



- Es sollte unbedingt ein Stopp-Signal vereinbart werden, mit dem ein Kampf sofort abgebrochen werden kann.
- Der Kampfraum sollte begrenzt sein. Nur an den ausgewiesenen Stellen darf gekämpft werden. Bei manchen Aufgaben wird der Kampfraum durch den Aufbau begrenzt, z. B. bei Kämpfen auf einer Bank. Bei Paarkämpfen sind Matten-Inseln geeignet, also z. B. zwei aneinandergelagerte Matten pro Paar, die in ausreichendem Abstand voneinander aufgebaut werden sollten, damit sich die Paare nicht gegenseitig behindern.

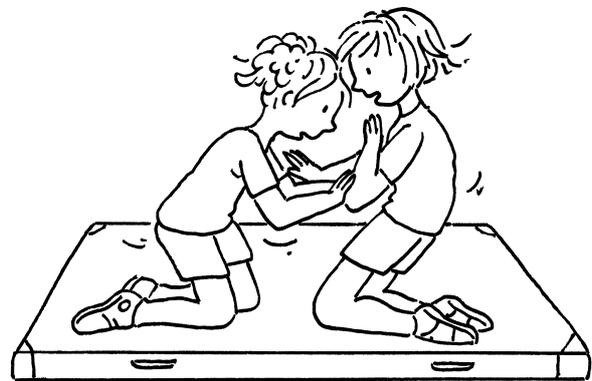
Als Lehrer muss man beim Kämpfen konsequent gegenseitige Rücksichtnahme fordern, klare Grenzen setzen und darauf bestehen, dass abgesprochene Regeln eingehalten werden.



- Die Regeln klar formulieren und visualisieren!
- Ein gemeinsames Begrüßungsritual vereinbaren!
- Ein verbindliches Stopp-Signal festlegen!
- Den Kampfraum begrenzen (z. B. durch Matten-Inseln)!

Partnerkonstellationen

Ein Kampf ist immer dann spannend, wenn beide Partner etwa gleich stark sind und ähnliche körperliche Voraussetzungen haben. Der Ausgang des Kampfes ist somit nicht vorhersehbar. Man könnte nun immer genau mit solchen Paarkonstellationen arbeiten, die sich ebenbürtig sind. Aber gerade die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Gegnern impliziert eine variable leibliche Auseinandersetzung. Die Spannung wird gesteigert, weil man niemals genau weiß, was der neue Gegner tun wird bzw. wie er reagieren wird. Pädagogisch ist es deshalb sinnvoll, Partnerwechsel zu initiieren. Dies bietet zugleich den Anlass, über Fairness beim Kämpfen zu reflektieren. Die Kinder sollen gemeinsam herausfinden, wie eine Aufgabe abgeändert werden kann, damit beide Partner trotz unterschiedlicher Voraussetzungen miteinander kämpfen können. Die Aufgabe muss also erschwert bzw. erleichtert werden (Stand auf einem Bein statt auf beiden, etwas beim Kämpfen in der Hand festhalten, mit verbundenen Augen kämpfen etc.). Organisatorisch könnte immer ein Partner während der gesamten Stunde auf einer Matte bleiben, während der andere im Rundlauf wechselt.



Dies bietet zugleich den Anlass, über Fairness beim Kämpfen zu reflektieren. Die Kinder sollen gemeinsam herausfinden, wie eine Aufgabe abgeändert werden kann, damit beide Partner trotz unterschiedlicher Voraussetzungen miteinander kämpfen können. Die Aufgabe muss also erschwert bzw. erleichtert werden (Stand auf einem Bein statt auf beiden, etwas beim Kämpfen in der Hand festhalten, mit verbundenen Augen kämpfen etc.). Organisatorisch könnte immer ein Partner während der gesamten Stunde auf einer Matte bleiben, während der andere im Rundlauf wechselt.



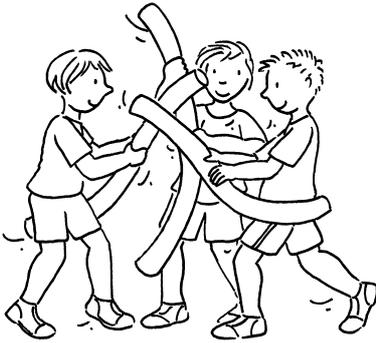
- Konsequenter Partnerwechsel fordern!
- Lösungen für das Kämpfen bei ungleichen körperlichen Voraussetzungen erarbeiten!

Inhalte des Lernfeldes „Miteinander und gegeneinander kämpfen“

Beim Kämpfen im kindlichen Erfahrungshorizont geht es meist nicht um die sportartenbezogenen Formen wie Judo, Karate, Taekwondo usw. Kinder suchen Situationen auf, in denen sie ihre Kräfte messen können. Auf diesem Grundgedanken basiert die inhaltliche Themengenerierung. Es geht nicht um die Vermittlung kampfspezifischer Techniken, sondern um Grundthe-



men des Kämpfens wie Körperkontakt/Distanz, Angriff/Verteidigung, hartes/weiches Kämpfen (sich dem Angriff entgegenstellen oder nachgeben und ausweichen) mit oder ohne „Waffe“ kämpfen (im Sportunterricht natürlich harmlose „Waffen“ wie Zeitungsrollen oder Poolnudeln), mit Partner oder als Gruppe kämpfen. Die Auseinandersetzung mit diesen Themen wird in



spezifischen Übungen ausprobiert und reflektiert. In einem Unterrichtsvorhaben empfiehlt es sich, mit spielerischen Übungen zu beginnen, bei denen Körperkontakt erforderlich ist. Bei den „echten“ Kämpfen sollte zunächst mit Distanzkämpfen oder indirekten Kämpfen (um etwas oder mit etwas) begonnen werden und nach und nach sollten dann körperbezogene Aufgaben gewählt werden. Nach jeder Einheit empfiehlt es sich, noch eine Entspannungsphase einzubauen, da Kämpfen hohe Anforderungen an den Kräfteinsatz und die Emotionalität der Schüler stellt.

Kontaktspiele

Blinde Schlange

Mehrere Kinder stehen hintereinander und fassen sich gegenseitig auf die Schulter. Das erste Kind hat als einziges die Augen geöffnet und führt „die Schlange“ durch den Raum. Als Variation könnte ein Geräteparcours aufgebaut werden.

Ballontragen

Auf eine Seite der Halle werden Ballons, Bälle etc. gelegt. Die Kinder sollen diese immer zu zweit, aber ohne die Hände zu benutzen, auf die andere Seite der Halle transportieren.

Auf den Rücken tippen

Alle Kinder laufen durch den Raum. Sie versuchen einem Mitspieler auf den Rücken zu tippen, was dieser durch Drehen und Ausweichen zu verhindern versucht.

Bierdeckelkleben

Zwei Kinder versuchen so viele Bierdeckel wie möglich zwischen ihren Körpern festzuklemmen. Wenn möglich, sollten sie sich dann noch bewegen können.

Kämpfe mit Hilfsmitteln

Poolnudelkampf

In der Halle werden Bänke aufgestellt. Zwei Partner stehen sich gegenüber und sollen sich mithilfe von Poolnudeln aus dem Gleichgewicht bringen bzw. von der Bank stoßen ohne sich zu berühren.

Kampf um den Medizinball

Ein Medizinball wird in die Mitte zwischen zwei Kämpfer gelegt. Sie liegen auf dem Bauch. Ziel ist es, sich den Medizinball unter den Bauch zu ziehen.

Pfützenkampf

Zwischen zwei Kinder wird ein Reifen gelegt. Die Kinder sollen nun versuchen, sich gegenseitig in die Pfütze zu ziehen.

Teppichfliesenkampf

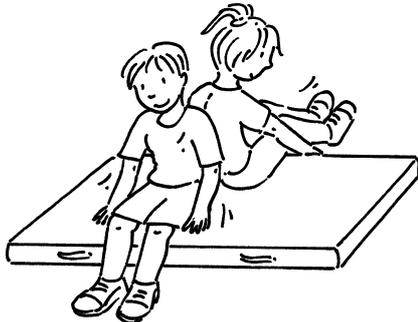
Die beiden Gegner stehen jeweils auf einer Teppichfliese. Sie versuchen sich gegenseitig von der Fliese zu schubsen.



Kämpfe mit direktem Körperkontakt

Stehenbleiben

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und legen die Handflächen aneinander. Sie sollen nun durch Schieben, Drücken etc. versuchen, dass der Gegner den Fuß vom Boden lösen muss.

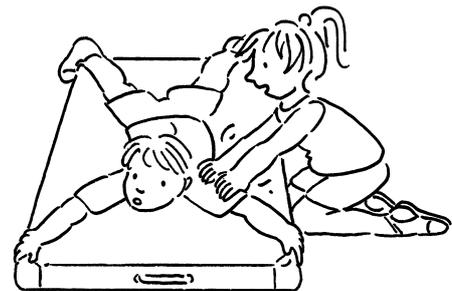


Rückenschieben

Zwei Kinder sitzen Rücken an Rücken und versuchen sich gegenseitig von der Matte zu drücken.

Dreh mich um

Ein Kind liegt auf dem Bauch oder kniet im Vierfüßlerstand. Das andere Kind versucht es auf den Rücken zu drehen. Hier kann man thematisieren, wie man versucht hat, sich zu stabilisieren bzw. welche Taktik man als Angreifer genutzt hat.



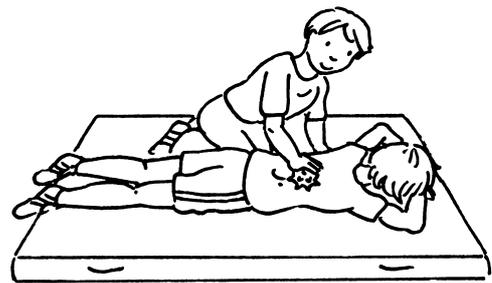
Entspannung

Wetter machen

Zwei Kinder arbeiten zusammen. Sie sollen abwechselnd verschiedene Wettersituationen auf dem Rücken des/der anderen simulieren. Zum Beispiel kann der Regen immer stärker werden (durch immer stärkeres Klopfen mit den Fingern), Wind könnte gepustet werden etc.

Ballmassage

Die Kinder sollen sich paarweise den Rücken mit einem Igelball/Tennisball massieren. Achtung: Beim Massieren die Wirbelsäule aussparen.



Bierdeckelbelag

Jeweils zwei Kinder arbeiten zusammen. Eines soll das andere mit Bierdeckeln belegen.



8.7 Bewegungsfeld „Miteinander und gegeneinander kämpfen“

Einzelstunde zum Thema: „Einführung in Partnerkämpfe – Abwehr und Angriff“



Klassenstufe: 3./4. Klasse



Ziele: Die Schüler sollen Erfahrungen mit Partnerkämpfen sammeln und ihre Taktik für Abwehr und Angriff durchdenken und ausprobieren.



Material: Kleingeräte, auf denen mehrere Schüler stehen können, z. B. kleine Kästen, Stepper, Kastenoberteile, Sandsäckchen

Phase	geplanter Verlauf	Hinweise und Kommentare
Einstimmung	Zu Beginn haben die Schüler eine freie Bewegungszeit mit verschiedenen Kleingeräten. Die schräge Ebene darf jedoch noch nicht betreten werden.	Die Schüler kennen diese freie Zeit. Sie ist geeignet zum Vorbereiten und Beobachten der Kinder sowie zum Ausgleich unterschiedlicher Umziehzeiten.
Hinführung	<p>In der Hinführung werden Spiele gespielt, die Körperkontakt thematisieren.</p> <p> Achtung Hochwasser</p> <p>In der Halle werden verschiedene Geräte verteilt, z. B. kleine Kästen, Kastenoberteile, Stepper. Die Schüler laufen zur Musik. Bei Musikstopp nennt der Lehrer die entsprechenden Rettungsinseln, also z. B. „Ihr könnt euch auf die Stepper retten!“. Die Schüler müssen nun versuchen, sich und auch alle anderen zu retten.</p> <p> Transporter für Sandsäckchen I</p> <p>Die Kinder gehen in Kleingruppen zusammen. Sie sollen nun Sandsäckchen von A nach B transportieren. Jedes Team bekommt eine gleichgroße Anzahl von Sandsäckchen. Die einzige Regel ist, dass sie die Hände nur dazu benutzen dürfen, um Sandsäckchen zwischen sich einzuklemmen.</p> <p> Transporter für Sandsäckchen II</p> <p>Die Kinder bekommen die Aufgabe, so viele Sandsäckchen wie möglich zwischen sich zu klemmen und sich dabei noch vorwärts zu bewegen.</p>	<p>Die Geräteanzahl soll so gewählt werden, dass die Schüler sich nur retten können, wenn mehrere auf einem Gerät stehen und sich gegebenenfalls sogar aneinander festhalten müssen.</p> <p>Bei diesen Spielen gibt es bewusst keine weiteren Anweisungen. Die Kinder sollen selbstständig Lösungen finden und sich miteinander absprechen.</p>



Phase	geplanter Verlauf	Hinweise und Kommentare
Experimentierphase I	<p>Jeweils zwei Kinder sollen sich eine Matte holen. Die Matten werden mit genügend Abstand zueinander in einen Halbkreis gelegt. In der ersten Phase dürfen sich die Schüler den Partner frei wählen. Folgende Kämpfe werden nacheinander vorgestellt und ausprobiert.</p> <p> Stand halten</p> <p>Die beiden Kinder stehen sich gegenüber und legen die Handflächen aneinander. Sie sollen versuchen, sich aus dem Gleichgewicht zu bringen.</p> <p> Pfützenkampf</p> <p>In die Mitte der Matte wird ein Seil als Kreis ausgelegt, der eine Pfütze symbolisieren soll. Die beiden Kinder fassen sich an den Händen und sollen sich durch Druck und Zug dazu bringen, mit dem Fuß „in die Pfütze“ zu treten.</p>	<p>In diesem Abschnitt sollen noch keine Partnerwechsel initiiert werden. Trotzdem muss möglicherweise ein ungleiches Kräfteverhältnis thematisiert werden.</p>
Auswertung I	<p>Die Schüler versammeln sich im Sitzkreis. Der Lehrer fragt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Wie ist es euch gelungen, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen oder in die Pfütze zu ziehen?“ <p>➔ Mögliche Lösungen werden auf einem Plakat notiert, gegebenenfalls schon nach Abwehr- und Angriffsverhalten unterteilt.</p>	<p>An dieser Stelle kann thematisiert werden, dass es taktisch klug sein kann, ein abwartendes Verhalten zu zeigen, um den Angriff des Gegners durch Ausweichen ins Leere laufen zu lassen.</p>
Experimentierphase II	<p>Im nächsten Kampf sollen die Schüler das Besprochene ausprobieren. Diesmal werden die Partner auf Ansage des Lehrers gewechselt.</p> <p>Der Lehrer initiiert weitere Paarkämpfe:</p> <p> Kampf in der Hocke</p> <p>Die Partner hocken einander gegenüber und fassen sich gegenseitig an den Unterarmen. Ihr Ziel ist es, das Gleichgewicht des Gegners zu stören und ihn von den Füßen zu holen.</p> <p> Liegestützkampf</p> <p>Die beiden Schüler stellen sich im Liegestütz voreinander. Ziel ist es, dem anderen die Arme wegzuziehen. Die Füße sollten möglichst eng zusammengestellt werden.</p> <p>Die Kinder bauen die Matten ab und versammeln sich im Sitzkreis.</p>	<p>Bei den Wechseln bleibt einfach ein Kind auf der Matte sitzen, das andere wechselt. Jedes Kind bevorzugt eine andere Taktik. Durch die Wechsel erfahren die Schüler unterschiedliche Kampfstile und können das Besprochene gegebenenfalls deutlicher erkennen.</p>



Phase	geplanter Verlauf	Hinweise und Kommentare
Reflexion und Abschluss	<p>Im Sitzkreis wird das vorher erarbeitete Plakat noch einmal gezeigt. Die Kinder sollen erzählen, ob und wie sie entsprechendes Verhalten erfahren konnten.</p> <p>Zum Abschluss legen sich alle Kinder auf den Bauch, der Kopf wird auf den Armen abgelegt. Sie kommen zur Ruhe. Der Lehrer erzählt eine kurze Entspannungsgeschichte oder aber berührt ein Kind nach dem anderen am Rücken/ an der Schulter. Die „berührten“ Kinder dürfen die Halle verlassen.</p>	