Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2003)
Heft: 5

Artikel: Das Spiel mit den Kräften
Autor: Sutter, Muriel / Käser, Stefan
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992436

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: 20.08.2025

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

D 516 486

mobile Praxis
Die Fachzeitschrift für Sport
5|03

«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis bestellen:
- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplare (nur «mobile» Praxis): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplare: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplare: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:
BASPO, 2532 Magglingen,
Tel. 032 327 62 57, Fax 032 327 64 78,
mobile@baspo.admin.ch,
www.mobile-sport.ch

Das Spiel mit den Kräften

Herausfordern, Kräfte messen, ein fairer Kampf – alles Elemente, die im Sportunterricht und im Training Platz haben müssen. Dieser Praxisbeilage stellt Möglichkeiten vor, wie Sportlehrerinnen und Trainer, spielerisches und rhythmisches Kämpfen in den Lehr- oder Trainingsplan integrieren können.

Muriel Sutter, Stefan Käser
Zeichnungen: Leo Kühne, Fotos: Daniel Käsermann

Die Begriffe «Kampf» und «kämpfen» wecken unterschiedliche Reaktionen. Was für die einen aktive Unterstützung von Aggression und Gewaltbereitschaft bedeutet, sehen andere als Chance, negative Gefühle in einer kultivierten Form auszuleben. Kampfsportarten und Kampfspiele haben klare Regeln und gewährleisten, dass überschüssige Energie abgebaut werden kann, ohne an Mitschülern oder Mobiliar Schaden anzurichten.

Spiel trifft Kampf

Die verschiedenen Kampfsportarten haben ihre eigenen, meist sehr alten Traditionen und stellen hohe Anforderungen an Geist und Körper. Deshalb erfordert deren Praxis viel Training und eine intensive Beschäftigung mit der dazugehörigen Philosophie. Unsere Praxisbeilage präsentiert deshalb einfache Spielformen, welche sich ohne spezifisches Fachwissen in den Unterricht integrieren lassen. Auf diese Weise werden die Lernenden behutsam an das neue Thema herangeführt.

Lehrkräfte, die gerne mit Musik arbeiten und kämpferische Elemente choreografisch gestalten möchten, kommen im zweiten Teil auf ihre Kosten. Fetzige Kombinationsbeispiele, heisse Musiktipps und interessante Links lassen (fast) keine Wünsche offen.

Der dritte Teil ist dem «boxe éducative» gewidmet. Ein Projekt, das den Jugendlichen auf sanfte Weise die Kunst und Faszination des Boxsports näher bringt und dabei pädagogische Ziele verfolgt.

Inhaltsverzeichnis

Eine Chance für die Schule 2
Hinweise zur Organisation 3
Kampf-Spielformen
Schlag auf Schlag – Reaktionsfähigkeit 4
Flinke Füsse – Beinarbeit 6
Streit ums Gleichgewicht 8
Auf Tuchfühlung – Körperkontakt 10
Kampf trifft Musik 12
Boxe éducative – Erziehung durch Schläge? 14

ETH-Bibliothek
EM000005050415

Eine Chance für die Schule

Auf dem Pausenplatz, aber auch in ihrer Freizeit kommt es vor, dass Kinder und Jugendliche andere massiv bedrohen und sogar verletzen. Einerseits hat dies soziale Ursachen. Andererseits muss man auch akzeptieren, dass der körperliche Zweikampf, das Kräftemessen zu einem Grundtrieb des Menschen gehört.

Die Kampfsportarten, die vermehrt aus dem asiatischen Kulturkreis stammen, haben eine lange Tradition und erobern auch bei uns sukzessive die Freizeit-Sportszene der Kinder und Jugendlichen. Im Kampfsportunterricht lernen die Schüler nicht nur Griffe und Schläge, sondern werden in der ganzheitlichen Philosophie der jeweiligen Kampfsportart unterwiesen. Sie lernen Regeln und Rituale und gewinnen Reife und Achtung vor Gegner und Kameraden. Die Ausbildung umfasst viel mehr als körperliche Ertüchtigung – im Zentrum stehen menschliche Werte und humanistische Erziehungsziele wie die Entwicklung des Körperbewusstseins, das angepasste Ausleben von Emotionen, Steigern der Frustrationstoleranz und die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung. Werte, die das tägliche Miteinander in vielerlei Hinsicht bereichern können.

Kämpfen im Sportunterricht – (k)ein Thema?
In Anbetracht dieser Argumente ist es erstaunlich, wie dürftig die Kampfsportarten im Kanon der Schullehrpläne vertreten sind. Da auch in den Sportlehrer-Ausbildungsgängen dieser Bereich weitgehend ausgeklammert wird, fehlt mancher innovativen Lehrkraft oft der Zugang zu diesem pädagogischen Potenzial.

An dieser Stelle möchten wir anknüpfen und eine Praxisbeilage vorlegen, welche jeder Sportlehrkraft Möglichkeiten vermittelt, spielerisches Kämpfen und musikalisch–kampfsportliche Bewegung ohne Vorkenntnisse in den eigenen Sportunterricht zu integrieren. Wer neugierig geworden ist, findet am Beispiel «boxe éducative», wie die präsentierten Spielformen zur Grundform einer Kampfsportart erweitert werden können.

Das ist zu beachten!

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

Stopp
Um die Spielformen gut kontrollieren und nötigenfalls rasch unterbrechen zu können, muss dieses Kommando allen Schülern bekannt sein. Auch den Kämpfenden hilft ein klares Signal (zum Beispiel auf den Boden klopfen), damit ein Kampf sofort gestoppt werden kann.

Regeln
Regelübertretungen werden auf keinen Fall toleriert. Der jeweilige Schiedsrichter oder die Lehrkraft müssen sofort einschreiten.

Chancengleichheit
Erfolgserlebnisse motivieren – und sollen für jeden Schüler möglich sein. Besonders bei Zweikampf-Spielformen muss bei der Einteilung auf Grösse, Gewicht und Kraft der Schüler geachtet werden.

ETH-ZÜRICH
01. Okt. 2003
BIBLIOTHEK

Gut geplant ist halb gewonnen

Damit der Unterricht nicht zum «Kampf» ausartet, braucht es Signale, Strukturen und Regeln aus dem Kampfsport.

Um die Motivation und Freude an den Kampfspielen für alle zu gewährleisten und zu erhalten, müssen Erfolgserlebnisse für jede Schülerin möglich sein. Schmerz und Angst haben in der Sporthalle nichts zu suchen. Deshalb ist es wichtig, die Sicherheitsmassnahmen zu beachten und die Regeln vor jeder Lektion klar zu kommunizieren.
Fast jedes Spiel lässt sich in verschiedenen Sozialformen durchführen. Durch die Änderung der Sozialform kann ein Spiel «entschärft» oder intensiviert werden.

Die Spielformen brauchen viel Konzentration und zum Teil auch viel Kraft. Deshalb ist es – vor allem zu Beginn – nicht ratsam, eine ganze Sportlektion mit solchen zu gestalten. Es hat sich bewährt, zunächst einzelne Spielformen in eine Lektion einzustreuen, um dann sukzessive intensiver am Thema zu arbeiten.

Wettkampforganisation

Ob eine Unterrichts- oder Trainingssequenz spannend und abwechslungsreich ist, steht und fällt bei Kampfspielen mit der Organisation. Hier einige Beispiele:

One Touch

Es wird gekämpft bis zum ersten Treffer. Wer zuerst getroffen hat, gewinnt die Runde und erhält einen Punkt. Danach müssen beide Schülerinnen eine Markierung anlaufen oder eine Zusatzaufgabe ausführen, bevor sie zur nächsten Runde antreten.

System Schoch

Jeder Schüler erhält einen Zettel mit seinem Namen, der auf einem gemeinsamen Wettkampftableau platziert wird. Der Lehrer gibt die ersten Paarungen bekannt, worauf gekämpft wird. Nach der ersten Runde erhalten alle Sieger einen Punkt, der auf dem Zettel vermerkt wird. In der zweiten Runde rekrutieren sich die Paarungen als Sieger gegen Sieger (mit je 1 Punkt) und Verlierer gegen Verlierer (mit 0 Punkten). In der dritten Runde kämpfen 2-Punkte-Kämpfer, 1-Punkte-Kämpfer und 0-Punkte-Kämpfer jeweils untereinander. Je länger das Turnier dauert, desto eher ist die Situation gegeben, dass nur gleich starke Kämpfer untereinander antreten.

Liga

Die verschiedenen Posten werden in einer bestimmten Reihenfolge angeordnet. Nach jeder Runde steigt der Sieger eine Liga auf, der Verlierer eine Liga ab. Der Sieger in der obersten Kategorie und der Verlierer in der untersten halten dabei jeweils die Stellung. Diese Organisationsform kann auch mit einer einzelnen Spielform durchgeführt werden.

Herausforderung

Die Posten sind Circuit-förmig angeordnet. In der Mitte der Halle befinden sich alle Schüler. Innerhalb eines gegebenen Zeitrahmens darf nun jeder den Gegner seiner Wahl «herausfordern». Dann wird gemeinsam die Disziplin bestimmt und der Kampf ausgetragen. Danach kehren beide zur Hallenmitte zurück und suchen sich einen neuen Gegner.
Variante: Sieger dürfen nur Sieger herausfordern, Verlierer nur Verlierer (ab der zweiten Runde).
Hinweis: Dies ist eine Form, die den Schülern einige Selbstverantwortung abverlangt. Sie eignet sich deshalb nur für (menschlich) fortgeschrittene Klassen.

Geschickt organisieren

Alle gegen alle

Die Kinder suchen sich potenzielle Gegner aus und weichen denjenigen aus, vor denen sie Respekt haben. Weiter ist es den Schülern überlassen, wie stark sie sich im Spiel engagieren.

Team

Es werden zwei Teams gebildet, welche sich gegenseitig konkurrenzieren. Der Wettstreit in der Gruppe fördert den Teamgeist, und es ist schwächeren Schülern möglich, innerhalb einer starken Gruppe Erfolge zu feiern.

Zweikampf

In dieser Form findet eine sehr direkte Gegenüberstellung statt. Im Kampf eins gegen eins wird unmittelbar über Sieg oder Niederlage entschieden.

Schlag auf Schlag

Die Reaktionsfähigkeit – ein wichtiger Erfolgsfaktor in fast allen Sportarten – lässt sich schulen. Am besten mit kleinen Kampfformen.

Abklatschen – one touch

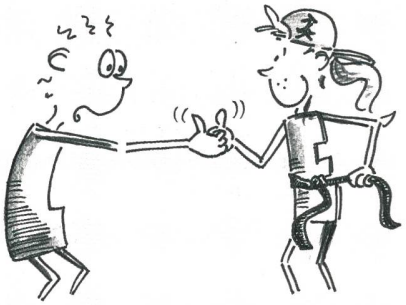
Zwei Schülerinnen stehen sich gegenüber. Auf ein Signal versuchen sie, sich gegenseitig mit den flachen Händen zu berühren. Als Trefferfläche gilt der ganze Körper mit Ausnahme des Kopfes und der Hände. Nach einem Treffer ist die Runde beendet (one touch) – beide Schülerinnen laufen eine vorher bestimmte Markierung an und begegnen sich dann in der Mitte zur nächsten Runde. Die jeweils Getroffene signalisiert die Treffer.

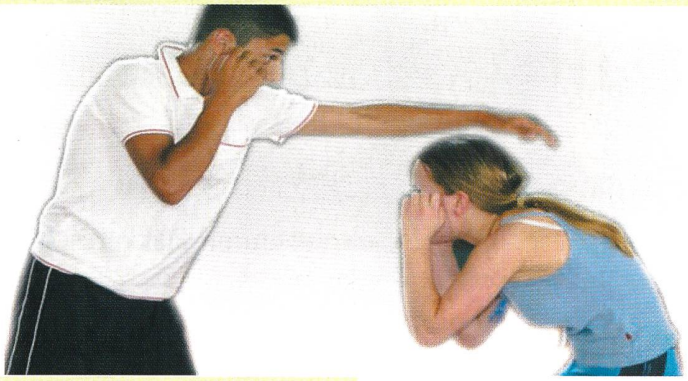
Rollen

Schüler A schlägt eine Ohrfeige auf Stirnhöhe von Schüler B. B weicht mit einer rollenden Bewegung des Oberkörpers aus.

Daumenjudo

Zwei Schülerinnen halten sich über Kreuz an der Hand. Die aufgestellten Daumen weisen nach oben. Auf Kommando versuchen beide, den Daumen der anderen zu erwischen und niederzudrücken. Siegerin ist, wer den Daumen der anderen zwei Sekunden lang unten halten kann.





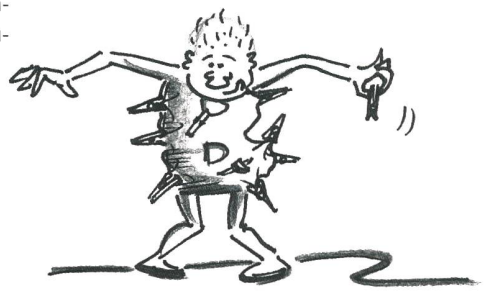
Eidechsenkampf

Zwei Schüler befinden sich Kopf an Kopf in der Liegestützposition (etwas Abstand von Kopf zu Kopf). Beide versuchen, möglichst oft die Hände des Gegenübers zu berühren und selbst nicht berührt zu werden.

Klämmerliklau

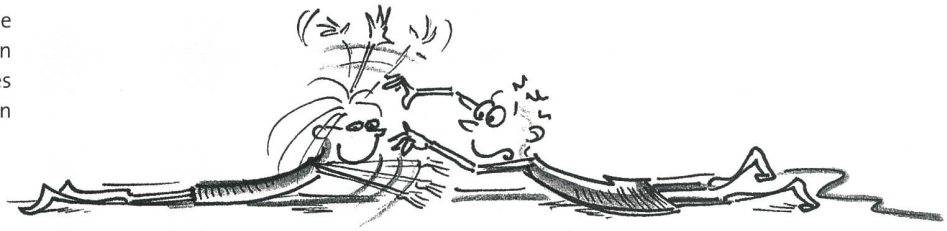
Die Schülerinnen stecken sich eine bestimmte Anzahl Wäscheklammern an ihre Kleidung. Auf ein Startzeichen hin versuchen sie, in einem begrenzten Feld die Wäscheklammern der anderen zu rauben. Wer keine Klammern mehr hat, muss eine Zusatzaufgabe ausführen und erhält darauf von der Lehrkraft neue Klammern.

Variante: Verschiedenen Farben von Klammern können verschiedene Punktzahlen zugewiesen werden.



Krabbenkampf

Zwei Schüler liegen sich auf dem Bauch gegenüber und heben Arme und Oberkörper vom Boden ab. Nun versuchen beide die Hände des anderen zu fassen und zu Boden zu drücken. Sieger ist, wer die Hände des Gegners zwei Sekunden lang auf dem Boden fixieren kann.



Kämpfen im Lehrmittel «Sporterziehung»

«Kultiviert streiten» ist im Grundlagenband als Lernziel formuliert. Sich behaupten, Position beziehen und auch unterliegen können sind Erfahrungen, welche im geschützten Rahmen des Unterrichts ohne Schmerz und Angst kennen gelernt werden können. Risikobereitschaft und Mut, verbunden mit Rücksichtnahme und Selbstbeherrschung sind pädagogische Ziele, welche für alle Sportarten wie auch für ausserschulische Lebensbereiche sehr positive Effekte haben können.
Vgl. dazu: Lehrmittel Sporterziehung, Band 1/ Broschüre 3/ S. 7

In den jeweiligen Stufenbänden findet sich eine kleine Sammlung an Praxisbeispielen. Sie sind nach alters- und entwicklungsspezifischen Kriterien ausgewählt und bieten zusätzliche Varianten zu den Vorschlägen in der Praxisbeilage.
Band 2 (Vorschule)/Broschüre 3/S. 22/23
Band 3 (1.–4. Schuljahr)/Broschüre 3/S. 27/28
Band 4 (4.–6. Schuljahr)/Broschüre 3/S. 22
Band 5 (6.–9. Schuljahr)/Broschüre 3/S. 23
Band 6 (10.–13. Schuljahr)/Broschüre 3/S. 14

Flinke Füsse

Wer in alle Richtungen schnell laufen, Hacken schlagen und ausweichen kann, hat bei jedem Kampf «gute Karten».

Drei-Mann-weg

Die Schülerinnen bilden Zweiergruppen und verteilen sich in der Halle, indem sie zu zweit nebeneinander liegen. Ein Paar beginnt mit dem Fangis. Die Verfolgte kann sich retten, indem sie sich neben eines der Paare legt. Dabei muss immer die auf der anderen Seite liegende Schülerin flüchten. Wird die Verfolgte gefangen, wechseln die Rollen.

Variante: Wenn sich die Verfolgte hinlegt, wechseln die Rollen: Die Aufstehende wird zur Verfolgerin, die Jägerin zur Gejagten.

Hinweis: Matten als Unterlage. Mit zwei Fängerpaaren wird das Spiel intensiver.

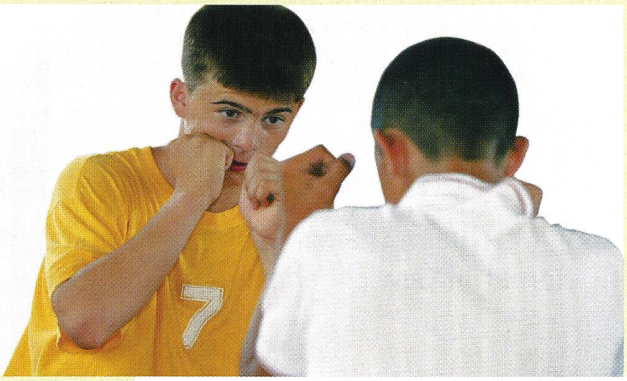
Schulterklopfen

Alle spielen gegen alle. Jeder versucht, innerhalb der gegebenen Spielzeit möglichst viele andere Spieler mit beiden Händen gleichzeitig an beiden Schulterblättern zu berühren. Jeder zählt für sich die Treffer.

Turnschuhraub

Zwei Schülerinnen stehen an Markierungen, in der Mitte liegt ein Objekt (Bändel, Ball, Stab, Turnschuh). Auf ein Signal hin versuchen beide, das Objekt zu ergattern und bei der eigenen Markierung zu deponieren. Gelingt dies, geht der Punkt an die «Räuberin». Wird diese jedoch auf dem Weg zu ihrer Markierung von der Gegnerin berührt, geht der Punkt an jene.

Variante: Bei einer etwas heftigeren Form dieses Spiels muss ein Medizinball hinter eine Linie transportiert werden. Dabei dürfen sich die Kämpfenden halten und versuchen, dem Gegenüber den Medizinball zu entreissen. Wer den Medizinball hinter seine Linie gebracht hat, gewinnt.



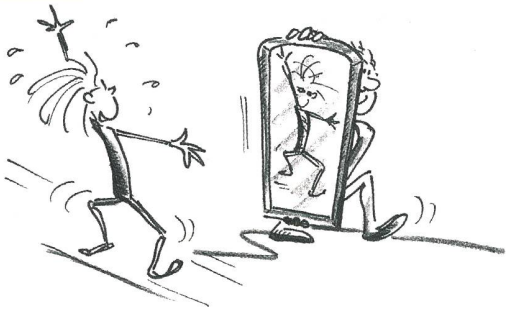
Fischer

Das Spielfeld ist in zwei Sicherheitszonen und eine dazwischen liegende Angriffszone unterteilt. Team A bringt je zwei Bändel sichtbar an der Hüfte an und versucht auf ein Zeichen hin, die Angriffszone zu durchqueren. Team B – die «Fischer» – verteilt sich in der Angriffszone und versucht, die Bändel von Team A zu stehlen. Wer keine Bändel mehr hat, darf nicht mehr laufen. Sind alle Bändel gestohlen, wird gewechselt. Das Team mit mehr Durchquerungen hat gewonnen.

Spiegel

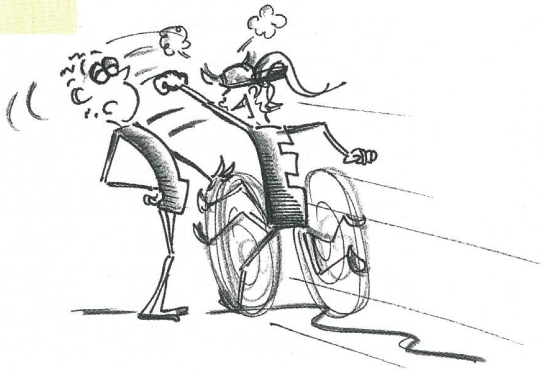
Zwei Schülerinnen stehen sich gegenüber. Schülerin A bewegt sich seitlich mit Nachstellschritten. Schülerin B versucht ständig, vis-à-vis von A zu bleiben und all ihre Bewegungen zu imitieren.

Variante: Schülerin A darf sich in alle Richtungen bewegen.



Torero

Schüler A hält sich ausser Reichweite von Schüler B auf. A (der Stier) streckt den Arm und läuft auf B zu. Die Faust zielt auf Bs Stirne. Schüler B (der Torero) weicht im letzten Moment möglichst knapp zur Seite aus (äussere Seite des Armes).



Kämpfen interaktiv

Wer gerne stöbert, kann sich auch via Google zum gewünschten Kampfsportlink «durchboxen». Für alle Andern sind hier einige nützliche Adressen.

Kontakte, Fortbildung, Leihmaterial
www.boxverband.ch ist unter anderem der Link zu Stefan Käser. Seine Diplomarbeit umfasst eine Menge weiterer Spielformen und Tipps sowie fortgeschrittene Lektionen zum boxe éducative. Er vermittelt bei Interesse auch Boxhandschuhe (leihweise) an Schulen und erteilt Fortbildungen für Lehrkräfte.

Infos Kampfsport
www.swissbudo.ch bietet Informationen zu Kampfsportarten allgemein. Hier finden sich Adressen von Schulen und Verbänden sowie Nachrichten aus der Szene und einschlägige Fachliteratur.

Musik
Bei www.safs.com, www.pierre-ammann.com und www.coco-line.ch kann man für die gelesenen (oder die eigenen!) Kampf-Choreografien die passende Musik bestellen.

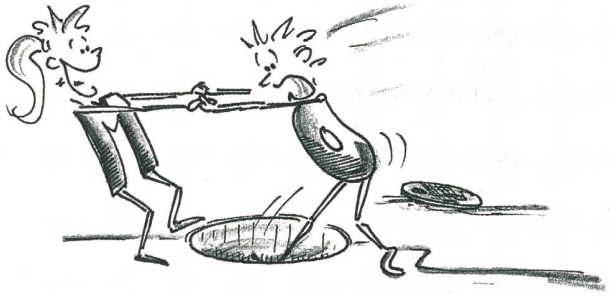
Streit ums Gleichgewicht

Beim Thema «Kräfte messen» haben auch schwere Schüler die Gelegenheit, einmal ihr Gewicht einzusetzen und Erfolgserlebnisse zu feiern.

Kanaldeckelspiel

Die Gegnerinnen stehen sich ausserhalb eines Kreises (Reifen, Springseil, Gummischlauch, ...) von ungefähr 50 Zentimeter Durchmesser gegenüber und fassen sich über den Kreis hinweg an einer oder beiden Händen. Nun versuchen beide, die Gegnerin durch eine kräftige Zugbewegung zum Betreten der Kreisfläche zu zwingen.

Hinweis: Spielfeld allenfalls begrenzen.



Steirisches Ringen

Zwei Schüler stellen sich mit einer Fuss-Aussenkante 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.

Schatzheben

A und B stehen sich in Schrittstellung gegenüber, halten sich mit der rechten Hand fest und stellen die rechten Fussspitzen mit der Aussenseite gegeneinander. Hinter beiden liegt ein Gegenstand (Tuch, Stab, Spielband) in vorher bestimmtem Abstand. Siegerin ist, wer den eigenen «Schatz» zuerst aufgehoben hat oder seine Gegnerin zu einem Schritt veranlasst. Die Verliererin darf jeweils das Startzeichen geben.

Das Buch zum Kampf

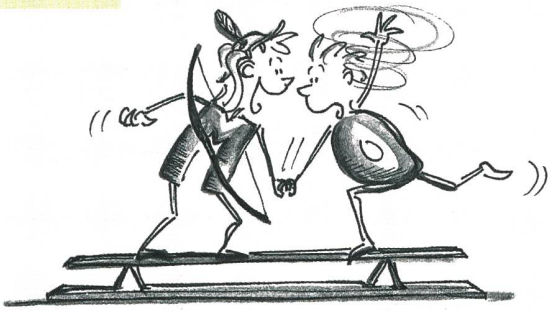
Der Einblick in eine neue Sportart macht neugierig. Um auch hier eine breite Perspektive für Einsteiger und Faszinierte zu bieten, sind für jeden Schwerpunkt dieser Beilage verschiedene Tipps zu finden:

Fitness und Kämpfen

- *Kürzel, F.; Wastl, P.:* Fitness-Boxen. Trainingsprogramme für zu Hause. Falken-Verlag, Niedernhausen 1996

Robin Hood

Zwei Schüler stehen sich auf einer Brücke (umgekehrte Langbank) gegenüber und fassen sich an einer Hand. Auf ein Signal hin versuchen beide, den anderen durch Ziehen, Stossen und Täuschen von der Brücke zu werfen. Wer zuerst «ins Wasser» fällt, hat verloren.



Neandertaler-Handball

Im Abstand von ca. 3–4 Metern werden parallel zwei umgekehrte Langbänke aufgestellt. Darauf platziert sich je eine Schülerin, eine davon (die Schwächere) hat einen Medizinball. Die beiden werfen sich nun auf verschiedene Arten den Ball zu mit dem Ziel, dass die andere das Gleichgewicht verliert und von der Bank fällt.

Kavallerie

Zwei Sprungböcke werden der Länge nach aneinander gefügt, am Boden werden weiche Matten (16er oder mehr) ausgelegt. Auf jeden Bock steigt nun ein Schüler. Auf ein Zeichen hin ringen die Schüler, bis einer von ihnen vom Bock fällt. Wer mit mindestens einem Körperteil den Boden berührt, hat verloren.

Variante: Man darf den anderen nur mit einem beidhändig gefassten Ball runterstossen.

Kämpfen in der Schule

- *Käser, S.:* Integrationsmöglichkeiten des boxe éducative in den Schweizer Schulsport. Turn- und Sportlehrer-Diplom II, ISSW Uni Basel 2003. Zu beziehen bei: Stefan Käser, E-mail: chekaeser@gmx.ch
- *Sigg, B.; Gioiella, Z.:* Faires Kämpfen – eine Herausforderung. SVSS, Bern 1998

Boxe éducative

- *Lhote, O.:* La boxe éducative. Compétition, pratique, technique, règles. Editeur Milan, Carnets du sport, Toulouse 2001
- *Fiedler, H.:* Boxen für Einsteiger. Sportverlag, Berlin 1994

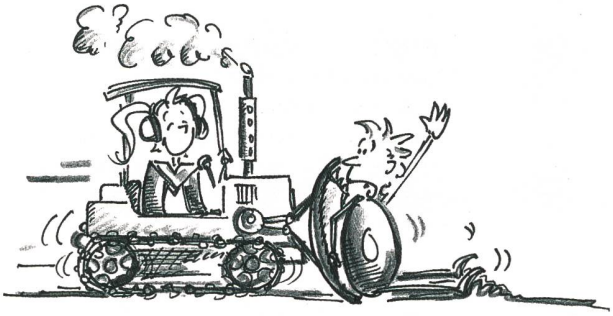
Auf Tuchfühlung

Position beziehen, den Platz behaupten und neues Terrain erobern – auch beim Schieben und Drücken kommt es auf taktisches Geschick an.

Bulldozer

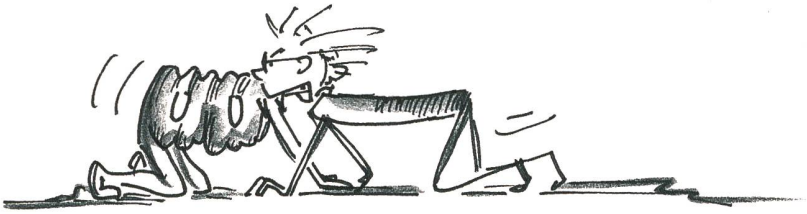
Schülerin A und Schülerin B stehen Rücken an Rücken. Auf ein Zeichen hin versuchen sie einander über eine etwa zwei Meter entfernte Linie zu stossen.

Varianten: Hüfte an Hüfte oder Schulter an Schulter seitwärts oder Rücken an Rücken sitzend.



Schiebekampf

A und B stehen sich in Bankstellung Schulter an Schulter gegenüber und versuchen sich gegenseitig über eine vorher bestimmte Linie zu drängen. Knie und Hände müssen am Boden bleiben.



Rückenkampf

Zwei Schülerinnen sitzen am Boden Rücken an Rücken, die Beine gegrätscht und die Arme im Bereich der Ellenbogen so eingehakt, dass der rechte Arm jeweils unter dem linken Arm der Gegenspielerin liegt. Auf ein Signal hin versucht jede, ihre Gegnerin auf die jeweils rechte Seite zu ziehen, bis die linke Schulterpartie (oder der Ellenbogen) den Boden berührt.

Hinweis: Matten verwenden.

Fuss-Recht

Es wird ein Viereck aus vier bis sechs Matten ausgelegt. Darauf befinden sich zwei Schüler. Auf ein Signal hin versuchen beide, die Füsse des anderen neben der Matte am Boden zu platzieren. Die Matte darf dabei nicht verlassen werden. Geschieht dies trotzdem, wird der Kampf unterbrochen und in der Mitte des Mattenvierecks wieder aufgenommen.

Rausschmeissen

Die Zahl der Schülerinnen ist beliebig. Auf einem begrenzten Mattenfeld stossen sich die knienden Schülerinnen gegenseitig heraus. Es darf nicht aufgestanden werden. Wer jemanden hinausstossen kann, erhält einen Punkt. Die Hinausgestossene führt eine Zusatzaufgabe aus (Runde laufen, Rumpfbeugen ...) und darf anschliessend wieder auf die Matte. Siegerin ist, wer nach vorgegebener Zeit am meisten Punkte gesammelt hat.

Prellbock

Schülerin A und Schülerin B stehen in der Hocke Rücken an Rücken gegeneinander. Durch Stossen und Täuschungen mit dem Gesäss versucht jede, die Partnerin mit einem anderen Körperteil als den Füssen zum Bodenkontakt zu zwingen.

Von Kolossen und Riesen

Motivation steht und fällt mit der Aussicht auf Erfolgserlebnisse – Differenzierung ist deshalb eine entscheidende Massnahme für das Gelingen des Kampfunterrichts. Grössere Leute haben bessere Übersicht und längere Arme. Damit sind sie besonders bei den Reaktionsspielen im Vorteil. Schwerere Schüler haben es dagegen «leichter» bei den Spielen mit Körperkontakt. Wenn körperliche Unterschiede zu gross werden, kommen koordinative Vorzüge nicht mehr zum Tragen. Beim Organisieren ist also stets auf Gewichtsklasse und Grössenverhältnisse zu achten.

Unterforderung langweilt, Überforderung kann verunsichern. Bei der Planung der Spielsequenzen ist es von Vorteil, stets eine Auswahl an Variationen in petto zu haben, um die einzelnen Spielformen im Bedarfsfall individuell anpassen zu können.

Schlag auf Schlag im Takt bleiben

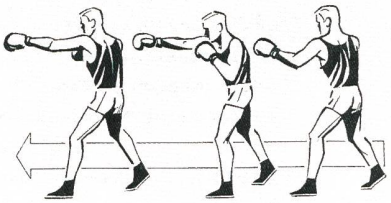
Judo, Karate, Kickboxen und andere Varianten locken nicht nur in den Kampfsport-Trainingshallen. Auch in der Fitnessbranche haben verschiedene Greif- und Schlagsportarten mittlerweile ihren festen Platz.

Elemente aus verschiedenen Kampfsportarten in «fetzige» Choreografien verpackt, versprechen einen sehr attraktiven, musikalisch untermalten Zugang zu den Schlag- und Schrittbewegungen. Dabei werden die einzelnen Techniken auch vermischt. Besonders die relativ einfach zu lernenden Grundelemente des Boxens bieten sich für eine «Schlagaerobic» an.

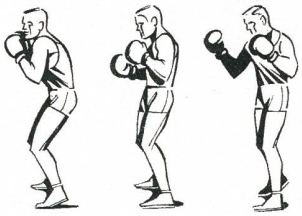
Schlagbewegungen

Während der Schläge bleibt die zweite Hand zur Deckung stets am Kopf. Die korrekte Ausführung ist im Schulsport weniger wichtig. Bei den Geraden in der Boxaerobic ist aber darauf zu achten, dass die Ellbogengelenke nicht überstreckt werden.

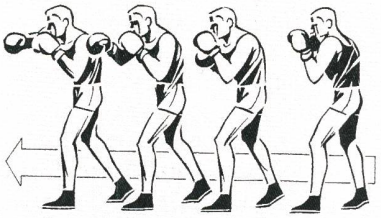
Die Geraden



Die Aufwärtshaken



Die Seitwärtshaken



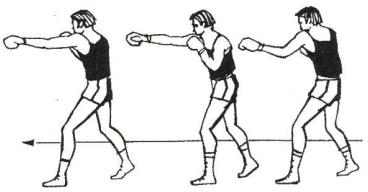
Schrittformen

Es gibt grundsätzlich zwei Arten, Arm- und Beinbewegungen zu koppeln: den Diagonal- und den Passgang.

Diagonalgang: gleichzeitige Bewegung der Arme und Beine rufen eine Verwringung der Hüfte hervor (z. B. linker Fuss nach vorne und rechte Gerade / rechter Fuss nach rechts und rechte Gerade / rechter Fuss nach hinten und rechte Gerade).

Passgang: z. B. linker Schlag gleichzeitig zum linken Schritt vorwärts

Beispiel des Passganges anhand der «links-rechts-links»-Kombination (Zeichnung aus Ihlo, 1981)



Diese Bewegungsformen lassen sich zu verschiedenen Choreografien zusammenstellen.

Musik – Box!

Für die Choreografien sollte Musik mit einem regelmässigen Taktmuster gewählt werden (4 mal 8 Zeiten). Ein zügiges Tempo sorgt für Dynamik und Stimmung – es empfehlen sich 145 bis 155 Schläge pro Minute. Unter diesen Bedingungen kann sich jeder seine eigene Trainingsmusik zusammenstellen. Allerdings kann man bereits gemixte Musik mit fliessenden Übergängen zwischen den Stücken und konstantem Tempo auch kaufen unter:
www.safs.com,
www.pierre-ammann.com
www.coco-line.ch

Box dich ein!

In dieser Folge werden die Grundelemente sowie die verschiedenen Fortbewegungsarten miteinander verknüpft.
2x 8 Z: im Diagonalgang vw / rw
2x 8 Z: im Passgang vw / rw
2x 8 Z: im Diagonalgang rechts / links
2x 8 Z: im Passgang rechts / links

Diese Folge kann abwechselnd mit Geraden, Seitwärts- oder Aufwärtshaken geturnt werden. Es empfehlen sich anfänglich mehrere Wiederholungen, bis eine gewisse Sicherheit in der Bein-Arm-Koordination vorhanden ist.

Sportlehrkräfte mit Aerobic-Erfahrung können diese Schritte in komplexere und abwechslungsreichere Choreografien integrieren. Die meisten klassischen Aerobicschritte (Step-Touch, V-Step, Grapevine) können problemlos mit Schlagbewegungen kombiniert werden:

Fitnessbox-Combo

Wenn die Grundelemente bekannt sind, lassen sich mit wenigen Ergänzungen auch komplexere Folgen gestalten. Hier ein Beispiel:
8 Z: 8 Geraden im Diagonalgang nach rechts (ähnlich Double Step-Touch im Aerobic)
4 Z: Rollen links, Rollen rechts (Oberkörper kreist, Nase zeichnet ein Hufeisen)
4 Z: 4 Aufwärtshaken
8 Z: 8 Geraden im Diagonalgang nach links
4 Z: Rollen links, Rollen rechts
4 Z: 4 Seitwärtshaken

8 Z: 2 V-Step (3 Schläge, Doppeldeckung)
8 Z: 4 G – 4 H – 4 A zum Kopf – 4 A zum Körper (schnell, ohne Schritte)
8 Z: 2 V-Step (3 Schläge, Doppeldeckung) in andere Richtung
8 Z: 4 G – 4 H – 4 A zum Kopf – 4 A zum Körper (schnell, ohne Schritte)

Legende:
Z = Zeiten, Musik-Schläge, Beats
G = Geraden
H = Seitwärtshaken
A = Uppercuts / Aufwärtshaken
vw = vorwärts gehend
rw = rückwärts gehend

Erziehung durch Schläge?

«Boxe éducative» verbindet pädagogische Zielsetzungen auf spielerische Weise mit den Bewegungen des traditionellen Boxens. Ein schwieriger Pfad, der in Frankreich seit einiger Zeit erfolgreich beschritten wird.

Kontrolliertes Schlagen ohne Härte will gelernt sein: Die folgenden Formen bieten insofern einen idealen Einstieg, indem sie sich auf deren wesentlichstes Merkmal konzentrieren: Das Treffen ohne Härte. Starke Schläge ernten Strafpunkte, touchieren dürfen die Kämpfer die vordere Körperhälfte des Gegners vom Gürtel bis zum Scheitel.

Wie du mir, so ich dir

Jede Schülerin hat ein individuelles Schmerzempfinden. Deshalb ist es wichtig, mit der jeweiligen Partnerin als Erstes die richtige Schlaghärte herauszufinden.

Bei den Sensibilisierungsübungen lernt man seinem Partner zu vertrauen. Dieser übernimmt die Verantwortung für das Wohl seines Gegenübers und wird sich dessen durch die einfache Aufgabenstellung bewusst (der Partner ist mit den Händen hinter dem Rücken «ausgeliefert»). Durch ständigen Wechsel erfahren die Schüler beide Positionen. Die Übungen werden dann bezüglich Raum, Komplexität und Tempo schrittweise erschwert (siehe unten). Dabei müssen die Schüler lernen, sich dem Können und Tempo ihres jeweiligen Partners anzupassen – je besser dies gelingt, desto weniger unkontrollierte Schläge treffen ein. Diese Bewusstseinsprozesse können vom Lehrer mündlich verstärkt werden.

Es empfiehlt sich, nach jeder Übung die Gruppen zu wechseln. So wird die Anpassung an unterschiedliche Partner und gleichzeitig der soziale Zusammenhalt gefördert.

Stufe um Stufe

Stufe 1: Aus dem Stand kontrolliert (ein starres Ziel) touchieren:
A nimmt Hände hinter Rücken, B berührt ihn durch leichte Schläge auf Bauch, Schulter und Stirne. A versucht Augen offen zu halten und gibt Feedback wenn der Schlag zu stark war oder in die Luft ging. Wechsel nach 30 Sekunden.

Stufe 2: Zwischen den Treffern wird die Distanz ständig neu eingestellt: A macht nach jedem Schlag einen Schritt in eine beliebige Richtung. B muss folgen. Wechsel nach 40 Sekunden.

Stufe 3: Nach dem Touchieren muss der Übende möglichst schnell wieder die Deckungsposition einnehmen: A hält seine Hände auf Kopfhöhe und streckt den Arm in Richtung der Stirne von B, sobald er den Treffer gespürt hat. A verifiziert so, ob B sofort wieder in Deckung geht. Wechsel nach 50 Sekunden.

Stufe 4: Mehrere Schläge werden fliessend verbunden: B versucht zwei- bis dreimal hintereinander zu touchieren. Nach der Schlagserie kontert A und macht ein bis zwei Schritte. Wechsel nach 60 Sekunden.

Stufe 5: Die Distanz muss auf ein schnell bewegliches Ziel angepasst und die Härte trotzdem kontrolliert werden: A ist ständig in Bewegung und versucht durch Beinarbeit den Schlägen auszuweichen. Wechsel nach 60 Sekunden.

Boxe éducative – eine Startlektion

Die Lektion dauert etwa 90 Minuten und wird idealerweise mit 12 Schüler/-innen durchgeführt.

Material: Zwölf Paar Boxhandschuhe, 4–6 Reifen, eine 30er-Matte, zwei Kasten, Musik.

Weitere Lektionsbeispiele zum boxe éducative finden sich in der Diplomarbeit von Stefan Käser 2003 (Literaturhinweis, siehe Seite 9).

Inhalt	Gestaltung	Zeit/Min.
Einstimmung	*Verhaltensregeln:* Kämpfen nur bei Box, bei Stopp sofort Unterbruch, entschuldigen bei zu starken Schlägen	10
	Einwärmen zu Musik, Kennenlernen der Bewegung: Einlaufen an Ort mit den Grundschlägen in grober Ausführung Einlaufen im Kreis mit Schlägen im Diagonal-/Passgang oder Einlaufen im Block: Boxaerobic	10
	Stretching	5
Spiele zur Vorbereitung		
Reaktionsspiel	*Rollen:* A schlägt eine Ohrfeige auf Stirnhöhe, B weicht durch Rollen mit dem Oberkörper aus	3
Laufschul-Spiele	*Spiegel:* Verschiebung nur seitwärts mit Nachstell-Schritten (S. 7)	2
	Spiegel: Alle Richtungen – Beachte: genügend Abstand der Paare zueinander	3
	Torero (S. 7)	2
Ringerspiele	Eidechsenkampf (S. 5) oder Steirisches Ringen (S. 8) Krabbenkampf (S. 5) Bank-Schiebekampf (S. 10)	10
Hauptteil: Boxe éducative	Die eine Hälfte der Klasse wird selbständig beschäftigt, die andere zieht die Boxhandschuhe an.	5
	Sensibilisierungsübungen für die Schlaghärte (S. 14)	8
Stirne treffen im Reifen	A hat den vorderen Fuss in einem Reifen, B darf sich frei bewegen und versucht ihn an der Stirne mit dem Handschuh zu touchieren (nur Einzelschläge, keine Kombinationen). A hat seine Hände hinter dem Rücken und weicht mit dem Oberkörper aus. Nach drei Treffern erfolgt ein Rollenwechsel. *Variante:* Zu dritt. A boxt, B weicht aus, C ist Ringrichter. Dieser zählt Treffer, ermahnt.	5
one-Touch mit Handschuhen	Liga-Turnier. Ein halbes Badminton-Feld pro Paar. Match auf je 60 Sekunden (bei Unentschieden verliert jener, der den letzten Treffer erzielt hat.) Nach jedem Kampf wird das Feld gewechselt. *Variante mit Ringrichter:* C ist Ringrichter und fordert nach dem ersten Kampf den Sieger heraus. Der Unterlegene wird Ringrichter. Danach steigt der Sieger eine Liga auf, der Unterlegene eine ab.	10
Dampf ablassen	Boxen in 30er-Matte (an Wand aufgestellt, links und rechts mit Kasten fixiert), Aufstellung in 2 Kolonnen, je 10s pro Schüler: ● Zwei Durchgänge harte Geraden (Einzelschläge) ● Ein Durchgang linker Seitwärtshaken (parallel zur Matte stehen) ● Ein Durchgang rechter Seitwärtshaken (parallel zur Matte stehen) ● Ein Durchgang Spurt mit Geraden	7
Ausklang	(ganze Klasse) Cooldown, Auslockern (Beruhigen nach der Stunde wichtig) z. B. flach hinlegen, entspannen und auf tiefe Atmung konzentrieren Kurzbesprechung der Lektion, Feedbacks, auf Thema Gewalt sensibilisieren	10

Weg weisend.

Bestellung

Einzelausgaben

Ausgabe	Schwerpunktthema	Praxisbeilage
1/03	Gleichgewicht	Balancieren
2/03	Kraft	Kräftigen mit dem Swissball
3/03	Optimale Wettkampfvorbereitung	Spiele im und am Wasser
4/03	Mehrkämpfe	Stafetten
5/03	Integration und Gewaltprävention	Kämpfen
6/03	Psychologisches Training	Psychologisches Training

Bestellungen Einzelausgaben inkl. Praxisbeilagen à Fr. 10.– / € 7.50 (+Porto):

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Bestellungen Praxisbeilagen à Fr. 5.– / € 3.50 (+ Porto). Mindestbestellungen: 2 Beilagen, Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Abonnement

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobile*club* werden (Schweiz: Fr. 50.– / Ausland: € 41.–)

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 35.– / Ausland: € 31.–)

☐ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.– / € 10.–)

☐ **deutsch** ☐ **französisch** ☐ **italienisch**

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», Baspo, 2532 Magglingen, Fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch