Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (1999)
Heft: 2

Artikel: Gewaltbereitschaft durch Kampfsport vermindern
Autor: Sigg, Bettina / Teuber-Gioiella, Zaira
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992457

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

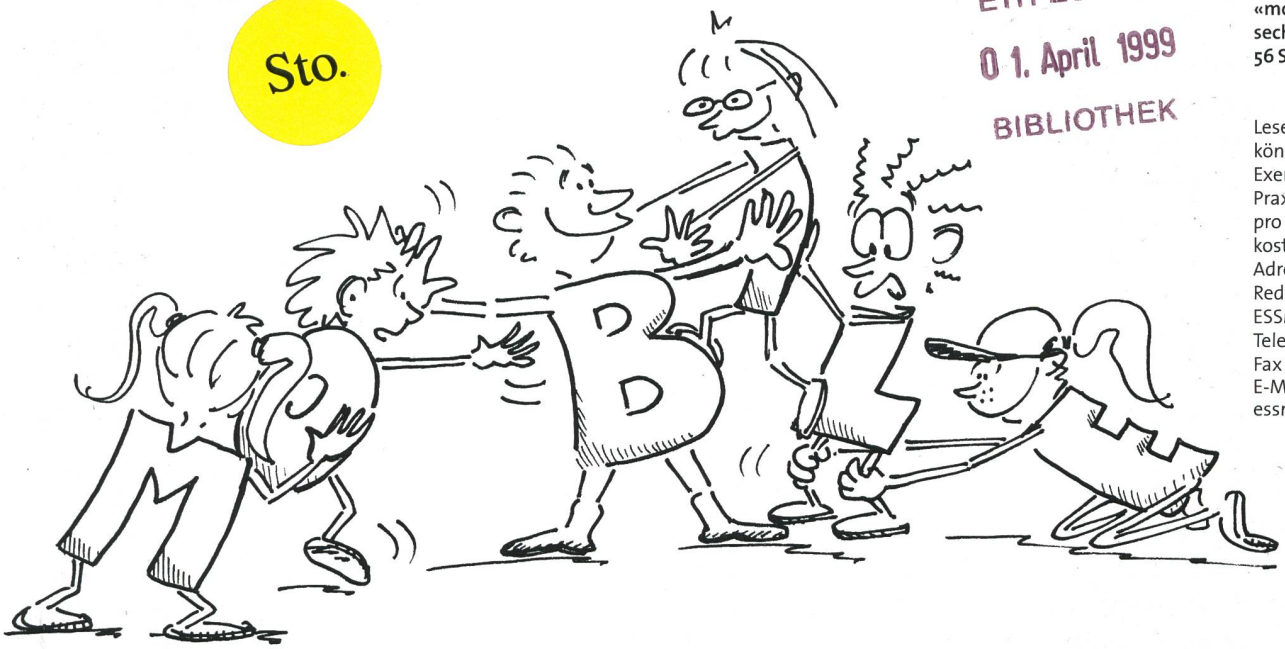
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

mobile Praxis
Die Fachzeitschrift für Sport
2|99

P 516486
Sto.
ETH ZÜRICH
01. April 1999
BIBLIOTHEK



«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport. «mobile» erscheint sechsmal jährlich mit 56 Seiten Umfang.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis zum Preis von Fr. 2.50 pro Stück (plus Versandkosten) bei folgender Adresse bestellen:
Redaktion «mobile», ESSM, 2532 Magglingen
Telefon 032/327 64 73
Fax 032/327 64 78
E-Mail nicola.bignasca@essm.admin.ch

Eine methodische Aufbaureihe zum fairen Kämpfen

Gewaltbereitschaft durch Kampfsport vermindern

Im pädagogischen Diskurs wird der Begriff «Kämpfen» einerseits mit Aggression und Gewaltbereitschaft verknüpft, andererseits erkennt man doch die Möglichkeit, diese durch Kampfsport in geregelte Bahnen zu lenken. Die Schule und der Vereinssport müssen sich mit diesem Thema auseinandersetzen. Nichtfachleute fühlen sich oft überfordert, da ohne eigene Erfahrungen und ohne methodische Aufbereitung auch keine konkrete Umsetzung erfolgen kann.

Bettina Sigg ist Turn- und Sportlehrerin und unterrichtet am Freien Gymnasium Zürich. Sie ist Mitautorin des Lehrmittels «Faires Kämpfen – eine Herausforderung». Sie ist als Trainerin und Funktionärin auf Klub- und Verbandsebene im Sportfach Judo aktiv. Adresse: Bergstrasse 42, 8032 Zürich.

Zaïra Teuber-Gioiella ist Turn- und Sportlehrerin und unterrichtet an einer Oberstufe in Gommiswald. Sie ist Mitautorin des Lehrmittels «Faires Kämpfen – eine Herausforderung». Adresse: Obermatten 6, 8735 Rüeterswil

Text: Bettina Sigg und Zaïra Teuber-Gioiella
Zeichnungen: Leo Kühne

Wie kann man Kinder anleiten, miteinander zu kämpfen, ohne dass die Sportstunde ausartet? In erster Linie geht es weniger um kampfsportspezifische Techniken als vielmehr um den spielerischen Umgang im Kampf. Klare Regeln bereits bei den kleinsten Spielen und die Mitverantwortung der Schüler bei deren Einhaltung sind von entscheidender Bedeutung. Kampf und Fairness lassen sich miteinander verbinden, sie bereichern unsere Sportkultur und fördern die gegenseitige Akzeptanz.

Vom spielerischen Kampf über die Technik zum Wettkampf

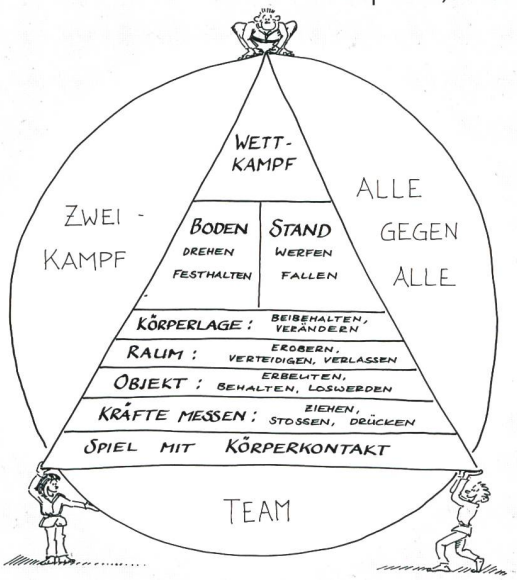
Im folgenden Abschnitt wird ein möglicher methodisch-didaktischer Aufbau erläutert und in einer Grafik zusammengefasst. Diese besteht aus einem Kreis und einer Pyramide. Die drei Kreissegmente stellen Sozialformen für den Kampf miteinander und gegeneinander dar. Je nach Sozialform, die man für ein Spiel wählt, erhöht sich die Intensität und verändert sich das Verhalten der Schüler.

Die dreistufige Pyramide stellt den Aufbau vom Spiel über die Technik zum Wettkampf dar. Die unterste Stufe der Pyramide enthält Kampfspiele. Jede Lehrperson kann diese ohne Vorkenntnisse in die Stunden einbauen. Die Spiele sind in fünf Themen unterteilt. Die mittlere Stufe der Pyramide umfasst technische Bewegungsabläufe am Boden und im Stand. Kinder und Lehrpersonen erhalten durch die Auseinandersetzung mit Kampftechniken ein besseres Verständnis der Bewegungsabläufe. Ziel des Bodenkampfes ist es, den anderen auf den Rücken zu drehen oder gar in dieser Position festzuhalten. Die Regeln werden nach und nach eingeführt. So werden die Lernfortschritte der Kinder und der Transfer zum

ETHICS ETH-BIB
00100004062623

HELVETIA PATRIA

Kampfsport nachvollziehbar. Bevor die Kinder im Stand kämpfen, müssen sie gefahrlos fallen können (vgl. Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung, Jahr 1998 – UB 9898. Geeignet für den Einsatz auf der Primar- und Sekundarstufe I). Ziel des Standkampfes ist, den anderen mit den Beinen, Hüften oder Schultern auf den Boden zu werfen. Dafür gibt es viele Möglichkeiten. Auf der obersten Stufe der Pyramide steht der Wettkampf. Kampfturniere in der Schule und im Verein können je nach Voraussetzungen und eingeführten Regeln verschieden organisiert werden.



Faires Kämpfen dank einfachen, klaren Regeln
Die Philosophie der östlichen Kampfkünste demonstriert eindrücklich, dass Kampf und Fairness eng miteinander verbunden sind. Im geregelten, ritualisierten Kampf kann Fairplay gefördert und die Faszination des Kämpfens erlebt werden, ohne sich oder andere zu gefährden. Neben der Ausbildung eines guten Körper- und Selbstbewusstseins findet beim Kämpfen wichtige nonverbale Kommunikation statt. Fernöstlicher Kampfsport bereichert das europäische Sportverständnis und gibt ihm eine neue Dimension. Faires Kämpfen ist eine wirklich grosse Herausforderung für Leitende und Lehrpersonen in Schule und Verein. m

Literatur

Sigg, B.; Teuber-Gioiella, Z.: Faires Kämpfen – eine Herausforderung. Bern, SVSS, 1998.

Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung: «Einführung ins Sturztraining». Unterrichtsblätter zur Sicherheitsförderung an Schulen, Jahr 1998 – UB 9808.

Auf den folgenden Seiten stellen wir konkrete Pyramideninhalte vor: Eine Sammlung von Kampfspielen (unterste Pyramidenstufe) und eine Wettkampfform (oberste Pyramidenstufe). Wichtig ist die Checkliste. Sie sollte in jeder Lektion mit den Schülerinnen und Schülern repetiert werden.

Die Lektionsbeispiele sind alle in der männlichen Form beschrieben. Selbstverständlich gelten sie auch für Mädchen/Frauen oder für den Unterricht in gemischten Gruppen.

Checkliste:

Vor dem Kämpfen mit den Schülerinnen und Schülern durchgehen

Verletzungsgefahr: Schmuck und Schuhe müssen ausgezogen werden. Je nach Spiel werden Matten benötigt.

Regeleinhaltung: Die Schülerinnen und Schüler müssen wissen, dass Regelübertretungen auf keinen Fall toleriert werden. Die Lehrperson spielt eine zentrale Rolle. Klare durchsetzbare Regeln und eine ruhige Unterrichtsatmosphäre helfen. Sofortiges Handeln der Lehrperson und des Schiedsrichters ist unabdingbar.

Ritual: Immer wiederkehrende Handlungen wie Begrüssungszeremonie vor dem Kampf, Zeichen für den Beginn eines Kampfes durch Hände schütteln oder am Ende eines Kampfes dem Verlierer aufhelfen ergeben mit der Zeit eine Kette von Ritualen, die zum positiven Verlauf der Turnstunde und zum besseren Umgang in der Klasse beitragen.

Stop: Es braucht ein klares Zeichen, wenn Schmerz zugefügt wird. Der Kampf muss dann sofort unterbrochen werden.

Chancengleichheit: Alle sollen die Möglichkeit haben, Erfolgserlebnisse zu feiern. Dies ist bei der Sozialform Zweikampf sehr wichtig. Deshalb sollte bei der Einteilung auf Kraft, Grösse und Gewicht der Schülerinnen und Schüler geachtet werden.

Variationen ausprobieren

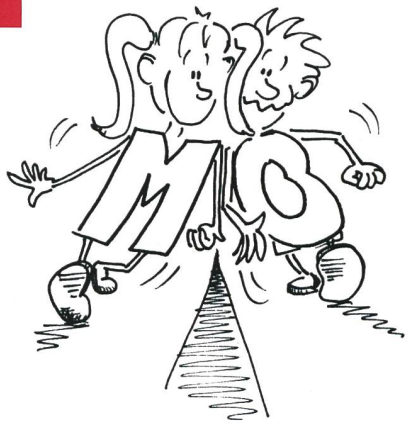
Alle im Folgenden vorgestellten praktischen Übungen lassen die Schüler viel Amüsantes erleben. Es wird sehr viel gelacht. Viele Sequenzen sind nur kurz. Dort eignen sich verschiedene Formen: Wer hat zuerst fünf Punkte? usw. Es ist nicht immer möglich, eine ganze Lektion nur zu kämpfen (Knie schmerzen, Matten rutschen weg). Am Anfang kämpfen vor allem Mädchen nur mit den vertrauten Kolleginnen. Das dürfte aber eine Frage der Zeit sein. Die Einführung ins Kämpfen (2–4 Lektionen) wird von allen als lustvolles Tun genossen.

HELVETIA PATRIA

Spiel mit Körperkontakt

Drucklauf

Zwei Schüler stellen sich rechts und links einer Hallenbegrenzungslinie auf. Die beiden lehnen sich gegenseitig fest gegen die Schultern und schauen in dieselbe Laufrichtung. Auf ein Kommando des Lehrers laufen die beiden los und drücken fest mit den Schultern gegeneinander, ohne dabei das Lauftempo oder die Körperposition zu verlieren. Sieger ist, wer am Ende der Laufstrecke seinen Gegner am weitesten von der Orientierungslinie abgedrängt hat. Die Schüler dürfen sich auf keinen Fall wegdrehen.

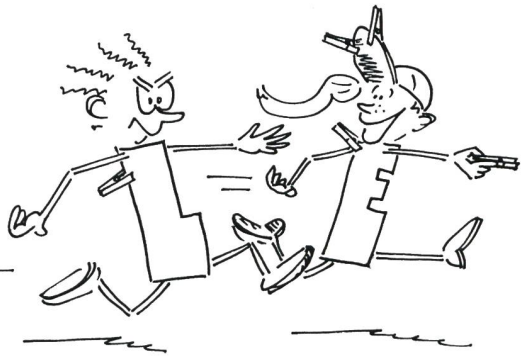


Berührungskampf

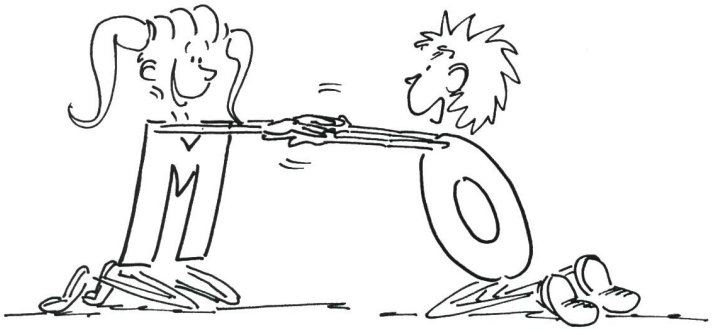
Die beiden Schüler versuchen gegenseitig möglichst oft, die Schultern, den Bauch oder die Oberschenkel zu treffen, ohne selbst Gegentreffer einzustecken. Gespielt wird eine Minute. Nach jedem Treffer gehen die Schüler wieder in ihre Ausgangsposition zurück.
Variante: Die Schüler halten sich an den Händen, den Schultern oder am Nacken fest und versuchen, mit den Zehenspitzen den Fuss des anderen zu berühren. Der Kampf kann auch am Boden auf den Knien beginnen, wo die beiden Schüler versuchen, die Fussgelenke des Gegners mit einer oder mit beiden Händen zu umfassen.

Wäscheklammernraub

Die Schüler stecken sich eine bestimmte Anzahl Wäscheklammern irgendwo an ihren Kleidern an. Auf ein Startzeichen hin versuchen sie, die Wäscheklammern der anderen zu rauben. An den Schuhen dürfen keine Klammern befestigt werden. Wer keine Klammern mehr hat, muss eine Zusatzaufgabe lösen oder die eroberten Klammern können wieder angesteckt werden. Es können auch verschiedenfarbige Wäscheklammern verwendet und den Farben eine Punktzahl zugewiesen werden. Die Aufgabe kann umgekehrt werden, indem man seine eigenen Klammern den Gegnern anstecken muss. Das Spiel kann in gleicher Weise mit Spielbändeln gespielt werden.



Handschlag



Schüler A und Schüler B stehen sich gegenüber, die Arme nach vorne gestreckt und die Handflächen gegeneinander gelegt. Die Handfläche von A, die sich unterhalb derjenigen von B befindet, versucht auf den Handrücken von B zu schlagen. Trifft A, bekommt er einen Punkt. Schafft es B jedoch, seine Hände zurückzuziehen, bekommt er einen Punkt und kommt in die Ausgangsposition von A. Zieht B die Hände zurück, ohne dass A von der Stelle weicht, bekommt A den Punkt. Eine Variante ist, dass sich A und B im Schneidersitz gegenüber sitzen. A legt seine Hände auf die Knie von B. B hat seine Hände hinter dem Rücken flach auf dem Boden und versucht die Hände von A zu treffen.

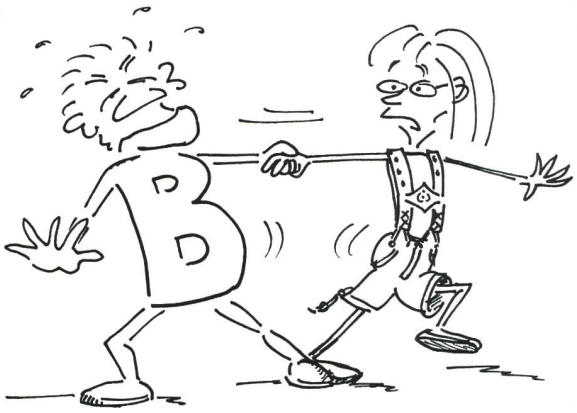
Kräfte messen: Ziehen, Stossen, Drücken

Steirisches Ringen

Zwei Schüler stellen sich mit einer Fussaussenkante gegeneinander auf. Gleichzeitig fassen sie sich an der dem Gegner zugewandten Hand und versuchen, den anderen mit Ziehen, Stossen und Drücken zu einem Ausfallschritt oder einem Heben der Beine zu zwingen.

Varianten:

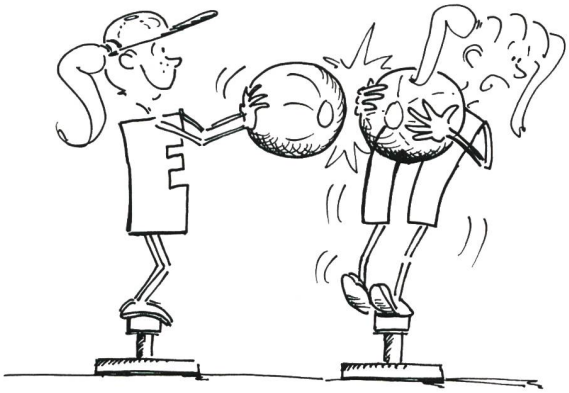
- Zwei Schüler stehen sich im Grätschstand spiegelbildlich gegenüber und fassen sich an den Armen.
- Zwei Schüler stehen sich seitlich gegenüber, haken mit den partnernäheren Armen ein und fassen mit der anderen Hand die eigene.



Störrischer Bock

Zwei Schüler stehen hintereinander mit gleicher Blickrichtung nach vorne. Der hintere versucht den vorderen vollständig über eine vorher vereinbarte Linie zu schieben. Wobei sich der vordere nicht umdrehen darf. Nach jedem Schiebeversuch wird die Rolle gewechselt.

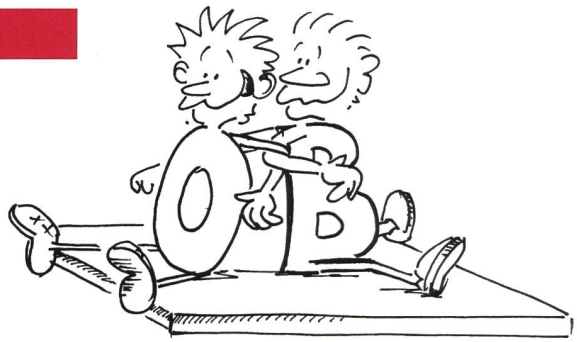
Fallobst



Zwei Schüler stehen sich auf einer Langbank (Kastenoberteil, Übungsschwebebalken usw.) gegenüber und halten einen Medizinball in den Händen. Mit Hilfe der Medizinbälle wird versucht, den Gegner von der Bank zu stossen. Verlierer ist der Schüler, der zuerst seinen Fuss auf den Boden setzt. Man kann den Kampf auch auf einer Markierungslinie ausführen. Verlierer ist der Schüler, der zuerst beide Beine neben die Linie setzen muss. Das Spiel kann auch auf einer Linie ohne Medizinball gespielt werden. Die Schüler stehen so, dass die Spitze des hinteren Fusses die Ferse des vorderen berührt. Die linke Hand wird hinter den Rücken genommen und mit der Handfläche der rechten versuchen sie, mit Schlagen den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Rückenringkampf

Zwei Schüler sitzen am Boden Rücken an Rücken, die Beine gegrätscht und die Arme im Bereich der Ellbogen gegenseitig so eingehakt, dass der rechte Arm jeweils unter dem linken Arm des Gegenspielers liegt. Auf ein Signal hin versucht jeder, seinen Gegner auf die jeweils rechte Seite zu ziehen, bis die linke Schulterpartie (oder der Ellenbogen) den Boden berührt. Bei diesem Spiel sind Matten notwendig.

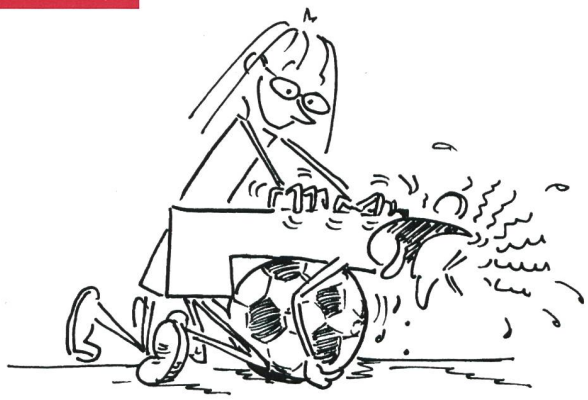


HELVETIA PATRIA

Objekt erbeuten, behalten, loswerden

Ball ergattern

Schüler A klammert sich auf allen Vieren um einen Ball (Basket- oder Volleyball). Schüler B versucht nun, ihm diesen zu entreissen. Das Feld kann begrenzt werden. Es muss vorher abgemacht werden, ob kitzeln erlaubt ist. Es darf nicht aufgestanden werden. Das Spiel kann auch mit verschiedenen Aufgaben versehen werden. Als Sieg zählt, wenn der Ball den Besitzer wechselt oder der Ballbesitzer mit oder ohne Ball auf den Rücken gedreht werden kann. Bei mehreren Mitspielern liegen halb so viele Bälle wie Teilnehmer auf dem Feld. Wer hat nach 30 Sekunden einen Ball erkämpft?



Bändelikampf

In einem Viereck von 3 m Seitenlänge stehen sich zwei Zweiergruppen gegenüber. Jeder Spieler steckt sich zwei Bändeli in die Hosen. Auf ein Zeichen hin versucht jedes Zweierteam, die vier Bändel des Gegners zu ergattern. Man kann den Teams den Befestigungsort der Bändel offen lassen. Das Spiel kann auch mit zwei grösseren Mannschaften durchgeführt werden. Das Spielfeld ist in zwei Sicherheitszonen und eine dazwischen liegende Angriffszone aufgeteilt. Team A versucht auf ein Zeichen hin die Angriffszone zu überqueren. Team B verteilt sich in der Angriffszone, um die Bändel von Team A zu stehlen.

Knie-Rugby

Zwei Teams knien in Bankstellung am Rand des viereckigen Mattenfeldes gegenüber. In der Mitte des Feldes liegt ein Medizinball. Auf ein Zeichen hin stürzen sich die beiden Teams auf den Ball und versuchen, ihn auf die gegenüberliegende Grenzlinie des Feldes zu befördern. Wenn das eine Team das Ziel erreicht, erhält es zwei Punkte. Wenn das ballbesitzende Team auf den Rücken gedreht werden kann, gibt es einen Zusatzpunkt, und es wird wieder in der Ausgangsstellung begonnen.

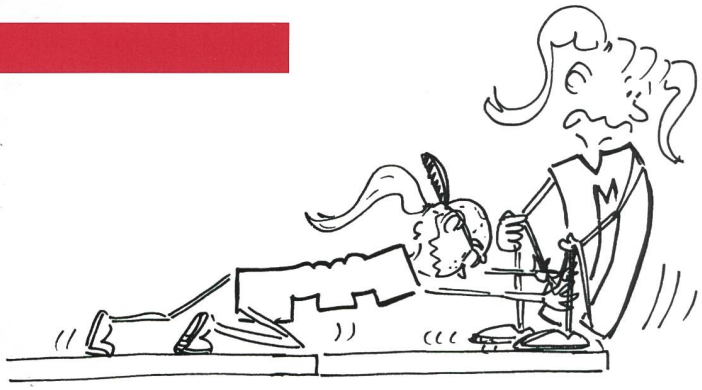
Kampf um die Beute

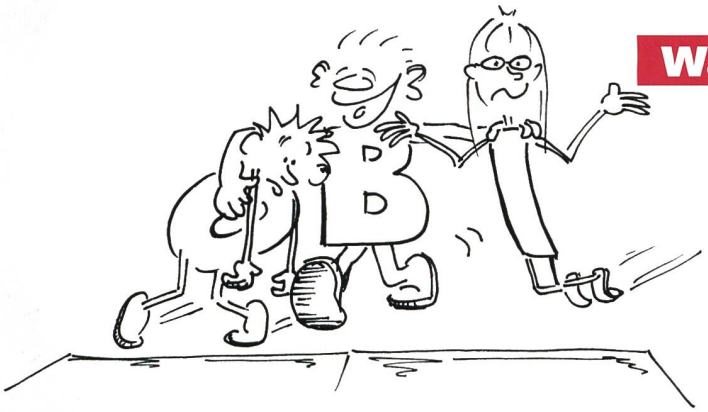
Zwei Schüler halten im Kniestand gemeinsam einen Medizinball mit beiden Handflächen fest. Beide versuchen nun, sich gegenseitig den Medizinball zu entreissen. Der Ball darf nicht umklammert werden. Bei diesem Spiel können verschieden grosse Bälle gewählt werden.

Raum erobern, verteidigen, verlassen

Eroberung

Matten bilden eine Plattform. Team A nimmt auf der Plattform Platz. Team B versucht auf ein Zeichen hin, die Plattform zu erobern. Das Spiel ist beendet, wenn Team A vollständig von der Plattform verdrängt wurde. Ein einmal von der Plattform Vertriebener darf nicht mehr ins Spiel eingreifen.





Wächter und Ausbrecher

Der oder die Wächter müssen den Ausbrecher, der sich vom Gefängnis (Mattenfeld) entfernt hat, wieder ins Mattenfeld zurückbringen.

Wölfe und Lämmer

Team A rennt auf Kommando vom einen Mattenfeld zum gegenüberliegenden. In der Zone dazwischen, die seitlich abgegrenzt ist, lauert das Team B auf den Knien. Sie versuchen die Spieler von Team A mit Umklammern der Beine oder der Hüfte zu Fall zu bringen. Die Zeit wird gestoppt, bis alle von Team A gefallen sind. Rollenwechsel, oder die Gefallenen werden ebenfalls zu Fängern. Wer am Schluss noch übrigbleibt, ist Sieger.

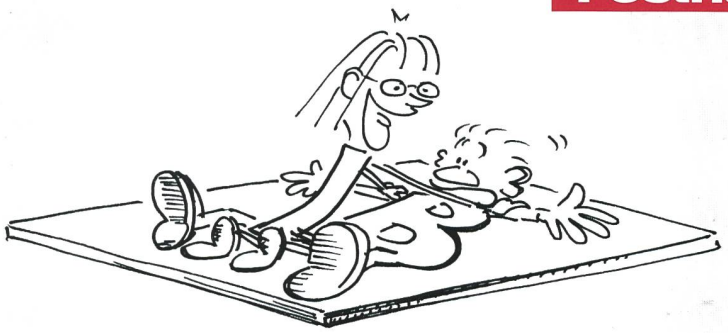
Grenzübertritt

Team A und Team B stehen sich in drei bis vier Meter Entfernung gegenüber. Hinter dem Team B liegt sein zu verteidigendes Territorium (Rechteck). Team A versucht nun auf die andere Seite des durch Linien markierten Territoriums von Team B zu gelangen. Die Spieldauer wird auf 45 Sekunden beschränkt und dann gezählt, wie viele es geschafft haben.

HELVETIA PATRIA

Körperlage beibehalten, verändern

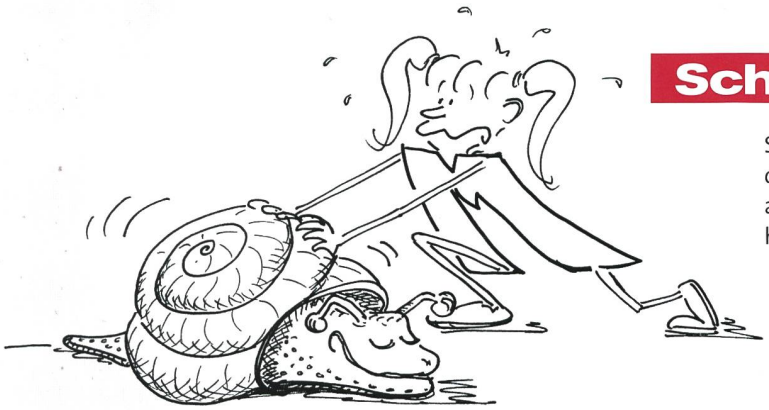
Festhalten



Zwei Schüler sitzen Rücken an Rücken am Boden. Auf ein Zeichen hin versuchen beide, sich so schnell wie möglich umzudrehen und den Partner in Rückenlage zu bringen. Spieldauer ist ca. 60 Sekunden. Es können andere Ausgangspositionen gewählt werden.

Zwangssitzen

Zwei Schüler knien sich gegenüber. Es gibt einen Punkt, wenn der Gegner sein Gesäss komplett auf den Boden setzen muss.

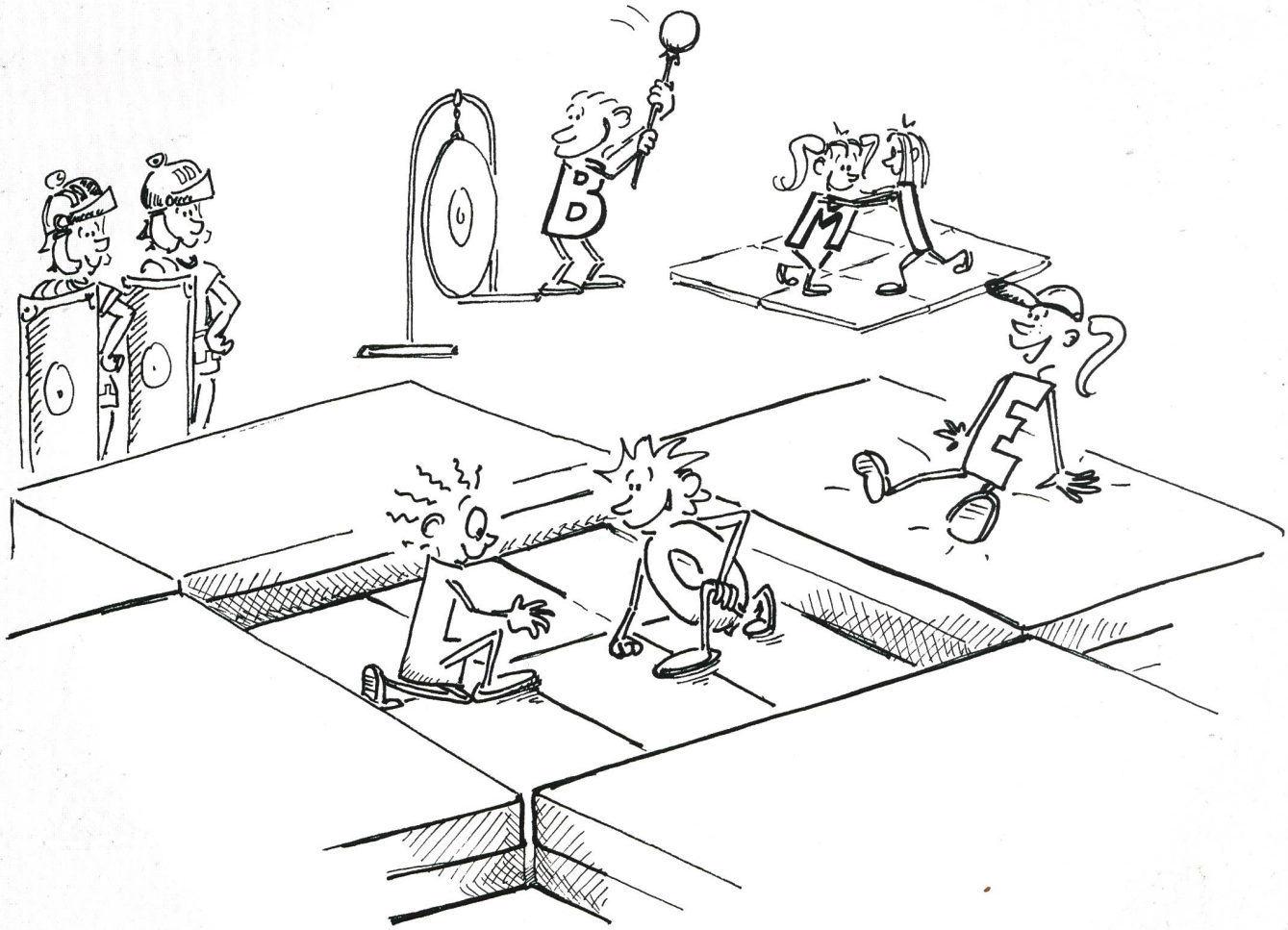


Schnecken wenden

Schüler A liegt auf dem Bauch und versucht, sich auf den Boden zu kleben. Schüler B muss versuchen, ihn auf den Rücken zu drehen und zwei Sekunden festzuhalten.

Aufstehen

Ein Schüler liegt auf dem Bauch. Ein Mitschüler hält ihn irgendwie auf dem Boden fest. Der festgehaltene Schüler versucht in die Bankstellung zu gelangen. Gelingt es ihm nach einer bestimmten Zeit, erhält er einen Punkt. Als Weiterführung könnte das «Aufstehen» eingebracht werden.



Wettkampfform «Kampfarena»

Eine Organisationsform ist die «Kampfarena». In der Mitte der Halle wird ein grosses Mattenfeld aufgestellt. Die Längsseiten von vier dicken Matten bilden ein Viereck, das mit dünnen Matten (Kampfplatz) ausgelegt wird. Dieses Gebilde stellt das Kolosseum in Rom mit Zuschauertribünen (dicke Matten) dar. Ausserhalb des «Kolosseums» werden Wettkampfplätze, die mit römischen Ortschaften gekennzeichnet sind, eingerichtet. Mindestens vier Schüler werden einem Wettkampfplatz zugeteilt. Die Schüler werden den Wettkampfplätzen (Ortschaften) nach Grösse und Gewicht zugewiesen. Der Lehrer wählt eine geeignete Kampfform, erklärt die Regeln, den Wettkampfablauf und auf was zu achten ist (Checkliste). Vor jedem Kampf gibt es eine Begrüssungszeremonie. Es kämpfen immer zwei Schüler miteinander, ein dritter ist Schiedsrichter. Der Lehrer ist der zentrale Zeitnehmer und bestimmt mit einem Signal (Gong), wann eine Runde beginnt und wann sie spätestens fertig ist. Bei einem Sieg gibt es drei Punkte, bei Unentschieden einen Punkt. Auf einem Wettkampfplatz kämpft jeder Schüler gegen jeden und zählt die erzielten Punkte zusammen. Am Schluss darf der stärkste Schüler in das «Kolosseum nach Rom», wo er gegen die anderen Sieger antritt.

Regeln

Die beiden Schüler hocken sich in der Mitte des Ringes zuerst breitbeinig gegenüber und sehen sich in die Augen. Sobald der Schiedsrichter in die Hände klatscht, dürfen die Kämpfer mit beiden Händen den Boden berühren und zum Angriff übergehen. Das Ziel des Kampfes besteht darin, den Gegner aus dem Feld zu drängen. Wenn ein Kämpfer das Gleichgewicht verliert und zu Boden fällt oder ausrutscht, hat er den Kampf verloren. Es besteht aber auch die Möglichkeit, den Kampf mit dem Ruf «Aufgabe» zu beenden. Dann gilt er als verloren. Es ist absolut keine Schande, aufzugeben. Es darf weder geschlagen noch an der Kleidung des Gegners gerissen werden.

Mit dem Erleben eines solchen Wettkampfes realisieren die Kinder, dass man seine Kraft und Geschicklichkeit mit anderen messen kann, ohne den Gegner zu verletzen oder ihm Schmerzen zuzufügen. Die Mädchen stellen vielleicht fest, dass sie so manchem Jungen ebenbürtig oder gar überlegen sind.

HELVETIA PATRIA