

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 9

**Artikel:** Kämpfen in der Schule

**Autor:** Gioiella, Zaira / Sigg, Bettina

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993308>

#### **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:** 12.01.2026

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

*In der Schule nehmen Aggression und Brutalität zu. Was können Lehrer dagegen tun? Ein möglicher Ansatz, diese Energien in pädagogisch wertvolle Bahnen zu lenken, sind Kampfspiele, die den Sportunterricht bereichern. (Viele Überlegungen treffen auch auf den Sport in den Vereinen zu; Anm. d. Red.)*

Zaira Gioiella, Bettina Sigg

**Die Diplomarbeit für das Turn- und Sportlehrerdiplom II an der ETH Zürich mit diesem Titel gewann einen der Preise des Wettbewerbes 1995 des Sportwissenschaftlichen Institutes der ESSM.**

Kämpfen als Tätigkeit beruht auf einem menschlichen Trieb, der ausgelebt werden will. Es beinhaltet positive und negative Aspekte. Kampfspiele eröffnen eine wichtige Kommunikationsebene für Heranwachsende, um sich mit anderen und/oder mit sich selbst auseinanderzusetzen. Damit der andere dabei nicht bedroht oder verletzt wird, braucht es Regeln und Rituale. Nur in einem streng geregelten Rahmen ist Kämpfen positiv zu werten. Nur so lässt sich die Faszination des Kämpfens auch voll ausleben.

### Geschichtliche Hintergründe

Die starke Gewichtung von Leichtathletik und Geräteturnen ist nicht nur auf pädagogisch-didaktische, sondern auch auf geschichtliche Hintergründe zurückzuführen. Die erste (ägyptische) Überlieferung von Ringen und Leichtathletik stammt aus der Zeit von 3000 v.Chr. Bei den ersten olympischen Spielen 776 gehörte zum klassischen Fünfkampf Ringen, Laufen, Weitsprung, Diskus- und Speerwerfen. Die Anfänge des Geräteturnens finden wir erst zwischen 1450–1650. Das Ringen trat damals, trotz Bemühungen von deutschen Philanthropen, in den Hintergrund. Durch die Hasenheide von Turnvater Jahn wurde 1811 der Begriff

### Mittel gegen Gewalt?

## Kämpfen in der Schule

«Turnen» geprägt. In der Schweiz übernahm Adolf Spiess dieses Turngut; durch konsequente Systematisierung gelang ihm 1874 die Anerkennung als obligatorisches Schulfach. Das Ringen war im Stoffplan nicht enthalten und verlor an Bedeutung.

### Didaktisch-methodische Überlegungen

Wir sind der Ansicht, dass durch gezieltes Kämpfen wichtige pädagogische Werte für die Persönlichkeitsentwicklung vermittelt werden können. Wir unterscheiden dabei vier Ziele:

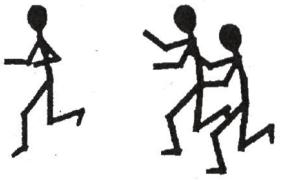
- Ausleben des Grundtriebes und Sammeln von Bewegungserfahrungen im Rahmen der Persönlichkeitsbildung: Die Jugendlichen sollen sich selbst besser kennenlernen. Der enorme Bewegungsdrang wird im spielerischen Kämpfen ausgelebt und Erfahrungen werden gesammelt, ohne sich oder andere zu gefährden. Die Kinder lernen in kleinen Kampfspiele mit Niederlagen und eigenen Schwächen umzugehen und sich in schwierigen Situationen zu beherrschen. Durch kleine erfolgreiche Handlungen wird das Selbstwertgefühl allmählich gesteigert.
- Schaffen von Grundlagen im Rahmen der Leistungserziehung: Kampfspiele verbessern das Körperbewusstsein, indem Koordination und Kondition gefördert werden. Dies ist sowohl für den Sport, als auch für das tägliche Leben von Vorteil. Daneben wird eine gute Voraussetzung

für das Erlernen von Zweikampfsportarten geschaffen. Nicht nur in der Schule hat spielerisches Kämpfen seine Bedeutung, auch im Verein können kleine Kampfspiele neben dem Techniktraining zur Abwechslung beitragen.

- Auseinandersetzung mit der Mitwelt im Rahmen der Persönlichkeitsbildung: Die intensive, und wenn möglich faire Auseinandersetzung mit der Mitwelt, wird bei Kampfspielen stark betont. Es ist nicht möglich, allein zu kämpfen. Wenn Kämpfen in spielerischer Absicht erfolgt, heißt «sich miteinander bewegen auch miteinander sprechen» (Valkanover). Die Kinder lernen, nonverbale Botschaften zu senden, zu empfangen und richtig zu deuten. Daneben werden auch Erfahrungen gesammelt im Umgang mit dem Körper des Partners. Wie schwer und wie stark ist er? Wo sind seine Schwächen?
- Thematisieren von vorhandener Gewalt und Unfairness im Rahmen der Fairnesserziehung: In der kämpferischen Auseinandersetzung mit der Mitwelt sehen wir die Chance, Gewalt und Unfairness im Schulalltag zu thematisieren und zu reflektieren. Ein gereiztes Verhältnis kann sich dadurch verbessern. Fair sein heißt, sowohl beim Miteinander wie beim Gegeneinander bestimmte Regeln einzuhalten. Faires Handeln schliesst Gewalt jeglicher Art aus. Dies widerspricht aber oft dem physiologisch tief verwurzelten Prinzip der Selbsterhaltung. Philosophie und Ethik des Judos können ebenfalls einen Beitrag zur Fairnesserziehung leisten. Im Sport – wie auch im Sportunterricht – soll der Schüler einen gesunden Ehrgeiz und Wetteifer entwickeln, sein Handeln jedoch immer wieder nach sozialen Massstäben ausrichten. Durch das Handeln und Begegnen beim Kämpfen werden eigene Erfahrungen gesammelt. Die dabei entstandenen Emotionen sind Referenzwerte, die in einem Rollen- oder Situationsspiel reflektiert werden sollten. Gesprächsrituale mit vorgegebenen Formulierungen vor oder nach gewissen Spielen fördern den Austausch und leiten Bewusstseinsprozesse ein, die dazu beitragen, sich und andere zu verstehen. Es besteht die Möglichkeit, die Regeln in der



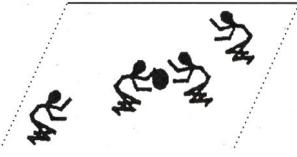
### Beispiele von Spielen mit Körperkontakt

Aspekt/Zeit	Beschreibung	Organisation
Kooperation 10 Min.	<b>Pärlifangis</b> Zwei Schüler sind Fänger und halten sich an der Hand. Jeder gefangene Schüler hängt sich an eine Seite der Kette. Sobald diese aus vier Schülern besteht, teilt sich die Gruppe in zwei Paare, die wiederum fangen.	

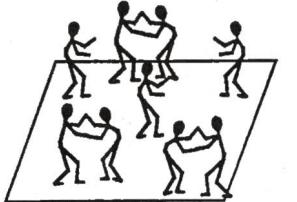
### Spielendes Kräftemessen

Aspekt/Zeit	Beschreibung	Organisation
Kraft Gleichgewicht	<b>Kanaldeckelspiel</b> Die Gegner stehen sich ausserhalb eines Kreises (Springseil, Gummischlauch, Zeitungen, Keulen) von ungefähr 50 cm Durchmesser gegenüber und haben sich über den Kreis hinweg an einer oder an beiden Händen gefasst. Nun versuchen beide Kämpfer, den Gegner durch eine kräftige Zugbewegung zum Betreten der Kreisfläche zu zwingen. Das Spiel funktioniert auch mit einem «Feuerball» d.h. beim Berühren des Balles ist man verbrannt. Es kann ein Feld festgelegt werden.	

### Kämpfen um ein Objekt

Aspekt/Zeit	Beschreibung	Organisation
Schnelligkeit Kraft	<b>Schatzbewachung</b> Zwei Schüler beschützen auf einem bestimmten Kampffeld einen Medizinball. Zwei andere versuchen, den Ball zu schnappen. Gelingt es einem von ihnen in einer vorgegebenen Zeit den Ball zu umklammern, erhalten sie einen Punkt, und die Rollen werden getauscht.	

### Kämpfen am Boden und im Stand

Aspekt/Zeit	Beschreibung	Organisation
Kraft Schnelligkeit Gleichgewicht Orientierung Differenzieren je nachdem wieviel Widerstand geboten wird 5–10 Min.	<b>Rauusschmeissen!</b> Die Zahl der Schüler ist beliebig. Auf einem begrenzten Mattenfeld stoßen sich die stehenden Schüler gegenseitig heraus. Ziel: Wer befindet sich als letzter im Mattenfeld?  <b>Variante:</b> • Die Schüler sind kniend auf der Matte. • Ein Schüler kann ausscheiden, indem er entweder von einem anderen Schüler herausgestossen oder auf den Rücken gedreht wird.  	

Gruppe abzuändern, was Selbständigkeit und die Fähigkeit zur Eingang fördert.

stimmt, um so glaubwürdiger wirken sie. Nur ein glaubwürdiger Lehrer hat in seiner Erziehungstätigkeit auch Erfolg. Indirekt beeinflusst der Lehrer das Verhältnis zu den Schülern über den Inhalt des Unterrichtes. Durch die Auswahl der Spiele und Regeln kann er entweder beruhigend wirken, aufregen oder die Schüler wütend machen. Soziale Lernprozesse laufen oft unbewusst und versteckt ab. Durch die Auswahl der Spielinhalte, die Absprache und Gestaltung von Regeln, und durch ein reflektiertes Lehrerverhalten kann der Umgang der Kinder untereinander, ihr Verständnis füreinander und die ge-

genseitige Toleranz und Hilfeleistung nachhaltig gefördert werden. Der Lehrer kann vor, während und nach der Durchführung von Kampfspielen Einfluss nehmen. Welche Atmosphäre besteht zu Beginn? Welche Massnahmen ergreift der Lehrer während der Durchführung? Wie erfolgt die Reflexion? Wie werden Handlungen beurteilt? Wie und wann erfolgen Sanktionen?

### Richtiges Lehrer-verhalten ist wichtig

Lehrer können Jugendliche direkt oder indirekt beeinflussen: Direkt wirken sie durch ihre Persönlichkeit. Wie sie mit den Schülern reden, Konflikte lösen und mit Sieg und Niederlage umgehen, ist entscheidend, denn Schüler ahnen nach. Je mehr ihr Verhalten mit den Wünschen und Vorstellungen, die sie von den Schülern haben, überein-

### Umsetzung in die Praxis

Wo immer Ziele aufgezählt werden, klingen diese theoretisch gut. Wie aber gehen wir vor? Um mit einer Klasse

Spielerisches Kämpfen - Wozu?	Grobziele:	Feinziele:
	Ausleben des Grundtriebes und Sammeln von Erfahrungen im Umgang mit dem eigenen Körper	Bewegungsdrang ausleben Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen Körperbewusstsein entwickeln Wille stärken Emotionen erleben und Selbstwertgefühl steigern Frustrationstoleranz steigern Selbstbeherrschung verbessern
	Schaffen von Grundlagen im Rahmen der Leistungserziehung	Kondition, Koordination Kämpferische Grundfähigkeiten in psychischer und physischer Hinsicht Abwechslung und Vorbereitung zum Techniktraining Aufwärmen und Ausklang
	Auseinandersetzung mit der Mitwelt	Kommunikationsfähigkeit fördern Siegen und Verlieren Selbstständig sein soziale Sensibilität fördern
	Thematisieren von vorhandener Gewalt und Unfairness im Rahmen der Fairnesserziehung	Emotionen sammeln und erkennen Reflexion und Bewusstseinsprozesse einleiten Rollen- und Situationsspiel Gesprächsrituale einüben Allgemeines Regelverständnis fördern Regeln kennen, einhalten und ändern Fair sein

Kampfspiele durchzuführen, braucht es keine Kampfsporterfahrung. Sie sollten nur den Mut haben, etwas Neues zu wagen und die Schüler dabei zu beobachten, um allfällige Regel-anpassungen vorzunehmen.

## 4-Stufen-Lehr- und Lernmodell

Wir haben Kampfspiele zusammengesucht und versucht, diese nach Schwierigkeit zu ordnen. Der Aufbau erfolgt vom Spiel über das kämpferische Spiel zum spielerischen Kampf. Dabei können die einzelnen Stufen nicht den Klassen gleichgesetzt werden. Je nach Fähigkeiten der Klasse kann schneller oder weniger schnell zur nächsten Stufe gewechselt werden.

1. Stufe: Wir beginnen mit den einfachen Spielen, die bereits in der Vorschulstufe durchgeführt werden können. Es sind noch keine Kampfspiele, jedoch sind Mitspielerberührungen notwendig, um Erfolg zu haben. So sollen Körperkontakte zwischen den Schülern hergestellt und Hemmschwellen abgebaut werden.

2. Stufe: Der Körperkontakt nimmt zu und das gegenseitige Kräftemessen steht im Vordergrund. Die Schüler

lernen, sich gegenseitig festzuhalten.

3. Stufe: Die Schüler konkurrieren sich um ein oder mehrere Objekt(e), oder sie kämpfen dafür, dass der Gegner sein Ziel (z.B. Ball hinter die Linie legen) nicht erreichen kann. Es findet intensiver Körperkontakt statt. Auf dieser Stufe ist es wichtig, dass klare Regeln bestehen, damit die Schüler wissen, was noch erlaubt, und was nicht mehr toleriert wird.



Kreis und Pyramide: Die Pyramide zeigt den Aufbau der Kampfspiel-Sammlung, der Kreis die verschiedenen Sozialformen.

4. Stufe: Der Mitspieler ist das Spielobjekt. Es wird sowohl am Boden als auch im Stand gekämpft. Entweder greift der eine Schüler an und der andere verteidigt sich, oder beide sind gleichzeitig Angreifer und jeder versucht als erster das Ziel zu erreichen. Diese Spiele sind schon sehr kampfsportorientiert; die Taktik gewinnt an Bedeutung.

## Sozialformen

Fast jedes Spiel lässt sich in verschiedenen Sozialformen durchführen. Der Kreis zeigt die Möglichkeiten, wie gespielt respektive gekämpft werden kann. Spiele können durch Änderung der Sozialform entschärft oder intensiviert werden. Anhand des «Bändelfangis» wollen wir dies kurz erläutern. Die erste Sozialform «alle gegen alle» bedeutet: alle Spieler haben einen Bändel; Ziel ist es, irgendeinem Mitspieler den Bändel wegzuschnappen. Die Kinder können sich so ihre Partner aussuchen und denjenigen ausweichen, vor welchen sie Respekt haben. Es wird den Schülern überlassen, ob sie aktiv oder passiv mitmachen wollen. Eine andere Sozialform ist das «Team». Jede Mannschaft hat anders-farbige Bändel; Ziel ist es, die gegnerische Farbe zu erbeuten. Das Bekämpfen der gegnerischen Gruppe durch die eigene Mannschaft fördert den Gruppengeist. Schwächere Schüler können in einer starken Gruppe mitgewinnen. Die dritte Sozialform ist der «Zweikampf»: Zwei Schüler stehen sich gegenüber, einer mit Bändel, der andere ohne. Derjenige ohne Bändel versucht in den Besitz des gegnerischen Bändels zu gelangen. In dieser Form müssen sich die Schüler dem Gegenüber stellen. Nur der Kampf um den Bändel führt zum Sieg.

## Pilotstudie und Spielsammlung

Anlässlich unserer Pilotstudie haben zehn Lehrer aus verschiedenen Schulstufen unsere Kampfspiele erprobt. Sowohl bei den Schülern als auch bei den Lehrern ist die Umsetzung des Themas «Kämpfen in der Schule» gut angekommen. Die äußere Form der Sammlung ließen wir aufgrund der positiven Rückmeldungen stehen. Die detaillierten Rückmeldungen zu den einzelnen Kampfspiele haben wir durchgesehen und unsere Beschreibungen zu den einzelnen Kampfspiele entsprechend korrigiert. Somit können wir in unserer Arbeit eine Sammlung von in der Schule erprobten Kampfspiele präsentieren. ■