

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 Schwebbalken 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 Wettkampfscharakter. 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 partner-

Das wird benötigt:

Matten, Regelplakat, Stifte, Medizinbälle, evtl. Gong

Ziele der Stunde:

Diese Stunde nimmt eine wichtige Stellung im Rahmen einer Unterrichtsreihe ein. Gemeinsam sollen Regeln und Rituale für das Ringen und Kämpfen gefunden werden. Die Kinder sammeln Beiträge für ihr Regelplakat. Sie legen fest, was in ihrer Klasse beim Kämpfen erlaubt und was verboten sein soll, damit alle Spaß an den Übungen und Spielen haben.

Hinweise zum Ablauf:

Sollten beim „Hochheben“ Berührungshemmungen entstehen, spielt der Gruppenleiter mit und animiert dadurch schüchterne Kinder, abgeschlagene Kinder zu befreien. 2–3 Fängerwechsel sind angebracht.

Die Ankündigung in dieser Stunde zu kämpfen löst bei den Kindern die unterschiedlichsten Assoziationen aus, die zunächst alle geäußert und akzeptiert werden.

Das „Handpatschen“ führt die Kinder zu der Einsicht, dass es verschiedene Arten und Weisen gibt, dieses Spiel zu spielen. Wichtig und selbstverständlich ist, dass die Partner sich im Vorfeld auf Regelungen für Beginn, Verlauf und Ende einigen. So sollte den Kindern klar werden, dass man für das Kämpfen auch Regeln braucht, wenn alle Kinder Spaß haben wollen. Noch vor den ersten Übungen können die ersten Beiträge auf dem Regelplakat festgehalten werden.

Die Einführung des Rituals „Begrüßung des Partners durch Verbeugen“ ist bei den Kindern sehr beliebt und wird durch ein Gong-Signal besonders attraktiv. Jede Übung wird mehrmals hintereinander durchgeführt.

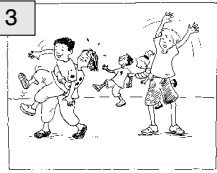
Nach jeder Übung laufen die Kinder eine Runde um alle Matten und versammeln sich um das Regelplakat. Es werden weitere Beiträge gesammelt. Vor jeder neuen Übung können die Kampfpartner gewechselt werden.

In der Reflexion werden alle Regeln noch einmal besprochen. Wichtig ist es, auf die „goldenen“ Regeln zu sprechen zu kommen.

Das „Möhren ziehen“ ist ein beliebtes Abschluss-Spiel, bei dem die Kinder hoch motiviert sind, sich nicht ziehen zu lassen. Bevor es zu Verletzungen kommt, sollten Kinder, die sich nur mit übermäßiger Kraft ziehen lassen, als besonders starke oder noch „unreife“ Möhren bezeichnet werden.

Aufwärmen

KÖ 3



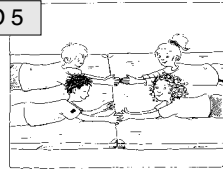
„Hochheben“

Einstimmung

- Wir wollen das Kämpfen lernen.
- Welche Kampfsportarten kennen wir?

Spiele/Übungen

KÖ 5



„Handpatschen“

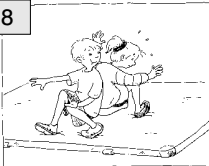
Reflexion

- Welche Regelungen habt ihr getroffen?
- Wir brauchen Regeln für das Kämpfen.

Spiele/Übungen

„Wer drückt gewinnt“

KM 8



„Wer schiebt gewinnt“

KM 7



„Der Ball gehört mir“

BK 1



Reflexion

- Welche Regeln für das Kämpfen haben wir gefunden?
- Die „goldenen“ Regeln.

Abschluss-Spiel

GK 4

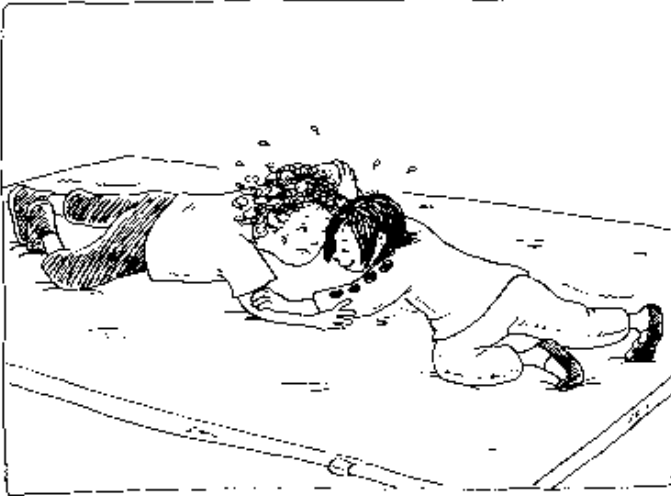


„Möhren ziehen“

Wer schiebt gewinnt

KM 7

Das braucht ihr: einen Partner, eine Matte



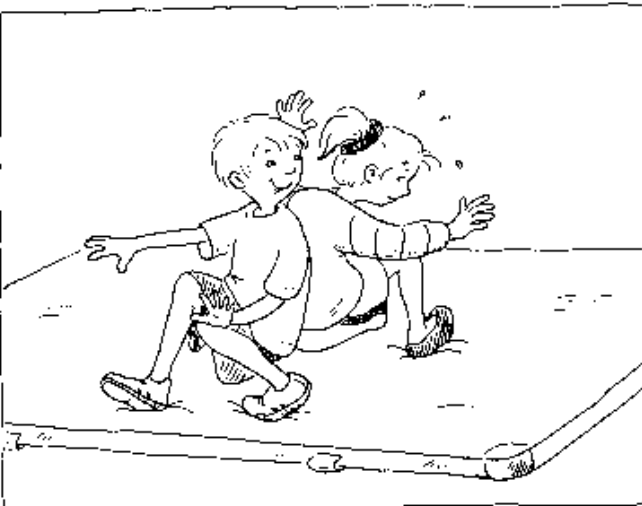
Legt euch auf den Bauch gegenüber.

Wem gelingt es, den Partner mit den Händen von der Matte zu schieben?

Wer drückt gewinnt

KM 8

Das braucht ihr: einen Partner, eine Matte



Setzt euch Rücken an Rücken auf die Matte und stellt eure Füße fest auf.

Wer schafft es, den Partner von der Matte zu drücken?