

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Kämpfen und Kampfspiele*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

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 Hängebauschwein	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 Kohlsack	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		

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 verbandsinternen 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.

weiteren Vorgehen bestärken. Mit der Planung des Unterrichts auf der Grundlage dieses Konzeptes wird die notwendige Sicherheit im Unterricht gewährleistet und die Verletzungsgefahren werden minimiert.

Ausgehend von den komplexen Zielstellungen in den Bereichen „Motorik“, „Wissensvermittlung“ und „Verhalten“ werden didaktisch-methodische Hinweise zur Gestaltung des Lernprozesses gegeben und Übungsformen entsprechend einer Systematik für diesen Prozess vorgestellt. Die vier Säulen dieser Übungsformen bilden:

1. Partnerübungen ohne Wettkampfcharakter
2. Kooperative Mannschaftsspiele
3. Zweikampfübungen mit Wettkampfcharakter
4. Gruppenkämpfe

Die vier Säulen stehen in einer engen Wechselbeziehung zueinander. Für jede dieser Säulen werden mehr als 20 Übungsformen auf Arbeitskarten dargestellt. Neben der konkreten motorischen Zielstellung wird die Übungsdurchführung in Wort und Bild beschrieben. Für die Arbeit mit sehr heterogenen Lerngruppen werden Möglichkeiten der Differenzierung aufgezeigt, die allen Schülern den Lernerfolg sichern sollen. Vor allem unterschiedliche physische Voraussetzungen können mit der Umsetzung dieser Hin-

weise im Ansatz ausgeglichen werden. Die Begriffe „stärkere“ und „schwächere“ Schüler wurden bewusst gewählt, um zu verdeutlichen, dass sich vor allem die Unterschiedlichkeit der konditionellen Fähigkeiten auf das Ergebnis auswirkt. Bemerkungen zur Sicherheit, zum Materialeinsatz und zur benötigten Unterrichtszeit harmonisieren die Unterrichtsorganisation. Die Arbeitskarten können direkt im Unterricht eingesetzt werden und ermöglichen durch selbstständige Schülerarbeit eine hohe Effizienz und Bewegungsintensität. In den Kapiteln „Methoden“ und „Kampfsportarten“ werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie mit einzelnen Kampfübungen und Sportarten unterschiedliche Verfahrensweisen des Übens und Spielens gestaltet werden können. Hierbei kann der Lehrer einerseits auf die Arbeitskarten mit den vorgestellten Übungsformen zurückgreifen. Andererseits werden auch komplexere Spielideen mit kämpferischen Inhalten vorgestellt und damit das Spektrum bekannter Spiele erweitert. Für interessierte Sportlehrer werden unter anderem auch Möglichkeiten der sensiblen Heranführung an den „Leichtkontaktsportarten ohne Kopfberührung“ aufgezeigt.

Den Abschluss bilden einige Vorschläge zur Bewertung und Zensurierung dieses Prozesses in der Schule, wenn das Kämpfen nicht nur als zeitweilige Bereicherung des Unterrichts gesehen wird, sondern entsprechend umfangreiche Sequenzen geplant und durchgeführt werden.

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.

Didaktisch-methodische Vorbemerkungen

Das durchgängige Prinzip des Kräftemessens trägt zur Entwicklung einer realistischen Selbsteinschätzung bei und erzeugt bei einigen Schülern ein positiveres Selbstbild. Die Fähigkeit, Gefühle bei Erregung, Niedergeschlagenheit, Anspannung und Ermüdung zu beherrschen, wird entwickelt und trägt zur Ausprägung einer besseren Selbstkontrolle bei.

Weitere Eigenschaften, die im Prozess „Kämpfen lernen“ angebahnt und dann auf andere Lernbereiche übertragbar scheinen, sind Beharrlichkeit und Standhaftigkeit. Schüler erkennen, dass zur Erreichung von Zielen oftmals ein kontinuierliches Anstrengen im Sinne eines entschiedenen Kämpfens notwendig ist.

Sich selbst überwinden, etwas Mutiges tun – vor diese Herausforderungen werden Schüler bei einigen Spiel- und Übungsformen im Prozess „Kämpfen lernen“ gestellt. Sie müssen sich in „gefährlichen“ Situationen bewähren. Dabei lernen sie, bewusst und zielgerichtet bestimmte Handlungen einzusetzen.

2 Hinweise zum Einsatz im Unterricht

Die Planung und Umsetzung des Prozesses „Kämpfen lernen“ ist sowohl bei der Lehrkraft als auch bei den Schülern an keine besonderen Voraussetzungen gebunden!

Die Lehrkraft muss keine Kampfsporterfahrungen haben und die Schüler müssen auch keine Top-Sportler sein. Vom Einsatz der vorgestellten Spiel- und Übungsformen und der Umsetzung verschiedener Methoden im Prozess „Kämpfen lernen“ profitieren alle Beteiligten. Am Ende sollen die Schüler nicht bestimmte Techniken einer Kampfsportart beherrschen und diese anwenden, sondern sie sollen Spaß an der körperlichen Auseinandersetzung untereinander haben. Wenn für einzelne Schüler daraus der Wunsch erwächst, sich in der Freizeit mit einer speziellen Kampfsportart zu beschäftigen und diese zu trainieren, dann ist es umso besser.

Damit im Unterricht das Lernen des Kämpfens gelingt und jeder Schüler Spaß und Erfolg in diesem Prozess hat, müssen bestimmte Grundsätze berücksichtigt werden. So können der Lehrkraft die Einhaltung folgender allgemeiner Leitsätze bzw. didaktischer Prinzipien bei der Planung und Durchführung ihres Unterrichts helfen:

- von der Kooperation zur Konkurrenz
- von der Partner- zur Gruppenarbeit

- von der Körperferne zur Körpernähe
- von der Homogenität zur Heterogenität
- vom angeleiteten zum selbstständigen Üben
- von der Nutzung der Fähigkeiten zur Erlernung der Fertigkeiten
- von unspezifischen zu kampfsportspezifischen Inhalten

Zweckmäßig ist die langfristige Gestaltung des Prozesses „Kämpfen lernen“ mit einem entsprechenden zeitlichen Anteil. Bei jüngeren Schuljahrgängen sollte eine Unterrichtseinheit von mindestens 8 bis 12 Unterrichtssequenzen geplant werden. Je nach Größe der Lerngruppe und den Voraussetzungen, die sie mitbringt, trifft die Lehrkraft eine Auswahl aus den vorgestellten Spiel- und Übungsformen und legt Schwerpunkte ihrer Arbeit fest. Wenn der Lernprozess weiter vorangeschritten ist und die Schüler einige Erfahrungen gesammelt haben, entscheidet sich die Lehrkraft für die Umsetzung einiger der vorgestellten Methoden. Dies sorgt für Abwechslung im Unterrichtsgeschehen und ermöglicht es der Lehrkraft, spezielle Akzente zu setzen und differenzierte Zielstellungen zu realisieren.

Das im Prozess „Kämpfen lernen“ angestrebte mehrperspektivische Vorgehen wird erleichtert. Schüler erfahren durch die Unterschiedlichkeit der Mittel und Methoden, was es bedeutet, etwas zu leisten und welchen Stellenwert die Unversehrtheit und Gesundheit einnimmt. Sie gewinnen durch die Neuartigkeit der Übungen originäre Eindrücke. Aber auch der Spaß am Spiel und das gesellige, gemeinsame Handeln gehören in diesem Prozess dazu. Oftmals müssen die Schüler in der Bewältigung der Aufgabenstellungen ein gewisses Risiko eingehen, sie erleben pure Spannung und müssen Mut beweisen. Wenn dies dann zum Erfolg führt, erleben sie unschätzbare Glücksgefühle bis hin zur Euphorie. Das trägt zur weiteren Motivation für den konkreten Lernprozess „Kämpfen lernen“, aber auch für den Sportunterricht und die Schule im Ganzen bei.

Ist es aus diversen unterrichtsorganisatorischen Gründen oder materiellen Gegebenheiten heraus nicht möglich, den Prozess „Kämpfen lernen“ langfristig umzusetzen, bietet es sich an, dass nur einzelne Teile zur Ergänzung des Unterrichts genutzt werden. Es ist jederzeit möglich und auch Erfolg versprechend, einzelne Spiel- und Übungsformen zu kombinieren, um daraus einen einleitenden oder abschließenden Stundenteil zu gestalten.

Vor allem wenn an Großgeräten geturnt wird und Turnmatten ohnehin zum Einsatz kommen, bietet sich dieses Vorgehen an. Ist es nicht oft genug so, dass die Lehrkraft

händeringend nach Möglichkeiten sucht, ihren Unterricht aufzupeppen oder eine Anfangsmotivation zu schaffen? Sind einzelne Unterrichtsstunden einmal nicht so bewegungsintensiv verlaufen und waren sie hauptsächlich von bewegungsärmeren Lernphasen geprägt, ist der Einsatz eines physisch anstrengenden Kampfspiels oder Mannschaftkampfes sinnvoll. Die Emotionen werden geweckt und mit der Aussicht auf so einen Stundenabschluss sind Schüler für die „ungeliebten“ Unterrichtsinhalte leichter zu motivieren.

Um der Lehrkraft die Planung des Unterrichts zu erleichtern, sollen im Folgenden zu einzelnen Punkten einige Hinweise zusammengefasst werden:

2.1 Zielgruppe – Bildung von Übungsgruppen

Der Prozess „Kämpfen lernen“ in seiner vorgestellten Komplexität ist ab dem 5. Schuljahrgang vorgesehen. Die beschriebenen Spiel- und Übungsformen und auch einzelne Methoden sind jedoch durchaus schon früher realisierbar. Detaillierte Überlegungen sind bei der Planung des Prozesses hinsichtlich der Geschlechtsspezifität und der Heterogenität anzustellen. Generell sind alle Aussagen, die zu Zielen getroffen wurden, Inhalte und Methoden, die vorgestellt wurden, für Mädchen und Jungen gleichermaßen zutreffend und geeignet. Trotzdem sollte der Lehrkraft bewusst sein, dass nicht jede Übungsform problemlos beim gemeinsamen Üben von Mädchen und Jungen umsetzbar ist. Vor allem die auftretende körperliche Nähe und auch die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen sprechen manchmal in höheren Altersgruppe dagegen. Somit ist es ratsam, in der Unterrichtsplanung innerhalb der Lerngruppe oftmals gleichgeschlechtliche Paare und Mannschaften zu bilden. Dies sollte aber kein Grundsatz sein und immer wenn es der Lehrkraft möglich erscheint und die soziale Struktur der Lerngruppe es ermöglicht, sollte keine Trennung vorgenommen werden.

Im Prozess „Kämpfen lernen“ ist die erfolgreiche Umsetzung mancher Aufgabenstellungen und auch der Ausgang von kämpferischen Auseinandersetzungen von den konstitutionellen Voraussetzungen abhängig. Dies ist durch die Lehrkraft bei der Planung des Unterrichts zu berücksichtigen. Bei einigen Spiel- und Übungsformen ist es von Vorteil, wenn man größer oder schwerer ist, bei anderen ist dies ohne Bedeutung. Vor allem Schüler mit Übergewicht haben in der Umsetzung spezieller Aufgabenstellungen Erfolge, die ihnen in anderen Bereichen des Sportunterrichts verwehrt bleiben.

Bei der Bildung von Paaren ist aber durch die Lehrkraft auch zu berücksichtigen, dass Sympathien und Freundschaften für das erfolgreiche Üben oftmals wichtiger sind als die Gleichheit von Körpergröße oder Körpergewicht. Andererseits kann es für das soziale Lernen auch besonders wertvoll sein, Schüler über die Realisierung bestimmter Aufgabenstellungen näherzubringen.

2.2 Sicherheitsrahmen

Bei der Gestaltung des notwendigen Sicherheitsrahmens für den Prozess „Kämpfen lernen“ ist zu unterscheiden in das, was mit der Übungsstätte und den Geräten im Zusammenhang steht, und die durch das Verhalten der Schüler praktizierte Sicherheit.

Sämtliche Klein- und Großgeräte, die zum Einsatz kommen, müssen natürlich in tadellosem Zustand sein. Dazu zählen Turnbänke, Medizinbälle, Seile etc. Besonderes Augenmerk ist auf die Absicherung mit Matten zu richten. Welche Mattenabsicherung bei welcher Übung zum Einsatz kommt, ist abhängig von der konkreten Aufgabenstellung. Unterschieden werden kann in die Absicherung mit einzelnen Matten (2 × 1 m), Matteninseln (2 Matten, dadurch 2 × 2 m) oder eine zusammenhängende Mattenfläche (18 Matten, dadurch 6 × 6 m oder größer).

Grundsätzlich lässt sich feststellen, dass die Absicherung sich immer nach der möglichen Fallhöhe und Bewegungsweite richtet. Übungsformen, die ausschließlich am Boden erfolgen, müssen nicht zwangsläufig mit einer großen Mattenfläche, die in Schulen oftmals nicht realisierbar ist, abgesichert werden. Hier reichen Matteninseln meist aus. Das Problem der Matteninseln ist oft ein Verrutschen der Matten. Bei einigen Turnmatten lässt sich dieses Verrutschen durch Klettverschlüsse verhindern, bei anderen Matten müssen die auftretenden Lücken nach jeder Unterbrechung geschlossen werden.

Doch auch bei großen Mattenflächen besteht die Gefahr des Verrutschens der Matten. Teilweise kann hier Abhilfe geschaffen werden, wenn die Matten an eine Wand oder in eine Ecke gelegt werden. Hierbei ist durch die Lehrkraft aber zu gewährleisten, dass durch das wandnahe Üben keine zusätzliche Gefahr für die Schüler ausgeht. Stehen andere Mattenflächen zur Verfügung (z. B. Tatami, Matte mit Planenüberzug) sind andere Überlegungen hinsichtlich der Unterrichtsplanung möglich.

Das Verhalten der Schüler ist der zweite wesentliche Sicherheitsaspekt. Den Schülern sind bestimmte Verhaltensweisen zu verdeutlichen. Günstig erweist es sich, wenn im

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.

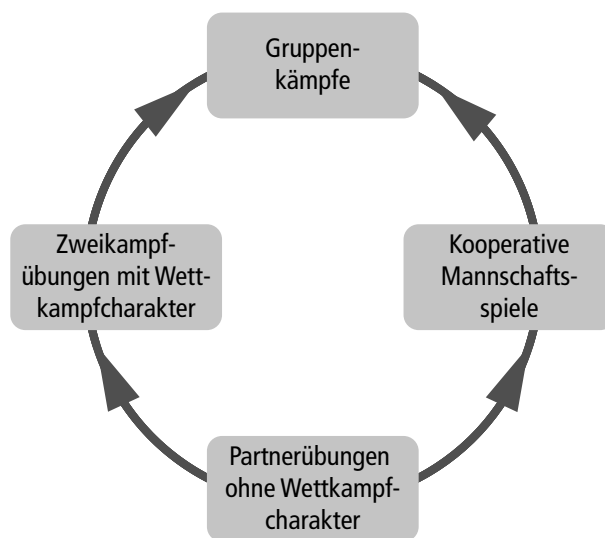
3 Systematik der Übungsformen

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,

Didaktisch-methodische Vorbemerkungen

Berührungängste abzubauen, körperliche Nähe zuzulassen und damit umzugehen. Das freudvolle Spielen mit einem Partner in neuartigen Bewegungssituationen und mit einfachen Aufgabenstellungen soll an den natürlichen Bewegungsdrang und die „Lust zu Raufen“ anknüpfen.

Kooperative Mannschaftsspiele

Diese Spiel- und Übungsformen zeichnen sich dadurch aus, dass Schülergruppen gemeinsame Bewegungsaufgaben zu lösen haben, ohne dass es einen Sieger und Verlierer gibt. Im Mittelpunkt stehen die Perspektiven Geselligkeit, Wagnis und Gesundheit – mit dem Ziel der Entwicklung sozialer Kompetenzen. Damit werden elementare Voraussetzungen für das freudvolle und unfallfreie Kämpfen mit- und gegeneinander geschaffen.

Zweikampfübungen mit Wettkampfcharakter

Bei diesen Aufgabenstellungen steht die Auseinandersetzung in für alle Kampfsportarten typischen 1:1-Situationen im Vordergrund. Jede Bewegungsaufgabe hat ein konkretes Ziel, um das gekämpft wird. Derjenige, der dieses Ziel erreicht, hat gewonnen, derjenige, der es nicht erreicht, hat verloren. Der Umgang mit Sieg und Niederlage ist dabei als pädagogische Chance der Fairnesserziehung zu sehen und unerlässlich im Prozess „Kämpfen lernen“.

Gruppenkämpfe

Bei den Gruppenkämpfen agieren mehrere Schüler gemeinsam und sind bestrebt, gegenüber einer anderen Gruppe von Schülern erfolgreich ein Ziel zu erreichen. Dabei sind es verschiedene Über- oder Unterzahlsituationen, die zum einen für Spannung und unvorhersehbare Spielausgänge sorgen und zum anderen dafür sorgen, dass bei diesen Gruppenkämpfen in hohem Maße das faire Kooperieren und Konkurrieren trainiert wird.

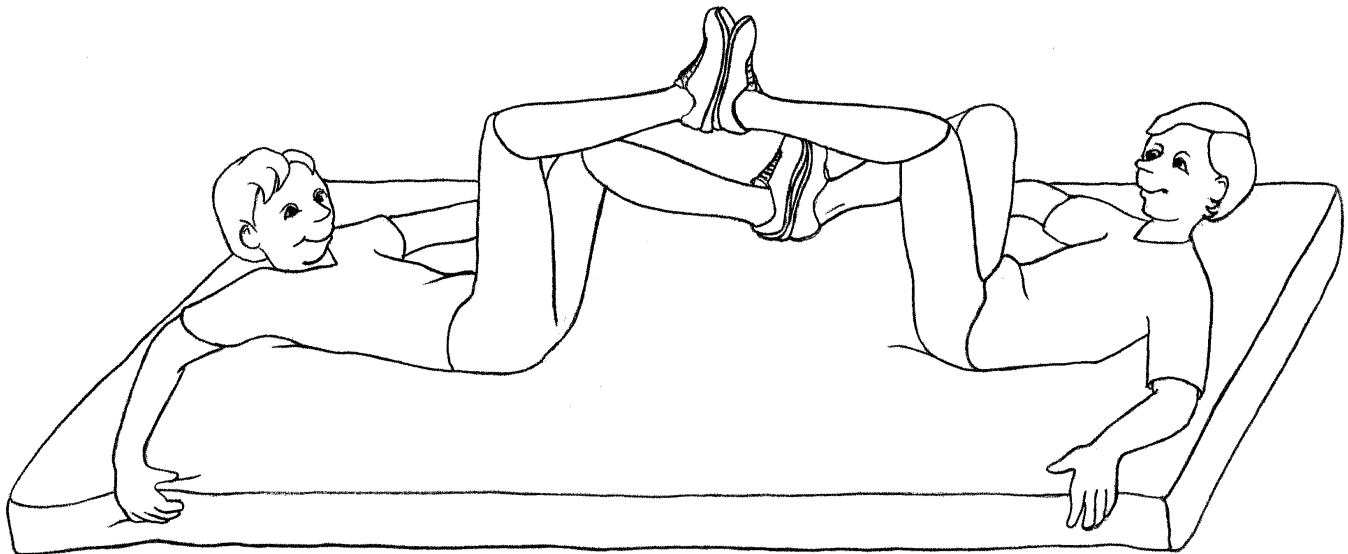
1.1 Fahrradfahren im Liegen

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

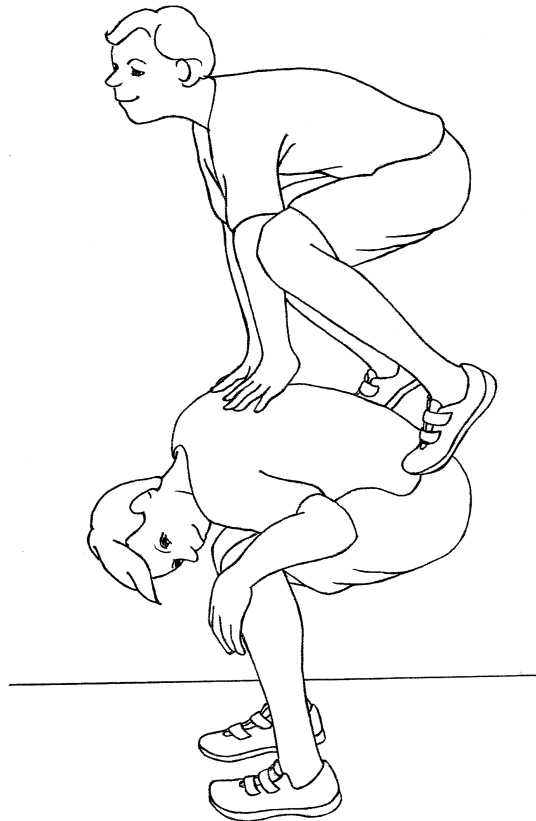
1.2 Drunter und Drüber in Bockstellung

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

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Kämpfen und Kampfspiele*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

