkeit und die psycho-physische Belastbarkeit verbessern und so ihre Gesundheit fördern.*
- *Als überfachliche Aufgabe werden Themen wie Aggression, Gewalt und Verletzungen behandelt, über die ein Gesundheitsbewusstsein vermittelt werden kann.*

Auf ein verändertes Sozialverhalten abgestimmte Ziele werden allzu oft als alleinige Rechtfertigung für das Ringen und Kämpfen in der Grundschule herangezogen. Dabei kommt ein bedeutsamer Anspruch von Sportunterricht, nämlich die Gesundheit zu fördern, zu kurz. Zu diesem grundlegenden Anliegen von Sport kann dieser Bereich aber viel beitragen.

Durch vielfältige Übungen und Bewegungen können Kinder ihre koordinativen Fähigkeiten schulen. Der ständige Wechsel von Anstrengung und Regeneration trägt in erheblichem Maß zur Entwicklung praktisch aller konditionellen Komponenten bei. Insbesondere werden Kraft, Gelenkigkeit, Gewandtheit, Schnell-

kraft und Kraftausdauer gefördert. Durch die von strengen Regeln kontrollierten Auseinandersetzungen mit einem Partner werden auch die psychisch-sozialen Fähigkeiten eines Kindes geschult.

Das Ziel der Gesundheitsförderung kann gerade bei dieser Unterrichtseinheit gleichberechtigt neben allen sozialpädagogischen und überfachlichen Anliegen stehen. Beides trägt in gleicher Weise und in Wechselwirkung dazu bei, dem Doppelauftrag des Schulsports nachzukommen, der die Entwicklung von Kindern fördern und ihnen Bewegung, Spiel und Sport erschließen soll.

Kindern im Grundschulalter ein Gesundheitsbewusstsein zu vermitteln fällt zunächst noch schwer, da ihr sportliches Treiben in den meisten Fällen immer noch von natürlicher Bewegungsfreude angeregt und geleitet wird. Im Ringen und Kämpfen eine Chance zur Gesundheitserziehung zu sehen, kann heißen, die Themen Aggressionen, Gewalt und Verletzungen zum Gegenstand des Unterrichts zu machen. Im Zweikampf ist zwar ein „gesunder“ Ehrgeiz für den Sieg von Bedeutung, den Kindern aber zu vermitteln, dass für jedes einzelne Kind die Grenzen eines gesunden Ehrgeizes durchaus unterschiedlich verlaufen können, ist ein geeigneter Beitrag zur Fairnesserziehung der Kinder. Allen Jungen und Mädchen muss klar werden, dass faires Handeln jegliche Art von Gewalt ausschließt. Bedeutsam kann es sein, die Kinder darüber nachdenken zu lassen, was die Erfahrung, im Sportunterricht sich auch fair mit einem Gegenüber auseinander setzen zu können, für Konflikte in Alltagssituationen bedeuten könnte. Ob und was die Kinder an Fairness aus einer Unterrichtsreihe „Ringen und Kämpfen“ mit in den (Schul-)Alltag nehmen, lässt sich nur schwer überprüfen. Hier greift das langfristige Bemühen, auch durch den Sportunterricht das Bewusstsein der Kinder für die Gesundheit und Unversehrtheit ihrer Mitmenschen zu entwickeln.

# Wie kann Ringen und Kämpfen unterrichtet werden?

## 1. Allgemeine methodische Hinweise

Für einen gelungenen Einstieg in das Ringen und Kämpfen im Sportunterricht der Grundschule sollten im Vorfeld einige Überlegungen angestellt werden:

- *Im Allgemeinen sind bei dieser Sportart durch die gemeinsam entwickelten Regeln und Rituale eher weniger Konfliktsituationen zu erwarten, als bei anderen Spielen und Wettkämpfen. Dennoch sollte man als Lehrer mit dem Sozialgefüge der Klasse vertraut sein, um bei Partner- und Gruppenkämpfen auf mögliche Konflikte vorbereitet zu sein.*
- *Sich einen Überblick über die vorhandenen Geräte zu verschaffen, kann nicht schaden. Es sollten ausreichend Turnmatten (mindestens für zwei Kinder eine), eine Weichbodenmatte, genügend Reifen und Medizinbälle zur Verfügung stehen. Bei einigen Spielen und Kämpfen werden Keulen, Luftballons, Kissen und ein Schwebebalken benötigt.*
- *Günstig wäre die Möglichkeit Musik abspielen zu können. Besonders motivierend und beliebt bei den Kindern ist ein Gongschlag zu Beginn und am Ende einer Kampfübung. Wenn kein kleiner Handgong zur Verfügung steht, tut es auch ein Becken aus dem Musikraum.*

Bei der Durchführung von Übungen und Kämpfen sind einige Grundsätze zu beachten:

- *Von Anfang an sollte der Spaß im Vordergrund stehen. Der spielerische Charakter der Kämpfe darf niemals verloren gehen.*
- *Gemeinsame Regeln und Rituale sollten vor den ersten Kämpfen bereits entwickelt sein und unbedingt eingehalten werden.*
- *Bei älteren Kindern können Hemmungen vor Körperkontakt mit anderen Kindern vorwiegend anderen Geschlechts stärker vorhanden sein. Es ist daher durchaus angebracht, nach einer intensiven Phase mit Körperkontaktspielen zunächst Jungen mit Jungen und Mädchen mit Mädchen kämpfen zu lassen.*
- *Jeder Kampf und jede Übung ist freiwillig. Die Kinder sollten ermutigt werden, auch mit vermeintlich stärkeren Partnern zu kämpfen, jedoch sollte immer die Möglichkeit bestehen, einen Kampfpartner abzulehnen.*

Denkbar sind sowohl vollständige Unterrichtsreihen als auch Einzelstunden, in denen gerungen und gekämpft wird.

## 2. Der Aufbau einer Unterrichtsreihe

Der Aufbau und Ablauf einer Unterrichtsreihe hängt von den Lehr- und Lernvoraussetzungen der jeweiligen Lerngruppe ab. Grundsätzlich gilt jedoch das Prinzip „Vom Einfachen zum Schweren“ oder „Vom Elementaren zum Komplexen“. Das bedeutet, die Kinder durchlaufen eine Reihe von Phasen, an deren Anfang die Voraussetzungen für ein regelgeleitetes Ringen und Kämpfen geschaffen werden und an deren Ende die eigentlichen Zweikämpfe stehen. Zur Schaffung einer partnerschaftlichen und spielerischen Atmosphäre ist es wichtig, in den Ablauf einer Unterrichtsreihe immer wieder Phasen der Entspannung und Reflexion mit einfließen zu lassen.

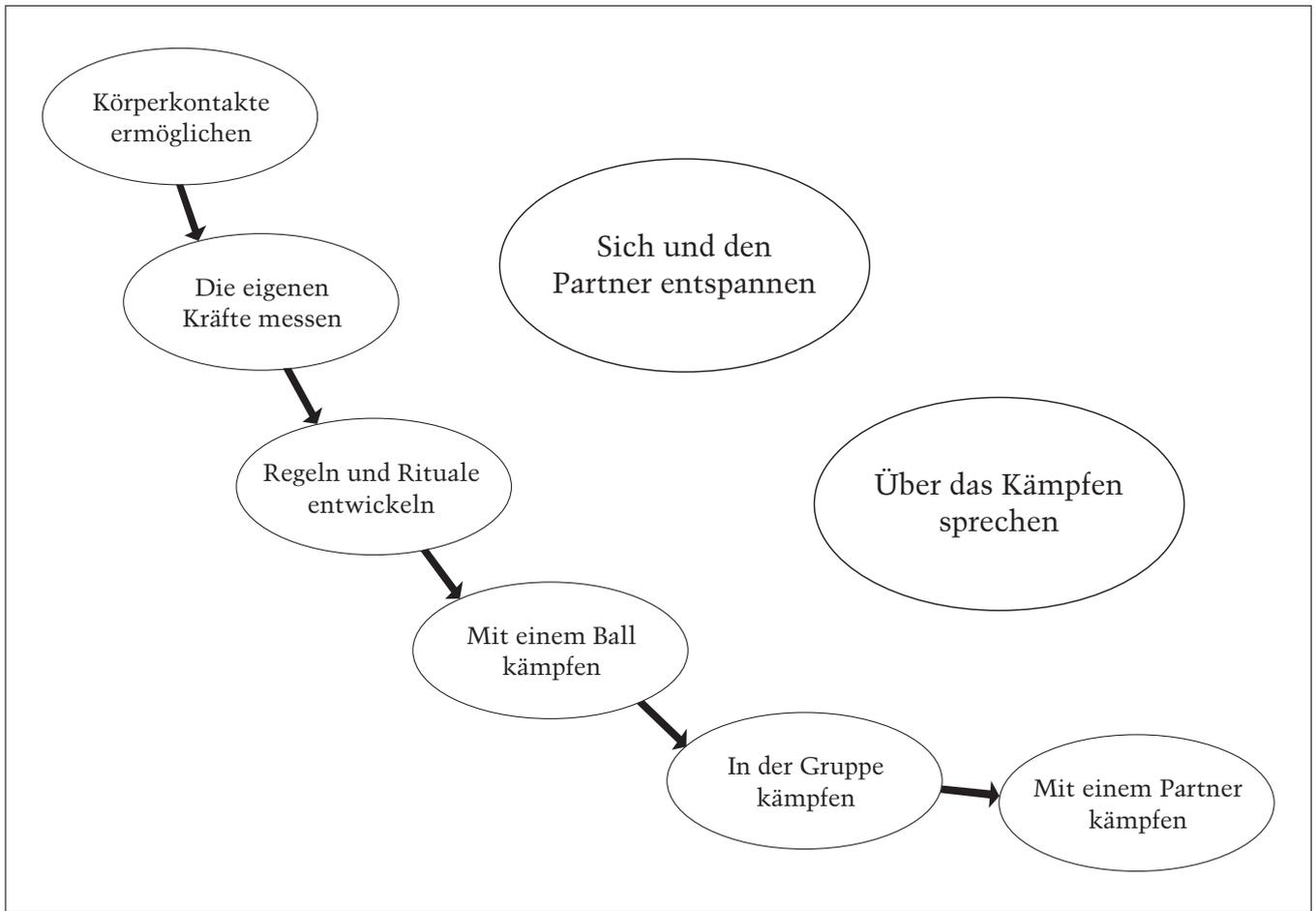
### Körperkontakte ermöglichen

Körperkontaktspiele dienen zum Abbau von möglichen Berührungsängsten. Das Berühren des Körpers anderer Mitspieler hat dabei keinerlei Wettkampfcharakter. Vielmehr sind bei diesen Spielen Kooperation und Verantwortungsbewusstsein gefragt. Sind die Kinder mit Spielen, bei denen der Körperkontakt zu anderen intensiver ist, noch nicht vertraut, ist es sinnvoll 1–2 Unterrichtseinheiten dazu durchzuführen.

Körperkontaktspiele eignen sich besonders gut, um jede Einheit der Unterrichtsreihe mit ihnen zu beginnen. Ihr motivierender Charakter führt zu ausreichender Erwärmung der Muskulatur und dient als Vorbereitung für körperliche Auseinandersetzungen mit anderen Kindern.

### Die eigenen Kräfte messen

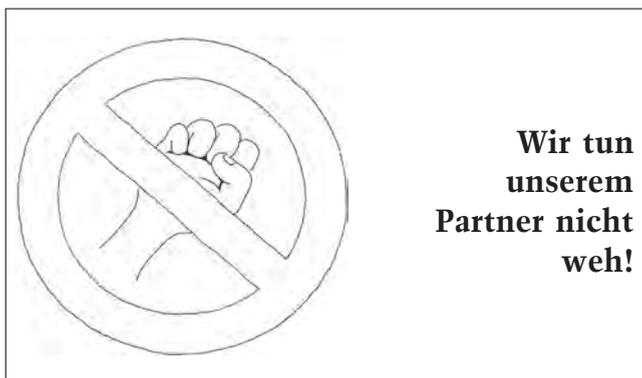
Diese Phase kann als Einstieg in eine Unterrichtsreihe dienen. Es beginnt die Auseinandersetzung mit dem eigenen und fremden Körper. Hier ist besonders darauf zu achten, dass eine spielerische und partnerschaftliche Atmosphäre entsteht. Häufig wechselnde Partner tragen dazu bei, dass die Kinder einen für sie geeigneten Partner für spätere Zweikämpfe finden können. Es ist wichtig, dass die Kinder hier ein Bewusstsein für das Vereinbaren von Regeln entwickeln. Spiele und Übungen aus dieser Phase können auch verwendet werden, um gemeinsame Regeln und Rituale zu vereinbaren. So geht diese Phase direkt in die nächste über.



## Regeln und Rituale entwickeln

Für alle weiteren Übungen und Spiele sollten gemeinsam entwickelte Regeln und Rituale gelten. Diese werden auf einem Regelplakat (siehe Kopiervorlage S. 66) festgehalten.

Aktionen und Bewegungen, die verboten sein sollen, fallen den Kindern in der Regel schnell ein. Es ist wichtig, dass die Kinder die Möglichkeit erhalten, alle Beiträge loszuwerden. Die meisten lassen sich in der ersten „goldenen“ Regel zusammenfassen:



Aktionen und Bewegungen, die erlaubt sind, können im praktischen Tun gesammelt werden. Die ersten Übungen und Spiele zeigen den Kindern, womit sie nicht gegen die Regeln verstoßen. Besonders wichtig ist es, jedem Kind zu erlauben, einen Kampf jeder-

zeit abzubrechen. Dies kann notwendig werden, wenn der Kampfpartner nicht merkt, dass einem eine bestimmte Aktion wehtut. Dies wird festgelegt in der zweiten „goldenen“ Regel:



Es kann von Vorteil sein, wenn bei Zweikämpfen immer ein Schiedsrichter auf die Einhaltung der Regeln achtet. Kinder übernehmen meist gerne diese Funktion.

Besonders beliebt ist die Einführung eines Begrüßungsrituals. Das Verbeugen vor einem Kampf soll ein Ausdruck des Respekts und der Achtung vor dem Partner sein. Einen besonderen Eindruck macht dabei die Verwendung eines Gongs oder Beckens. Auch diese Funktion kann von Kindern übernommen werden.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Ringens und Kämpfen (Klasse 1-4)*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

