

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Zweikampf: Ringen und Kämpfen spielerisch vermittelt

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



IX.10

Zweikampf

Wir kämpfen wie wild – Ringen und Kämpfen spielerisch vermittelt

Patrick Siegel



Auf der Grundlage des Ouedi-Kampfes in einem regelgeführten Rahmen lassen sich Perspektiven und Kompetenzen vermitteln, die vor allem guttural fördern. Das wird durch die interpersonelle und kompetenzorientiert angelegte Unterrichtssituation akzentuiert, und die darin verbundene ganzheitliche Einbeziehung der Schülerinnen und Schüler gefördert. Dabei steht weniger die Forderung nach Fairness, sondern es geht vielmehr darum, das gegenseitige Aneinandergehe und nicht-mutuelle Spiel- und Kampfformen Akzente zu setzen, damit sie selbst technisch-taktische Überlegenheiten entwickeln und einsetzen können.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 5/6
Dauer: 4-5 Doppelstunden
Kompetenzen: Umzusetzen können die Zuerkennung von Stärke und Ehrlichkeit und Annehmen, Tadeln und Stützen auch bei Gruppenverletzungen. Verhaltensregeln anwenden, sich in Kampfaktionen regelgerecht und fair verhalten.

Thematische Bereiche: Mitsprache und gegenseitiger Körperkontakt

Methoden: Spiel- und Übungsformen

IX.10

Zweikampf

Wir kämpfen wie wild – Ringen und Kämpfen spielerisch vermittelt

Patrick Sieger



© RAABE 2022

© Adrian Peacock/Stockbyte

Auf der Grundlage des (Zwei-)Kampfes in einem regelgeleiteten Rahmen lassen sich Perspektiven und Kompetenzen nachhaltig, und vor allem greifbar fördern. Dies wird durch ein mehrperspektivisch und kompetenzorientiert angelegtes Unterrichtsvorhaben akzentuiert, und die damit verbundene ganzheitliche Entwicklung der Schülerinnen und Schüler gefördert. Dabei steht weniger der Technikerwerb im Fokus, sondern es geht vielmehr darum, den Lernenden durch zielgerichtete und meist induktive Spiel- und Kampfformen Anreize zu bieten, damit sie selbst technisch-taktische Lösungen entwickeln und anwenden können.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	5/6
Dauer:	4–5 Doppelstunden
Kompetenzen:	Verschiedene Formen des Zweikampfens am Boden ausführen und anwenden, Taktiken und Strategien auch bei Gruppenwettkämpfen situationsbezogen anwenden, sich in Kampfsituationen regelgerecht und fair verhalten
Thematische Bereiche:	Miteinander und gegeneinander kämpfen
Medien:	Spiel- und Übungsanleitungen

Fachliche Hinweise

Grundgedanken der Vermittlung und methodisch-didaktisches Vorgehen

Die Hauptstraße, also der Kern des Unterrichtsvorhabens, sind stets Kämpfe und Kampfsituationen. Die sich innerhalb oder aus diesen Kämpfen ergebenden Situationen und Probleme werden gezielt genutzt, um gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern fragend und damit problemorientiert an der Überwindung dieser Problemstellungen arbeiten zu lassen. Kampfsituationen sind so individuell und stets unterschiedlich, dass diese nie isoliert oder losgelöst betrachtet werden dürfen. Es gilt also, den Lernenden ein Gefühl und eine Handlungsfähigkeit zukommen zu lassen, die diese befähigt, Lösungen für überindividuelle Situationen innerhalb von (Zwei-)Kämpfen zu finden und anzuwenden. Auf eine Vermittlung prototypischer Techniken soll bewusst verzichtet werden. Jede Thematisierung von technischen Lösungen muss immer im Zusammenhang mit der Kampfsituation erfolgen und dient den Schülerinnen und Schülern stets nur als Anreiz, diese Thematisierung mit den eigenen Erfahrungen und Lösungen abzugleichen. Am Ende gilt immer: Wer das Ziel erreicht, hat Recht; wer das Spiel erfolgreich bestreitet, hat „seine“ zielführende(n) Technik(en) gefunden und kann diese in gezielten Übungsphase verbessern.

Diese Vorgehensweise folgt dem spielgemäßen Konzept. Demnach bilden die Kampfformen immer die Hauptstraße der Vermittlung, während die technick- und taktikorientierte Thematisierung und Problematisierung die Nebenstraßen darstellen. Dieses „kampfgemäße Konzept“ ermöglicht es, dass jeder seine individuelle Lösung als wertvoll und zielgerichtet erachtet und diese unabhängig von den Lösungen seiner Mitschülerinnen und Mitschüler vertiefen und an seine Vorstellungen und (körperlichen) Voraussetzungen anpassen kann.

Die Lehrkraft bietet also lediglich den organisatorischen Rahmen (Kampfform). Innerhalb des Unterrichtsgeschehens wirkt diese dann eher als Begleiterin oder „Fragensteller“. Durch diese Fragen und das begleitende Thematisieren sollen die Lernenden in ihrer Kreativität nicht eingeschränkt werden, aber dennoch sukzessive einer zielführenden und individuellen Lösung nähergebracht werden.

Praktische Tipps

Das Unterrichtsvorhaben kann in jeder durchschnittlich ausgestatteten Sporthalle und ohne sportartspezifische Hilfsmittel durchgeführt werden. Auf die Verwendung sportartspezifischer Kleidung (z. B. Judoanzug) soll bewusst verzichtet werden, um jeglicher Eingrenzung oder voreiliger Schülerreaktion vorzubeugen und auch den Aufwand für Schule und Lehrkraft einzugrenzen.

Selbstverständlich ist das Vorhandensein von Judomatten oder einer Ringermatte von Vorteil, da diese aus organisatorischer Sicht die besten Voraussetzungen bilden, und damit immer einer anderen Umsetzung vorzuziehen ist. Umgekehrt ist eine Umsetzung ohne spezielle Matten problemlos möglich. Ein Aufbau mit zwei bis drei Bodenläufern und blauen Turnmatten (BTM) ist genauso zielführend und ggf. sogar schneller auf- und abzubauen als die besagten Judomatten. Die aus Filz bestehenden Bodenläufer bergen allerdings die erhöhte Gefahr von sogenanntem „Mattenbrand“, welcher auf Judo- oder Ringerplatten aufgrund der unterschiedlichen Materialverwendung weniger häufig auftritt.

Die im Zuge der Medialisierung zunehmende Verringerung von Körperlichkeit, insbesondere von Körperkontakt, stellt eine große Herausforderung für Lehrkräfte und Lernende dar. Der direkte und auch körperliche Kontakt von Jugendlichen untereinander (z. B. auf Spiel- oder Bolzplätzen), aber auch im Rahmen der Familie, verringert sich zunehmend. Dies muss bei der Umsetzung der Einheit von der Lehrkraft berücksichtigt werden. Es gilt, die Schülerinnen und Schüler darin zu bestärken, dass direkter körperlicher Kontakt, und damit die körperliche Auseinandersetzung, eine bereichern-

de sportliche Situation darstellt. Ein Zwang bewirkt hier jedoch das Gegenteil. Es kann sinnvoll sein, phasenweise geschlechterspezifische Teams oder Paare zu bilden.

Grundsätzlich gilt es, den Lernenden Anreize zu bieten, sie aber nicht damit zu überfallen oder zu überfordern. Es wird stets Jugendliche geben, denen das im Rahmen der Einheit nur sehr eingeschränkt gelingt. Es gibt aber bestimmt eine große Mehrheit der Lernenden, die sukzessive erkennt, dass dieses Handlungsfeld eine großartige Gelegenheit darstellt, die eigenen Kompetenzen und den eigenen Horizont zu erweitern.

Kleidungs- und Sicherheitshinweise

Aufgrund der Verankerung des Bereichs „Kämpfen“ oder „Ringen und Raufen“ in den Bildungsplänen kann auf eine explizite Information an die Eltern (z. B. Elternbrief o. Ä.) über die Durchführung einer solchen Einheit verzichtet werden (bzw. die Entscheidung darüber obliegt der Lehrkraft).

Unabhängig von dieser Entscheidung sollte die Lehrkraft dennoch gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern folgende Punkte klären:

- Die Sportkleidung sollte so gewählt werden, dass mögliche Beschädigungen im Rahmen des Sportunterrichts zu vernachlässigen sind. Hier können ggf. ältere oder schon „aussortierte“ Kleidungsstücke zum Einsatz kommen.
- Es sollten Kleidungsstücke getragen werden, die nicht mit harten Gegenständen versehen sind – Applikationen und Reißverschlüsse können Kratzer oder Druckstellen verursachen.
- Bei langen Sporthosen ist darauf zu achten, dass diese keine Reißverschlüsse am Knöchel haben, da ein Auftreten darauf Schmerzen verursachen kann.
- Vor allem bei der Durchführung auf Bodenläufern sollte die Lehrkraft auf das Tragen von langer Sportkleidung hinweisen, um so „Mattenbrand“ an Knien und Ellenbogen zu verhindern. Gleichzeitig unterstützt in vielen Fällen lange Kleidung die Kinder, die großen Respekt vor Situationen mit intensivem und direktem Körperkontakt haben.
- Neben der ohnehin im Sportunterricht wichtigen Hygieneerziehung ist es äußerst wichtig, die Schülerinnen und Schüler für diese Thematik zu sensibilisieren und sie darauf hinzuweisen, die Finger- und Fußnägel kurz zu halten, frische Sportkleidung zu tragen und ggf. vor der Sportstunde die Füße zu waschen.
- Schmuck sollte grundsätzlich und ausnahmslos abgelegt werden. Auch Ohrenstecker sollten vor allem zum Selbstschutz abgelegt werden. Ketten und Ringe müssen zwingend abgelegt werden.
- Die Gefahr, dass Brillen im Rahmen der Spielformen Schaden erleiden, ist beim Kämpfen überproportional hoch. Daher sollte die Lehrkraft die Brillenträger hinweisen, diese in Kampf- und Spielphasen abzulegen.
- Die „Fußbekleidung“ ist ein sensibles Thema und muss dementsprechend kompetenzorientiert behandelt werden. Zielstellung ist immer ein „Barfußkämpfen“, die Schülerinnen und Schüler dazu zu zwingen, ist aber kontraproduktiv. Die Erfahrung zeigt, dass eine Freiwilligkeit und die eigene Erkenntnis, dass Schuhe und auch Socken bei der praktischen Umsetzung der Spiele kontraproduktiv sind, wirkungsvoller und damit methodisch zielführender sind.

Mediathek

- ▶ Bächle, F. und Hecke, S.: 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen. Hofmann Verlag, Schorndorf 2008.
- ▶ Ebd.: Doppelstunde Ringen und Raufen – Unterrichtseinheiten und Stundenentwürfe für Schule und Verein. Hofmann Verlag, Schorndorf 2010.
- ▶ Bischof, G. und Schöllhorn, N.: JUDO – Der Weg zum Erfolg. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2010.
- ▶ Deutscher Judobund: Judo spielend lernen. Kelly-Druck, Abensberg 2006.
- ▶ Ellmann, F.: Bayerischer Judoverband e. V. (Hrsg.): Rangeln und Raufen – Ein Methodikskript für Freizeit, Schule und Verein (2013): <https://raabe.click/sp-Raufen-Methodikskript> [letzter Abruf am 18.07.2022]
- ▶ Fardel, B. (Red.): Rheinische Gemeindeunfallversicherungsverband (Hrsg.): Kämpfen im Sportunterricht – Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Color-Druck Lemke 2000: <https://raabe.click/sp-Kaempfen-im-Sportunterricht> [letzter Abruf am 18.07.2022]
- ▶ Korn, M.: Budo – Spiele für alle Kampfsportarten. Pietsch Verlag, Stuttgart 2006.
- ▶ Klocke, U.: JUDO lernen. Sport Medien Service, Bonn 2006.
- ▶ Ebd.: JUDO anwenden. Sport Medien Service, Bonn 2006.
- ▶ LandesSportBund NRW. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2008.
- ▶ Lange, H. und Sinnig, S.: Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht. Limbert Verlag, Wiebelsheim 2007.
- ▶ Lippmann, R.: JUDO – Trainer-C-Ausbildung. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2009.
- ▶ Ministerium für Kultus, Schule und Sport Baden-Württemberg: Bewegung, Spiel und Sport in der Schule: Fair kämpfen. Stuttgart 2004.
- ▶ Ebd.: Bewegung, Spiel und Sport in der Schule: JUDO (Band 1). Stuttgart 2013.

Auf einen Blick

1. Stunde

Thema: Körperkontakt anbahnen und erste kämpferische Spielformen erleben

- M 1** **Mein Freund, der Baum**
M 2 **Mein Freund, der Baum – Reflexion**
M 3 **Big Island**
M 4 **Verteidigt oder stürmt die Burg!**

Benötigt: 1 Mattenfläche, Bodenturnmatten, Weichbodenmatten

2. Stunde

Thema: Kampfspiele in der Großgruppe bis hin zum Zweikampf

- M 5** **Getümmel reverse**
M 6 **Machetenklau**

Benötigt: 1 Mattenfläche, Turnseile, Parteibänder, verschiedene Bälle (z. B. Pezzi-, Medizin-, Basket-, Fuß- Hand- und Gymnastikbälle, Rugby-Eier)

3. Stunde

Thema: Einen Partner drehen

Benötigt: 1 Mattenfläche, Langbänke, verschiedenfarbige Matten

4. Stunde

Thema: Eine Partnerin festhalten und sich selbst befreien

- M 7** **Baumfäller**

Benötigt: 1 Mattenfläche, Springseile, ggf. Tennisbälle und Schlafmasken

Stundenverläufe

Doppelstunde 1: Körperkontakt anbahnen und erste kämpferische Spielformen erleben

Aufwärmen

Kooperative Lauf- und Bewegungsspiele

Die SuS laufen auf einer Mattenfläche durcheinander. Im Rahmen dieser Aktivierung gibt die Lehrkraft Bewegungsaufgaben vor, die von den SuS in Partnerarbeit absolviert werden. Die Bewegungsaufgabe wird zunächst immer dann durchgeführt, wenn sich zwei Personen auf der Mattenfläche begegnen. Ziel ist es, den Körperkontakt sukzessive zu steigern und dazu den Bewegungsdrang der SuS zu nutzen. Die Steigerung erfolgt von alltäglichem Händeschütteln bis hin zu Aufgaben mit erhöhtem und eher nicht alltäglichem Körperkontakt.

Aufgaben können zum Beispiel sein:

- Sich die Hand geben,
- Einhaken der Ellenbeugen und direkt wieder lösen,
- Einhaken der Ellenbeugen und gemeinsame Drehung (Paarkarussell),
- kurzes gegenseitiges Hochheben,
- Huckepack nehmen,
- Body-Check: Absprung und leichtes (!) Schulter-an-Schulter-/Hüfte-an-Hüfte-Stoßen.

Variationen:

- Als Steigerung können diese Bewegungsaufgaben auch mit einem kompetitiven Charakter versehen werden, indem nun nicht mehr nur eine entgegenkommende Person einbezogen wird, sondern die Lehrkraft ein Signal gibt, worauf die SuS die Aufgabe möglichst schnell erfüllen müssen.
- Zusätzlich kann von der Lehrkraft die Anzahl an unterschiedlichen Partnern vorgegeben werden, mit denen die besagte Bewegungsaufgabe durchgeführt werden soll.

Beide Variationen haben zum Ziel, dass die SuS unter Zeitdruck auch Personen für die Aufgaben wählen, die sie ggf. in der freien Form gemieden hätten. Hierüber kann eine Sensibilisierung und Reflexion über gemeinsames Sporttreiben mit Körperkontakt und innerhalb einer größeren Gruppe erfolgen. Thematisierung:

- Gibt es einen Unterschied zwischen den Spielformen? Wenn ja, welche?
- Warum ist es einigen SuS gelungen, die Aufgaben so schnell zu lösen?
- Wie schafft man es, auch mehrere Wiederholungen der Bewegung mit unterschiedlichen Partnern so schnell zu absolvieren?
- Was steht dabei im Vordergrund?

Hauptteil

Kooperative Spielformen mit erhöhtem Körperkontakt

Auf die oben genannte Spielform und einhergehende Thematisierung aufbauend, sollen nun Spielformen mit erhöhtem Körperkontakt und verstärkter Interaktion zu einer weiteren Sensibilisierung und zu einem Abbau von Hemmungen im Hinblick auf den Körperkontakt führen.

Auf der Mattenfläche sind mehrere Turnmatten verteilt. Die SuS laufen erneut durcheinander. Die Lehrkraft ruft nun verschiedene Zahlen, die SuS müssen die Aufgabe auf einer Matte durchführen.

Hinweis: Die Aufgaben können beliebig kombiniert oder erweitert werden. Ziel ist es, die Aufgabe als Gruppe kooperativ und durch gegenseitiges Halten, Tragen oder Stützen zu bewältigen.

Variationen:

- Leicht: 1 Zahl = Anzahl an SuS auf einer Matte.
- Mittel: 2 Zahlen = Erste Zahl gibt Anzahl der SuS vor; die zweite die Anzahl der Füße, die die Matte berühren dürfen.
- Schwer: 3 Zahlen: Die dritte Zahl gibt zusätzlich die Anzahl an Händen vor, die die Matte berühren müssen.

Hinweise: Im Rahmen dieser Spielform kann hervorragend eine Thematisierung von Spielregeln, das Sich-Verständigen auf Spielregeln und die Einhaltung der Regeln stattfinden. Die SuS finden innerhalb dieser Spielform häufig Wege, die recht offene Regelgestaltung zu ihren Gunsten auszunutzen. Wichtig ist dann, innerhalb der Diskussion zu betonen, dass dieses Vorgehen meist nicht gegen die bisher genannten Regeln verstößt, sondern diese im Zweifelsfall maximal „ausgereizt“ wurden („Grauzone“). Innerhalb einer Diskussion einigen sich die SuS meist schnell auf eine gemeinsame Regel(-ergänzung), die dann nachvollzogen werden kann und damit als sinnhaft angewendet wird. Mögliche Regelausreizungen können sein:

- Einzelne SuS setzen sich auf ihr Gesäß oder legen sich hin, und haben somit weder Hände noch Füße auf der Matte.
- Nur Hände und/oder Füße dürfen die Matte berühren.
- Die SuS stehen mit einem Fuß oder gar nicht auf der Matte, sondern berühren nur einen Mitspieler, der auf der Matte steht.
- Alle SuS einer Gruppe müssen auf der Matte stehen.

Mein Freund, der Baum (M 1, M 2)

Diese kooperative Spielform vertieft den Körperkontakt der SuS erneut und stellt gleichermaßen eine kooperative Form eines Krafttrainings mit einem Partner dar.

Grundgedanke ist ein um einen Baum kletternder Affe. Eine Person stellt den Baum dar, die zweite den Affen. Ausgangsposition ist die Huckepackposition. Ziel des Spiels ist es, dass der Affe den Baum umklettert, ohne dass er herunterfällt oder der Baum umstürzt.

Neben der Förderung der konditionellen Fähigkeiten (vor allem Kraft) soll an dieser Stelle über die Reflexion (siehe **M 2**) eine kognitiv-reflexive Phase initiiert werden. **M 2** kann von den SuS ausgefüllt werden, die die Aufgabe bereits mehrfach erfolgreich geschafft haben (Differenzierung) oder aber im Anschluss an eine Übungsphase von der gesamten Klasse bearbeitet werden.

Frage 1: Sie zielt darauf ab, zu thematisieren, dass vor allem körperliche Unterschiede dazu führen, dass es Paaren eher oder weniger gelingt, das Ziel zu erreichen. Aufgabe der Lehrkraft ist es, gemeinsam mit den SuS folgende Punkte zu thematisieren:

- Welchen Vorteil hat es, wenn beide Partnerinnen die gleiche körperliche Konstitution haben?
- Welchen Vorteil hat es, wenn es vollkommen unterschiedliche Konstitutionen gibt?
- Macht es einen Unterschied, ob einer nur der Baum ist und die andere nur klettert?

Hinweise: Es geht vor allem darum, zu zeigen, dass schwere, und damit standfeste SuS bei diesem Spiel eine herausragende Rolle zukommt, weil es mit ihnen hervorragend gelingt, die Übung zu absolvieren. Zeitgleich ist es vollkommen unerheblich, ob nur eine Person klettert oder beide – eine Kräftigung führen beide durch.

Vor allem für schwerere SuS ist es eine ungemein erbauende Erfahrung, zu erkennen, dass sie bei diesem Spiel die „Könige“ sind, weil ihnen zum Erreichen des Ziels eine zentrale Rolle zukommt und sie damit als Teampartner sehr wertvoll und beliebt sind.

Frage 2: Sie zielt darauf ab, dass die SuS erkennen, dass eine kompakte, und damit enge Körperposition zueinander das Gelingen maßgeblich und damit positiv beeinflusst.

Effektiv: Sehr enge und kompakte Position, bei der beide Personen stets nah am Körper des anderen „kleben“.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Zweikampf: Ringen und Kämpfen spielerisch vermittelt

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



IX.10

Zweikampf

Wir kämpfen wie wild – Ringen und Kämpfen spielerisch vermittelt

Patrick Siegel



Auf der Grundlage des Ouedi-Kampfes in einem regelgeführten Rahmen lassen sich Perspektiven und Kompetenzen vermitteln, die vor allem guttural fördern. Das wird durch die interpersonelle und kompetenzorientiert angelegte Unterrichtssituation akzentuiert, und die darin verbundene ganzheitliche Einbeziehung der Schülerinnen und Schüler gefördert. Dabei steht weniger die Forderung nach Fairness, sondern es geht vielmehr darum, das gegenseitige Aushalten und das individuelle Spiel- und Kampfverhalten Akzent zu setzen, damit sie selbst technisch-taktische Überlegenheiten entwickeln und einsetzen können.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 5/6
Dauer: 4-5 Doppelstunden
Kompetenzen: Umzusetzen können die Zuerstgelesenen an Schule anleiten und anwenden, Taktiken und Strategien auch bei Gruppenveränderungen situationsbezogen anwenden, sich in Kampfpositionen regelgerecht und fair verhalten.

Thematische Bereiche: Mitsprache und gegenseitiger Körperkontakt

Methoden: Spiel- und Übungsformen