

Brennpunkt

Schulsport bewegt alle ...?!

Sicher haben Sie das obige Motto in den letzten Monaten des Öfteren gehört oder gelesen. Unter diesem Thema steht der Bundeskongress des DSLV e.V. in Köln Ende Mai 2008. Auf der Kongresshomepage wird es näher beschrieben: „Mit dem Kongressthema betont der DSLV ... seine Verantwortung für einen qualifizierten Sportunterricht und die Qualitätsentwicklung bei der Integration sämtlicher, im Kontext der Schule angebotenen Bewegungs-, Spiel- und Sportaktivitäten.“

Aber bewegt Schulsport wirklich alle Beteiligten an und in schulischen Entwicklungsprozessen?

Schulsport bewegt alle Kinder und Jugendlichen – bezogen auf den verbindlichen Unterricht im Fach Sport. Nur in der Schulzeit erfahren die Schülerinnen und Schüler eine systematische motorisch-sportliche Ausbildung. Vor der Einschulung hält eine stetige Bewegungserziehung gerade (wieder) Einzug in den Kindertagesstätten. Nach der



Elke Creutzburg

Schulzeit liegt es in der Eigenverantwortung jedes Einzelnen, ob er bzw. sie sich einer regelmäßigen sportlichen Betätigung zuwendet.

Schulsport bewegt viele Sportlehrerinnen und Sportlehrer – über einen qualifizierten Sportunterricht hinaus ermöglichen sie ihren Schülerinnen und Schülern nachhaltige Bewegungs-, Spiel- und Sportaktivitäten in und außerhalb der Schule. Es gibt eine Vielzahl von Beispielen in der deutschen Schullandschaft dafür. Im Beitrag von Kuhlmann im „sportunterricht“ Heft 2/2008 wird auf Schulen verwiesen, die den Deutschen Schulsportpreis (DESPOP) in den Jahren 2004–2007 erhielten. Dieser „würdigt die Leistungen einer Schule im Blick speziell auf den Schulsport. Sein Ziel ist es u. a., die Schulen anzuregen sich ein sportives Profil zu geben und dies mit verschiedensten Aktivitäten anzureichern.“ Die Schulen besitzen ein schulsportliches Gesamtkonzept, das je nach Profilierung im Rahmen des Schulprogramms und Leitbildes verschiedene Schwerpunkte, Ausprägungen und Zielsetzungen verfolgt.

Schulsport bewegt „ganze“ Schulen, wenn eine Nachhaltigkeit für die Qualitätsentwicklung spürbar wird. Eine Intention ist dafür grundlegend – ein verbindlicher, qualitativ hochwertiger Sportunterricht, möglichst ohne Stundenausfall, inhaltlich und/oder zeitlich erweitert, mancherorts bis zur täglichen Sportstunde. Darüber hinaus sind in der Praxis unterschiedliche thematische Akzentuierungen erkennbar. Einige seien hier genannt: Fächer verbindende und übergreifende Projekte, bewegte Pausen und bewegtes Schulleben, nachmittägliche Sport-

angebote in der Ganztagschule, Klassen- und Kursfahrten mit sportlichem Schwerpunkt, Teilnahme an außerschulischen Wettbewerben, Kooperationen mit regionalen Sportvereinen, Talentförderung und Sportförderunterricht. Die Möglichkeiten der Profilbildung reichen von innerschulischen Schwerpunktsetzungen bis zu unterschiedlichsten außerschulischen Aktivitäten.

Es ist m. E. wünschenswert und notwendig, die Einsicht für die Bedeutsamkeit des Schulsports im Rahmen schulischer Qualitätsentwicklung an möglichst jeder Schule herbeizuführen. Wir Sportlehrer/innen sind die Fachkräfte für einen qualifizierten Sportunterricht. Darüber hinaus sollten wir als Experten für mehr Bewegung und Sport im Schulalltag sowie für die Gesundheitsförderung und -erziehung Impulse geben. Unsere Kompetenzen sind im Gesamtsystem Schule, an anderen Lernorten, in verschiedenen Situationen gefragt. Diesen Aufgabefeldern dürfen wir uns als Sportlehrer/innen nicht entziehen. Im Rahmen der Schulentwicklungsprozesse besteht gegenwärtig die große Chance, den Schulsport fest im Leitbild und Schulprogramm zu verankern. Etablieren Sie gemeinsam mit Ihren Schülern und Kollegen, Ihrer Schulleitung und Steuergruppe ein für Ihre Schule typisches Schulsportprofil, das nachhaltig einen positiven Einfluss auf das Schulklima, die schulischen Lernprozesse und die Gesundheitsförderung ausübt.

Erst dann bewegt Schulsport wirklich alle!

Elke Creutzburg

Informationen

Zusammengestellt von Herbert Stündl, Im Senser 5, 35463 Fernwald

Laufen und Gesundheit

German Road Races (GRR), die Interessenvereinigung der großen Laufveranstalter in Deutschland, hat einen „GRR-Fragenkatalog zur Gesundheit“, der allen aktiven Läuferinnen und Läufern und solchen, die es werden wollen, Gelegenheit geben und eine Hilfe sein soll, ihren aktuellen Gesundheitszustand einzuschätzen, bevor mit ausdauernder Sportaktivität begonnen wird.

Der zwölfteilige Fragenkatalog zur Gesundheit, der in Zusammenarbeit mit Sportmedizinern bzw. sportmedizinischen Instituten in Deutschland entwickelt wurde, sieht u. a. folgende Fragen vor: „Hatten Sie in den letzten Monaten Herzrasen, Luftnot oder Schmerzen in der Brust, gleichgültig ob in Ruhe oder unter körperlicher Belastung?“ ... „Liegt Ihr Bauchumfang über 88 cm (bei Frauen) bzw. über 102 cm (bei Männern)?“ ... „Sind Sie über 35 Jahre alt und über längere Zeit nicht sportlich aktiv gewesen?“ Wer eine oder mehr Fragen für sich mit „ja“ beantworten muss, sollte eine sportmedizinisch-kardiologische Untersuchung vor Aufnahme einer regelmäßigen Trainings- und Wettkampftätigkeit im Ausdauerbereich vornehmen lassen.

Der vollständige Fragenkatalog ist auch im Internet verfügbar unter der Adresse: www.germanroadraces.de

Raumattribute

Die Jahrestagung der dvs-Kommission „Sport und Raum“ findet vom 17.-18. Juli 2008 in München statt.

Vier Perspektiven zu Sport und Bewegungsräumen werden Gegenstand der Tagung sein: so sollen Beispiele für *Sport und Bewegung in virtuellen Räumen* und Beiträge zum Thema *Sport und Bewegung in fremden Räumen* gegeben werden. Unter *Sport und Bewegung in Zweckräumen* fin-

den sich nicht nur die traditionelle Sportstätte, sondern auch Sport und Bewegung zum Zweck des Transportes oder Sport und Bewegung im Umfeld des Arbeitslebens. Der vierte und unter der Aktualität der CO₂-Diskussion besonders wichtige Blickwinkel soll schließlich *Sport und Bewegung in naturnahen Räumen* sein.

Kontakt: Prof. Dr. Veit Senner, Technische Universität München, Fakultät für Sportwissenschaft, Connollystr. 32, 80809 München, Fax: 089/289-24502, E-Mail: senner@sp.turn.de

Neuer Master-Studiengang

Das Institut für Natursport und Ökologie an der Deutschen Sporthochschule Köln hat den Bedarf an qualifizierten Fachkräften im Sporttourismus-Management erkannt und bietet ab dem Wintersemester 08/09 in einem Masterstudiengang in Sporttourismus und Erholungsmanagement eine fundierte Ausbildung für dieses Berufsfeld an.

Für weitere Informationen: www.dshs-koeln.de/natursport; E-Mail: sporttourismus@dshs-koeln.de

Outsport

Am 6. 9. 2008 startet in Neuenrade im Sauerland die erste GOS Challenge 2008. GOS steht für German Outsport. Die Herausforderung sind fünf Disziplinen des modernen Breitensports: Mountainbiken, Klettern, Walk on Water, Laufen, Downhill (Mountainboard oder Hillracer Cross).

Angesprochen sind Sportler aus ganz Deutschland und dem benachbarten Ausland, die in Dreierteams an den Start gehen. Auch hier geht es um die beste Zeit, vor allem jedoch um das Erlebnis im Freien und im Team.

Ausführliche Informationen: www.gos-challenge.de

Sportgeschichte

Vergeben und vergessen – oder etwa nicht? So lautet der Titel der 10. Hoyaer Tagung zur Sportgeschichte des Niedersächsischen Instituts für Sportgeschichte Hoya e.V. (NISH). Die Tagung findet vom 10. bis 12. Oktober 2008 in Hoya statt.

In der Tagung soll der methodologischen, aber auch sehr praktischen und politischen Frage nachgegangen werden, wie Sportorganisationen über einen längeren Zeitraum mit Personen, Vereinen, Ereignissen umgegangen sind, die zu anderen Zeiten nicht mehr der Norm entsprachen. Hierbei geht es vor allem – aber nicht ausschließlich – um den Umgang mit ehemaligen Stasi-IMs, ehemaligen Dopern und Gedopten.

Werden sie aus dem Gedächtnis getilgt? Wie in der ehemaligen DDR aus den Listen gestrichen? Wird ihnen verziehen? Durch was verändert sich das Verhalten in den Sportorganisationen? Was unternehmen Sportorganisationen, um sich kritisch mit der Vergangenheit auseinanderzusetzen?

Die Tagung wendet sich an Sporthistoriker, Kulturhistoriker, Funktionsträger des Sports, Zeitzeugen und Sportjournalisten. Tagungsort ist die Bildungsstätte Hoya. Die Unterbringung erfolgt in einfachen Doppelzimmern und Einzelzimmern mit Dusche/WC.

Tagungsgebühr: 140 Euro, ermäßigt 105 Euro für Rentner/und NISH-Mitglieder und 70 Euro für Studenten (ohne Tagungsbericht). Eingeschlossen sind zwei Übernachtungen, Verpflegung (ausgenommen Tagungsgetränke), gemüthlicher Abend und Tagungsbericht. Anmeldung: Geschäftsstelle des Niedersächsischen Instituts für Sportgeschichte Hoya e.V., Hasseler Steinweg 2, 27318 Hoya, Tel.: 04251/7104, Fax: 04251/1279, E-Mail: info@nish.de.



Zu diesem Heft

Kämpfen und Fallen lernen

Bettina Wurzel

„Die körperliche oder körpernahe Auseinandersetzung mit Partnern gehört zu den natürlichen Bedürfnissen jedes Heranwachsenden. Sie äußern sich in einfachen, ursprünglichen Formen des Kampfes wie Raufen, Rangeln, Ziehen, Schieben, Schleudern, Sich-Schlagen und Sich-Bewerfen und anderen. Diese Ansätze aufzugreifen und in den Unterricht zu übernehmen, dabei die natürliche Freude an solchen Formen des Kampfes zu erhalten und zu fördern, den Kampf selbst aber in geregelte Bahnen zu lenken, ist eine pädagogische Aufgabe der Schule.“ (Kultusminister NRW: Richtlinien Sport. Bd IV. Köln 1980, 7)

Dieses Zitat, den „alten“, seit 2001 nicht mehr gültigen, Richtlinien Sport von NRW entnommen, erinnert daran, dass Kämpfen im Sportunterricht keine Erfindung der derzeitigen Lehrplangeneration sind. Während jedoch in der DDR die Kampfsportarten Judo für die Mädchen und Boxen für die Jungen verbindliche Inhalte im Sportunterricht waren, wurden in der Bundes-

republik Kampfsportarten allenfalls von den (wenigen) Sportlehrern durchgeführt, die sich in den jeweiligen Kampfsportarten (die Richtlinien Sport in NRW nannten Fechten und Judo) heimisch fühlten.

Indem in den derzeit gültigen Lehrplänen Sport vieler Bundesländer die Tätigkeiten des Rangelns, Raufens, Kämpfens unabhängig von normierten Kampfsportarten in den Vordergrund gerückt sind, hat auch im Westen Deutschlands das Kämpfen vermehrt Eingang in den Sportunterricht gefunden, während umgekehrt im Osten möglicherweise dem Verlust der verbindlichen Kampfsportarten nachgetrauert wird.

Dieses Heft greift das Kämpfen und in Verbindung damit das Fallen in der Form auf, die nicht an Kampfsportarten gebunden ist. Beudels erörtert die damit verbundenen Möglichkeiten einer allgemeinen Entwicklungsförderung. Gößling bindet seine didaktischen Überlegungen an seine Erfahrungen aus der Lehrerfortbildung an. Beide Autoren sowie Strack und Herbertz bieten

eine Fülle von Anregungen für Kampfspiele in der Sporthalle bzw. Schwimmhalle. Mosebach stellt vor, wie Schüler das Fallen lernen können, dies sowohl im Zusammenhang mit dem Kämpfen als auch unabhängig davon.

Der Leser dieser Ausgabe des „sportunterricht“ wird die „Lehrhilfen“ suchen, aber hoffentlich nicht vermissen: Die praxisorientierte Ausrichtung sämtlicher Beiträge hat die Redaktion veranlasst, dieses Heft als eine Einheit anzulegen. Die Redaktion hofft, dass das Heft Anregungen und Motivation bieten kann, und wünscht viel Erfolg und Freude im Sportunterricht, der die hier vorgestellten Anregungen aufgreift.

Fotos: Bettina Wurzel

Sagen Sie uns Ihre Meinung zu diesem Heft unter www.sportunterricht-forum.de

Handgreifliche Entwicklungsförderung

Ringen und Kämpfen im Sportunterricht

Wolfgang Beudels

Mit Sportunterricht werden wesentlich mehr Zielsetzungen als die Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit verbunden. Wird er nicht nur als vermittelnde Instanz sportartspezifischer Techniken, sondern auch als Handlungsfeld einer allgemeinen Entwicklungsförderung verstanden, kann das Thema Ringen und Kämpfen bedeutsame Akzente im Hinblick auf eine Stärkung der Ich- und Sozialkompetenz setzen. Entsprechend arrangiert und an den jeweiligen Entwicklungsstand der Schüler angepasst, gilt dies für alle Altersbereiche. Im Beitrag werden, neben einer theoretischen Einordnung des Themas, zentrale methodische Erfordernisse diskutiert sowie die Umsetzung anhand einiger praktischer Beispiele erläutert.

Vorbemerkung

Ringen, Rangeln, Raufen, Kämpfen, Balgen ... stellen schon weit vor der Schule bedeutsame Elemente in der kindlichen Entwicklung und Sozialisation dar. Schon die jüngsten Kinder suchen diese direkte körperlich-seelische Form der Auseinandersetzung, um freudvoll miteinander Kräfte zu messen, spielerisch den Umgang mit Nähe und Distanz zu üben und eigene Grenzen zu entdecken. Diese Erfahrungen können zum Aufbau eines positiven Selbstbildes beitragen und das Vertrauen in sich und andere entwickeln und stabilisieren.

Ringen und Kämpfen als Thema des Sportunterrichts ist relativ jung, jedoch mittlerweile in den Richtlinien und Lehrplänen der meisten Bundesländer fest verankert, wobei – zumindest für die Grundschule – eine deutliche Unterscheidung zu (Zwei-)Kampfsportarten wie Judo und Aikido vorgenommen wird. Damit ist es zunächst nicht mit dem Lehren und Lernen bestimmter Kampftechniken verbunden. Dies hat aber u. a. zur Folge, dass eine allgemein verbindliche Definition und eine genaue Festlegung von Inhalten sehr schwierig sind. In den Lehrplänen und Richtlinien zeigt sich wie bei anderen Inhalten die

vollzogene Abkehr von einem Sportunterricht, der die Vermittlung von Sportarten als primäres Ziel ansah. Daneben traten bzw. treten Ziele, die über eine mediale Verwendung von Bewegung, Spiel und Sport angestrebt werden sollen. Genannt werden in diesem Sinne nicht nur allgemein *Entwicklungsförderung*, sondern auch konkreter *Verbesserung des Sozialverhaltens, Förderung der Wahrnehmung, Aufbau eines positiven Selbstkonzepts, Aufbau und Stabilisierung von Vertrauen* u. v. m.

Wer sich mit der aktuellen Literatur zum Thema Ringen und Kämpfen im Sportunterricht befasst, gewinnt rasch den Eindruck, dass es zwar nicht ausschließlich, aber doch in erster Linie unter dieser medialen Perspektive eingesetzt wird und in diesem Sinne wiederum fokussiert auf ein wie auch immer geartetes Sozialtraining. Gerade angesichts einer offensichtlichen Zunahme von Gewalt unter Kindern und Jugendlichen scheint es der ideale Ansatzpunkt zu sein, um im Sportunterricht – pädagogisch angeleitet und reflektiert – Abhilfe zu schaffen. Wer es lernt, im Sportunterricht fair zu kämpfen, Regeln einzuhalten, respektvoll mit anderen umzugehen, wird das auch außerhalb der Sporthalle schaffen, so die verbreitete Hoffnung.

Dieser Beitrag möchte zeigen, dass Ringen und Kämpfen als Gegenstand des Sportunterrichts in der Tat weniger auf die Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit als vielmehr auf die Entwicklung von überdauernder Ich- und Sozialkompetenz abzielt, nicht jedoch mit schulischen Anti-Gewalt-Programmen gleichgesetzt werden sollte, würde es doch so hinsichtlich seiner pädagogischen Vielfalt einseitig instrumentalisiert und reduziert. So werden nach einer Begriffsbestimmung zentrale Zielaspekte näher erläutert sowie methodische Hinweise für die Ein- und Durchführung des Themas erarbeitet. Beispiele aus der Praxis sollen dokumentieren, dass die Umsetzung im Sportunterricht ohne großen organisatorischen und materiellen Aufwand möglich ist.

Begriffsbestimmung

Ringen und Kämpfen ist keine Sportart mit normierten Techniken, obwohl es sicherlich zu einer Kampfsportart (wie Judo, Ringen u. a.) hinführen kann. Es handelt sich vielmehr um ein eigenständiges, hochmotivierendes, aktivierendes und zugleich entspannendes wie sozialisierendes Handlungsfeld, mit dem im Sportunterricht vielfäl-

tige (sport-)pädagogische Ziele angestrebt werden können, sofern es in sinn- und freudvollen Handlungszusammenhängen arrangiert und umgesetzt wird. Es erweist sich als ein komplexes Lernfeld, das teilweise zum schulischen wie sportunterrichtlichen Regelangebot in Kontrast steht (z. B. hinsichtlich Bewertungen und Notengebung).

Angeknüpft wird an frühe kindliche Formen spielerisch vollzogener körperlicher Begegnung und Auseinandersetzung, die jedoch an einigen „sensiblen“ Punkten von außen geregelt und *kultiviert* werden müssen. Im engen Körperkontakt und in einem sehr wechselhaften Handlungsablauf entstehen Situationen, in denen (neue) Ich- und Sozialerfahrungen möglich sind und in denen Jungen und Mädchen gemeinsame Grenzerfahrungen machen, Vertrauen in sich selbst und in andere aufbauen und festigen können. Ein gelungenes Geschehen trägt dabei zum gegenseitigen Respekt, zur Achtsamkeit sowie zur Sicherheit und Kontinuität von Beziehungen bei.

Ringens und Kämpfens ist nicht zwingend resultatsbezogen, sondern gibt auch Raum für spielerisches, experimentierendes sowie exploratives Handeln. Übereinkünfte und Absprachen sind in der handgreiflichen Auseinandersetzung unverzichtbare Voraussetzungen für das Tun und das lustvolle Erleben. Das

Wenige, das notwendig ist, um ein Kämpfchen freudvoll auszuführen und abzuschließen, wird nicht selten währenddessen ausgehandelt. Dies erfolgt häufig ohne Worte allein durch das Gefühl für Grenzen und Grenzüberschreitungen und durch das Bewusstsein, sowohl für sich als auch für den Partner verantwortlich zu sein.

Zielsetzungen

Unter einer eher funktionalen Perspektive lassen sich beim Thema Ringen und Kämpfen Zielsetzungen formulieren, die wie andere Inhalte auch die ursprünglichen und primären Aufgaben des Sportunterrichts im Blick haben. Hier geht es um die Verbesserung der Koordinationsfähigkeit, der Gelenkigkeit und des Gleichgewichts, aber auch um Entwicklung von Ausdauer und Kraft. Neben der Steigerung der allgemeinen motorischen Leistungsfähigkeit kann aber auch auf diesem Weg zumindest bei jüngeren Schülern Bewegungsmangelscheinungen entgegengearbeitet werden, zumal sich diese hier erfahrungsgemäß lieber und intensiver bewegen, als wenn die klassischen Sportarten auf dem Stundenplan stehen. Darüber hinaus vermittelt Ringen und Kämpfen im Sinne einer umfassenden Sicherheitsförderung Handlungsstrategien, die helfen, Stürze (auch im Alltag) unbeschadet zu überstehen (vgl. RGUVV o. J., 8). Obwohl nicht sportartenorientiert, ergeben sich dennoch für einzelne Schüler Verbindungslinien zu Kampfsportarten wie Aikido und Judo, da sowohl Interesse geweckt als auch der Einstieg erleichtert wird.

Besondere Stärken bzw. spezifische Eigenschaften entfaltet das Thema, wenn es unter medialen Aspekten angeboten und eingesetzt wird, wobei freilich vor überzogenen Erwartungen und vor einer allzu therapeutischen Funktionalisierung gewarnt werden soll. „Was in der Sporthalle noch wunderbar funktioniert, ist fünf Minuten später in der Hofpause oft schon vergessen. Kein Vereinbaren von Regeln, kein Bewusstsein mehr von Verantwort-

ung für die Unversehrtheit des anderen, kein Aufhören, auch wenn der andere sich als viel schwächer erweist – ‚sozialblindes‘ Aufeinander-Einprügeln wie eh und je. (Fazit: Veränderungen dürfen nur über einen längeren Zeitraum hinweg erwartet werden.)“ (Müller, 1996, 41).

Dennoch liegen hier große Chancen im Sinne einer bewegungsorientierten Entwicklungsförderung. Das „Hauptziel, Schüler im Sportunterricht zur bewussten Verhaltensform des kultivierten Kämpfens zu führen“ (RGUVV o. J., 11), gelingt nur in Verbund mit dem Erreichen anderer pädagogischer Zielsetzungen bzw. mit dem Aufbau entsprechender Kompetenzen. Dazu gehört einerseits die Fähigkeit, mit eigenen Schwächen umzugehen und auch aus Niederlagen Gewinn zu ziehen, andererseits aber auch, körperliche Überlegenheit rücksichtsvoll und nicht zur Demütigung oder gar „Vernichtung“ eines *Gegners* einzusetzen. Sozialkompetenz zeigt und entwickelt sich, wenn Regeln und Absprachen selbst getroffen, eingehalten und überprüft sowie Grenzen respektiert werden. Fundamental ist dabei die Einsicht, dass ein faires *Gegeneinander* ein respekt- und vertrauensvolles *Miteinander* zur Voraussetzung hat. Dazu ist auch in allen Altersstufen eine Atmosphäre notwendig, in der sensible und ruhige Reflexionsphasen möglich sind, um das (eben) Erlebte in Erfahrung zu überführen und um ggf. eingeschliffene Verhaltensmuster und Einstellungen neu zu bewerten.

Nicht zuletzt sollen auch Ziele wie Wohlbefinden und Freude am Moment genannt werden. Ein entsprechendes Arrangement vorausgesetzt, lässt der Kick-Charakter ein Genießen des Hier und Jetzt zu, während doch vom Schüler wie vom Lehrer meist eine Orientierung an der Zukunft erwartet und verlangt wird.

Rahmenbedingungen und methodische Aspekte

Eine spezielle Methodik des Raufen und Rangelns ist nicht erforderlich.

Abb. 1: Rahmenbedingungen und methodische Aspekte



Die strenge Durchführung methodischer Übungsreihen und das Nachvollziehen raufspezifischer Bewegungsanweisungen wären dem Charakter des Themas und den Intentionen abträglich. Um das Thema im Sinne einer umfassenden Entwicklungsförderung zu nutzen, müssen jedoch bestimmte (personale und materiale) Voraussetzungen erarbeitet sowie sichere Rahmenbedingungen geschaffen werden (s. Abb. 1).

Vertrauen aufbauen und festigen

So ist Vertrauen zu sich selbst und zu anderen unverzichtbare Basis für ein faires und freudvolles (Zwei-)Kämpfen. Dabei bedeutet vertrauensvolles und damit sicheres Kämpfen mehr als das formale Einhalten von Regeln (wie das Abbrechen eines Kampfes beim Stoppzeichen), nämlich auch die Übernahme von Verantwortung für die körperliche und psychische Gesundheit des Kampfpartners. Dies bezieht sich vor allem auf Situationen, in denen es um Sieg und Niederlage geht. Zum Aufbau von Vertrauen eignen sich u. a. Partnerübungen, bei denen die Schüler einen sensiblen und vorsichtigen Umgang miteinander erlernen können, und Bewegungsaufgaben, die in der Gruppe gelöst werden sollen und die mit einem gewissen Risiko verbunden sind. So

soll sowohl kooperatives Verhalten sowie einer der Sache angemessene Kommunikation entwickelt werden.

Praxisbeispiel: *Schildkrötenspiel*

Alle Schüler krabbeln mit geschlossenen Augen auf der Mattenfläche umher. Berührt ein Schüler einen anderen, zieht sich diese *Schildkröte* so lange in ihren Panzer zurück (macht sich so klein wie möglich) bis sie wieder mit einer anderen in Berührung kommt. Sie darf dann weiterkrabbeln (Abb. 2).

Praxisbeispiel: *Überlaufen/Umgehen*

Die Hälfte der Gruppe legt sich im Raum verteilt mit dem Rücken auf den Boden. Dann laufen die anderen Spieler zunächst um die Liegenden herum, die selbst entscheiden dürfen, ob sie die Augen offen oder geschlossen halten. Auf ein Signal hin dürfen dann die liegenden Schüler auch übersprungen bzw. überlaufen werden. Zum Abschluss geht jeweils ein Mitspieler um einen liegenden Partner so herum, dass er immer mit einem Fuß Körperkontakt hält.

Körperkontakt aufnehmen und akzeptieren

Ringen, Rangeln und Raufen ist ohne Körperkontakt nicht möglich, während dieser bei vielen Sportarten und -spielen als aggressive



Abb. 2: Schildkrötenspiel

und/oder regelwidrige Handlung angesehen wird. Schüler zur Aufnahme und Akzeptanz von Körperkontakt zu erziehen verlangt ein besonders sensibles Vorgehen. Hier müssen eine Reihe von Vorbehalten und Ängsten abgebaut werden, die entsprechend den Vorerfahrungen zu einer mehr oder weniger langen Erarbeitungszeit dieses Themenbereichs führen. Dabei ist es wichtig Rückzugsmöglichkeiten zu schaffen, deren Nutzung fraglos eingeräumt wird. Hier sind Übungen und Spiele sinnvoll, die zunächst nur indirekten (über Materialien) und flüchtigen bzw. unverbindlichen (z. B. in Fangspielen) Körperkontakt erfordern. Über Kooperationsaufgaben (z. B. aus dem Bereich der Akrobatik) und erste kleine Kämpfchen wird der Körperkontakt allmählich intensiviert.

Praxisbeispiel: *Familie Meyer*

An alle Mitspieler werden *Familienkärtchen* mit verschiedenen Familiennamen verteilt. Zu jeder Familie gehören jeweils ein Vater, eine Mutter, eine Tochter und ein Sohn. Dann laufen alle zur Musik und tauschen die Kärtchen aus. Bei Musikunterbrechung finden sich die Familien durch lautes Zurufen. Zunächst gewinnt die Familie, deren Mitglieder sich als erste an den Händen halten. Später ist diejenige Sieger, die zuerst zusammen auf einem Kasten oder einer Bank in der Reihenfolge Vater, Mutter, Sohn, Toch-



Abb. 3: Familie Meyer

ter auf dem Schoß des anderen sitzt (Abb. 3).

Praxisbeispiel: **Körperteile-Atomspiel**

Die Aufgabe besteht darin, dass jeweils eine bestimmte Anzahl von Schülern als Gruppe nur mit bestimmten Körperteilen in einer ebenfalls vorgegebenen Anzahl Bodenkontakt haben darf. Dabei laufen die Schüler zunächst zur Musik durch die Halle. Nach Musikstopp werden durch den Lehrer schnell und laut die entsprechenden Informationen gegeben (z. B.: „2 Schüler, 1 Knie, 2 Füße, 1 Ellbogen und 1 Nasenspitze“) (Abb. 4).

Regeln und Rituale

Es gelten einige wenige, allerdings unverzichtbare und nicht außer Kraft zu setzende Regeln. Dazu zählt zunächst, dass es beim Ringen und Raufen keinen Gegner, sondern immer nur einen *Partner* gibt, dem entsprechender Respekt und entsprechende Achtung entgegengebracht werden soll. Die Regel, die als umfassendste den Umgang miteinander bestimmt, lautet: „Es ist alles verboten, was wehtut!“ (positiv formuliert: „Es ist alles erlaubt, was nicht wehtut!“). Dieses *Nicht-Wehtun* bezieht sich dabei ausdrücklich sowohl auf die eigene Person als auch auf ihr Gegenüber. Eine weitere wichtige Regel besagt, dass jeder jederzeit das Recht hat, einen Kampf bzw. eine Übung abzubrechen, aus welchen Gründen auch immer. Dies kann über verbale Äußerungen und/oder bestimmte Zeichen – wie Abklopfen – erfolgen.

Bestimmte Rituale (z. T. entnommen aus dem Regelwerk der Kampfsportarten) erleichtern die Durchführung und geben gerade jüngeren Schülern Sicherheit und Orientierung. Dazu gehören u. a. Konzentrationsphasen zu Beginn und Ende der Stunde sowie ein Begrüßen und ein Abgrüßen des Partners vor dem Beginn bzw. nach Ende eines Kampfes.

Freiwilligkeit und Mit-Organisation

Vorbehalte und eine ablehnende Haltung gegenüber dem Thema



Abb. 4: Körperteile-Atomspiel

Ringen und Kämpfen können gewichtige Gründe haben und müssen vom Lehrer ernst genommen werden. Neben allgemeiner Angst, sich zu verletzen, spielen negative Körpererfahrungen, v. a. aber auch Gewalt- und sexuelle Missbrauchserfahrungen eine große Rolle. Wenn auch diese Problematik im Sportunterricht nicht aufgearbeitet werden kann, wird sie dennoch berücksichtigt, indem Schülerinnen und Schüler freiwillig, nur für sich selbst und ohne jegliche Sanktionen entscheiden, ob sie sich auf einen Kampf einlassen bzw. Berührungen aussetzen. Die eindeutige Haltung des Pädagogen in der Akzeptanz von Angst, Unentschlossenheit und Rückzug macht den übrigen Schülern deutlich, dass *Nein-Sagen* eben auch ein Zeichen von Ich-Kompetenz ist, Mut verlangt und damit nicht mit Feigheit verwechselt werden darf.

Wo immer es möglich ist, sollten die Schüler mit- und in Teilen selbstverantwortlich an der Durchführung und Organisation beteiligt sein. Dazu gehört die Übernahme der Schieds- bzw. Kampfrichterrolle ebenso wie die sorgsame Kontrolle notwendiger

Sicherheitsmaßnahmen. Auch das zeitintensive Auslegen bzw. Wegräumen der Mattenfläche sollte unter Schülerregie durchgeführt werden. Partizipation meint aber auch die Einbeziehung der Schüler in Erstellung, Überprüfung und ggf. Revision des Regelwerks.

Materialeinsatz und Kleidung

Ringen und Raufen ist ein Thema, das ohne großen Materialeinsatz auskommt. Dennoch sind zum Erreichen guter und v. a. sicherer Kampfbedingungen einige Faktoren zu beachten. Sollte auf einer Mattenfläche gekämpft werden, ist darauf zu achten, dass die Matten rutschfest und ohne Abstand voneinander auf dem Boden liegen. Grundsätzlich sind alle Matten (Weichböden, Turnmatten, Judomatten) geeignet, ideal sind jedoch die mittlerweile mit glatten Oberflächen versehenen Judomatten, da sie weder zu hart noch zu weich sind. Turnmatten sind von ihrer Festigkeit auch geeignet, haben jedoch meist den Nachteil, dass aufgrund ihrer Stumpfheit Schürfwunden auftreten können. Die neueren Turn-

und Gymnastikmatten sind aber in vielen Fällen schon von glatter Oberflächenbeschaffenheit und z. T. schon mit Klettverschlüssen ausgestattet.

Schmuck (Halsbänder, Zierringe, Piercing usw.) sowie Armbänder und Haarspangen müssen abgelegt werden. Wichtig ist es zudem, die Schüler auf die Notwendigkeit kurzer Finger- und Fußnägel hinzuweisen. Auf einer Mattenfläche werden die Übungen und Spiele barfuß oder in Socken durchgeführt. Bei Laufspielen, aber auch bei einigen Schiebekämpfen (z. B. Rückenschiebekampf im Sitzen) ist das Tragen von Schuhen erlaubt, z. T. sogar erwünscht, um Abschürfungen an den Fußsohlen zu vermeiden.

Die übliche Sportkleidung ist zu dünn und wenig reißfest. Durch eine stabile Jacke (oder ein altes Sweatshirt), kann diese selbst als direktes Angriffsobjekt für spezielle, aber auch unspezifische Grifftechniken mit einbezogen werden. Auch ein Judogürtel steigert die Vielfalt der Angriffs-, Halte- und Ausweich-

möglichkeiten. Eine lange Hose ist gerade für Aktivitäten im Knien oder Robben auf den Matten zur Schonung der Knie sinnvoll.

Von kleinen Kämpfchen zum komplexen Kampfgeschehen

Im Mittelpunkt steht zunächst das reflexive Erarbeiten kämpferischer Grundelemente des Miteinanders (wie Halten, Stützen, Tragen, Rollen, Auffangen ...) und des Gegeneinanders (wie Ziehen, Schieben, Wegdrängen, Festhalten, Drehen gegen Widerstand ...) vorwiegend in 1:1-Situationen. Die Art und Weise der Annäherung erfolgt spielerisch und setzt nur geringe technische und koordinative Fertigkeiten voraus. Zunächst werden Übungen und Spiele angeboten, die keinen oder nur wenig Kampfcharakter haben, aber einen engen Körperkontakt sowie ein kontrolliertes Greifen und Festhalten erfordern und gleichzeitig spezifische Bewegungs-



Abb. 6: Einen Ausweg finden

abläufe wie Abrollen provozieren (z. B. *Affenfelsen*), sodann über Bewegungsaufgaben, die die Idee des Gegeneinander-Kämpfens allmählich stärker in den Horizont der Schüler rücken (z. B. bei der Aufgabe „Wie kann ich meinen Partner so am Boden fixieren, dass er sich nicht drehen kann?“). Von großer Wichtigkeit ist es, dass die Schüler ausreichend Lösungszeit zur Verfügung gestellt bekommen und evtl. auch die Gelegenheit haben, das Gefundene zu präsentieren.

Praxisbeispiel: *Affenfelsen*

Partner A ist in Bankstellung. Partner B legt sich vorsichtig quer über den Rücken von Partner A und versucht, möglichst weit um ihn herumzuklettern. Dabei darf er sich an der Kleidung von A festhalten (Abb. 5).

Praxisbeispiel: *Einen Ausweg finden*

Partner A fixiert Partner B (Bauchlage) am Boden, indem er sich im rechten Winkel auf ihn legt und ihn mit seinem gesamten Gewicht belastet. Nach der Aufforderung: „Probiert mal aus, wie Ihr Euch befreien könnt“, hat der fixierte Partner 30 sec Zeit, sich aus dieser Lage zu befreien (Abb. 6).

Allmählich kann dann das vorher erworbene (Bewegungs-)Repertoire erweitert bzw. verfeinert werden. Erste taktische Elemente (Finten) werden erlernt und erprobt. Auch dies geschieht im kämpferischen Spiel bzw. im spielerischen Kampf mit genügend Reflexionsphasen, in denen auch überlegt werden kann, wie möglicherweise in anderen Konstellationen (z. B. *Zwei/Drei gegen Eins*, *Kleingruppe gegen Kleingruppe*), mit anderen Regeln (z. B.



Abb. 5: Affenfelsen

Zeit-statt Punktekampf) und mit anderen Geräten, Medien oder Materialien das Thema noch spannender bzw. bedeutungsreicher zu gestalten ist. Mit der Weiterentwicklung der motorischen Kompetenzen sind dann auch erste Kämpfe im Stand möglich.

Zu dieser Phase gehört, dass Rituale (z. B. Begrüßen und Abgrüßen) und Regeln (v. a. Stoppregel) selbstverständlich werden müssen. Der Regelkanon sollte gemeinsam mit den Schülern erarbeitet werden. Wichtig ist zudem, dass Sanktionen bei Nichteinhaltung vereinbarter Regeln in der Gruppe diskutiert und festgelegt werden.

In komplexen Spielen und Wettkämpfen können und dürfen alle Facetten des Kämpfens, Ringens, Rangelns und Raufens erlebt und genossen werden. Je mehr Kenntnisse, motorische, kognitive und soziale Fertigkeiten im Vorfeld erworben wurden, desto mehr Freude kann das Geschehen bereiten und desto vielfältiger bzw. variantenreicher kann es gestaltet werden. Der Reiz vieler Verdrängungskämpfe (in Mannschaftsform oder *Jeder gegen Jeden*) liegt hier u. a. in der Unvorhersehbarkeit des Kampfverlaufes sowie in dem ständigen Wechsel von Koalitionen. Dass die Grundregeln gerade hier ihre Gültigkeit behalten, ist selbstverständlich. Dazu ist eine ständige Kontrolle durch *Kampfrichter* von außen notwendig, wobei auch sichergestellt werden muss, dass diese sich lautstark bemerkbar machen können, da es häufig – allerdings meist ungewollt – zu kleineren Regelverletzungen kommen kann (z. B. Einnahme der Standposition, obwohl nur max. Kniestand erlaubt ist oder Überschreitung der markierten Zonen). Beachtet werden sollte darüber hinaus, dass diese Art des Ringens und Kämpfens nicht nur sehr anstrengend, sondern auch „aufwühlend“ ist. Dementsprechend ist es empfehlenswert, diese erst zum Ende der Unterrichtsstunde anzubieten und möglichst noch eine Entspannungsphase folgen zu lassen.

Praxisbeispiel: *Dreizonen-Kampf*

Die gesamte Mattenfläche wird in drei gleich große Felder eingeteilt.



Abb. 7: *Klau den König*

Alle Schüler befinden sich zu Beginn des Spiels im ersten (äußeren) Feld 1 und versuchen, so lange wie möglich in diesem Feld zu bleiben, aber gleichzeitig die anderen in das zweite (mittlere) Feld 2 zu drängen. Dabei ist das Anfassen an der Kleidung bzw. an den Schultern erlaubt. Diejenigen, die in das Feld 2 gedrängt worden sind, dürfen weitere Mitspieler aus Feld 1 herausholen und in Feld 3 drängen. Gewonnen hat, wer bis zuletzt in Feld 1 geblieben ist, zweite Sieger sind die, die sich in Feld 2 befinden. Es ist nur maximal Kniestand erlaubt.

Praxisbeispiel: *Klau den König*

Auf einer großen Mattenfläche befinden sich zwei Mannschaften in je einem markierten Feld. Jede Mannschaft wählt einen König/eine Königin, der/die geschützt werden muss. Sobald das Startzeichen gegeben wird, versucht jede Mannschaft, den König oder die Königin der gegnerischen Mannschaft zu entführen (in das eigene Feld zu ziehen). Sieger ist die Mannschaft, die als erste den fremden König/die Königin in ihr Feld gebracht hat (Abb. 7).

Bildnachweis

Abb. 1, 2, 4, 5, 6, 7: Wolfgang Beudels
Abb. 3: Beate Salz

Literaturhinweise

- Anders, W. & Beudels, W. (2003). Ringen und Raufen. In *Sportpädagogik* (3), 4–9.
Beudels, W. & Anders, W. (2001). *Wo rohe Kräfte sinnvoll walten*. Borgmann.
Funke, J. (1988). Ringen und Raufen. In *Sportpädagogik*, 22 (4), 13–22.
Miethling, W. D. (1996). Aggressionen im Sportunterricht. In *Sportpädagogik*, 20 (4), 19–31.
Müller, B. (1996). Gegeneinander kämpfen, um friedlich miteinander sein zu können. In *Sportpädagogik*, 20 (4), 41–46.
RGUVV – Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (o. J.). *Kämpfen im Sportunterricht. Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung*. Düsseldorf.
Rieder, H. (1980). Warum sind Ringen und Raufen in Vorschul- und Schulsport heute verpönt? In *Motorik*, 3 (4).

Prof. Dr. Wolfgang Beudels, Lehrer für Sport und Geschichte. Langjährige Tätigkeit in der psychomotorischen Entwicklungsförderung von Kindern. Seit WS 2007/08 Professor im Studiengang „Bildungs- und Sozialmanagement mit dem Schwerpunkt frühe Kindheit“ an der Fachhochschule Koblenz.



Anschrift:
Im Frankenkeller 4, 53179 Bonn

Umsetzung des Inhaltsbereichs „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ im Sportunterricht

Qualifizierung durch Lehrerfortbildung

Volker Gößling

Der Inhaltsbereich „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ ist verbindlicher Bestandteil des Sportunterrichts der Primarstufe und der Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen. Auch andere Bundesländer haben ihre Sport-Lehrpläne überarbeitet und ein obligatorisches Bewegungsfeld, welches sich mit fairem, regelgeleitetem Kämpfen beschäftigt, aufgenommen. Seit nunmehr 7 Jahren sind die aktuellen Richtlinien und Lehrpläne Sport in NRW für alle Schulstufen in Kraft. Damit sollten nun sowohl in der Primarstufe als auch in der Sekundarstufe I komplette Durchläufe nach den aktuellen Richtlinien und Lehrplänen Sport unterrichtet und speziell die schulinternen Curricula zum Inhaltsbereich „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ erarbeitet und vollständig erprobt worden sein. Es kann also eine erste Bilanz gezogen werden.



Schüler beim Kämpfen



(Anfangs-) Schwierigkeiten der Implementation

Die Implementation und Umsetzung neuer Richtlinien und Lehrpläne, insbesondere erstmalig verbindlicher Inhaltsbereiche, ist meist mit Anlaufschwierigkeiten verbunden. Dies gilt auch für den Inhaltsbereich „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ des Sportunterrichts, da die meisten Sport- und Primarstufenlehrkräfte darin nicht ausgebildet sind und einige dadurch Hemmungen haben, sich an diesen überhaupt heranzuwagen. Um das Manko zu beseitigen, haben bereits zahlreiche Fortbildungen für Lehrkräfte und Lehramtsanwärter/innen stattgefunden (u. a. auch vom DSLV) und sind bereits einige Handreichungen zum Inhaltsbereich „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ (siehe Medienhinweise in diesem Heft) erschienen.

Lehrkräfte, die sich – großteils fortgebildet und/oder mit Hilfe der Handreichungen – an Unterrichtsvorhaben zum „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ herangewagt haben, berichten fast alle von positiven Erfahrungen. Die pädagogischen Intentionen, Kindern und

Jugendlichen regelgeleitete Zweikämpfe nahezubringen und ihnen im Sportunterricht Möglichkeiten zu fairem körperlichen Kräftemessen einzuräumen (Forderung der für alle Schulformen und -stufen Nordrhein-Westfalens verbindlichen Rahmenvorgaben für den Schulsport, z. B. MSWWF NRW 2001, S. 52), können im Unterricht umgesetzt werden und kommen bei den Schülerinnen und Schülern in der Regel sehr gut an.

Unterrichtsvorhaben zum Ringen und Kämpfen mit pädagogischer Perspektive und rotem Faden

Bei Unterrichtsvorhaben zum „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ sollte die Pädagogische Perspektive „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“ leitend sein (siehe z. B. MSWWF NRW 2001, S. 44). Durch die ständige bewusste und unbewusste Verständigung mit dem Partner über Kämpfen oder Kooperieren, über die Rollenverteilung beim Üben, über Kampfregeln, über Anfang und Ende sowie die Intensität des Kämpfens bietet der Inhaltsbereich „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ besondere

Möglichkeiten, die Trias „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“ dieser pädagogischen Perspektive umzusetzen. Dies kann Schülerinnen und Schülern jeden Alters leicht transparent gemacht werden. Dadurch und durch die leichte Einsicht in den Wert absoluter und relativer Leistungsfähigkeit beim Gewichtsklassen-abhängigen Kämpfen kann „Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“ als zweite Pädagogische Perspektive leitend sein, aber auch „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“ oder „Etwas wagen und verantworten“.

Um die Grundideen des Inhaltsbereichs „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ (siehe z. B. MSW-WF NRW 2001, S. 52 und 117 f.) und die gewählten Pädagogischen Perspektiven umzusetzen, sollten die Unterrichtsvorhaben sich *nicht* auf Vertrauensspiele zur Anbahnung von Körperkontakt, einer losen Auswahl von Kampfspielen und einem Sumo-Turnier zum Abschluss beschränken. Berührungängste abzubauen, Körperkontakt anzubahnen und Vertrauen zu einem Partner aufzubauen sind wichtige Voraussetzungen für den Inhaltsbereich „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“, wie auch für Akrobatik und für andere Inhalte des Schulsports. Sie können und sollten in einem gesonderten kurzen Unter-

richtsvorhaben mit Vertrauensspielen und kleinen Spielen geschult und dem „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ *vorgeschaltet* werden. Vertrauensspiele haben diesbezüglich ihren Wert, gehören aber nicht unmittelbar zur Umsetzung des Inhaltsbereichs „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“.

In den Unterrichtsvorhaben zum Inhaltsbereich „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ selber sollte es möglichst durchgängig um das faire Kämpfen mit Körperkontakt gehen. Dies ist der besondere Aspekt des Inhaltsbereichs. Aus kleinen Kampf- und Zweikampfspielen sollten Zweikampfsituationen und kleine Zweikämpfe normierter Zweikampfsportarten entwickelt werden. Dabei sollten Techniken aus Zweikampfsportarten wie Judo und Ringen nicht zum Selbstzweck, sondern als technisch-taktische Hilfen zu Zweikämpfen erarbeitet werden. So können die oben z. T. genannten Aspekte der pädagogischen Perspektive „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“ umgesetzt werden.

Besagte Fortbildungen (u. a. des DSLV) und Handreichungen bieten konkrete Hilfen, Unterrichtsvorhaben in dem Inhaltsbereich entsprechend kompetent zu planen und durchzuführen.

Hinweise für Fortbildungskonzeptionen

Lehrkräfte, zumindest die fortbildungsbereiten, wollen trotz oder gerade wegen eventueller Hemmungen, sich selbst auf Kampfspiele und Zweikämpfe einzulassen, an diese fachmännisch und zügig herangeführt werden, um möglichst viele eigene Erfahrungen sammeln und eventuelle Hemmungen abzubauen zu können.

Eine direkte Hinführung zum Kämpfen durch kleine Kampfspiele in der Gruppe und Zweikämpfe ist angesichts der meist knapp bemessenen Fortbildungszeit sinnvoll und hat sich vielfach bewährt. Adressatengerecht sind dabei Kampfspiele im Stand wegen des noch nicht so engen Körperkontaktes. Sie erleich-



Lehrkräfte üben bei einer Fortbildung Werfen aus typischen Zweikampfsituationen

tern den erwachsenen und manchmal nicht ganz so „kontaktfreudigen“ Lehrkräften den Zugang zum Kämpfen mit Körperkontakt, ohne den Umweg über Vertrauensspiele gehen zu müssen. Vertrauensspiele sind den Lehrkräften eh in der Regel bekannt bzw. können leicht der Fachliteratur entnommen werden und gehören zudem, wie bereits dargelegt, nicht unmittelbar zum Inhaltsbereich „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“.

Typische Zweikampfsituationen aufzuzeigen und technisch-taktische Elemente als Lösungen typischer Zweikampfsituationen zu vermitteln sollten einen Schwerpunkt von Lehrerfortbildungen bilden, denn dies im Unterricht zu vermitteln, fällt Zweikampf-unerfahrenen Lehrkräften naturgemäß schwer und lässt sich ausschließlich durch Fachliteratur kaum erarbeiten. Dabei sollten in Lehrerfortbildungen wie auch im Unterricht einfache, grundsätzliche Lösungsmuster vertiefend vermittelt werden. So können Zweikampf-unkundige Lehrkräfte in der nur kurzen Zeit einer Fortbildung für das induktive Erarbeiten von technisch-taktischen Lösungen typischer Zweikampfsituationen und auch für die kompetente Vermittlung einiger sinnvoller Lösungen geschult werden.

Die Erfahrungen aus vielen Fortbildungen für Lehrkräfte aller Schulstufen sowie zahlreiche Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen zeigen, dass Zweikampf-unerfahrene Lehrkräfte Schwierigkeiten haben,



Schüler üben das Werfen aus typischen Zweikampfsituationen

aus der Vielzahl der angebotenen Kampfspiele und technisch orientierter Einführungen in normierte Zweikampfsportarten wie Judo und Ringen eine didaktische Auswahl für den Unterricht zu treffen und schulische Unterrichtsvorhaben bzw. -reihen oder gar schulinterne Lehrpläne zu entwickeln.

Es besteht daher der Wunsch, in Fortbildungen möglichst konkrete und sofort umsetzbare Hilfen für den Unterricht und eine Orientierungshilfe, einen roten Faden für die Unterrichtsplanung zu bekommen. Hilfreich ist, wenn dieser rote Faden in der Fortbildung selbst erlebt und reflektiert werden kann. Diesem roten Faden weitere Inhalte, wie Zweikampfspiele, hinzuzufügen ist leichter, als Inhalte auszuwählen und zu einem roten Faden – einem Unterrichtsvorhaben – zusammenzufügen. Bei der Konzeption von Fortbildungen gilt wie so oft: weniger ist manchmal mehr. Sinnvoll ist, eine exemplarische, aufeinander aufbauende Auswahl an Inhalten zu treffen, die die Lehrkräfte erproben und reflektieren, und diese mit zahlreichen didaktischen Tipps (einfache, aber hilfreich organisatorische Hinweise gehören auch dazu) und Antworten auf bestehende und aufkommende Fragen zu garnieren. Eine entsprechend erarbeitete, vielfach erprobte und evaluierte Fortbildungskonzeption wird in Elbracht und Gößling (2004) ausführlich dargestellt und in den Fortbildungsangeboten des DSLV verwendet.

Weiterhin großer Fortbildungsbedarf

Trotz der genannten bisherigen Fortbildungsbemühungen besteht hier noch ein erheblicher Bedarf. Zum einen äußern viele Lehrkräfte bei und nach Fortbildungen zum „Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport“ den Wunsch nach einer vertiefenden Fortbildung, um noch mehr Sicherheit zu gewinnen. Und zum anderen sind noch immer die meisten Sport- und Primarstufenlehrkräfte in diesem Inhaltsbereich weder aus- bzw. fortgebildet noch im Besitz einer Handreichung.



Kampfspiele in der Gruppe als Einstieg einer Lehrerfortbildung

Terminierte Fortbildungsangebote für einzelne Lehrkräfte und auch so genannte Abruferveranstaltungen für ganze Sportfachschaften bzw. Primarstufenkollegien bieten die Bezirksregierungen und auch der DSLV und Sportfachverbände wie der NWJV an.

Um den obligatorischen Inhaltsbereich „Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport“ und damit die Richtlinien und Lehrpläne Sport umzusetzen und den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler zu rangeln und ihre Kräfte zu messen (siehe z. B. MSWWF 2001, S. 117) im Sportunterricht einen regelgeleiteten, pädagogischen Rahmen zu geben, bleibt zu hoffen, dass diese Fortbildungsangebote noch länger erhalten bleiben und dass möglichst viele Lehrkräfte und Kollegien diese nutzen.

Bildnachweis

Alle Fotos: Autor

Literatur

- Busch, F. (2002). *Ringens und Kämpfens, Ideen, Hintergründe und Praxisbeispiele für den Sportunterricht in der Grundschule*. Donauwörth: Auer-Verlag.
- Elbracht, M. (Hrsg.) & Gößling, V. (2004). *Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport. Raufen nach Regeln im Sportunterricht* (Themenheft). Sport unterrichten. Kissing: WEKA MEDIA GmbH & Co. KG.
- LandesSportBund & Sportjugend NRW. (2002 bzw. 2004). *Handreichung Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport*.

Buch bzw. CD-ROM (2., überarbeitete Auflage). Duisburg.

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg (Hrsg.) (2005). *Fair-Kämpfen, Sicher fallen und Fairkämpfen. Bewegung, Spiel und Sport in der Schule*. Stuttgart.

Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung (MSWWF). (2001). *Sekundarstufe I Realschule. Richtlinien und Lehrpläne Sport*. Frechen: Ritter-Verlag.

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband. (2005). *Minikonzeption ÜL C Fortbildung „Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport“*. Duisburg.

Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband. (2000). *Kämpfen im Sportunterricht. Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung*. Düsseldorf.

Sportpädagogik (2003): Ringens, Raufen und Kämpfens (Themenheft und Video). *Sportpädagogik*, 27 (3).

Sportpraxis (2003): Kämpfen und Spielen (Themenheft). *Sportpraxis*, 44 (8) (Sonderheft).



OStR an der Mont-Cenis-Gesamtschule, Schulsportbeauftragter des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes (NWJV) und Mitglied der Schulsportkommission des Deutschen Judo-Bundes (DJB)

Anschrift:

Volker Gößling

Friedgrasstr. 63, 44652 Herne

E-Mail Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Handicap-Kämpfe – leicht umsetzbar und vielfältig einsetzbar

Volker Gößling

Beim „Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport“ sollen Schülerinnen und Schüler regelgeleitet und fair ihre körperlichen Kräfte messen (siehe Rahmenvorgaben für den Schulsport, u. a. MSWWF NRW 1999, S. XXXIX) und dies zunehmend selbstorganisiert. Handicap-Kämpfe bieten dazu eine gute Gelegenheit mit vielfältigen didaktischen Möglichkeiten und leichter Umsetzbarkeit für die Lehrkraft, auch ohne weitgehende eigene Erfahrungen in dem Inhaltsbereich.

Pädagogische Perspektiven

Mit dem Inhaltsbereich „Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport“ kann in besonderer Weise die naheliegende pädagogische Perspektive „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“ (u. a. MSWWF NRW 1999, S. XXX f.) umgesetzt werden. Bei allen Kämpfen, insbesondere bei Zweikämpfen, finden vor den Wettkämpfen und währenddessen zahlreiche bewusste und unbewusste Verständigungsprozesse statt. Neben der Verständigung

über die Partnerwahl sowie den Anfang und das Ende der Kampfaktivität verständigen sich die Schüler bewusst oder unbewusst u. a. über die Intensität des Kämpfens sowie über ihre Kampfstärke und eine eventuelle Rollenverteilung beim Kämpfen.

Letztgenannte Verständigungsprozesse können durch den Einsatz von Handicaps gefördert, bewusstgemacht und vertieft werden. Der Stärkere wählt beispielsweise ein Handicap, um selbst für mehr Chancengleichheit und damit mehr Spannung zu sorgen. Dadurch kann neben „Kooperieren, wettkämpfen

und sich verständigen“ auch die pädagogische Perspektive „Das Leisten, verstehen und einschätzen“ (ebd., S. XXIX f.) hervorragend umgesetzt und thematisiert werden.

Darüber hinaus können Handicap-Kämpfe auch die „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“ (ebd., S. XXVII f.), indem beispielsweise Sinne oder Körperteile ausgeschaltet werden. So können bekannte Zweikampfsportarten, vor allem Zweikämpfe in der Bodenlage, durch einen in der Hand gehaltenen Tennisball, das Verbinden der Augen eines der beiden Partner oder durch das



Abb. 1: Bodenkampf-Startposition Rücken an Rücken



Abb. 2: Bodenkampf-Startposition Kniestand gegen Bankposition

Zusammenbinden der Beine aufs Neue interessant und entsprechend der genannten Pädagogischen Perspektiven variiert werden.

Unterrichtsgestaltung

Handicap-Kämpfe sind eine einfache Methode, bekannte Zweikämpfe in der Bodenlage – wie bereits erwähnt – sinnvoll zu variieren. Es sollte erst eine Handicap-Variante eingeführt und genutzt werden, um dann nach und nach das Spektrum der Handicap-Kämpfe zu erweitern (nicht gleich mehrere Handicap-Varianten auf einmal „verbrauchen“). Die Reihenfolge der Handicaps wird sinnvollerweise nach dem Grad der Einschränkung gewählt, wie nachfolgend exemplarisch erläutert.

Ziel kann und sollte sein, dass die Schüler das Prinzip des Handicaps verstehen, sich selbst und ihre Mitschüler einschätzen lernen sowie die Handicaps selbstständig auswählen und einsetzen. Dies entspricht den Grundsätzen der Unterrichtsgestaltung „Bewegungserfahrungen bewusst machen und zum Nachdenken anregen“, „Individualisieren und Integrieren“ sowie „Unterricht öffnen und zur Selbständigkeit anleiten“ (u. a. MSWWF NRW 2001, S. 68 ff.).

Beispiele für eine progressive Auswahl von Handicaps und ihre Effekte

Die nachfolgenden Handicaps können beim Zweikampf in der Bodenlage, dem so genannten Bodenkampf, angewendet werden. Hierbei versuchen die beiden Partner, sich gegenseitig auf den Rücken zu bringen und dort eine gewisse Zeit festzuhalten (für Anfänger sind 10 Sekunden sinnvoll). Die höchste erlaubte Position ist der Kniestand.

Grundsätzlich können die Handicaps aber auch bei Vorformen oder einfacheren Zweikämpfen genutzt werden, z. B. beim Schildkröten-Wenden (den Partner aus der Bankposition auf den Rücken drehen) oder beim Sumokampf (jemanden aus einer kleinen Fläche verdrängen) in der Bodenlage.

Typische Startpositionen beim Bodenkampf sind das voreinander Knien oder das Sitzen Rücken an Rücken (Abb. 1).

Als erstes Handicap beginnt der (vermeintlich) stärkere Partner in der Bankposition oder in der Bauchlage, während der andere im Kniestand und damit in der besseren Angriffsposition startet (Abb. 2).

Ein oder sogar zwei Tennisbälle in der Hand bzw. den Händen als

zweites Handicap bedeutet, dass man beim Kämpfen nicht richtig zufassen kann und so vor allem seine Arme und seinen Kopf zum Klemmen und seinen Körper zum Schieben und Belasten nutzen muss (Abb. 3).

Verbundene Augen beim Kämpfen sorgen anfänglich für Unsicherheit und damit für das dritte Handicap. Nach einer Eingewöhnungszeit führt es jedoch zu einer Verbesserung der Wahrnehmung durch eine Schärfung der übrigen Sinne. Daher sollte die „Blindenbinde“ oder „Augenklappe“ längere Zeit, also am besten bei mehreren Kämpfen nacheinander, getragen werden. Es können z. B. diejenigen, die die „Blindenbinde“ bzw. „Augenklappe“ tragen, auf den Matteneinseln (mindestens drei zusammengelegte Matten als Wettkampffläche, siehe Abb. 8) sitzen bleiben und gegen wechselnde Partner kämpfen. Der Start beim Kämpfen mit einem „blinden“ Partner erfolgt mit Körperkontakt. Lassen sich die Schüler auf das Erlebnis des längeren Blindkämpfens ein, werden sie einen überraschend großen Gewöhnungsprozess erleben. Voraussetzungen dafür sind allerdings vorherige (Unterrichts-)Erfahrungen im Kämpfen mit Körperkontakt und ein gewisses Vertrauen zu den Mitschülern, zumindest zu denen der Kleingruppe, in der die Partner untereinander wechseln (Abb. 4).



Abb. 3: Bodenkampf mit Tennisball in den Händen



Abb. 4: Bodenkampf mit Blindenbinde



Abb. 5: Zusammengebundene Beine

Zusammengebundene Beine sind ein schweres Handicap, da die Beine in der Bodenlage zum Abdrücken, Schwungholen, Drehen, Abklammern etc. benötigt werden und dies nun erheblich eingeschränkt ist. Auch diese Bewegungserfahrung sorgt für eine Erweiterung des Bewegungsverständnisses. Das Zusammenbinden der Beine erfolgt mit einem Springseil, einem Judogürtel o. Ä. an den Fußfesseln in Form einer Acht, so dass die Beine bewegungseingeschränkt nebeneinander fixiert sind, ohne dass die Knöchel aneinander scheuern (Abb. 5 und 6).

Handicap-Kämpfe und -Turniere

Die genannten Handicaps können nach ihrer sukzessiven Einführung kombiniert werden. So kann ein Bodenkampf-Turnier mit Handicap-Sammeln durchgeführt werden. Dabei kämpfen alle Schüler paarweise in der Bodenlage mit ständig wechselnden, frei zu wählenden Partnern (evtl. in zwei oder drei „Schichten“, wenn die Zahl der Matten begrenzt ist). Wer siegt, bekommt ein Handicap und mit jedem Sieg ein weiteres dazu in der vorher gemeinsam festgelegten Reihenfolge (z. B. Start in Bauchlage, ein Tennisball erst in der rechten Hand und dann in der linken, Augenbinde und zuletzt zusammengebundene Füße). Turniersieger sind die Schüler, die die vorher festgelegte maximale Handicap-Belastung (z. B. die genannten fünf Handicaps) erreicht und damit einen weiteren Sieg errungen haben (Abb. 7 a und b).



Abb. 6: Bodenkampf mit zusammengebundenen Beinen

Abschließend sollten die Schüler in selbst gewählten Kleingruppen auf Matteninseln eigene Handicap-Kämpfe und -Turniere im Bodenkampf entwickeln, organisieren und durchführen (Abb. 8 a und b). Alternativ kann nach der Einführung der Handicaps die Phase der selbstständigen Handicap-Kämpfe und -Turniere in Kleingruppen erfolgen und das Bodenkampf-Turnier mit Handicap-Sammeln als Klassensturnier den Abschluss bilden. Mattenkönig als Kampfspiel in der Gruppe (der letzte auf der Matte ist der König) kann jeweils am Ende der Unterrichtseinheiten stehen. Die Sieger der letzten Runden starten beim nächsten Mal mit Handicap bzw. sammeln Handicaps.

Bildnachweis

Alle Fotos: Autor

Literatur

Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung (MSWWF). (1999). *Grundschule. Richtlinien und Lehrpläne Sport*. Frechen: Ritter-Verlag.
Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung (MSWWF). (2001). *Sekundarstufe I Gesamtschule. Richtlinien und Lehrpläne Sport*. Frechen: Ritter-Verlag.



OSTr an der Mont-Cenis-Gesamtschule, Schulsportbeauftragter des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes (NWJV) und Mitglied der Schulsportkommission des Deutschen Judo-Bundes (DJB)

Anschrift:
Volker Gössling
Friedgrasstr. 63, 44652 Herne
E-Mail Volker.Goessling@DSC-Judo.de



Abb. 7a u. b: Bodenkampf-Turnier mit Handicap-Sammeln



Abb. 8 a u. b: Mattenkönig mit Handicaps, Startposition, Kampfgeschehen



Fallen lernen

Uwe Mosebach

In vielen Aktionsformen des Sports ist es wichtig, fallen zu können; in der Schulpraxis wird das Erlernen des Fallens jedoch weitgehend vernachlässigt. Im Beitrag wird das Fallen als eigenständiger Komplex in der Bewegungserziehung betrachtet und seine Verknüpfung zum Raufen erörtert. Lehrer, die nicht in Kampfsportarten erfahren sind, können auf die im Beitrag vorgestellte Weise im Unterricht das Fallen vermitteln.

Die Bedeutung des Fallens im Sport

Das Fallen tritt in vielen Aktionen im Sport auf. Der Erwerb von Fallkompetenz, um sich vor den Folgen eines Sturzes zu bewahren, wird im Sportunterricht aber oft vernachlässigt. In der Ausbildung unserer Sportstudenten wurde dieses Thema in das Programm aus diesen und noch weiteren Gründen aufgenommen. Die Frage, ob sie in ihrem Sportunterricht als Schüler das Thema Fallen vermittelt bekamen, verneinten die meisten Teilnehmer meines Kurses. Ein geringer Anteil kann auf einige Grundlagen der Fallschule im Rahmen der Judoausbildung verweisen. Damit verknüpft ist die zweite Frage, wer bereits mit dem Thema „Raufen und Kämpfen“ in Berührung kam. Auch hier ist der Anteil gering, sieht man einmal von der sportartorientierten Judo- oder Ringkampfausbildung ab. Woran liegt das? Einen Ansatz sehe ich bei den Sportlehrern selbst. „*So etwas mache ich nicht*“, bekam ich von einem Kollegen auf meine Frage zu dieser Problematik als Antwort. Es besteht also eine gewisse Scheu vor dem Thema. Fallen zu können ist nicht nur ein motorisches, sondern auch ein sportpsychologisches Problem. Ebenso verhält es sich mit dem Raufen. Insgesamt kann man vermuten, dass der körpernahe Kon-

takt beim Raufen und die Abneigung, auf den Boden beim Fallen niederzugehen, für viele Personen eine entscheidende und begrenzende Rolle spielt.

Es gilt daher, einige Hemmnisse abzubauen und zu fragen, welche Vorteile das Erlernen des Fallens bringt. Die Aufmerksamkeit des Übenden wird abgelenkt von seiner Ängstlichkeit, die bewegungshemmend wirkt. Das ermöglicht für Lern- und Aktionsfelder des Sports, in denen das Fallen immanent ist, eine Leistungsverbesserung (Mosebach, 1997).

Man kann für die Aktionsfelder mehrere sportliche Komplexe heranziehen, die mit dem Fallen verbunden sind und die sich in einem Netzwerk miteinander verknüpfen lassen. Stellt man das Fallen in den Mittelpunkt, ergeben sich in einem Modell die in Abb. 1 verdeutlichten Beziehungen.

Vor allem in den Spielsportarten (Fuß-, Hand- u. Volleyball) hat das

Fallen eine gewisse Bedeutung und ist dort häufig zu beobachten (vgl. Mosebach, 2002). Gleiches gilt auch für Kampfspiele (Rugby). Strukturelle Ähnlichkeiten dieser Spiele sind offensichtlich. Geht man in dem Schema von den Kampfspielen zum Kampfsport, dann erweist es sich als notwendig, das Fallen zu beherrschen. Besonders in den Zweikämpfen mit engem Körperkontakt muss man fallen können (Judo, Ringen), um die Würfe und Griffe abzufangen. Die Nachbarschaft zum Kämpfen und Raufen liegt hier ebenfalls auf der Hand und ist in Abb. 1 dargestellt. Raufen ist eine bekannte Form. Geschwisterkinder lernen sie frühzeitig kennen. Auch in der Schule oder im Sportverein raufen sich Kinder in spielerischer Form. Oft beginnt es im Stand; wenn Matten vorhanden sind, geht das „Kämpfchen“ dann auf dem Boden weiter (Abb. 2-5). Der Übergang vom Stand zum Boden beim Raufen ist für Schüler ei-

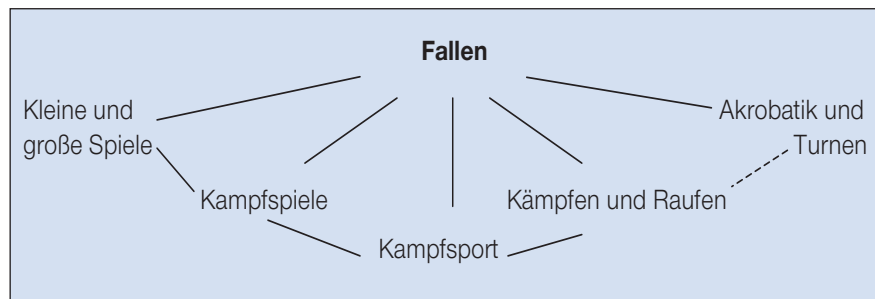


Abb. 1: Interaktion von Bewegungsformen



Abb. 2-5: Raufen mit Übergang vom Stand zum Boden

gentlich kaum problematisch. Aber Ungeübte neigen dazu, wenn es nach unten geht, sich abstützen zu wollen. Dabei wirken hohe Reaktionskräfte, die zu Verletzungen führen können. An dieser Stelle setzt die Fallschule ein.

Als neues Element sind im Schema der Abb. 1 die Akrobatik („Akrobatik ist eine Form des Turnens am lebenden Gerät“, Trebels, 2001) und das Turnen zu nennen. Hier kann es auch passieren, dass man vom Gerät stürzt. Bei entsprechend richtigen Verhaltensweisen kann man einen Sturz abfangen. Dafür sind einige Übungseinheiten im Sportunterricht notwendig.

Falltechniken

Man unterscheidet drei Fallrichtungen; das Fallen vorwärts, seitliches Fallen und Fallen rückwärts. Eine bei allen Fallrichtungen grundlegende Verhaltensweise ist das

Anhalten der Luft und der Aufbau einer optimalen Körperspannung. Unmittelbar vor dem Aufkommen wird ein gerader Armschlag auf den Boden ausgeführt, um die Wucht des Falls abzufedern und den Stützreflex des Menschen, der bei Stürzen auftritt, zu eliminieren. Kopf, Ellenbogen oder Knie werden aus dem Fallprozess herausgehalten.

Im Sportunterricht ist es günstig, mit dem Fallen seitwärts zu beginnen, danach das Fallen rückwärts anzuschließen (Abb. 6-8).

Fallübungen seitwärts

- aus dem Hockstand, später dann aus dem Stand lässt man sich auf eine Körperseite fallen
- beim Anfängertraining gleitet man mit lang gehaltenem Arm und Bein der gleichen Seite nach unten
- mit dem Arm wird abgeschlagen, das gleichseitige Bein ist lang

- die Muskulatur ist angespannt, der Atem angehalten und es gilt „Kinn auf die Brust“
- allmählich die Fallhöhe steigern und beidseitig üben
- aus dem Stand mit Partner üben



Abb. 9: Fallübung seitwärts mit Partner



Abb. 6-8: Fallen seitwärts



Abb. 10–11: Fallübung rückwärts mit Matte

Rückwärts zu fallen kostet einigen Schülern Überwindung. Mit einer spielerischen Form – dem „Mattenrückwärts-Faller“ – umgeht man das Problem (Abb. 10–11).

Anschließend gehen wir zum Fallen rückwärts ohne Hilfsmittel über. Einige Rollen rückwärts kann man davor üben, ehe dann die Fallübung anschließt. Man achtet darauf, dass Anfänger wieder aus einer tiefen Hocke beginnen, dann allmählich die Höhe und den Schwung steigern (Abb. 12–14).

Fallübungen rückwärts

- aus dem Hockstand rückwärts rollen
- abschlagen mit beiden Armen
- Körperspannung halten und den Kopf mit „Kinn auf die Brust“ fixieren



Die Gestaltung der Fallhöhe wird dem motorischen Niveau der Teilnehmer angepasst. Man beginnt mit Anfängern in der hockenden Position. Die Fallhöhe wird bis zum Stand gesteigert und beidseitig geübt. Aus didaktisch-methodischer Sicht heißt es; vom Leichten zum Schweren, von niedrig zu hoch, vom statischen zum bewegten Training.

Dabei soll spielerisch, paarweise oder einzeln geübt werden. Der frontale Unterricht mit Kreis-, Halbkreis-, Block- oder Gassenaufstellung erweist sich als günstig. Der Lehrer hat hier eine bessere Übersicht und kann Standardfehler bes-



ser beseitigen. Das gegenseitige Helfen und Korrigieren ist auch möglich. Die Zwischenabstände im Aktionsbereich der Schüler müssen aber beachtet werden. Das Vormachen, die gute Demonstration sind für die Nachahmung entscheidend. Die Übungsfolge sollte in Serien oder in kleinen Zeiteinheiten durchgeführt werden. Eine spielerische Auflockerung der Wiederholungen bietet sich an.

Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass man weitere Falltechniken beachten sollte, die aber schwieriger sind:

Frontales Fallen vorwärts

- man fällt lang (Bauchseite) auf beide Unterarme und schlägt damit ab
- der Kopf wird zur Seite genommen
- die Luft wird angehalten und der Rumpf dadurch federnd gemacht

Fallrolle vorwärts

- mit dem Rollen vorwärts beginnen
- Rollen über eine Schulter mit Arm Schlag
- dabei einen Fuß und eine Hand etwas weiter nach vorn bringen
- die Hände aufsetzen, den Kopf zur Seite nehmen und leicht diagonal in der Körperlängsachse rollen



Abb. 12–14: Fallen rückwärts /v. r. n. l.



Abb. 15–16: Mattenfaller

Die beiden zuletzt genannten Falltechniken werden aber weniger oft angewendet, wichtiger ist das Fallen rückwärts und seitwärts. Letztendlich kann man viele Fallsituationen so abfangen, dass man in einer seitlichen Lage auf den Boden kommt.

Anfänger sollten nicht nur mit dem bloßen Fallen belastet werden; daher werden in einem weiteren didaktischen Schritt Spielformen aufgezeigt.

Übungs- und Spielformen zum Fallen

Das Üben der Falltechniken seitwärts, rückwärts und anderer Richtungen kann mitunter monoton sein und bei Schülern, die nicht so belastbar sind, auch zu Kopfschmerzen führen. Man muss dem-

zufolge spielerisch vorgehen. Falltechniken werden gewissermaßen in Kleinen Spielen und Übungsformen eingebunden. Einige davon sollen hier vorgestellt werden.

Korn (2006, S. 55) ordnet den „Mattenfaller“ den Vertrauensspielen zu. Die Teilnehmer heben die Matte, auf der ein Schüler liegt, hoch und lassen diese dann fallen (Abb. 15–16).

Ein rasantes Spiel ist der „Fallkreis“ (Abb. 17–18). Die Schüler bilden einen Kreis und gehen in die Hocke. Sie strecken alle eine (die gleiche) Hand nach vorn. Ein Mitspieler steht in der Mitte. Er soll nacheinander die Hände abtippen. Dabei machen die Schüler eine Falltechnik seitwärts. Schafft es der „Abschläger“, den Schüler, der zuerst fällt, wieder anzutippen, bevor er in der Hocke steht, muss dieser dann in die Mitte.

In einigen Sportarten werden spezifische Techniken des Torwarts und andere Elemente der Abwehr in Verbindung mit Falltechniken geübt. Mit einem Ball kann man einen Torwarthecht nachgestalten. Dabei findet das Fallen eine sportartenorientierte Anwendung. Es hat sich als günstig erwiesen, Matten in die Übungen zur Absicherung einzubeziehen.

Beim Torwarttraining übt man zuerst das seitliche Fallen. In dem Moment, wo ein Ball in das Training einbezogen wird, muss sich der Schüler auf die Fangtechnik konzentrieren. Das Fallen läuft parallel und nur noch die Torwarttechnik unterstützend ab.

Durch Fallspiele wird die Angst überwunden, der freudbetonte und spielerische Charakter der Übungen soll überwiegen. Dabei wird der



Abb. 17–18: Der Fallkreis



Abb. 19–20: Fall- und Torwartraining

Schwierigkeitsgrad der Aufgaben langsam erhöht. Letztendlich kann man sich an kleine Mutproben, Hechtsprünge u. Ä. heranwagen und die Falltechniken dadurch festigen. In Fortführung der Thematik gehen wir nun zum Raufen über.

Die Verknüpfung von Fallen und Raufen

Spielerisch-kämpfend-fallend; so kann man den Reiterkampf charakterisieren. Eine gelungene Verknüpfung des Themas, die wir auf Matten im Vierfüßergang beginnen (Abb. 21–23). Dadurch ist die Fall-

höhe geringer und der Reiter kann den Partner länger tragen.

Ein Reiterkampf im Stand ist schon wesentlich anspruchsvoller. Die konditionelle Belastung ist höher, ebenso die Fallhöhe, wenn ein Reiter zu Boden muss. Mit gut trainierten Schülern kann man diese Form des Raufens wagen.

Da wir keine Kampfsportausbildung mit dem Erlernen von Techniken an dieser Stelle vorhaben, geht es „kämpfend-spielerisch“ weiter. In den vergangenen Jahren sind zahlreiche Veröffentlichungen erschienen, die einen Fundus für das Kämpfen und Raufen bieten, aus denen man auch entsprechende Kampfspiele entnehmen kann, die mit dem Fallen verbunden sind.

Raufball/Rugby

- an den Frontseiten der Matte liegen Weichbodenmatten als Tore
- es spielen zwei Mannschaften gegeneinander
- Ziel ist es, den Ball sich zuzuspielen und mit ihm auf die Matte zu fallen, um ein Tor zu erzielen

„Kippen“

- zwei Schüler stehen sich frontal gegenüber
- ein Schüler greift an und soll innerhalb einer vorgegebenen Zeit den Gegner aus dem Gleichgewicht kippen und ihn auf die Matte werfen



Abb. 21–23: Reiterkampf

- Varianten: einer greift an oder beide greifen an

Ausheben

- die Ausgangssituation wie beim „Kippen“
- Ziel ist es, den Gegner zu umfassen, hochzuheben und auf eine Weichbodenmatte zu werfen
- nach dem Durchgreifen den Gegner sofort hochheben, um zu gewinnen

Sumowettkampf

- wer den Gegner aus einem aufgezeichneten Terrain drängt, ist Sieger
- der Boden darf nur mit den Füßen berührt werden
- wer sich auf dem Boden mit Händen o. Ä. abstützt, verliert
- Varianten des Sumo im Sportunterricht sind: Einzel- und Mannschaftswettbewerb im Kreis, oder

alle Kämpfer befinden sich im Kreis und man kämpft Jeder gegen Jeden

Burgenkampf

- auf einem Mattenberg sitzen Schüler als „Wächter“ und beschützen ihren „König“ oder einen „Schatz“ (Medizinball)
- eine andere Gruppe von „Räubern“ versucht auf den Mattenberg zu kommen und diesen zu erobern oder den König/Schatz herauszuholen

Das ist eine Auswahl von Kampf- formen, die man vermitteln kann, ohne einmal Kampfsportler gewesen zu sein. Entsprechende Fall-übungen sind in diesen Spielen enthalten, die man nach Durchlaufen eines Grundkurses zum Fal- len praxisrelevant anwenden kann. Gleichzeitig eröffnet sich ein vielfäl- tiger Bereich, der das Raufen, Kämp- fen und Fallen verknüpft.

Bildnachweis

Alle Fotos: Autor

Literaturverzeichnis

Korn, M. (2006). *Budo-Spiele*. Stuttgart: Pietsch.
 Mosebach, U. (1997). *Fallen-Können und Bewegungslernen*. Eine empirische Unter- suchung über Effekte der Judofall- techniken (Ukemi) auf das Erlernen sportlicher Bewegungen. Bonn: Born.
 Mosebach, U. (2002). *Fallen und Kämpfen lernen*. Bonn: Born.
 Trebels, A. H. (2001). Akrobatik vermitteln. *Sportpädagogik*, 25 (1), 2-7.



Anschrift:
 Dr. Uwe Mosebach
 Universität Erfurt
 Fachbereich
 Sportwissenschaft
 Nordhäuser Str. 63
 99089 Erfurt
 uwe.mosebach@
 uni-erfurt.de

Spiel- und Übungsformen



Dr. Frank Bächle / Steffen Heckeke

999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen

DIN A5 quer, 312 Seiten
 ISBN 978-3-7780-2251-1
Bestell-Nr. 2251 € 23,-

Ringen, Raufen und Kämpfen – aber wie? In diesem neuesten Band werden vielerlei Spiel- und Übungsformen zu dem großen Handlungsfeld „Zweikämpfen“ und „Kampfsportarten“ aufgezeigt. Sowohl der Lehrer in der Schule als auch der Trainer im Verein findet in diesem Nachschlagewerk ausreichende Spiele und Übungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Berührungängste werden abgebaut, Vertrauen geschaffen, spezielle Techniken gelernt und Kampfspiele eingesetzt. Durch das vielfältige Übungsangebot der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination können die Übungs- und Spielformen für das Training von anderen Sportarten und für den Sportunterricht in der Schule allge- mein zum Tragen kommen. Kooperative Spiele runden das Buch ab.



Steinwasenstraße 6–8 • 73614 Schorndorf • Telefon (071 81) 402-125 • Telefax (071 81) 402-111
 Internet: www.hofmann-verlag.de • E-Mail: bestellung@hofmann-verlag.de

Kampfspiele im Wasser – Didaktische und methodische Grundlegungen

Sebastian Strack

Kampfspiele im Wasser werden in der Literatur bisher wenig beachtet. Neben anderen Spielen im Wasser können Kampfspiele die Freude zum Wasser erhöhen und Menschen zum Schwimmen motivieren. Kämpfen im Wasser kann als alternatives Koordinationstraining dienen; es kann zur Persönlichkeitsentwicklung und Gewaltprävention beitragen. Um seine Wirkungen entfalten zu können, muss sich der Lehrer der Chancen und Risiken von Kampfspielen im Wasser bewusst sein und die notwendigen methodischen und organisatorischen Maßnahmen verantwortungsbewusst umsetzen.



Kämpfen im Wasser – Möglichkeiten und Chancen

Anwendungsbereiche

Vom Babyschwimmen als bewegungszentrierte Entwicklungsförderung bis zur gesundheitsfördernden Senioren-Gymnastik bietet das Element Wasser viele Gelegenheiten sich zu bewegen. Entsprechend gibt es unzählige Übungsformen und Spiele im Wasser. Der größte Teil

dieser Übungs- und Spielformen hat zum Ziel, Schwimmtechniken zu erlernen und zu verbessern. Daneben boomt der Bereich der Wassergymnastik und des Aqua-Trainings.

Mit diesem Beitrag soll ein Thema in den Blickpunkt rücken, welches in der Literatur kaum zu finden ist, nämlich Kämpfen im Wasser. Interessant kann dieses Thema für vier *Anwendungsbereiche* sein:

- Verknüpfung der Bewegungsbereiche „Bewegen im Wasser – Schwimmen“ und „Ringeln und Kämpfen – Zweikampfsport“ (zu

den Bewegungsbereichen vgl. Richtlinien und Lehrpläne Sport des Landes NRW)

- Verbesserung des Kampfverhaltens in Kampfsportarten (z. B. Judo, Ringen)
- Hinführung zum Wasserball (Körperkontakt aushalten und auf der Stelle schwimmen)
- spielorientierte Einführung ins Rettungsschwimmen (z. B. Lösen von Umklammerungen)

Kampfspiele sind Möglichkeiten, ein kultiviertes Kämpfen zu fördern. Diese Spiele können aber auch für Themen wie Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Wassergewandtheit, Ausdauerschulung, Verbesserung von Schwimmtechniken, Aufwärmen und auflockernder Abschluss genutzt werden.

Adressaten können neben Kindern und Jugendlichen auch Erwachsene sein. Kampfspiele im Wasser werden häufig als sehr motivierend erlebt. Die Adressaten bewegen sich mit Freude und nehmen hohe Belastungen gerne in Kauf, um das Spiel zu gewinnen.

Im Widerstreit Fürsorge tragen

Bei dieser Umsetzung des Themas Kämpfen im Wasser geht es nicht um eine Verbesserung von Kampftechniken, sondern um Kampfspiele. Spiele an sich und so auch Kampfspiele können ein besonde-

res Entwicklungspotenzial für die Adressaten bieten. Dazu gehören das Anregen von Fantasie und Kreativität sowie die Auseinandersetzung mit vorgegebenen oder selbst entwickelten Regeln und der Austausch mit anderen Spielern über die Spielbedingungen. Spielbeschreibungen dienen als Anregung und sind keine dogmatischen Vorgaben, an denen nichts verändert werden darf. Gerade freiere bzw. freie Spiele bieten besondere pädagogische Chancen. Wichtig ist, dass eventuell entstehende Konfliktsituationen möglichst von den Adressaten selbst gelöst und nicht von Lehrenden routiniert geordnet werden. Ein besonderes Ziel der Kampfspiele ist es, im Mit- und im Gegeneinander in einen verbalen und non-verbalen Bewegungsdialog mit den Mitspielenden zu treten. Ein kultiviertes Kämpfen zu fördern, bei dem trotz kämpferischen Widerstreit Fürsorge und Verantwortung für den Gegner getragen wird, stellt meines Erachtens in unserer leistungsorientierten Gesellschaft einen hohen Wert dar.

Besondere koordinative Anforderungen

Die physikalische Beschaffenheit des Wassers ermöglicht erweiterte Bewegungs- und Aktionsmöglichkeiten. Es herrschen andere Widerstände und Abdruckmöglichkeiten, sodass erweiterte Erfahrungen im

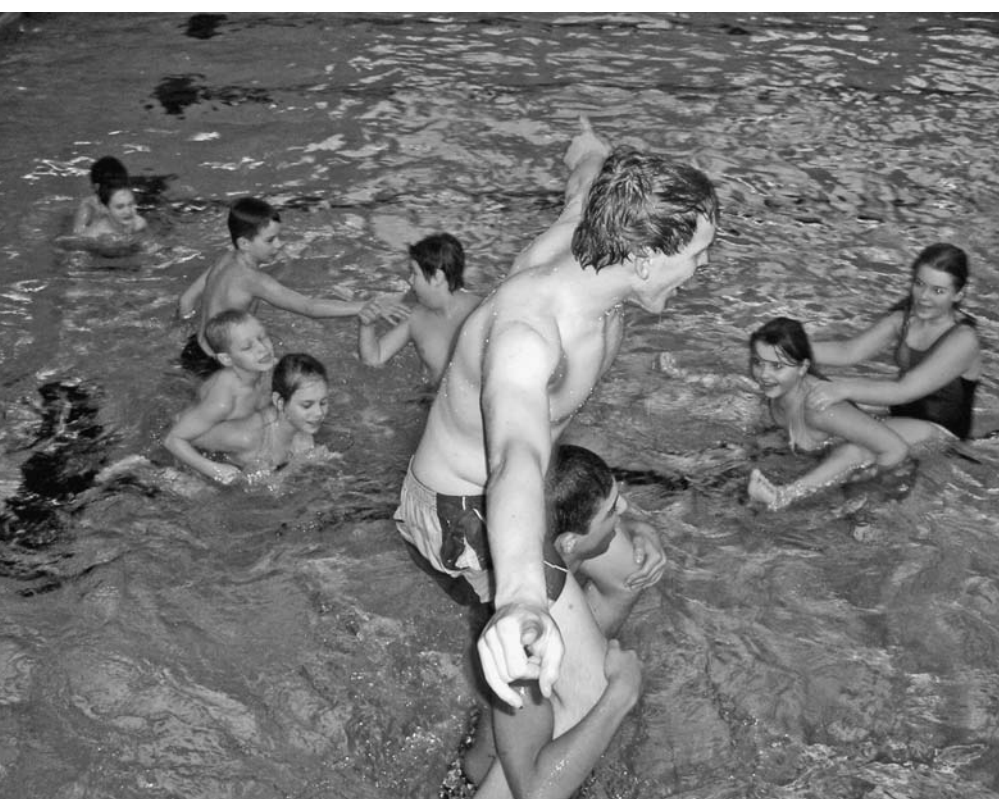


Bereich der Wahrnehmung gesammelt werden (Tastsinn, Lage- und Bewegungsempfinden, Druckgefühl). Besonders bedeutend für das Kämpfen ist die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten. Die Sportarten Judo oder Ringen haben im Wettkampf das Ziel, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Durch den Auftrieb herrschen im Wasser andere Gleichgewichtsanforderungen, wodurch somit hier diese Fähigkeit ergänzend trainiert wird.

Die koordinative und konditionelle Belastung ist in vielen Kampfspielen sehr intensiv. Daher ist die Belastungsdauer wie auch in den Kampfsportarten Judo und Ringen recht kurz. Es erfolgen kurze Wechsel zwischen Belastungs- und Entspannungsphase. Durch motivierende Rahmenvorgaben sollen die Teilnehmenden zu vielen Belastungsphasen ermuntert werden

Über mehr Körperbewusstsein zu mehr Selbstbewusstsein

In Kampfspielen können die Teilnehmer ihre Grenzen ausloten, um ihr Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen, das eigene Gleichgewicht aufs Spiel setzen oder mit allen Mitteln einen der Gegner von ihren schwimmenden Booten ziehen. Dabei müssen sie etwas wagen und riskieren, ihre Kräfte richtig einsetzen sowie schnelle und zielgerichtete Entscheidungen treffen. Dafür ist es einerseits wichtig, dass die Teilnehmer ihre eigenen Stärken und Schwächen kennen und mit diesen optimal umgehen können. Andererseits bekommen sie dadurch aber auch Vertrauen zu ihrem Körper und den eigenen Kräften. Der Körper wird bewusst wahrgenommen und das Selbstbewusst-





sein gestärkt, was in der Regel zum Wohlbefinden und zur Zufriedenheit beiträgt. Im direkten Vergleich gegen einen Gegner lassen sich die Kräfte besonders gut messen, da die Rückmeldung sofort und eindeutig erfolgt. So lassen sich Siege richtig einordnen und Niederlagen besser verkraften. Kämpfen bietet außerdem reichhaltige Gesprächsanlässe und dadurch die Möglichkeit der Kontaktaufnahme. Es können beispielsweise innerhalb der Gruppe Strategien entwickelt und Absprachen getroffen werden, wie man den Gegner vom Boot werfen will. Auch im direkten Kampf gilt es, geeignete Regeln zu finden und diese einzuhalten, damit für alle die Freude am Kämpfen erhalten bleibt.

Offener konstruktiver Umgang mit Aggressionen

Kämpfen ist Ausdruck eines triebhaften, nicht voll bewussten oder beherrschbaren Verlangens nach Macht und Kontakt. Beim Kämpfen kann es auch zu Gewalt kommen, da den Aggressionen der Adressaten Raum gegeben wird. Ziel ist es, dass es durch die Kampfspiele zu einem offenen konstruktiven Umgang mit Aggressionen kommt. Hierbei helfen einerseits der spezielle Raum unter schützenden Regeln und andererseits die Lehrperson, die in Konfliktsituationen unterstützend zur Seite steht. Wenn das Kämpfen geregelt ist, kann dieses triebhafte Verlangen nicht nur zum Ausdruck gebracht, sondern auch bewusst gemacht werden, sodass es verarbeitet werden kann. Entscheidend beim Verhalten des Lehrers ist, dass er nicht die oberste Priorität auf das Gewinnen des Spiels legt, sondern stets das freudvolle Miteinander und Gegenüber in den Vordergrund stellt.

Verbaler und nonverbaler Dialog

Kampfspiele fördern das Verstehen-Lernen von Körpersignalen und Körpersprache. Es wird sozusagen eine *motorische Lesefähigkeit* ausgeprägt. Ein großer Teil der Kommunikation findet hier durch den körperlichen Kontakt statt. Dies stellt ein wesentliches Regulativ zu

der zumeist verbal bzw. audio-visuell stattfindenden Alltagskommunikation dar. Durch den permanenten direkten Umgang mit den Mitspielern erfährt man über seine Gefühle und Empfindungen, man entwickelt Empathie. Somit fördern Kampfspiele nicht Gewalt, sondern sie können einen Beitrag zur Gewaltprävention leisten.

Wird das gesamte Potenzial genutzt, resultieren sowohl positive Wirkungen des Raufens und Kämpfens auf den Bereich der Identitätsfindung und Körpererfahrung und der Verbesserung der sozialen und kommunikativen Kompetenzen als auch eine Weiterentwicklung des motorischen Leistungsvermögens und der Ausprägung der koordinativen Fähigkeiten.

Vermittlung und Organisation

Allgemeine Grundsätze

Man kann feststellen, dass sich Spiele vom Land nicht so einfach ins Wasser übertragen lassen. Beispielsweise können eingeschränkte räumliche Bedingungen ein schnelles Ende herbeiführen oder es ergeben sich Orientierungsschwierigkeiten und schließlich sorgen oftmals auch konditionelle Probleme dafür, dass der Reiz eines Spieles verloren gehen kann.

Folgende Grundsätze sollten beachtet werden:

- die Fähigkeiten der Kinder aufgreifen (entsprechend flaches oder tiefes Becken wählen)
- Adressaten einbeziehen und beteiligen (Verbesserungsvorschläge, Regelveränderungen)
- sich Zeit für das Spiel nehmen (nicht kurz vor Stundenschluss)
- wenig Unterbrechungen von außen (Gefahr der Unterkühlung)
- nicht ständig die Spiele wechseln (Intensität und Tiefe des Spieles aufkommen lassen, Spiele im Spielverlauf variieren und damit die Spannung aufrechterhalten)
- möglichst freiwillige Partnerwahl

Der Spielleiter muss die nötigen vorbereitenden Maßnahmen treffen sowie die Spiele kurz und präzise erklären, damit es nicht zu einer Unterkühlung der Teilnehmer am und im Wasser kommt. Des Weiteren benötigt der Spielleiter Kreativität für geeignete Spielvariationen und Spielalternativen, damit er in Situationen, die von den Teilnehmern nicht selbst gelöst werden können, behilflich sein kann oder um Chancengleichheit bei den Gruppen herzustellen.

Ein besonderer Reiz des Spielens liegt in der Offenheit des Ausgangs, in seiner Nicht-Vorhersehbarkeit. Je ausgeglichener die Mannschaften sind, desto länger hält die Spannung an. Kinder können, wenn der Rahmen des Spiels es zulässt, in eine fiktive Fantasiewelt eintauchen und in ihr verschiedene Rollen spielen.

Koedukative Chancen

In gewissen Altersklassen kann es sinnvoll sein, dass Mädchen und Jungen nicht zusammen spielen. Hier sollte versucht werden, durch Spiele mit weniger Körperkontakt die Angst vor dem anderen Geschlecht zu reduzieren.

Gerade zu Beginn der Pubertät sind Mädchen in ihrer körperlichen Entwicklung oft weiter als die Jungen. Hier können dann besondere koedukative Erfahrungen gesammelt werden, nämlich u. a., dass Mädchen im Kämpfen stärker als Jungen sein können.

Verletzungsgefahren

Um freudvoll kämpfen zu können, muss bei der Durchführung auf gewisse *Verletzungsgefahren* hingewiesen werden:

- Vor jeder Schwimmstunde sind die Teilnehmer darauf hinzuweisen, ihren gesamten Schmuck abzulegen.
- Schwimmbrillen sind nicht erlaubt.
- Es ist immer darauf zu achten, dass genügend Abstand zum Beckenrand eingehalten wird; hier können unterstützend auch Begrenzungsleinen gespannt werden.

- Bei nicht ausreichender Beckentiefe kann es, abhängig vom Spiel und der Größe der Teilnehmer, zu Verletzungen kommen.

Manchmal kann es sinnvoll sein, dass der Lehrende weitere Schiedsrichter aus den Reihen der Teilnehmenden bestimmt.

Beckentiefe in Abhängigkeit von den Adressaten

Viele Kampfspiele eignen sich für alle Könnens- und Altersstufen. Natürlich muss der Lehrende wissen, ob und welche Adressaten schwimmen oder wie gut sie tauchen können. Einige Kampfspiele können sowohl im flachen als auch im tiefen Wasser gespielt werden. Wenn man vom flachen ins tiefe Wasser übergeht, erhöht sich in der Regel erheblich die Intensität. Bei flachem Wasser ist darauf zu achten, dass die Spielenden nicht wegen einer zu geringen Beckentiefe auf den Beckenboden prallen können. Die nötige Beckentiefe ist abhängig von der Körpergröße der Adressaten. Ab einer Beckentiefe, bei der die Adressaten hüfttief im Wasser sind, besteht eigentlich keine Gefahr mehr, mit Körperteilen verletzend auf den Beckenboden zu prallen.

Stopp-Zeichen oder zweimaliges Abklopfen

Kampfspiele können, wie oben erwähnt, dazu führen, dass Teilnehmer ihre Aggressionen negativ ausleben und darunter andere Teilnehmer leiden. Die dem Gegenüber entstehenden Schmerzen sind aber oft dem Aggressor nicht bewusst. Daher ist es sehr wichtig, Zeichen zu vereinbaren, damit dieser davon etwas mitbekommt und seine Handlungen darauf sofort einstellt. Hier haben sich zwei Zeichen in Schule und Verein bewährt, nämlich das *Stopp-Zeichen* und das *zweimalige Abklopfen* am Partner. Soweit es also möglich ist, ruft derjenige, dem etwas unangenehm ist bzw. schmerzt, laut „STOPP“. Ist dies nicht möglich, da es im Schwimmbad zu laut ist oder man sich unter Wasser befindet, schlägt man mehrmals am Partner ab. Bei beiden Signalen ist die störende Handlung sofort zu unterbrechen. Zusätzlich soll der Aggressor falls nötig seinen Partner hochziehen bzw. seinen Kopf aus dem Wasser heben, damit dieser nicht ein Gefühl des Erstickens erleiden muss. Beobachtet man als Lehrer, dass es Schwierigkeiten im Umgang miteinander gibt,





so sind die Betreffenden an den Beckenrand zu ordern, damit dort gemeinsam mit Hilfe des Lehrenden der Konflikt gelöst werden kann.

Exemplarische Spielbeispiele

Aus den zu unterscheidenden Spielkategorien *allgemeine Spiele mit Körperkontakt*, *Kämpfen um das Gleichgewicht*, *Kämpfen zum Kräftemessen*, *Kämpfen um einen Raum*, *Kämpfen um ein Objekt*, *Zweikämpfe mit hohem Körperkontakt* seien hier exemplarisch zwei Spiele herausgegriffen und vorgestellt. Eine umfangreiche Auflistung von Spielen findet sich im Beitrag „Kampfspiele im Wasser – eine Spielesammlung“ in diesem Heft.

Spiel zur Gewöhnung an Körperkontakt

Viele Kampfspiele haben einen hohen Anteil an unmittelbarem Körperkontakt zu anderen Teilnehmenden. Um die Adressaten nicht zu überfordern, kann es nötig sein, allgemeine Spiele mit Körperkontakt vor den Kampfspiele durchzuführen.

Kettenfangen im flachen Wasser kann hierzu beispielhaft ausgewählt werden. Das Spiel beginnt mit einem Fänger. Alle Mitspieler, die gefangen werden, werden auch zu Fängern. Aber die Fänger fangen nicht einzeln, sondern bilden durch Handfassung eine Kette. In dieser Kette dürfen nur die beiden äußeren abschlagen. Man darf also als Gejagter in der Mitte durch die Ket-

te schlüpfen. Das Spiel kann in zwei Varianten gespielt werden. Entweder die Kette erweitert sich immer mehr, bis keiner mehr frei ist, oder die Kette wird geteilt, sobald eine bestimmte Anzahl (z. B. vier) von Fängern da sind. Damit die Fänger eine Chance haben, jemanden zu erwischen, muss die Spielfeldgröße an die Fänger- und Gejagten-Zahl angepasst werden.

Zweikämpfe mit hohem Körperkontakt

Immer wieder beobachtet man in Bädern, dass Kinder und Jugendliche versuchen, sich gegenseitig unter Wasser zu zwingen, das so genannte Döppen. Dieses Zweikampfspiel erfordert hohen Körperkontakt und vollen Kräfteinsatz. Verboten ist zu schlagen, zu treten und dem Gegner mit den Händen ins Gesicht zu fassen. Gewonnen ist der Kampf, wenn der Gegner eine vorher festgelegte Zeit, z. B. 3 Sekunden, unter Wasser gehalten wird. Die Stopp-Regel, das Abschlagen am Partner und das anschließende Hochhelfen des Kämpfers, der aufgegeben hat, sind vorher noch mal deutlich durch den Lehrenden aufzuzeigen. Als besondere Herausforderung für erfahrene Kämpfer kann vorgegeben werden, dass so lange gedöppt werden darf, bis der Unterlegene aufgibt.

Döppen kann auch in einer Turnierform, namens *Japanisches Turnier*, durchgeführt werden. Die Leichtesten fangen an; der Sieger bleibt auf der „Kampffläche“ und bekommt den nächst schwereren

Partner usw.; der letzte Sieger kämpft ggf. maximal vier weitere Kämpfe rückwärts. Sieger ist derjenige, der die meisten Kämpfe in Serie gewonnen hat.

Mit „guten“ Gruppen können die Regeln dieses Kampfspiele komplett durch die Teilnehmer festgelegt werden. Bei völliger Regelloffenheit ist besonders auf freiwillige Partnerwahl zu achten. Leitende Frage ist: „Wie kann ich meinen Gegner bezwingen, ohne ihn zu verletzen?“

Bildnachweis

Alle Fotos: Autor

Literaturverzeichnis

- Beudels, W. & Anders, W. (2002). *Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie*. Dortmund: Borgmann.
- Binhack, A. (1998). *Über das Kämpfen, Zum Phänomen des Kampfes in Sport und Gesellschaft*. Frankfurt/Main: Campus.
- Lange, H. & Sinning, S. (2005). *Spiele im Wasser*. Wiebelsheim: Limpert.
- Pöhler, R. (2002). *Judo-Chance in der Gewaltprävention*. (<http://www.judo-praxis.de/Projekte/Gewaltpraevention/gewaltpraevention.html> – Zugriff: 13. 4. 2008)
- Pöhler, R. (1999). *Spielesammlung, Faires Kämpfen lernen* (http://www.judo-praxis.de/Unterricht/U_Spiel/u_spiel.html – Zugriff: 13. 4. 2008)
- Rheker, U. (2002). *Alle ins Wasser: spielend schwimmen – schwimmend spielen. Band 1*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Strack, S. (2006). *Versuch der Übertragung eines spielgemäßen Konzepts auf die Zweikampfsportart Judo, speziell auf die Erarbeitung von Wurfprinzipien für den Standkampf*. Bachelor Abschlussarbeit. (http://judo-hoentrop.de/index.php?option=com_content&task=view&id=73&Itemid=105 – Zugriff: 13. 4. 2008)
- Wilkens, K. (1996). *Rettungsschwimmen, Grundlagen der Wasserrettung, Unfallverhütung, Selbst- und Fremdreitung am und im Wasser*. Schorndorf: Hofmann.



Student: Master of education, ev. Religionslehre und Sport, Ruhr-Universität Bochum, Vorsitzender und Sportlicher Leiter Budoka Höntrop e. V. (Bochumer Judoverein)

Anschrift:

Sebastian Strack (Bachelor)
Op de Veih 68, 44869 Bochum

Kampfspiele im Wasser – eine Spielesammlung

Sebastian Strack

Diese Spielesammlung zeigt eine Vielzahl von unterschiedlichen Kampfspiele im Wasser auf, geordnet nach Spielkategorien. Ihr Einsatz erfolgt gemäß den grundsätzlichen Überlegungen, die im Beitrag „Kampfspiele im Wasser – Didaktische und methodische Grundlegungen“ erläutert werden.

Systematisierung der Spiele

Von den *Kampfspiele* zu unterscheiden sind *allgemeine Spiele mit Körperkontakt*, die der Gewöhnung an Körperkontakt dienen.

Bei den *Kampfspiele* können folgende Kategorien unterschieden werden, wobei sich ein Spiel nicht immer eindeutig einer bestimmten Kategorie zuordnen lässt:

- *Kämpfen um das Gleichgewicht*
- *Kämpfen zum Kräftemessen*
- *Kämpfen um einen Raum*
- *Kämpfen um ein Objekt*
- *Zweikämpfe mit hohem Körperkontakt*

In jeder Kategorie können verschiedene Gruppen unterschieden werden, je nach der Zahl der Mitkämpfenden und damit verbunden der Sicherheit bzw. Umsicht, die die Kämpfenden benötigen:

- *Zweikämpfe*
- *Kämpfe in Kleingruppen (etwa 3 gegen 3)*
- *Kämpfen in Mannschaften*
- *Kämpfe alle gegen alle*

Bei Zweikämpfen ist es sehr zu empfehlen, mehrere Partnerwechsel durchzuführen, damit möglichst jeder auch gewinnt. Um auch den Stärksten der Gruppen zu fordern, kann man, falls es das Kampfspiel zulässt, mehrere gegen einen kämpfen lassen.

Eine eindeutige Systematisierung nach Schwierigkeitsgrad und Kampf-

intensität lässt sich nicht vornehmen. Diese hängt von den Adressaten ab. Um das Thema spannend zu gestalten, sollten für eine Unterrichtsstunde bzw. Unterrichtsreihe *Spiele aus verschiedenen Kategorien ausgewählt* werden.

Das Kürzel „F“ hinter den Spielnamen steht für Flachwasser (hüft- bis schultertief), „T“ bedeutet Tiefwasser.

Allgemeine Spiele zur Gewöhnung an Körperkontakt

Viele Kampfspiele haben einen hohen Anteil an unmittelbarem Körperkontakt zu anderen Teilnehmenden. Um die Adressaten nicht zu überfordern, kann es nötig sein, allgemeine Spiele mit Körperkontakt vor den Kampfspiele durchzuführen.

Kriegen-Spiel (F):

1–2 Fänger

– Wer berührt wird, bleibt stehen und hebt die Arme.

– Erlösen durch Hochheben des Abgeschlagenen.

Variation: Erlösen durch Tauchen zwischen den Beinen.

Kettenfangen (F):

– Kette erweitert sich immer mehr, bis keiner mehr frei ist.

– Wenn z. B. 4 zusammen sind, teilt sich die Kette.

Es dürfen immer nur die beiden Äußereren abschlagen. Man darf also in der Mitte durch die Kette schlüpfen.

Kletteraffe (F):

Eine Person steht möglichst stabil, die andere Person ist zu Beginn auf Huckepack. Ziel ist es, in einer bestimmten Zeit so viele Runden wie möglich um den Partner herumzuklettern. Die beiden arbeiten als Team und beide Rundenzahlen werden zusammenaddiert.

Wasserschlacht (F/T):

Zwei oder mehrere Mannschaften spielen gegeneinander. In der Mitte jeder Mannschaft steht ein Spieler, der einen Eimer über dem Kopf hält. Alle anderen Spieler versuchen, mit ihrem Schwimmbrett soviel Wasser wie möglich in den eigenen Eimer zu spritzen. Welche Mannschaft hat ihren Eimer als erstes voll? *Variation:* Ohne Schwimmbretter, stattdessen mit Händen und Füßen.

Kämpfen um das Gleichgewicht

Sich im Wasser stehend im Gleichgewicht zu halten, erfordert besondere Anpassungsleistungen aufgrund anderer Widerstände und Abdruckmöglichkeiten als an Land.

Seepferdchenkampf (F):

Jeweils zwei Spieler stehen sich auf einem Bein gegenüber. Nun versuchen sie, sich mit verschränkten Armen aus dem Gleichgewicht zu bringen.



Kronenklau (F/T):

Jeweils zwei Kämpfer stellen sich gegenüber auf und geben sich die Hände. Jeder Kämpfer hat eine Krone (Tauchring) auf dem Kopf. Auf ein Startzeichen hin versucht nun jeder, den Gegner so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass die Krone herunterfällt.

Variation: Die Arme werden an den Körper gelegt. Der Gegner wird nun so lange geschubst bzw. geschoben, bis die Krone herunterfällt.

Mattenrodeo (F):

Einer steht (kniert) auf einer Schwimmmatte. Ziel ist es, es dem Stehenden (Knienden) möglichst schwer zu machen, indem mehrere von außen die Matte bewegen. Es gibt keinen Gewinner. Jeder ist eine Minute lang dran.

Rodeo (F):

Jeweils zwei Spieler gehen zusammen. Ein Spieler schlüpft in die Rolle des Pferdes, der andere in die des Rodeoreiters. Das Pferd versucht nun, seinen Reiter so schnell wie möglich abzuwerfen. Der Reiter darf sich nur mit den Beinen festklammern.

Wenn das Pferd „umfällt“, zählt es nicht. Danach werden die Rollen getauscht.

Reiterkampf (F):

Paarweise gehen die Teilnehmer zusammen. Einer nimmt den anderen auf den Rücken Huckepack (evtl. auf die Schultern). Nun versuchen sich die Paare gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, sodass der Getragene herunterfällt bzw. beide ins Wasser tauchen.

Variationen:

- Kaiserturnier: Zwei Reihen gegenüber, Gewinner steigt auf, Verlierer steigt ab. Wer wird das beste Gespann?

- Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Ist ein Reiter heruntergestoßen, muss der Reiter hinter einer Linie neu aufsteigen und kann dann weiter mitmachen. Welche Mannschaft hat die meisten Reiter vom Pferd heruntergestoßen bzw. Pferd und Reiter umgestoßen?

Kämpfen zum Kräftemessen

Ziehen und Schieben sind die Basis des Zweikämpfers mit direktem Körperkontakt. Daher dürfen Ziel- und Schiebekämpfe zum Kräftemessen nicht fehlen.

Ziehkämpfe

„Tauziehen“ (F/T):

Zwei Mannschaften kämpfen gegeneinander. Die Spieler stehen hintereinander und fassen um die Hüfte des Vordermanns. Die jeweils ersten Spieler der beiden Mannschaften halten sich an den Händen. Welche Mannschaft zieht die andere über eine vorgegebene Linie? Unbedingt ist auf entsprechenden Sicherheitsabstand zum Beckenrand zu achten.

Variationen:

- Ziehkampf zu zweit mit Handfassung oder Schwimnudeln.
- Tauziehen mit normalen Tau.
- Tauziehen im Viereck, entweder mit vier Spielern, mit vier Mannschaften oder mit Mannschaften, die jeweils einen Spieler ins „Gefecht schicken“, damit er Punkte für die Mannschaft sammelt.
- Tauziehen mit fliegendem Start vom Beckenrand (inkl. Tau).
- Es spielen vier Personen (zwei Paare) gegeneinander. Jede Person zieht dabei an einem Ende

der Nudel. Es werden hierzu zwei Nudeln benötigt.

- Es spielen vier Personen (zwei Paare) gegeneinander. Die zweite Person umfasst den Vordermann und versucht mitzuziehen.
- Zwei Mannschaften kämpfen gegeneinander. Die Spieler der einzelnen Mannschaften stehen dabei nebeneinander und den Gegnern auf Lücke gegenüber. Nun fassen sie mit der linken Hand die Hand des linken Gegenüber und mit der rechten Hand die Hand des rechts vor ihm Stehenden. Es entsteht ein Reißverschlussystem. Auf das Startzeichen versuchen nun alle, die gegnerische Mannschaft über eine Markierung zu ziehen.
- Kaiserturnier: In zwei Reihen gegenüber aufstellen, gekämpft wird mit dem jeweiligen Gegenüber - der Sieger steigt auf, der Verlierer steigt ab (Richtung festlegen).

Tauziehen an Land ist schon sehr anstrengend. Im Wasser gibt es oft nur relativ wenig Bewegung der Akteure, aber besonders im tiefen Wasser schnell völlig erschöpfte Teilnehmer.

Zerreißprobe (sehr flach):

Die Spielenden bilden einen Kreis. Jeder fasst die Nachbarn am Handgelenk. Der Kreis wird dann soweit gedehnt, wie jeder mit ganzer Kraft halten kann. Alle dürfen sich jetzt noch zurücklehnen, um die Spannung noch zu erhöhen. Wo reißt der Kreis? Es ist darauf zu achten, dass die Gruppengröße mit der Größe des Schwimmbeckens harmonisiert.

Krokodile schnappen (sehr flach):

Alle Spieler (Fische) außer zwei Spielern (Krokodile) bilden eine Kette, d. h. sie stehen im Kreis und halten sich an den Händen fest. Dabei stehen sie alle mit dem Gesicht

nach außen. Die zwei Krokodile versuchen nun, aus der Kette einen Fisch an den Beinen herauszuziehen. Bricht die Kette, so wird der Fisch zum Krokodil. Bleibt die Kette stabil, dann müssen die Krokodile an einer anderen Stelle neu ansetzen. Die anderen Spieler müssen hierbei stehen bleiben, sonst geht eventuell die Kette nicht kaputt. Die letzten beiden Spieler haben gewonnen und werden zu Krokodilen der nächsten Runde.

Variation: Mehrere Fischmütter (Personen) laufen durchs Wasser und schleppen ihr Fischkind ab, d. h. das Kind hängt der Person am Bauch. Es gibt mehrere Krokodile, die die angehängten Fischkinder von den Müttern trennen wollen. Gelingt ihnen dies, dann tauschen sie die Aufgabe mit der Fischmutter und die Fischmutter wird zum Fischkind.

Schiebekämpfe

Schwimmbrettkampf (T):

Beide Partner halten ein Schwimmbrett und versuchen, den Partner durch kräftigen Brust- oder Kraulbeinschlag über eine vorgegebene Linie (z. B. Bahnlinie/Begrenzung) wegzuschieben.

Fußsohlenkampf (T):

Zwei Personen legen sich rücklings ins Wasser. Sie positionieren sich so, dass die Fußsohlen sich gegenseitig berühren. Nun versucht jeder, den Partner durch kräftige Armbewegungen wegzuschieben. Wichtig ist, dass die Beine gestreckt bleiben, damit man den Gegner nicht wegritt. Die Teilnehmer müssen hierzu

gut in Rücklage im Wasser liegen können.

Wegdrücken (F):

Jeweils zwei Spieler kämpfen gegeneinander. Sie stehen Rücken an Rücken und haken sich mit den Armen ein (nicht einhaken bei deutlich unterschiedlicher Körpergröße). Vor jedem Spieler befindet sich eine Linie. Nun müssen sie versuchen, den Gegner über dessen Grundlinie zu drücken.

Variationen:

- Jeweils zwei Spieler oder zwei Mannschaften stehen nebeneinander und haken sich Arm in Arm ein. Sie versuchen nun, zwei andere Spieler bzw. die andere Mannschaft über deren Grundlinie zu drücken.
- Zwei Teilnehmer stellen sich frontal voreinander und versuchen, den anderen wegzudrücken.

Schieben und Ziehen

Körperteile abklatschen (F):

Jeweils zwei Kämpfer stellen sich gegenüber auf und geben sich die rechte (linke) Hand. Mit der linken (rechten) Hand versuchen sie nun, bestimmte vorgegebene Körperteile zu berühren; z. B. das Gesäß, den linken Oberschenkel, die rechte Schulter, den Fuß usw. Pro Berührung der Stelle gibt es einen Punkt.

Fußberühren (F/T):

Paarweise, in der Kleingruppe oder auch jeder gegen jeden wird versucht, mit dem eigenen Fuß seine Mitspieler an der Fußoberseite zu berühren. Hierbei ist keine Grifffassung vorgeschrieben.



Wasserschlangenkampf (F/T):

Zwei Kleingruppen bilden jeweils eine Schlange. Dabei umschlingt der Hintermann mit den Beinen die Hüfte des Vordermanns, und alle machen nur Armbewegungen. Welche Schlange bringt die andere als erste zum Zerreißen?

Variationen: Teilnehmer haken sich seitlich ein und bewegen die Beine oder sind durch Schwimnudeln miteinander verbunden.

Kämpfen um einen Raum

Gewisse Räume nicht zu berühren, Räume bzw. Matten zu vereinnahmen oder Personen einzusperren schafft jeweils Situationen, in denen ein kultiviertes Kämpfen geübt werden kann.

Mattenkampf (F/T):

Der Klassiker in Schwimmbädern ist Mattenkampf. Das Kampfspiel startet, indem alle Teilnehmer auf der Matte liegen. Darauf versuchen alle, sich möglichst allein auf der Matte aufzuhalten.

Variation: Alle befinden sich vor dem Startzeichen vor der Matte.

Schiffe kapern (F/T):

Vier tapfere Matrosen sitzen auf einer Luftmatratze, einer Schaumstoffmatte oder einem großen Reifen. Sie werden von vier Piraten angegriffen, die das Schiff kapern wollen. Ist es gelungen, die Matrosen von Bord zu werfen, tauschen die Teilnehmer die Rollen.

Bereich frei halten (F/T):

Zwei Mannschaften haben einen zugewiesenen Bereich. Ziel ist es, diesen Bereich von Bällen und anderen Schwimmutensilien frei zu



halten. Es darf jeweils immer nur ein Teil transportiert werden.

Schlängeln (F):

Auf dem Wasser schwimmen möglichst viele Bälle. Es kämpfen jeweils zwei Spieler gegeneinander, und zwar muss der eine Kämpfer seinen Gegner an den Armen oder an den Schultern so durchs Wasser ziehen, dass dieser einen Ball mit den Beinen berührt. Dieser versucht sich entsprechend so zu schlängeln, dass er nach einer Minute möglichst wenig Berührungen mit den Bällen zu verzeichnen hat. Danach werden die Rollen getauscht.

Variationen:

- In Bauchlage oder Rückenlage ziehen.
- Zwei Mannschaften spielen gegeneinander, indem zuerst die eine Mannschaft eine Minute zieht und die andere sich schlängeln muss, danach umgekehrt. Die Berührungspunkte werden zusammengezählt. Gibt es eine taktisch gute Mannschaftsstrategie, die schwimmenden Bälle sinnvoll einzusetzen?

Ausbruch der Hechte (F):

Es werden zwei Mannschaften gebildet (ab ca. 20 Personen). Die Spieler der einen Mannschaft bilden einen Kreis und stellen die Fischer und das Fischnetz dar. Die Spieler der anderen Mannschaft sind die Fische im Netz und müssen versuchen auszubrechen. Bei kleineren Gruppen werden ein paar Personen ausgewählt, die die Fische sein wollen.

Falle (F/T):

Vier Personen sind in einer Gruppe. Drei von diesen klemmen die

vierte im Kreisinneren ein, ohne sie zu umklammern oder festzuhalten. Die Person in der Falle versucht nun, sich hieraus zu befreien.

Wasserburg (F):

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Die Spieler der einen Mannschaft bilden die Burg (einen Kreis). Die Spieler der anderen Mannschaft müssen versuchen, die Wasserburg zu erstürmen. Ist ein Spieler in der Burg angekommen, kann er seinen Mitspielern helfen. Wie lange dauert es, bis alle Spieler die Burg erstürmt haben?

Kämpfen um ein Objekt

Um ein Objekt zu kämpfen ist eine Situation, die wahrscheinlich jeder in seiner Kindheit schon erlebt hat. Oft artete dies dann in einem Streit aus. In den folgenden Kampfspiele geht es um ein spielerisches Kämpfen, ohne sich zu streiten oder dem anderen wehzutun.

Die schnelle Nummer (F/T):

Zwei Mannschaften, jeder Mannschaftsteilnehmer hat eine zugewiesene Nummer.

Ein Ring wird ins Wasser gelegt und dieser hat den gleichen Abstand zu beiden Mannschaften. Der Lehrer ruft laut eine oder mehrere Nummern auf. Ziel ist es, den Ring auf die eigene Seite zu bringen. Werfen des Ringes ist verboten.

Kämpfen um einen Ball (F/T):

Paarweise steht man voreinander, dazwischen ist ein Ball (ca. Basketballgröße). Nach einem Startkommando versucht man, den Ball in Besitz zu bringen oder in Besitz zu halten.

Pezzi-Torball (F/T):

Zwei Mannschaften spielen mit einem Gymnastikball. Aufgabe ist es, dem Gegner den Ball abzurufen und ins gegnerische Tor bzw. in eine Zielfläche zu befördern. Anzahl der Bälle, Größe des Spielballes und der Tore können variiert werden. Die Art des erlaubten Körperkontakts muss in Abhängigkeit zu den Adressaten vorgegeben werden.

Klau den König (F/T):

Zwei Mannschaften bestimmen jeweils einen König (eventuell mit Schwimmgurt). Die Hälfte des Beckens ist jeweils ein Königreich der Mannschaft. Der König wird von der eigenen Gruppe geschützt, die andere Gruppe versucht, ihn zu „klauen“. Das Spiel ist gewonnen, wenn die gegnerische Gruppe den König über die Mittellinie befördert hat.

Schatz verteidigen (F/T):

Ein gelber Gymnastikball/Ring (goldener Schatz) ist in Besitz von Gruppe A. Diese Gruppe überlegt sich eine Taktik, ihren Schatz zu verteidigen. Gruppe B ist am Beckenrand und hat das Ziel, den Ball/Ring zum Beckenrand zu bringen, ohne ihn zu werfen. Das Spielfeld kann durch Absperrleinen verkleinert werden.

Schätze sammeln (F/T):

Zwei Mannschaften versuchen, möglichst viele Schätze (Tennisbälle) auf ihre Seite (Beckenrand) zu bringen.

Variationen:

- Zwei Ballfarben: Gegnerische Bälle dürfen nicht berührt werden. Sieger ist die Mannschaft, die als erste all ihre Schätze eingesammelt hat.
- Eine Ballfarbe: Zeitbegrenzung. Erweiterung: Schätze können geklaut werden.

Romeo und Julia (F/T):

In zwei diagonal gegenüberliegenden Ecken des Spielfeld sind zwei Personen (Romeo und Julia), die versuchen müssen, zueinander zu gelangen. Alle anderen Spieler (die Verwandtschaft) verteilen sich im Spielfeld und versuchen, die Verbindung zu verhindern. Sie dürfen jedoch keine Kette bilden, Romeo oder Julia untertauchen oder diese festhalten – also lediglich den Weg versperren. Hat das geteilte Paar zueinander gefunden, muss es sich anfassen und als Fänger zwei Spieler abschlagen, die das neue geteilte Paar werden.

Variation: Es starten pro Ecke jeweils zwei Personen. Festhalten kann dann eventuell erlaubt werden.





Ballhatz (F/T):

Ziel für einen Spieler ist es, den Ball zu berühren. Die anderen Mitspieler versuchen dies zu verhindern, dabei dürfen sie den Ball verdecken und dem Fänger den Weg versperren. Der Ball darf nur weitergegeben werden, nicht aber geworfen werden. Gelingt es dem Spieler, den Ball zu berühren, wird der ballführende Spieler zum neuen Jäger.

Zweikämpfe mit hohem Körperkontakt

Diese Kampfspiele sind den Zweikampfsportarten Judo und Ringen entnommen. Das Zweikampfspiel Döppen stellt hierbei den härtesten und komplexesten Kampf dar.

Bärenringen (F/T):

Das Ziel ist es, den Partner festzuhalten, indem unter beiden Achseln bzw. Armen des Gegners durchgegriffen wird. Wenn man dies fünf Sekunden geschafft hat, hat man gewonnen.

Ausheben (F):

In diesem Zweikampf ist das Ziel, den Gegner möglichst hoch vom Beckenboden zu heben.

Variation:

Aushebekampf 2 gegen 1 (F):

Zwei Partner versuchen, einen dritten, der sich wehrt, aus dem Wasser herauszuheben, sodass die Badehose aus dem Wasser schaut.

Armklammer-Kampf (F/T):

Bei diesem Zweikampf wird versucht, den Arm (Ober- und Unterarm) des Gegners vor dem eigenen Bauch zu fixieren. Man kann in Armklammer-Kampf-Innen und Armklammer-Kampf-Außen unterscheiden.

In den Rücken kommen (F/T):

Zweikampf, wobei man versucht, hinter den Gegner zu kommen und diesen dann kurz zu fixieren (Rücken-Bauch-Kontakt).

Döppen (F/T):

Dieses anspruchsvolle Zweikampfspiel ist ausführlich erläutert im Beitrag „Kampfspiele im Wasser – didaktische und methodische Grundlagen“ in diesem Heft.

Hierbei geht es darum, seinen Gegner für eine bestimmte Zeit mit dem Kopf unter Wasser zu zwingen. Durch mehrmaliges Abschlagen am Gegner signalisiert man das eigene Aufgeben.

Bildnachweis

Alle Fotos: Autor

Literaturverzeichnis

- Beudels, W. & Anders, W. (2002). *Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie*. Dortmund: Borgmann.
- Bucher, W. (Hrsg.) (1994). *1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen*. Schorn-dorf: Hofmann.
- DJK Landesverband NRW (Hrsg.) (2004). Spielfilm. DVD.

- Elbracht, M. (Hrsg.) & Gößling, V. (2004). *Sport unterrichten: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport*. Turnus.
- Fardel, B. (Red.) & Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (Hrsg.) (2003). *Kämpfen im Sportunterricht, Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung*. Düsseldorf. (<http://www.sichere-schule-nrw.de/kaempfen/kis/kis.htm> – Zugriff 13.4.2008)
- Heindel, W. & Meiners, J. (2006). *99 kleine Spiele für das Budo Training*. DVD. Kuck Filmproduktion.
- Koch, N. & Stump, K. (2004). *Bewegungs-ideen für viele*, DVD. DJK Landesverband NRW (Hrsg.).
- Korn, M. (2006). *Budo-Spiele für alle Kampfsportarten*. Stuttgart: Pietsch.
- Lange, H. & Sinning, S. (2005). *Spiele im Wasser*. Wiebelsheim: Limpert.
- Lange, H. & Sinning, S. (2007). *Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht*. Wiebelsheim: Limpert.
- LandesSportBund NRW (Hrsg.) (2002). *Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport*. Duisburg.
- Meiners, J. (Red.) (2005). *99 kleine Spiele für das Budo Training*. Meiners Verlags-Gesellschaft mbh.
- Niedersächsischer Judo-Verband e.V. (2005). Spielfilm. 2 DVDs. Schäfer Film.
- Pöhler, R. (2002). *Judo – Chance in der Gewaltprävention*. (<http://www.judo-praxis.de/Projekte/Gewaltpraevention/gewaltpraevention.html> – Zugriff 13.4.2008)
- Pöhler, R. (1999). *Spielesammlung, Faire Kämpfe lernen*. (http://www.judo-praxis.de/Unterricht/U_Spiel/u_spiel.html – Zugriff 13.4.2008)
- Pöhler, R. & Deutscher Judobund (Hrsg.) (2006). *Judo spielend lernen*. Das Programm des DJB für die Ausbildung der 5–7-Jährigen. Frankfurt: DJB.
- Rheker, U. (2002). *Alle ins Wasser: spielend schwimmen – schwimmend spielen*. Band 1. Aachen: Meyer & Meyer.
- Rheker, U. (2002). *Alle ins Wasser: spielend schwimmen – schwimmend spielen*. Band 3. Aachen: Meyer & Meyer.
- Schimpelberger, F. (1995). *Spielfreude und Badespaß im Wasser*. Verl: Ettligen.
- Strack, S. (2006). Versuch der Übertragung eines spielgemäßen Konzepts auf die Zweikampfsportart Judo, speziell auf die Erarbeitung von Wurfprinzipien für den Standkampf. Bachelor Abschlussarbeit. (http://judo-hoentrop.de/index.php?option=com_content&task=view&id=73&Itemid=105 - Stand: 20.08.2007)
- Warm, I. (1998). *Spielerisches Schwimmen*. Arbeitskarten. ELK-Verlag.

Anschrift des Verfassers:

*Sebastian Strack (Bachelor)
Op de Veih 68, 44869 Bochum*

Kleine „Kämpfchen“ und Vertrauensspiele

Eine Spiele- und Übungssammlung zur Vermittlung von Körper- und Bewegungserfahrungen

Nadine Herbertz

Die Vermittlung von Körper- und Bewegungserfahrungen im Rahmen spielerischer Kämpfe erfolgt über

- die Anregung der Nahsinnesbereiche (Vestibularität, Kinästhesie, Taktilität)
- das gezielte Einsetzen der Körperteile bei der beidseitigen Durchführung von Aufgaben und Techniken

● typische Körpererfahrungen, die nach Funke-Wieneke (1992, 24) im Sport vermittelt werden:

- Förderung des Erlebens in Bezug auf innere Vorgänge des Körpers
- Erfahrung des eigenen Körpers in einem wirksamen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung
- Erfahrung des eigenen Körpers in Beziehung zu anderen (Führen und Folgen)
- Wahrnehmung der Funktionen innerer Organe bei besonders intensiven Bewegungsaktivitäten

Die nachfolgende Spielesammlung enthält schwerpunktmäßig kleine spielerische Kämpfe. Sie wird ergänzt durch Vertrauensspiele und einige Übungen zur Vermittlung von Körpererfahrungen. Besonders bewegungsintensive Aktivitäten sind mit „intensiv“ gekennzeichnet.

Spielerische „Kämpfchen“

„Ziehen“ (intensiv)

Die Kinder stehen oder knien sich an einer Linie gegenüber bzw. um einen Gürtelkreis herum. Ziel ist es, den Partner an das eigene Mat-tenende zu ziehen oder ihn durch

eine Fuß- bzw. Drehtechnik so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass er fällt oder gedreht wird.

- Fassen der Unterarme oder Hände (ohne Judoanzug)
- Fassen des Judoanzugs (Revers/Ärmel rechts und links, Doppelrevers, Doppelärmel)

„Schieben I“ (intensiv)

Die Kinder stehen oder knien sich an einer Linie gegenüber/um einen Gürtelkreis herum. Ziel ist es, den Partner an das gegenüberliegende Mattenende zu schieben oder ihn durch eine Wurf- bzw. Drehtechnik so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass er fällt oder gedreht wird.

- aus und mit dem Judogriff
- die Schultern fassend
- aus dem Sumoringriff
- Schulter an Schulter

„Schieben II“ (intensiv)

Rücken an Rücken setzen: einhaken und versuchen, den Partner von der Matte zu schieben.

„Liegestützposition“ (intensiv)

Schulter an Schulter: versuchen, einander von der Matte zu schieben.

„Fußfangen“

Rücken an Rücken setzen: einhaken und versuchen, die Füße des Gegners zu berühren.

„Wäscheklammern abzapfen“ (intensiv)

Jeder der zwei hat seitlich am Körper (Schulter- oder Hüfthöhe) zwei Wäscheklammern befestigt und jeder versucht, sie dem Partner zu klauen.

„10 Sekunden aus“ (intensiv)

Ziel ist es, den Gegner 10 Sekunden lang

- in Rückenlage auf dem Boden zu halten
- in Bauchlage an der gleichen Stelle auf dem Boden zu halten
- aus der Bauchlage am Aufstehen zu hindern
- in der Pferd-Kutscher-Position festzuhalten
- in der Sitzposition festzuhalten
- als Rodeo-Stier zu reiten (Rodeo-Spiel)

Auch andere Spiele wie Schildkröten-Wenden, Baumstammrollen, Kniekampf können als „10 Sekunden aus“ gespielt werden.

Wenn ein Judogriff angewendet wird, ist das Spiel beendet; ebenso, wenn der Gegner dreimal mit irgendeinem Körperteil auf den Boden schlägt (Gegner gibt auf.).

„Schildkrötenwenden“ (intensiv)

Ein Kind befindet sich im Kniestand. Das andere versucht, es aus dem Kniestand in die Rückenlage zu zwingen.

„Baumstammrollen“ (intensiv)

Ein Kind liegt als Baumstamm auf dem Bauch und soll (gegen seinen Willen) in die Rückenlage gedreht werden.

„Kniekampf“ (intensiv)

Zwei Kinder befinden sich im Kniestand gegenüber und versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass eines der beiden auf dem Rücken liegt.

„Pferd und Kutscher“ (intensiv)

Zwei Kinder hocken in Bankstellung hintereinander auf der Matte.

Das hintere Kind („Kutscher“) umklammert die Hüften des vorderen Kindes („Pferd“). Das „Pferd“ versucht, sich von den „Zügeln“ des „Kutschers“ zu befreien und das Ende der Mattenfläche zu erreichen.

„Rodeo-Reiten“ (intensiv)

Ein Kind hockt sich als „Pferd“ in Bankstellung auf eine Matte. Der Partner setzt sich nun vorsichtig als Reiter auf den Hintern des „Pferdes“ und klammert sich mit den Beinen an den Oberschenkeln fest. Das „Pferd“ muss versuchen, seinen Reiter komplett auf die Matte zu befördern.

„Spinnenkampf“ (intensiv)

Spieler A und B stellen sich im Spinnensitz auf Händen und Füßen (Rücken nach unten, Bauch zeigt nach oben) in die Mitte der Kampffläche. Wenn das Startsignal ertönt, versuchen die Spieler A und B, ihren Gegner aus dem Mattenfeld zu drücken. Derjenige, der entweder den Boden mit einem anderen Körperteil berührt als mit Füßen und Händen oder aus dem Ring gedrückt wird, hat verloren.

„Möhrenziehen“ (intensiv, Wechsel zwischen An- und Entspannung)

Alle Kinder liegen in einem Kreis auf dem Rücken (nicht auf dem Bauch!) am Boden und halten sich an den Händen bzw. haken sich unter den Armen ein. Sie sind die „Möhren“. Ein weiteres Kind, der „Gärtner“, versucht, eine Möhre aus dem Boden zu ziehen. Er zieht ein Kind an den Füßen von den anderen weg. Die anderen Kinder versuchen, dies durch Festhalten zu verhindern.

„Schatzinsel“ (intensiv, Wechsel zwischen An- und Entspannung)

Die Gruppe wird in zwei Mannschaften geteilt. An den Hallenenden liegen zwei Bodenturnmatten (Inseln) aus, auf der die Judogürtel (Schätze) der beiden Mannschaften liegen. Ziel der Mannschaft A besteht darin, die Schätze von Mannschaft B zu klauen und umgekehrt. Pro Schüler und Weg darf nur ein Gürtel geklaut werden. Auf dem Weg von der eigenen zur gegnerischen Insel dürfen Gegner durch

Festhalten und Festklammern aufgehalten werden. Die Mannschaft, die nach einer bestimmten Zeit die meisten Gürtel hat oder alle vorzeitig erobert hat, gewinnt.

„Sumo“ (intensiv)

Die Kinder versuchen, ihren Partner aus einem begrenzten Raum (Weichbodenmatte, Turnmatte, Judo matte, Gürtelring) zu schieben oder zu ziehen.

„Herauf auf die Matte“ (intensiv)

Ein Kind auf der Matte versucht, den Partner, der sich außerhalb der Matte befindet, auf die Matte zu ziehen.

„Mattenkönig“ (intensiv)

Die Gruppe befindet sich im Kniestand auf der Weichbodenmatte. Ziel ist es, alle anderen Kinder von der Matte zu schieben und selbst als Letzter übrig zu bleiben. Diejenigen Kinder, die mit einem Körperteil (Variation: einem bestimmten Körperteil) den Boden berühren, müssen die Weichbodenmatte verlassen und von außen die anderen Kinder von der Matte ziehen.

„Drachenschwanzfangen“ (intensiv)

Fünf bis sechs Kinder stellen sich hintereinander und halten sich an der Hüfte des Vordermanns fest (Drachen). Das erste Kind stellt sich nun vor die Gruppe und versucht, das letzte Kind der Gruppe, den „Drachenschwanz“, zu fangen. (Variation: Zwei Drachen kämpfen gegeneinander.)

„Schildkröten-Fangen“

(intensiv, Wechsel zwischen An- und Entspannung)

Aus der Gruppe werden ein oder zwei (je nach Gruppenstärke) Schildkrötenfänger bestimmt, die der restlichen Gruppe gegenüberstehen. Auf Kommando versuchen die Schildkröten (Kinder, die sich nur kriechend fortbewegen dürfen), von ihrer Seite auf die der Schildkrötenfänger zu gelangen, ohne von den Schildkrötenfängern auf den Rücken gedreht zu werden. Die Schildkrötenfänger versuchen, die Schildkröten auf den Rücken zu drehen. Alle gedrehten Schildkröten werden zu Fängern.

„Samurai“ (intensiv)

Zwei Kinder stehen sich im Kniestand gegenüber und versuchen, den Partner dazu zu bringen, die Matten mit der Schulter zu berühren.

„Popoklatsch“ (intensiv)

Die Paare stehen sich gegenüber und reichen sich die rechte Hand. Jetzt versuchen sie, mit der linken Hand dem Gegenüber aufs Gesäß zu hauen, ohne selber getroffen zu werden (beim nächsten Durchgang oder später mal die linke Hand reichen und mit der rechten Hand abschlagen).

„Füßchen treten“ (intensiv)

Die Paare stehen mit dem Gesicht zueinander und legen die Hände auf die Schultern des Partners oder fassen sich am Unterarm und versuchen, dem Partner auf die Füße zu treten, ohne selber getroffen zu werden.

„Störrischer Bock“ (intensiv)

Zwei Schüler stehen hintereinander und blicken beide nach vorne. Der Hintere versucht nun, den Vorderen über eine vorher vereinbarte Linie zu schieben. Anschließend Rollenwechsel.

„Ausbrechen aus dem Kreis“ (intensiv)

Fünf bis sechs Kinder bilden einen Kreis. Ein Kind ist in der Kreismitte und versucht, aus dem Kreis auszubringen; die Kinder im Kreis versuchen, dies zu verhindern.

„Beschützerkreis“ (intensiv)

Fünf bis sechs Schüler bilden einen Kreis. Ein Schüler ist in der Kreismitte, ein weiterer Schüler steht außerhalb des Kreises und versucht den Schüler in der Kreismitte zu fangen; die Schüler im Kreis versuchen, ihn daran zu hindern.

„Kampf auf der Linie“ (intensiv)

Beide Schüler stehen sich auf einer Linie (Linie auf Hallenboden bzw. auf Gürtel, Seil) gegenüber. Die Füße sind hintereinander gestellt und die Handflächen der Schüler berühren sich. Nun versuchen beide, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Variationen:

- Hände fassen und durch Ziehen der Hände aus dem Gleichgewicht bringen
- nur auf einem Bein stehen

„Hahnenkampf“ (intensiv)

Beide Schüler stehen auf einem Bein und versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer zuerst das angewinkelte Bein aufsetzt, hat verloren. Die Hände beider Schüler sind in Vorhalte, Finger dürfen nicht gegriffen werden.

„Ausheben“ (intensiv)

Beide Schüler umfassen sich mit den Armen und versuchen, sich gegenseitig hochzuheben (den Partner mit den Füßen vom Boden zu bringen).

„Tauziehen“ (intensiv)

Zwei Mannschaften versuchen, sich gegenseitig über eine festgelegte Linie zu ziehen.

„Schwänzchensammeln“ (intensiv)

Alle Schüler haben sich ein Schwänzchen (z. B. Judogürtel oder Tuch) so in den Hosenbund gesteckt, das es sichtbar nach außen hängt. In einer vorgegebenen Zeit versuchen die Schüler, möglichst viele Schwänzchen zu erhaschen oder zurückzuerobern, die sie wieder in den Hosenbund stecken.

„Hockkampf“ (intensiv)

Beide Partner versuchen, sich aus der Hockposition zum Umfallen zu bringen.

„Fußsohlenkampf“ (intensiv)

Beide Partner befinden sich im Langsitz gegenüber mit angehobenen Beinen und versuchen, die Füße des Partners auf den Boden zu bringen.

Vertrauensspiele und Vermittlung von Körpererfahrung

„Fortbewegen in verschiedenen Körperhaltungen“

Gehen/Hüpfen (Einbeinhüpfen, mit geschlossenen Füßen, schulterbreit,

auf Zehenspitzen, Füße hintereinander, auf Außenrist, auf Innenrist, auf Fersen).

„Magnetische Körperteile“

Der Hallenboden enthält magnetische Funktion und zieht immer genau das Körperteil an, das vom Lehrer angesagt wird. (Steigerung: die Schüler bewegen sich mit Kontakt eines bestimmten Körperteils zum Hallenboden fort oder mit Kontakt zu einem Partner).

„Verharren in Körperhaltungen“

Die Schüler bewegen sich beliebig zu Musik. Bei Musikstopp nennt die Lehrperson eine Körperhaltung, welche die Schüler einnehmen sollen (Sitzen: Schneidersitz, Langsitz, Hocke, übergeschlagene Beine, Seitsitz, Fersensitz, Grätschsitz; Stehen: Einbeinstand, geschlossene Füße, schulterbreit, Grätschstand, Zehenspitzen, Füße hintereinander, Außenrist, Innenrist, Fersen).

„Sandsäckchen-Transport“

Sandsäckchen (auch Bierdeckel oder andere Materialien möglich) werden auf verschiedenen Körperteilen transportiert.

„Blindenschlange“

Mehrere Kinder bilden durch Schulterfassung eine Schlange. Bis auf das erste Kind schließen alle die Augen, um dann durch den Schlangenkopf über einen Parcours geführt zu werden.

„Roboter-Spiel“

Ein Kind schließt die Augen. Das andere führt den Partner nach zuvor vereinbarten Kommandos wie einen Roboter über die Judomatte. Kommandos: „auf rechte Schulter klopfen“: 90°-Drehung nach rechts; „leichtes Klopfen auf den Hinterkopf“: Roboter bleibt stehen.

„Schattenlauf“

Zwei Schüler laufen hintereinander her (Hintermann läuft im Schatten des Vordermanns). Der Vordere gibt Bewegungen, Richtungsänderungen, Tempowechsel und Übungen vor, die der hintere Schüler im Schatten des Vordermanns nachmacht.

„Gruppenaufstand“

Zu zweit Rücken an Rücken setzen, die Arme einhaken und versuchen, gemeinsam aufzustehen (auch zu dritt).

„Drei-Bein-Lauf“

Immer zwei Schüler stellen sich seitlich nebeneinander und binden ihre unmittelbar nebeneinander befindlichen Beine zusammen.

- Fortbewegen
- Bewältigung eines Parcours
- Fangspiel
- Ein Partner ist blind

„Atomspiel“

Die Schüler bewegen sich im Raum (Gehen, Laufen, Hüpfen, ...) und stoppen auf vereinbartes Signal (z. B.: Musik aus) ihre Bewegung. Dann wird ein Merkmal genannt (Zahl, Farbe, Haarfarbe, Augenfarbe, Alter, Kleidung, Größe), entsprechend diesem die Gruppenbildung stattfindet.

Entspannung

- Sandsäckchen auflegen und abnehmen und deren Identifikation
- Igelballmassage
- Bierdeckel-Massage
- Ausklopfen, etc.

Literatur

- Beudels, W. & Anders, W. (2002). *Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie* (2. verb. Aufl.). Dortmund: Borgmann.
- Bielefeld, C. & Bielefeld, J. (1980). Ein motopädagogisches Förderprogramm zur Körpererfahrung. *Motorik*, 3, 132-143.
- Funke-Wieneke (1992). In G. Treutlein, J. Funke & N. Sperle, *Körpererfahrung im Sport. Wahrnehmen - Lernen - Gesundheit fördern*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Landessportbund/Sportjugend NRW (2002). *Handreichung Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport* (2. Aufl.). Duisburg.
- Mertens, K. (1994). *Körperwahrnehmung und Körpergeschick*. Dortmund: Verlag Modernes Lernen.

Anschrift der Verfasserin
Nadine Herbertz
Lehramtsanwärterin Förderschule kmE
Riemker Str. 24
44809 Bochum
nadineherbertz@gmx.de

Kommentierte Medienhinweise zum „Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport“ in der Schule

Volker Gößling

Nachfolgend wird eine kleine Auswahl von Medien mit Beiträgen zum Inhaltsbereich „Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport“ in der Schule kommentiert (Stand Februar 2008). Damit soll insbesondere Zweikampf-unkundigen Lehrkräften eine Unterstützung bei der Erarbeitung von Unterrichtsvorhaben und schulinternen Curricula zum Inhaltsbereich „Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport“ geboten werden. Weitere Informationen hinsichtlich der Inhalte und der Aufbereitung sowie der Anwendbarkeit, des Preises und z. T. einer günstigen Bezugsmöglichkeit können auf der Schulsportseite der NWJV-Homepage (www.nwJV.de – Ressorts – Schulsport – Medienhinweise) nachgelesen werden.

LandesSportBund/Sportjugend NRW. (2002 bzw. 2004). Handreichung Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport. Buch bzw. CD-ROM. (2., überarbeitete Auflage). Duisburg.

Kommentar:

Eng an den Richtlinien und Lehrplänen Sport der Primarstufe und der Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen orientiert, bietet die Handreichung aufeinander aufbauende Unterrichtsvorhaben für die vier Jahrgänge der Primarstufe und für die Doppeljahrgänge 5/6, 7/8 und 9/10 der Sekundarstufe I sowie Hinweise für die Jahrgangsstufe 11 der Sekundarstufe II und damit eine gute Hilfe zur Entwicklung eines schulinternen Curriculums. Neben den Inhalten des Buchs enthält die CD kurze Bildsequenzen. Sie macht damit Bewegungen noch anschaulicher und erleichtert, Texte und Fotos zu kopieren und für eigene Erarbeitungen zu übernehmen. Das

bisher fehlende Spiele- bzw. Stichwortverzeichnis wird in der nächsten Auflage des Buches, die in diesem Jahr in einer Handreichungsreihe im Meyer-Verlag erscheint, ergänzt. Das Buch wird dann etwas teurer. Zurzeit kostet die Handreichung als Buch und CD jeweils 7,50 Euro (beim NWJV inkl. Porto) und im Pakete (Buch und CD) nur 10,- Euro.

Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband. (2000). Kämpfen im Sportunterricht. Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Düsseldorf.

Kommentar:

Der hochwertige, 162-seitige Ordner wurde in begrenzter Auflage an Multiplikatoren verteilt. Allerdings ist der Inhalt von allen Interessierten unter der Internetadresse www.rguvv.de kostenlos herunterzuladen und damit leicht für eigene Erarbeitungen zu verwenden. Er bietet u. a. Hinweise zur Sicherheitsförderung und sieben in sich logische und aufeinander aufbauende Bausteine als Grundlage für Lehrerfortbildungen. Ein Spieleverzeichnis zur Nachbereitung von Lehrerfortbildungen fehlt. Obwohl der RGVVV dieses Material vor allem auf dem Hintergrund der Sicherheits- und Gesundheitsförderung herausgegeben hat, sind unter Sicherheitsaspekten problematische Kampfszenen enthalten (z. B. „Mattenkönig“ mit Sportschuhen und Start im Kniestand, S. 101, „Kanaldeckel“ mit Gymnastikreifen als Feldbegrenzung, S. 127, „Kämpfen der Kreis“ auf einem sich überlappenden, kleinen Mattenkreis, S. 132). Das Stockfechten mit Gymnastikstäben im Baustein 3 bildet in dem Inhaltsbereich „Ringens und

Kämpfen – Zweikampfsport“, in dem es primär um Kämpfen mit Körperkontakt geht, einen fragwürdigen Exkurs, der zudem aufgrund der Bruchgefahr der Gymnastikstäbe eine fahrlässige Gefährdung darstellen kann. Geschulten und kritischen Lehrkräften bietet das Material gute Anregungen für die Umsetzung des Inhaltsbereichs „Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport“. Es lässt sich jedoch in der Planung der Unterrichtsvorhaben und schulinternen Curricula weitgehend allein.

Elbracht, Maike (Hrsg.), Volker Gößling. (2004). Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport. Raufen nach Regeln im Sportunterricht (Themenheft). Sport unterrichten. Kissing: WEKA MEDIA GmbH & Co. KG.

Kommentar:

Das Themenheft eignet sich hervorragend zur Planung von Lehrerfortbildungen, Erstellung schuleigener Curricula sowie Erarbeitung einzelner Unterrichtsvorhaben und Unterrichtseinheiten. Es ist die ausführliche Aufarbeitung eines vielfach erprobten, evaluierten und überarbeiteten Fortbildungskonzeptes zur Implementation des schulischen Inhaltsbereichs „Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport“. Eine CD-ROM bietet zusätzliche Materialien für die konkrete Unterrichtsvorbereitung. Leider nur in einer abgespeckten Version ist das Inhaltsverzeichnis abgedruckt. Angesichts des hohen Preises (Themenheft inkl. CD-ROM 76,- Euro, für Abonnenten der WEKA-Reihe „Sport unterrichten“ 66,- Euro) ist es vor allem für Multiplikatoren sowie für Sportfachschaften, Sportseminare und Schulsport- bzw. Sportpädagogik-Bibliotheken empfehlenswert.

Busch, Felix. (2002). *Ringens und Kämpfens, Ideen, Hintergründe und Praxisbeispiele für den Sportunterricht in der Grundschule*. Donauwörth: Auer-Verlag

Kommentar:

Das 68-seitige Heft bietet Hinweise zum Wert des Kämpfens unter den sechs pädagogischen Perspektiven der NRW-Richtlinien und Lehrpläne Sport und zur Unterrichtsplanung. Es enthält vor allem aber übersichtlich gestaltete Stundenbeispiele für die Primarstufe und Karten mit Spielen und Übungen. Damit ist es als Kopiervorlage für eine selbstständige Organisation von Kämpfen bzw. für einen Stationsbetrieb interessant, allerdings recht teuer.

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg (Hrsg.). (2005). *FairKämpfen, Sicher fallen und FairKämpfen. Bewegung, Spiel und Sport in der Schule*. Stuttgart.

Kommentar:

Das 49-seitige Ringbuch (Preis 9,20 Euro inkl. Porto) bezieht sich konkret auf die seit dem Schuljahr 2004/2005 geltenden Bildungspläne in Baden-Württemberg, welche – ähnlich wie die Richtlinien und Lehrpläne Sport in NRW – ein pädagogisches Handlungsfeld FairKämpfen enthalten. Nach einführenden Hinweisen zum „Pädagogischen Hintergrund“ und zu „Ritualen“ enthält das Ringbuch gut bebilderte Kapitel zu „Fairness, Rituale einüben, Regeln einhalten“, zum „Fallen statt Stürzen“, zu „Zweikämpfe um die körperliche Überlegenheit“, zu „Gruppenkämpfen“ sowie zu „Kämpfe um Räume und Zonen“. Diese sind anschaulich bebildert, wobei auf fast allen Bildern zwar in normaler Sportkleidung, allerdings auf einer Judo- oder Ringmattenfläche geübt bzw. gekämpft wird, was nicht den materiellen Voraussetzungen der meisten Schulen entspricht. Der Inhalt entspricht dem Titel „FairKämpfen, Sicher fallen und FairKämpfen“ und bietet eine gute Hilfe zur konkreten Unterrichtsvorbereitung, lässt allerdings didaktische Hinweise für die Planung von ganzen Unterrichtsvorhaben bzw. -reihen vermissen.

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband. (2005). *Minikonzeption ÜLC Fortbildung „Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport“*. Duisburg.

Kommentar:

Die 11-seitige Broschüre (kostenlos beim NWJV erhältlich) ist eine Ergänzung zu der oben vorgestellten Handreichung „Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport“ des Landes SportBundes NRW und bezieht sich bei den Inhalten explizit durch Verweise auf die entsprechenden Seiten darauf. Die Minikonzeption ist als Information für Übungsleiterfortbildungen veranstaltende Kreis- und Stadtsportbünde entworfen und ist für alle Anbieter von Übungsleiter-, aber auch von Lehrerfortbildung eine Hilfe bei der Planung von Fortbildungen zum Thema „Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport“. Sie bietet grundlegende Informationen zur Vorbereitung der Fortbildung, einen Ausschreibungstext, einen Programmtext mit Zeiteinteilung und Inhalten (mit Seitenverweisen zu o. g. Handreichung), methodische und pädagogische Hinweise für Lehrgangleitungen sowie eine Literaturliste.

Sportpädagogik 3/2003: Ringens, Raufens und Kämpfens (Themenheft). *Sportpädagogik*, 27. Jg. (3). Seelze: Erhard Friedrich Verlag.

Kommentar:

Das 57-seitige Themenheft der Fachzeitschrift enthält einen einleitenden Artikel und acht erprobte Unterrichtsvorhaben verschiedener Autoren und Autorinnen mit ganz unterschiedlichen Zielgruppen und pädagogischen Perspektiven. In einem Begleitheft gibt es zudem 40 thematisch geordnete Ideen zum Ringens, Raufens und Kämpfens mit alphabetischem Verzeichnis und präzisen Hinweisen (Seitenzahlen bzw. Minutenangaben) auf deren Verwendung in den Unterrichtsvorhaben und/oder im Begleitvideo (s. u.). Vor allem aufgrund der vielschichtigen Zugänge ist das Themenheft sehr anregend. Es enthält allerdings für Kämpfe ungeeignetes Material wie Gymnastikringe als Begrenzung beim „Kanaldeckelspiel“ (S.32, 39, Begleitheft S. 7) , gefährliche Spielformen wie

„Touchdown“ (Begleitheft S. 6), bei dem als Zweikampf im Stand die Füße des Partners berührt werden sollen und so eine große Gefahr des Zusammenstoßens der Köpfe besteht, sowie gefährliche Varianten von Kampfspielen wie „Möhrenziehen“ in Bauchlage (S. 19, 39, Begleitheft S. 12). Das Sportpädagogik-Themenheft kostet 9,80 Euro (7,50 Euro für Abonnenten).

Beudels, Wolfgang. (2003). *„Ringens, Raufens und Kämpfens“*. Video zum Themenheft *Sportpädagogik 3/2003*. Seelze: Erhard Friedrich Verlag.

Kommentar:

Das 54-minütige Videoband zum o. g. Themenheft zeigt nach einer kurzen pädagogischen Einführung Fang-, Kontakt-, Vertrauens- und Kampfspiele mit Szenen aus der Unterrichtspraxis. Es ist anschaulich und anregend, bietet aber mehr das Kämpfen vorbereitende Spielformen als eigentliche Kampfspiele und arbeitet bei Kampfspielen zum Teil mit Fachbegriffen der Sportart Judo (z. B. „Bodenrandori“) ohne ausreichende Erklärungen. Zudem zeigt es unkommentiert ungeeignetes Material, gefährliche Spielformen sowie gefährliche Varianten von Kampfspielen (siehe Themenheft *Sportpädagogik 3/2003*). Das Video zeigt vorwiegend jüngere, aber auch ältere Schüler/innen, gibt aber keine Hinweise zur Umsetzung in den verschiedenen Altersstufen. Das Begleitheft im Themenheft „Ringens, Raufens und Kämpfens“ enthält 40 Spiele und Übungen mit Kurzbeschreibungen und präzisen Minutenangaben zum Video. Mit 29,80 Euro (24,80 Euro für Abonnenten der Zeitschrift *Sportpraxis*) erscheint der Preis für das nicht mehr ganz aktuelle Medium Video recht hoch, zumal das Begleitheft im Themenheft *Sportpädagogik 3/2003* (s. o.) enthalten ist und so zusätzlich 9,80 Euro (7,50 Euro für Abonnenten) kostet.

Sportpraxis 8/2003: Kämpfen und Spielen (Themenheft). *Sportpraxis*, 44. Jg. (Sonderheft). Wiebelsheim: Limpert-Verlag.

Kommentar:

Das 54-seitige Themenheft bietet

Artikel zu ganz unterschiedlichen Aspekten des Themenkomplexes Kämpfen und ein Themen-Poster. Neben einem einführenden Artikel zum „Kämpfen und Spielen“ und einem Artikel zu „Judo der Behinderten“ gibt es mehrere Artikel mit interessanten Anregungen und Stundenentwürfen. Einige von ihnen sind direkt am Inhaltsbereich „Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport“ der NRW-Richtlinien und -Lehrpläne Sport orientiert, andere allerdings greifen mit Escrima (Tanz- und Stockkampfkunst), Capoeira (brasilianische Tanzkunst mit Kampfelementen) und Thai Bo (Aerobic mit Kick-Box-Elementen) den Inhaltsbereich „Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste“ auf. Das Themenheft kostet 6,95 Euro (für Abonnenten 5,60 Euro).

DJK-Sportverband NRW / Sportjugend NRW. (2004). Bewegungs-ideen für viele – einmal anders. Spielideen – Turnen – Judo – Leichtathletik – Schwimmen. DVD/Video. Duisburg

Kommentar:

Die DVD (16,50 Euro) bzw. das Video (14,90 Euro) enthält viele kreative Ideen in den genannten Berei-

chen, auch mit alternativen Materialien und Bewegungsräumen. So sind die Bereiche Spielideen und Judo eine Fundgrube für Kampfspiele und enthalten Ideen für Bewegungsräume, bieten allerdings keinen Leitfaden zur Planung von Unterrichtsvorhaben. Die DVD ist das zeitgemäßere Medium und bleibt durch themengerechte Verweise auf zugehörige Internetseiten aktuell.

Volker Gößling, Peter Scholz. (2006). Ringern und Kämpfen – Judo in der Schule. Dokumentation der Hochschul-/Schulsport-Tagung Judo NRW am 20.05.2006 an der Ruhr-Universität Bochum, CD und Download (u.a. unter www.nwju.de – Ressorts – Schulsport – Tagungen)

Kommentar:

Die Dokumentation der Fachtagung enthält unter anderem den einführenden Vortrag von Prof. Dr. Edgar Beckers (Ruhr-Uni Bochum) zum Geist der „neuen“ Richtlinien und Lehrpläne, zwei Beiträge über wissenschaftliche Untersuchungen zur Bedeutung des Bewegungsfeldes „Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport“ in einem erziehenden Schulsport (Dr. Lars Schmolz, Ruhr Uni) und aus Schüler-

sicht (Jens Möller, Uni Münster), einem Überblick über Maßnahmen zur Implementation des schulischen Inhaltsbereiches „Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport“ (Volker Gößling) sowie Vorträge unter dem Motto „Über den Teller- rand geschaut“ von Sigrid Happ (Uni Hamburg), Joachim Gehrig (Uni Tübingen) und Dr. Wolfram Streso (Uni Magdeburg). Die CD ist bei Peter Scholz (peter.scholz-fit@t-online.de) und Volker Gößling (Volker.Goessling@DSC-Judo.de) erhältlich sowie als Download unter www.nwju.de – Ressorts – Schulsport – Tagungen – Dokumentation der 1. Hochschul-/Schulsport-Tagung und unter www.rub.de – Arbeitsbereich/Lehrstühle – Fakultäten – Sportpädagogik/Sportdidaktik – 1. Hochschul-/Schulsporttagung NRW. Unter den beiden angegebenen Internetadressen gibt es auch noch weitere interessante Informationen zum „Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport in der Schule“.

Anschrift des Verfassers:

*Volker Gößling
Friedgrasstr. 63, 44652 Herne
E-Mail Volker.Goessling@DSC-Judo.de*

Raufspiele im Wasser



Bettina Frommann

Wilde Spiele im Wasser

Über 100 kleine Spiele aus den Kategorien Fang-, Tauch- und Raufspiele sowie kooperative und konditionell-orientierte Spiele werden anhand eines Rasters, eines Fotos und der Spielidee mit zahlreichen Variationen vorgestellt. Eine Ideensammlung zum Thema Abenteuer, Risiko, Erlebnis in der Schwimmhalle rundet den Praxisteil ab. Das Buch wendet sich vor allem an Lehrkräfte der verschiedenen Schularten, an Übungsleiter in Vereinen und Verbänden sowie an Freizeit- und Sozialpädagogen in außerunterrichtlichen pädagogischen Arbeitsfeldern. Es ist zum unmittelbaren Einsatz in der Praxis geeignet.

DIN A5, 172 Seiten, ISBN 978-3-7780-0321-3, **Bestell-Nr. 0321** € 16,90

Versandkosten € 2,-; ab einem Bestellwert von € 20,- liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.



Steinwasenstraße 6–8 • 73614 Schorndorf • Telefon (071 81) 402-125 • Telefax (071 81) 402-111
Internet: www.hofmann-verlag.de • E-Mail: bestellung@hofmann-verlag.de

Nachrichten aus den Ministerien

Redaktionelle Betreuung: Helmut Zimmermann, Krüsemannstraße 8, 47803 Krefeld.

**Bayerisches Staatsministerium
für Wissenschaft,
Forschung und Kunst**



Eignungsprüfung 2008 für das Studium eines Sportstudiengangs an den Universitäten in Bayern

Die Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Wissenschaft, Forschung und Kunst gibt Informationen zu Zeitplan und Organisation der Eignungsprüfung 2008 für das Studium eines Sportstudiengangs an den Universitäten in Bayern.

Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Wissenschaft, Forschung und Kunst vom 27. Februar 2008 Az.: IX/5-H 1611-9d/2 829

Gemäß § 12 Abs. 3 Satz 3 der Verordnung über die Qualifikation für ein Studium an den Hochschulen des Freistaates Bayern und den staatlich anerkannten nichtstaatlichen Hochschulen (Qualifikationsverordnung – QualV) vom 2. November 2007 werden im Folgenden Adressat und Form der Anmeldung, der notwendige Inhalt des ärztlichen Attests sowie Zeitpunkt und Ort von Haupt- und Nachtermin der Eignungsprüfung bekannt gegeben:

1. Termine und Orte der Eignungsprüfung

Die Eignungsprüfung findet am **4. und 5. Juli 2008** für **Bewerberinnen** am Institut für Sportwissenschaft und Sportzentrum der Universität **Augsburg** und für **Bewerber** am Institut für Sportwissenschaft/Sportzentrum der Universität **Würzburg** statt.

Im Falle einer Verletzung oder Krankheit (unverzögliche Vorlage eines ärztlichen Attestes spätestens bis zum vierten Tag nach Eintritt der Verhinderung) oder aus Gründen, die der Bewerber nicht zu vertreten hat, wird ein **Nachtermin** am **24. und 25. Juli 2008** eingerichtet.

Das ärztliche Attest ist online im Portal zur Eignungsprüfung 2008 (SPET Por-

tal) hochzuladen. Wegen des Wettbewerbscharakters der Prüfung, des Numerus-Clausus-Verfahrens in Bayreuth, Erlangen und Würzburg und aus organisatorischen Gründen ist ein weiterer Nachtermin nicht möglich.

2. Anmeldeverfahren

Die Anmeldung zur Eignungsprüfung muss bis **2. Juni 2008 (Ausschlussfrist)** eingegangen sein.

Die Anmeldung ist ausschließlich online über das Internet (SPET Portal) vorzunehmen.

Die dort aufgeführten Daten sind vollständig einzutragen.

Die Anmeldung auf der Internetseite ist über folgende Adresse zugänglich: www.sporteignungstest.uni-regensburg.de

Das erforderliche Passbild ist im SPET Portal hochzuladen.

Die **ärztliche Bescheinigung** (nicht älter als drei Monate) über die volle Sporttauglichkeit ist bei der Überprüfung der Identität mit vorzulegen. (Vordruck siehe unter der angegebenen Internetadresse, Informationsblatt zur Eignungsprüfung Anhang I – nur vollständig ausgefüllte Atteste können angenommen werden.)

**Bayerisches Staatsministerium
für Unterricht und Kultus**



Ausschreibung zur Aktionswoche „Schulsport tut Bayern gut“ vom 23. 7.–27. 7. 2007

Das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus und der Bayerische Landes-Sportverband rufen nach 2003 und 2005 erneut alle bayerischen Schulen zusammen mit ihren Partnervereinen zur Aktionswoche „Schulsport tut Bayern gut“ vom 23. 7. bis 27. 7. 2007 auf.

Mit der Aktionswoche soll die herausragende Bedeutung des Sportunter-

richts – als einziges Bewegungsfach im schulischen Alltag – und des Schulsports mit seinen vielfältigen positiven Wirkungen allen am Schulleben Beteiligten vor Augen geführt und erfahrbar werden.

Der Schulsport soll daher an einem oder mehreren Tagen der Aktionswoche als „Schaufenster“ in den Mittelpunkt des Unterrichtsgeschehens gestellt werden.

In diesem Jahr soll die Aktionswoche „Schulsport tut Bayern gut.“ unter das Motto „Sport für Alle“ gestellt werden. Bewegung, Spiel und Sport kann und soll jeden jungen Menschen – unabhängig von seinen körperlichen, psychischen und sozialen Voraussetzungen oder seiner Herkunft – erreichen. Im Rahmen einer Aktionswoche gibt es für die Schulen und Vereine vielfältige Möglichkeiten, den Schulsport ihren Schülern näher zu bringen bzw. durch den Schulsport Schüler, Lehrer, Eltern und Übungsleiter einander näher zu bringen.

**Ministerium für Bildung,
Familie, Frauen und Kultur
des Saarlandes**



Singen und Bewegen fördert das Gemeinschaftserlebnis und stärkt das soziale Umfeld

Die Kultusministerin eröffnete am Sonntag, den 24. 2. 2008, in der Congresshalle in Saarbrücken die zentrale Abschlussveranstaltung „Singen mit Eltern und Kindern“. Beispielgebend für alle Schulen zeigten 1200 Kinder von 8 saarländischen Grundschulen und 9 Kindertageseinrichtungen mit ihren Erzieherinnen und Eltern im Großen Saal der Congresshalle ein buntes Programm aus Musik und Tanz. Als Auszeichnung für ihre erbrachten Leistungen erhielten die Kinder einen Liederpäss.

Nachrichten und Berichte aus dem Deutschen Sportlehrerverband

Landesverband Berlin

Unser langjähriges, engagiertes Mitglied, Turn- und Sportlehrerin

Karola Meyer-Ziegler

ist am 19. April 2008,
im 87. Lebensjahr verstorben.

Sie war über 54 Jahre Mitglied in unserem Landesverband und hat viele Jahre den Berliner Schulsport als Lehrerin im Marie-Curie-Gymnasium Wilmersdorf, als Vertreterin der Gymnasien in der Kommission zur Erarbeitung eines Rahmenplanes für Leibesübungen – Bereich Mädchensport – in den Jahren 1965–67 und bei der Gestaltung der Gymnastik-Vorführungen im Rahmen der Stadion-Sportfeste entscheidend mitgewirkt.

Über zwei Jahrzehnte gab sie ihr hohes fachliches und methodisches Wissen in ihren Funktionen als Seminargruppenleiterin in der 2. Phase der Lehrerausbildung und als Fachberaterin für Schulsport im Bezirk Wilmersdorf an die jungen und älteren Lehrer und Lehrerinnen weiter. Mit ihrem angeborenen Charme und treffenden Humor traf sie häufig „den Nagel auf den Kopf“.

Mit ihren Verbindungen zum Tennis-Verband Berlin e. V. hat sie mitgewirkt, dass Tennis in den „Bundeswettbewerb der Schulen Jugend trainiert für Olympia“ aufgenommen wurde und die Finalwettkämpfe im TC Blau-Weiß und beim BSV 92 durchgeführt werden.

Für ihren Einsatz hat sie viele Ehrungen erhalten. Der Bundespräsident zeichnete sie mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande aus. Wir verlieren mit ihr ein Stück Berlin!

Ihr Andenken werden wir in Ehren halten.

*Für den Vorstand des DSLV, LV
Berlin e. V.
Dr. Elke Wittkowski, Willi Gerke*

Landesverband Hessen

Leider haben wir erst sehr spät Kenntnis davon erhalten, dass unser langjähriges und treues Mitglied

Frau Prof. Hildegard Hallmann

bereits am 7. November 2007, einen Tag nach ihrem 85. Geburtstag, nach einer langwierigen Erkrankung verstorben ist.

Die Verstorbene war seit 1953 Mitglied im DSLV – LV Hessen. Nach ihren Tätigkeiten am Pädagogischen Institut Jugenheim, der Abteilung für Erziehung an der Universität Frankfurt, war sie lange Zeit an der Fachhochschule Fulda tätig. Als fröhlicher und geselliger Mensch liebte sie das Segeln, verschiedene Ballsportarten und insbesondere den alpinen Skilauf. Noch im hohen Alter erfreute sie die mit ihr im Seniorenheim wohnenden alten und kranken Menschen mit dem von ihr geleiteten Senioren-Rollstuhlтанц.

Wir werden ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

Der Vorstand

Schneesport-Lehrgang

Seit 60 Jahren führt der Hessische Sportlehrerverband sehr erfolgreich Skikurse durch. Vorrangiges Ziel war stets die Förderung des Skilaufs in Schulen und an den Hochschulen. Seit 20 Jahren kommen verstärkt neben dem Skilauf (alpin und nordisch) auch weitere Gleitsportgeräte wie Snowboards, BigFoot oder SnowBlades zum Einsatz. Deshalb heißen die Kursangebote jetzt auch nicht mehr Skilauf- sondern Schneesport- oder Wintersport-Lehrgänge.

Vom 25. März bis 3. April 2008 fand der diesjährige Schneesport-Lehrgang zum 29. Mal in Folge am Falzarego-Pass in den italienischen Dolomiten statt. Dieses traditionelle Kursangebot unseres Landesverbandes haben ins-

gesamt 76 Personen genutzt. Die Einteilung der Teilnehmer erfolgte in

- 2 Ausbildungsgruppen Ski/Snowboard (Qualifikationserwerb)
- 2 Fortbildungsgruppen Ski/Snowboard
- 1 Urlaubskurs
- 1 Jugendgruppe Ski/Snowboard
- 1 Kindergruppe Ski.

Die Qualifikation zum „Unterrichten von Skilauf/Snowboard in hessischen Schulen“ haben 19 Kolleginnen und Kollegen nach erfolgreich bestandener Prüfung erworben.

In den Fortbildungsgruppen wurden auf unterschiedlichen Anspruchsniveaus in praktischen Übungen Methoden und Lehrwege aufgefrischt oder neu erlernt sowie Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessert und stabilisiert.

Gelerntes, Gesehenes, Gehörtes, Gespürtes und Geübtes wurden in Abendveranstaltungen vertieft. So wurden aus den vielfältigen Begegnungen mit sich, anderen und der Natur wieder Erlebnisse und Erfahrungen.

Natürlich boten die verschneiten Gipfel der Dolomiten zwischen Cortina, Arabba und der Sella Ronda sowie das gute Wetter die besten klimatischen Voraussetzungen. Durch die gute Vorbereitung, Organisation und Durchführung sowie das Ambiente unseres Hotels am Sasso di Stria wurde auch die 29. Folge wieder eine sehr erfolgreiche Veranstaltung.

Der 30. Kurs in den Dolomiten wird vom 5. bis 14. April 2009 stattfinden. Anmeldungen sind ab sofort über die Geschäftsstelle möglich.

Herbert Stündl

Landesverband Nordrhein-Westfalen

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

im „sportunterricht“ (2007) Heft 10 haben wir seinerzeit für Sie den Text unserer Stellungnahme zum Fach Sport in der reformierten gymnasii-

alen Oberstufe abgedruckt. Auf diese Stellungnahme hat das Ministerium geantwortet. Wir sahen uns durch den Inhalt veranlasst, unsere Auffassung nochmals nachdrücklich und präzise darzulegen.

Beides, das Antwortschreiben des Ministeriums vom 24. 11. 07 wie auch unser zweites Schreiben, finden Sie nachfolgend abgedruckt.

Wenn Sie die Dinge anders sehen, als in den beiden Schreiben zum Ausdruck gebracht, schreiben Sie es uns. Wir werden umgehend antworten.

Helmut Zimmermann
Präsident

An den
Präsidenten des DSLV e. V.
Landesverband Nordrhein-Westfalen
Herrn Helmut Zimmermann
Johansenaue 3
47809 Krefeld

Sportunterricht in der neuen
gymnasialen Oberstufe

Ihr Schreiben vom 25.09.2007

Sehr geehrter Herr Zimmermann,

Frau Ministerin Sommer dankt Ihnen für Ihr o. g. Schreiben und die Stellungnahme des DSLV zum Thema „Sportunterricht in der neuen gymnasialen Oberstufe“. Sie hat mich gebeten Ihnen zu antworten.

In der Stellungnahme zur Perspektive des Fachs Sport in der neuen gymnasialen Oberstufe zieht der DSLV ein „betrübliches Fazit“ und sieht den Ruf des Landes NRW als sportpolitischer und sportdidaktischer Ideengeber gefährdet. Demgegenüber darf ich Ihnen versichern, dass es das Ziel der Landesregierung ist, die im Ländervergleich herausragende Qualitätsentwicklung des Faches Sport weiter zu unterstützen.

Sport wird in Zukunft, wie alle Fächer, in zweistündigen Kursen auf grundlegendem Niveau und als vierstündiger Kurs auf erhöhtem Anforderungsniveau unterrichtet. Neben den Fächern Deutsch und Mathematik bleibt Sport das einzige Fach, das von allen Schülern belegt werden muss und nicht durch ein anderes Fach zu ersetzen ist.

Entgegen der Stellungnahme des DSLV, kann Sport zudem sowohl als

Neigungsfach auf erhöhtem Niveau als auch als zweistündiges Fach auf grundlegendem Niveau Prüfungsfach im Abitur sein. Die Evaluation des Erprobungsvorhaben „Sport als 4. Abiturfach“ hat gezeigt, dass eine Verknüpfung von wissenschaftspropädeutisch-theoretischen Elementen und sportpraktischen Elementen, die eine Besonderheit des Fachs Sport darstellt, ein erhöhtes Zeitbudget erfordert, um auf ein vergleichbares Anforderungsniveau im Abitur vorzubereiten. Aus diesem Grund sollen Schüler, die Sport als mündliches Abiturfach wählen, ihren zweistündigen Pflichtkurs durch einen Projektkurs ergänzen. Einerseits wird hierdurch die Theorie-Praxis-Verknüpfung gewährleistet, ohne die Bewegungszeit zu reduzieren, andererseits wird die geforderte Qualität für den Regelunterricht und die wissenschaftspropädeutische Vertiefung, die in der Abiturprüfung nachgewiesen werden muss, gesichert. Im Unterricht eröffnet die Anbindung an einen Projektkurs vielfältige Möglichkeiten fächerübergreifender Themen aus den Naturwissenschaften, Gesellschaftswissenschaften und literarisch-künstlerisch-musischen Fächern. Der Sportunterricht wird hierdurch für alle Beteiligten, nicht nur für die Schüler, die das Fach als Abiturfach gewählt haben, vielfältiger, informativer und interessanter. Grundlage der neuen Konzeption waren insbesondere die Erkenntnisse aus den Qualitätszirkeln zum Erprobungsvorhaben „Sport als 4. Abiturfach“. Sie sollen unter der Perspektive einer Konkretisierung der vorgesehenen Neuerungen – weiterhin unter wissenschaftlicher Begleitung – erhalten bleiben. Parallel hierzu ist die qualitätsorientierte Fortentwicklung der neuen Lehrpläne vorgesehen. Die Grundlagen für die Fortführung der intensiven Zusammenarbeit mit der Wissenschaft und dem LSB wurden bereits gelegt. Unabhängig von den curricularen Entscheidungen ist Ihnen sicherlich bekannt, dass wir im Rahmen der Ausweitung des Ganztags eine Förderung der täglichen Bewegungszeiten vorsehen.

Von einem „betrüblichen Fazit“ kann somit keine Rede sein. Viel mehr wird durch das neue Konzept die bereits erreichte Qualität noch gesteigert und das Interesse am Fach Sport, auch als Abiturfach, ausgeweitet. Das Land

NRW übernimmt hierdurch eine Vorreiterrolle unter den Bundesländern.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

Marietrud Schreven

An die
Ministerin für Schule und
Weiterbildung
Frau Barbara Sommer
Völklinger Str. 49

40221 Düsseldorf

11. Februar 2008

Betr.: Sportunterricht in der neuen
gymnasialen Oberstufe

Bezug: Schreiben des DSLV-Landesverband NRW vom 25. September 2007

Antwortschreiben von Frau LMR'
Schreven vom 24. November 2007

Sehr geehrte Frau Ministerin,

Ihr oben genanntes Antwortschreiben, für das wir verbindlich danken, haben wir mit großem Interesse gelesen.

In Ihrem Schreiben wird zum einen deutlich, dass Schülerinnen und Schüler mit besonderen sportlichen Interessen durch das vorgesehene Neigungsfach auf erhöhtem Niveau, wie seinerzeit auch im Leistungsfach Sport, weiterhin Chancen geboten werden, ihre Stärken in die Abiturprüfung einzubringen.

Diese Schülerinnen und Schüler sind jedoch in der Minderzahl, wie diejenigen aus „Sportbetonten Schulen“, „Partnerschulen des Leistungssports“, „Eliteschulen des Sports“ und neuerdings auch noch „Sportschulen“.

Hier ist die Motivation und auch die Zielrichtung eine andere als im verbindlichen Sportunterricht für alle Schülerinnen und alle Schüler. Sie zielen eher in Richtung auf schulsportliche Wettbewerbe, wie z. B. „Jugend trainiert für Olympia“, und können auch eine Vorbereitung und Unterstützung für eine aktuelle und künftige Karriere im Spitzensport sein.

Diesen achtungswerten Bemühungen der Schule steht das gegenüber, was wir **Grundversorgung** nennen. De-

ren Ziel und Aufgaben ist eine durchgehende sportliche Bildung und Erziehung aller Schülerinnen und aller Schüler während der gesamten Schullaufbahn. Und genau darüber muss gesprochen werden, wenn der Sportkurs auf grundlegendem Niveau von 3 auf 2 Wochenstunden, also um ein Drittel, gekürzt werden soll. Dabei gehen wir davon aus, dass Empfehlungen der Kultusministerkonferenz für unser Bundesland keine rigiden Fesseln sind.

Gerade wegen der gegenwärtig weithin beklagten schlechten körperlichen Verfassung unserer Kinder und Jugendlichen können wir eine Reduzierung der Wochenstundenzahl des „normalen“ Sportunterrichts für alle Schülerinnen und Schüler nicht akzeptieren. Außerdem muss man bei lediglich zwei Stunden verbindlichem Sportunterricht in der Woche davon ausgehen, dass infolge der Zwänge des Stundenplans der Unterricht in der Regel als Doppelstunde erteilt werden wird. Das bedeutet konkret, es wird nur eine Bewegungszeit pro Woche geben. Wenn aber das Intervall zwischen den einzelnen Belastungen jeweils eine Woche beträgt, ist keine nachhaltige Förderung und Leistungsverbesserung zu erzielen.

Natürlich wäre bei zwei auf die Woche verteilten Einzelstunden der Schaden geringer, aber das ist angesichts der Schulwirklichkeit, wie gesagt, unreal. Das ist ein weiterer Grund, warum wir drei Sportstunden für zwingend notwendig und eine Kürzung auf zwei Stunden für schädlich halten. Genau das zu realisieren wäre ein Signal an andere Bundesländer, dass Nordrhein-Westfalen mit der Beibehaltung von 3 Wochenstunden Sport ein deutliches Zeichen setzt im Hinblick auf die Förderung der Bewegungskultur und die Gegenmaßnahmen gegen die sich insgesamt verschlechternde körperliche Verfassung unserer Kinder und Jugendlichen. Schule darf hier nicht untätig zusehen.

In diesem Zusammenhang möchten wir auch nachdrücklich betonen, dass wir Aktionen wie „Schule in Bewegung“ und ähnliches begrüßen und mittragen. Dies ist förderlich für das Lernen in allen Fächern, jedoch in keiner Hinsicht ein Ersatz für ausreichenden Sportunterricht.

Lassen Sie uns zum Schluss noch ein Wort zu Sport als mündlichem Abitur-

fach sagen. Wir sind der Auffassung, dass das Angebot von Projekten auch seine Nachteile hat. Der organisatorische Aufwand wird erheblich sein. Die Lerngruppen innerhalb des normalen Sportunterrichts müssen getrennt werden, und eine didaktische Kontinuität ist nur sehr schwer zu gewährleisten. Ob diese Möglichkeit von Schülerinnen und Schülern überhaupt angenommen wird, wagen wir zu bezweifeln.

Um weitere Kompetenzen im Sportunterricht anzubahnen, genügt bereits auch eine Theorie – Praxis – Verknüpfung in Richtung auf Bewegungslehre und Gesundheitslehre. Mit Facetten aus der Biologie, Physik und anderen Fächern ist dies in einem guten Sportunterricht jederzeit möglich. Es ist zu hoffen, dass die gymnasiale Oberstufe unsere Jugendlichen für Studium und Beruf fit macht. Dabei sollte nicht vergessen werden, dass dazu auch ein leistungsfähiger Kreislauf und ein gesundheitsbewusstes Lebenskonzept gehört, Voraussetzungen, die auch von Arbeitgeberseite sehr geschätzt werden.

Wenn dies mit Ihrer Hilfe und Unterstützung erreicht werden könnte, würde wenigstens der Status quo erhalten. Und dafür plädieren wir als Sportlehrerverband nachdrücklich.

Mit freundlichen Grüßen



H. Zimmermann
Präsident

NRW-Sportplakette 2007 verliehen

Ehrungen in Düsseldorf Ehrenamt braucht Anerkennung

LSB-Präsident Walter Schneeloch sprach den Geehrten seinen Dank für das Geleistete aus und schloss darin auch deren Ehegatten, Familien und Partner mit ein. Er unterstrich in seinem Grußwort, dass „die gesellschaftspolitischen Herausforderungen nur bewältigt werden können, wenn noch mehr Bürgerinnen und Bürgern für das freiwillige Engagement gewonnen werden,“ und fügte hinzu: „Das Ehrenamt kann das eigene Leben auf vielfältige Art und Weise bereichern. Es braucht aber auch an-

gemessene gesellschaftliche und politische Rahmenbedingungen.“

Die Laudationes auf die Preisträger hielt der im Innenministerium für den Sport zuständige Parlamentarische Staatssekretär Manfred Palmén. Nachfolgend die Laudatio für Maria Windhövel:

Maria Windhövel wurde 1987 Vorstandsmitglied des Deutschen Sportlehrerverbandes Landesverband Nordrhein-Westfalen. Daneben arbeitete sie seit 1989 in verschiedenen Ausschüssen des Landessportbundes NRW. 1993 übernahm sie den Vorsitz des Ausschusses Sport und Gesundheit, sowie den stellvertretenden Vorsitz im Breitensportausschuss und in der Landes-



Maria Windhövel mit dem NRW-Innen- und Sportminister Dr. Ingo Wolf

arbeitsgemeinschaft „Rehabilitationssport“. 1998 bis 2005 kam der Vorsitz des Ausschusses „Sport der Älteren“ hinzu. 1993 wurde Maria Windhövel Präsidiumsmitglied des LSB.

Als Vorsitzende leitete sie die unabhängige Expertenkommission des Landes NRW gegen Doping und Medikamentenmissbrauch. 1993 bis 2002 war Maria Windhövel stellvertretendes Mitglied der Medienkommission der Landesanstalt für Medien. 2002 wurde sie Vollmitglied. 2006 übernahm sie den stellvertretenden Vorsitz im Ausschuss für Forschung und Medienkompetenz.

Der Landesverband des DSLV-LV-NRW freut sich mit Maria Windhövel über die Auszeichnung und ist stolz und dankbar für ihre langjährige Mitarbeit im Geschäftsführenden Vorstand.

*Helmut Zimmermann
Präsident*

Kooperation Schule – Verein – DSLV

Gymnasium Rösrath und SC Bayer Leverkusen verfolgen gemeinsames Ziel

Die bundesweit einzigartige Kooperation von Schule, Skiverein und Deutscher Sportlehrerverband konnte auch im dritten Jahr des Bestehens wieder sehr erfolgreich abgeschlossen werden.

Die beiden erfahrenen Ski-Lehrer der DSV-Skischule des Ski Club Bayer Leverkusen, Thorsten Hartmann und Jörg Schwarz, die seit vielen Jahren auch in der Ausbildung von Ski- und Snowboardlehrkräften für den Deutschen Sportlehrerverband tätig sind, bildeten im Rahmen dieser Maßnahme auch in diesem Winter wieder Schülerinnen und Schüler aus, die als qualifizierte Skilehrkräfte die Jahrgangstufenfahrt der achten Klassen des Freiherr-vom-Stein Gymnasiums aus Rösrath im März betreut haben. Erneut haben auch die begleitenden Sportlehrkräfte freiwillig an dieser Maßnahme teilgenommen, um ebenso auf den neusten Stand von Technik und Methodik gebracht zu werden.

Die Schülerinnen und Schüler haben im Rahmen ihres Sportkurses der Sekundarstufe II das Profil „Skifahren“ gewählt. Theorieunterricht an zwei Samstagen im Herbst sowie zwei lange Wochenenden in den Alpen bilden die Grundlage für eine Qualifizierung der DSV-Skischule / des Deutschen Sportlehrerverbandes, um in Zukunft Schulschifahrten zu begleiten und Skiunterricht zu erteilen. Acht Schüler haben diesen Winter die angestrebte Qualifizierung erwerben können – wir gratulieren!



Darüber hinaus wird diese Maßnahme vom Westdeutschen Skiverein im Rahmen der Lizenzausbildung zum Ski-Instruktor anerkannt – ein großer Mehrwert für die angehenden Abiturienten.

Fortbildungsveranstaltungen an Wochenenden

Tanz in der Schule – Planen, Gestalten, Darstellen und Aufführen

Termin: 20./21. 9. 2008. *Ort:* Duisburg, Sportschule Wedau. *Themenschwerpunkte:* Erarbeitet werden sollen „Alltagschoreographien“, die sich ohne große Vorkenntnisse in der Schule umsetzen lassen. Planen: Wann brauche ich welche Gestaltung? Welche Requisiten sind notwendig? Was können Schüler/innen dazu beitragen? Welche Räume stehen zur Verfügung? Gestalten: Musikauswahl, Gruppenzusammensetzung (Aufstellung), Schrittkombinationen ... Durchführen: Geübte Choreographien einem Publikum wirkungsvoll darbieten. *Schulform/Zielgruppe:* Sport unterrichtende Lehrkräfte aller Schulformen. *Teilnahmevoraussetzung:* keine;



mitzubringen sind: ein grober Straßenbesen und ein Gymnastikstab. *Referentin:* Gabriele Fischer. *Beginn:* 14.30 Uhr (Sa.). *Ende:* 12.00 Uhr (So.). *Teilnehmerzahl:* 22. *Lehrgangsgebühr:* für Mitglieder 33 €, für Nichtmitglieder 59 €, für LAA/Ref. 43 €.

Anmeldungen an:
Gabriele Fischer,
Ludwig-Isenbeck-Str. 56, 59077 Hamm
Tel. 02381/66993
E-Mail: jomaluis@arcor.de

Sportspiele unterrichten – ein pädagogisches Sportspiel- konzept

Termin: 25./26. 10. 2008. *Ort:* Duisburg, Sportschule Wedau. *Themenschwerpunkte:* Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht die Auseinandersetzung mit einem übergreifenden Sportspielunterricht. Dazu werden zwei Grundsäulen einer „Pädago-

Anmelde-Hinweise!

Grundsätzlich gilt für **alle** Fortbildungsveranstaltungen folgendes **Anmeldeverfahren:**

- Melden Sie sich bitte **schriftlich** an, und geben Sie dabei Ihre **vollständige Adresse** (mit **Telefonnummer, E-Mail-Adresse**), Ihre **Mitgliedsnummer** (falls vorhanden) und die Schulform an.
- **Sollte bei der Anmeldeadresse ein E-Mail-Kontakt angegeben worden sein, können Sie sich auch per E-Mail anmelden und die Lehrgangsgebühren auf das Konto überweisen, das Ihnen anschließend von der Lehrgangsleitung genannt wird!**
- Teilen Sie uns bei Wochenendveranstaltungen auch mit, ob eine **Teilnahme mit** oder **ohne Übernachtung** gewünscht wird.
- Geben Sie an, ob eine **Anfahrtsilfe** zum Lehrgangsort gewünscht wird.
- **Die Anmeldung ist nur gültig, wenn die Lehrgangs- bzw. Veranstaltungsgebühr als Verrechnungsscheck beiliegt oder auf das Ihnen evtl. mitgeteilte Konto überwiesen wurde!**
- Wenn keine **Absage** erfolgt (bzw. die Lehrgangsgebühr abgebucht wurde), gilt die Anmeldung als angenommen.
- Vergessen Sie bitte nicht, sich von ihrer Schulleitung formlos bescheinigen zu lassen, dass ihre Teilnahme an der Veranstaltung im dienstlichen Interesse liegt. Anderenfalls sind Dienstunfallschutz und ggf. steuerliche Anerkennung nicht gesichert.
- **Wir bitten um Verständnis dafür, dass die Lehrgangsgebühr bei Nichterscheinen zur Veranstaltung oder bei kurzfristiger Absage grundsätzlich nicht zurückgezahlt werden kann!**

gischen Spielfähigkeit“ thematisiert: das Spielen und das Miteinander. Im Spielen soll eine Handlungsfähigkeit erworben werden, die allen Schülerinnen und Schülern eine Erfolg versprechende Teilhabe am Spielgeschehen ermöglicht. Als Indikator dieser Handlungsfähigkeit gilt die Teilhabe an zentralen und sportspielübergreifenden Spielhandlungen, die exemplarisch in den Sportspielen Basketball/Fußball und Badminton/Volleyball veranschaulicht werden. Im Miteinander sollen Kompetenzen erworben werden, die im Sinne eines erziehenden Unterrichts über die Fähigkeiten einer allgemeinen Spielfähigkeit hinausgehen. Zum Abschluss wird ein Beispiel einer Leistungsbewertung vorgestellt, das auf andere Sportspiele transferierbar ist. **Schulform/Zielgruppe:** Sport unterrichtende Lehrkräfte der Sekundarstufe I. **Teilnahmevoraussetzung:** Grundlage der Veranstaltung ist die Veröffentlichung: Berno Hübing, Sportspiele unterrichten – ein Pädagogisches Spielkonzept. In: sportunterricht 9/2006 (bitte Badmintonschläger mitbringen). **Referent:** Berno Hübing, Fachleiter Sport Sek. I am Studienseminar Köln. **Beginn:** 14.30 Uhr (Sa.). **Ende:** 12.00 Uhr (So.). **Teilnehmerzahl:** 22. **Lehrgangsgebühr:** für Mitglieder: 23 €, für Nichtmitglieder 49 €, für LAA/Referendare: 33 €.

Anmeldungen an:
Horst Gabriel
Krefelder Str. 11, 52070 Aachen
Tel. 02 41 / 52 71 54
E-Mail: horstgabriel@t-online.de

Inlineskating im Schulsportunterricht für Anfänger, fortgeschrittene Anfänger und Fortgeschrittene

Termin: 6./7. 12. 2008. **Ort:** Duisburg, Sportschule Wedau. **Themenschwerpunkte:** Die Anfänger erhalten eine Einführung in das Inlineskating. Neben Informationen zur Materialkunde und zur Verkehrserziehung stützt sich die Veranstaltung vor allem auf die Vermittlung eines Grundlagentrainings: Koordinationstechniken, Fallübungen, Bremsstechniken und Richtungsänderungen. Den fortgeschrittenen Anfängern und Fortgeschrittenen wird die Möglichkeit geboten, auf ihren bereits erworbenen Fähigkeiten aufzubauen und vor allem zusätzliche Bremsstechniken (T-Stop und Power Slide), Rückwärtsfahren, Übersetzen (Crossover) vorwärts und rückwärts sowie einfache Elemente des Trick-

KLÜHSPIES
Ihr Spezialist für Klassenfahrten

- kompetente Beratung, sorgfältig geplante Programme und professionelle Partner
- persönlich geprüfte, schülergerechte Unterkünfte
- super Komplettangebote – unschlagbar günstig und mit umfassendem Service
- 6,25% der Gesamtgruppe reisen frei (jeder 16. Teilnehmer – anteilmäßig)

Skiwochen
Erlebniswochen
Städtereisen

8-Tages-Skiwoche
Komplettangebot
ab € 259,- pro Person

www.tuv.com
TÜV
TUV Rheinland Group
ID: 00001833A

Zertifizierte
Klassenfahrten
Bestnote
„Ausgezeichnet“

www.kluehspies.com
Reisebüro Klühspies GmbH Ohler Weg 10 D-58553 Halver-Oberbrügge Tel.: +49 (0)2351 / 97 86-0

Skatens zu üben. **Schulform/Zielgruppe:** Sport unterrichtende Lehrkräfte aller Schulformen. **Teilnahmevoraussetzung:** Anfänger: keine; fortgeschrittene Anfänger/Fortgeschrittene: sicheres Vorwärtsfahren und Beherrschen einfacher Brems- und Falltechniken; jede(r) Teilnehmer(in) wird gebeten, eigene Inlineskates, Helm (auch Fahrradhelm möglich) sowie Protektoren (Handgelenk-, Ellenbogen- und Knie-schützer) mitzubringen. Für alle, die kein eigenes Material besitzen, besteht die Möglichkeit, sich die erforderlichen Geräte gegen eine Gebühr in Sportgeschäften oder (in geringer Anzahl) auch vor Ort auszuleihen (bitte bei Anmeldung erfragen!). **Referenten:** DSLV-Skating-Team. **Beginn:** 14.30 Uhr (Sa.). **Ende:** 12.30 Uhr (So.). **Teilnehmerzahl:** 35. **Lehrgangsgebühr:** für Mitglieder 33 €, für Nichtmitglieder 58 €, für LAA/Referendare: 43 €.

Anmeldungen an:
Horst Gabriel, Krefelder Str. 11
52070 Aachen, Tel. 02 41 / 52 71 54
E-Mail: horstgabriel@t-online.de

Pilates – eine Einführung

Termin: 23. 8. 2008 (Sa.). **Ort:** Duisburg, Sportschule Wedau. **Thema:** Eine Einführung in die sehr sanfte Trainingsmethode nach Joseph Pilates – ein Übungskonzept, das auf dem Gleichgewicht von Körper und Geist basiert. Dabei geht es in erster Linie um die Stärkung tief liegender Muskulatur, die Verbesserung der Körperhaltung und die Geschmeidigkeit von Bewegungen. Jede Übung wird kontrolliert, konzentriert, fließend und mit unterstützender Atmung ausgeführt. Der Schwerpunkt liegt auf der Körperkontrolle, welche unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit der Garant für mehr Körperbalance und Beweglichkeit ist. **Schulform/Zielgruppe:** Lehrerinnen und Lehrer der Primarstufe, Sekundarstufe und Sonderpädagogen/innen. **Teilnahmevoraussetzung:** keine (bitte bequeme Kleidung, Socken und Hallensportschuhe mitbringen). **Referentin:** Sabine Weiher, Herten. **Beginn:** 14.00 Uhr. **Ende:** ca. 18.15 Uhr. **Teilnehmerzahl:** 15. **Lehrgangsgebühr:** für Mitglieder 18 €, für Nichtmitglieder 28 €, für LAA/Referendare 23 €. (Die Kosten beinhalten auch Kaffee, Kuchen und Abendessen.)

Anmeldungen an:

Horst Gabriel, Krefelder Str. 11
52070 Aachen, Tel. 0241/527154
E-Mail: horstgabriel@t-online.de

Fortbildungsveranstaltungen in den Ferien

Schneesport mit Schulklassen

Termin: 28. 9.-5. 10. 2008. **Ort:** Medraz/Stubaital (Österreich). **Thema:** Planung und Durchführung einer Schneessportwoche; Kompetenzerweiterung bez. der Gleitgeräte Carvingski und/oder Telemarkski und/oder Snowboard mit dem Ziel einer Qualifizierung zur Begleitung und Leitung einer Schulschifahrt. Auch als Aufrischungskurs geeignet (spezielles Programm zur Verbesserung der individuellen Fahrtechnik!). **Inhalte:** Ski alpin: Neben der Vorstellung der klassischen Anfängermethodik wird auch eine alternative, besonders für die Zielgruppe „Schulklassen“ geeignete Lehrmethode praktisch „erfahren“ (mittels BigFoot/Snowblades). Den zweiten Schwerpunkt bildet die Verbesserung des persönlichen Fahrkönnens. (Keine Anfängerschulung!) Snowboard: Zur Horizonterweiterung für alle Skifahrer sehr empfehlenswert um zu

verstehen, warum „Boarden“ so cool ist (= Anfänger)! Für bereits Fortgeschrittene stehen sportliche Fahrformen sowie eine Einführung ins Freestyle auf dem Programm. (Ausleihe über den örtl. Fachhandel.) Telemark: Der neue Spaß an der „alten“ Bewegung! Eine reizvolle Herausforderung für geübte Skifahrer/innen, die etwas Neues ausprobieren wollen. Wird als 3-tägiger Schnupperkurs (nur in Verbindung mit 2 Tagen Ski alpin) angeboten. Telemarkausrüstung kann im örtl. Fachhandel ausgeliehen werden. Videofahrten unterstützen in allen Gruppen das eigene Bewegungsgefühl sowie das Bewegungslernen. Theorie: Methodik, Wetter- und Lawnenkunde, schulrechtliche Fragen, Umwelt ... **Leistungen:** 7x Ü/HP/DZ im 3-Sterne Hotel (Frühstücksbüfett, Sauna), Lehrg.-gebühren, Lehrg.-Unterlagen (6-Tage-Skipass ca. 136 €, im Preis nicht enthalten!). **Zielgruppe:** Lehrer/innen und Referendare/innen der Sekundarstufen I und II. **Teilnahmevoraussetzung:** Ski alpin: Paralleles sicheres Befahren markierter Pisten (Keine Anfängerschulung!); Telemark und Snowboard: Anfängerschulung! **Anreise:** privat (die Bildung von Fahrgemeinschaften wird unterstützt). **Teilnehmerzahl:** min. 5/max. 9. **Lehrgangsgebühr:** pro Gruppe für Mitglieder 439 €, für Nichtmitglieder 459 €. **Bei der Anmeldung unbedingt Mitgl.-Nr. und die gewünschte Disziplin angeben!** Familienmitglieder und Freunde (ohne Skikurs!) sind willkommen (abzgl. 119 €).

Anfragen/Anmeldungen oder Anmeldeformular anfordern bei:
Jörg Schwarz (staatl. gepr. Skilehrer),
Hölderlinstr. 79, 50858 Köln
Tel/Fax: 0 22 34/488 24
E-Mail: blackie1

Deutsche Fitnesslehrer-Vereinigung e. V.

Trainingsleiter B-Lizenz

Zusatztermin

Sportmedizin:
Trainingslehre:
Bewegungslehre:
Sportpsychologie:
Sport und Ernährung:
Sportpraktisches Handeln:

Lizenzpreis: 740 € (590 € für Mitglieder im *dflv*, DSSV, DFAV) inkl. Prüfungsgebühr und Lehrgangsmaterial. **Ort:** Deutsche Fitness Akademie Bau-

natal. **Lehrgangsbeginn:** immer freitags um 14.00 Uhr. Nach erfolgreich abgelegter Prüfung erhält jeder Teilnehmer einen Trainingsleiterausweis, ein Zeugnis und eine Urkunde!

Termine:

1. Teil: 20. 6.-22. 6. 2008
2. Teil: 11. 7.-13. 7. 2008
3. Teil: 22. 8.-24. 8. 2008
2. Teil: 12. 9.-14. 9. 2008

Die Kursdaten finden Sie auch im Internet in der Kursdatenbank

Die Datenbank für Aus- und Weiterbildung – unter folgender Homepage-Adresse: <http://www.arbeitsamt.de>

Erste Hilfe Management

Dieses Erste-Hilfe-Training ist speziell für die Belange im Fitness-Studio ausgerichtet und ist ein MUSS für alle Mitarbeiter in einem Fitnesscenter. Dieses Seminar richtet sich an das gesamte Studiopersonal, vom Thekenpersonal über die Fitnesstrainer und Kursleiter, aber auch ein MUSS für Personal-Trainer. Auch ambitionierte Sportler können an dieser Fortbildung teilnehmen. Alle Teilnehmer erhalten eine offizielle Teilnahmebescheinigung über ein 10-stündiges Erste-Hilfe-Training vom Arbeiter-Samariter-Bund.

Inhalte:

- Rettung und/oder Verlagerung verletzter Personen
- Überprüfung der Vitalfunktionen
- Grundsätze bei Sportschäden und Sportverletzungen (Brüche, Bänder, Verrenkungen, Muskelschäden)
- Überlastungssyndrome (Entzündungen der Muskulatur, der Sehnen, der Knochenhaut, Schleimbeutel, Ermüdungsbrüche)
- kleine Soforthilfe (offene Wunden, Blasen, Muskelkrämpfe, Muskelkater, Seitenstiche)
- Erste-Hilfe bei Sportlern (Weichteilverletzungen, Knie, Fuß)
- verschiedene Behandlungsmethoden (Wärme, Verbände, Taping, Bewegungstherapie und Physiotherapie, Akupunktur)
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Schockformen und ihre Behandlung
- Erste Hilfe bei: Bewusstlosigkeit, Herzanfall/Herzinfarkt, Kreislaufstillstand, starker Blutung, Hitzschlag, Nasenbluten, Kopfverletzungen, Hirnbedingte Krampfanfälle, Schlaganfall, Atemstörung, Brustkorbverletzung, akute Schmerzen im Brustraum, Asthma-Anfall, Gelenk- und Knochenverletzungen, Wirbelsäulen- und Beckenverletzung

Praxis:

- Rettungsrufe
- Herzdruckmassage
- Verbandstechniken Stabile Seitenlage
- Atemspende

Termin: 12. 7. 2008

Uhrzeit: Samstag: 10.00-18.00 Uhr

Seminargebühr: 96 € (8 € für Mitglieder im dflv, DSSV, DFAV)

Referent: ASB Team

Gesundes Muskeltraining für Schüler und Jugendliche in Schule und Studio

Jugendgerechtes Gerätetraining mit richtiger Belastungsgestaltung. Hin-führen zu richtigen Kraft-Muskeltraining für Schulsport und Leistungssport. Auch Leistungsaspekte werden erörtert.

Inhalte:

- Jugendgerechtes Gerätetraining (Übungsauswahl, Belastungsgestaltung, Trainingsprogramme)
- Stretchingprogramme

- Bewegungsspiele
- Haltungsschwächen aufzeigen und entgegenwirken

Zielgruppen: Sportlehrerkräfte aller Schulformen, Trainingsleiter, Trainer und Übungsleiter.

Termin: 21. 6. 2008

Uhrzeit: 10.00-18.00 Uhr

Seminargebühr: 89 € (69 € für Mitglieder im dflv, DSSV, DFAV)

Referenten: Claus Umbach, Michael Branke (Sportlehrer)

Tomahawk BASIC Indoor Cycling Ausbildung

Die Tomahawk BASIC Indoor Cycling Ausbildung ist ein absolutes MUSS, um den Einstieg in eine erfolgreiche Indoor Cycling Ausbildung zu erhalten.

Inhalte:

- Motivierende Vermittlung von leistungsgerechten Einsteigerkursen
- Marketinggerechte Integration des Indoor Cyclings in den Kursplan

- Intensive Schulung im Umgang mit Einsteigern und Personen, die „nicht so fit“ sind (ca. 95% der Fitnessclub-Mitglieder)

- Indoor Cycling Sicherheitsregeln
- Aufbau von Kursen mit unterschiedlicher Leistungsintensität in Theorie und Praxis

- Intensives Techniktraining
- Methodik/Didaktik/Vermittlung von Kursen/Lehrproben

- Die Faszination der Musik im Indoor Cycling

- Krankheitsbilder/Erste Hilfe im Indoor Cycling

- „Sensitive Cycling“

Termin:

1. Termin: 2. 2.- 3. 2. 2008

2. Termin: 20. 9.-21. 9. 2008

Uhrzeit: 10.00-18.00 Uhr

Jeder Termin ist ein in sich abgeschlossener Lehrgang!

Seminargebühr: 189 € (169 € für Mitglieder im dflv, DSSV, DFAV)

Referent: Tomahawk Lehrteam

Neuerscheinungen



Prof. Dr.-Ing. Günter Kirschling

Die Gleichwertigkeit von Leistung und Zufall im Wettkampfsport

Die wichtigsten Komponenten, die die Wettkampfergebnisse beeinflussen, sind die sportliche Leistung und der Zufall. Die für den Erfolg zwingend notwendige Leistung sorgt für Anerkennung und Bewunderung bis hin zum Starkult. Zufall bedeutet im Sport Ungewissheit und erzeugt Spannung. Weitgehend unbekannt sind die verdeckten Zufälle, die unerkennbar und untrennbar mit der Leistung verknüpft sind und vornehmlich die Ergebnisse im Mannschaftssport, vor allem im Liga-Fußball der Männer nachweislich beeinflussen.

DIN A5, 112 Seiten, ISBN 978-3-7780-8500-4, **Bestell-Nr. 8500** € 14,90

Prof. Dr. Marie-Luise Klein / Dr. Markus Kurscheidt (Hrsg.)

Neue Perspektiven ökonomischer Sportforschung

Fünfzig Jahre nach dem sportökonomischen Pionierartikel von Simon Rottenberg hinterfragt der Arbeitskreis Sportökonomie e. V. den Kenntnisstand der sport- und wirtschaftswissenschaftlichen Teildisziplin. Die ausgewählten Beiträge reichen von theoretisch-konzeptionellen Entwürfen zum zukünftigen Forschungsprogramm etwa im professionellen Ligasport über empirisch-methodisch exemplarische Studien zu Sportevents bis zu vernachlässigten Untersuchungsobjekten wie dem Nachwuchsmarkt für Nationalmannschaften.

DIN A5, 238 Seiten, ISBN 978-3-7780-8369-7, **Bestell-Nr. 8369** € 19,90



Versandkosten € 2.-; ab einem Bestellwert von € 20.- liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.



Steinwasenstraße 6-8 • 73614 Schorndorf • Telefon (071 81) 402-125 • Telefax (071 81) 402-111
Internet: www.hofmann-verlag.de • E-Mail: bestellung@hofmann-verlag.de

Zusammenfassungen / Summaries / Sommaires

Wolfgang Beudels

Handgreifliche Entwicklungsförderung Ringen und Kämpfen im Sportunterricht

Dieser Beitrag setzt sich zum Ziel, das Thema „Ringen, Raufen und Rangeln“ als bedeutsamen Baustein einer bewegungsorientierten Entwicklungsförderung für Kinder zu begründen. Dazu werden auf der Grundlage einer Begriffbestimmung die zentralen Zielaspekte aufgelistet und näher erläutert sowie methodische Hinweise für die Ein- und Durchführung des Themas erarbeitet. Beispiele aus der Praxis sollen dokumentieren, dass die Umsetzung in den Alltag von Schule und Sportunterricht ohne großen organisatorischen und materiellen Aufwand möglich ist.

Volker Gößling

Umsetzung des Inhaltsbereichs „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ im Sportunterricht

Qualifizierung durch Lehrerfortbildung

Seit nunmehr 7 Jahren sind die aktuellen Richtlinien und Lehrpläne Sport in NRW für alle Schulstufen in Kraft. Damit sollte nun auch der für viele Lehrkräfte zunächst unbekanntes Inhaltsbereich „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ in den Schulen erprobt worden sein. Im Beitrag werden wichtige Kriterien zur Umsetzung des Inhaltsbereichs zusammenfassend dargestellt. Des Weiteren wird die Konzeption von Lehrerfortbildung erörtert, durch die die Lehrkräfte die entsprechende Qualifizierung erwerben können, und wird über die Erfahrungen aus den bisher durchgeführten Lehrerfortbildungsmaßnahmen berichtet.

Volker Gößling

Handicap-Kämpfe – leicht umsetzbar und vielfältig einsetzbar

Beim „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ sollen Schülerinnen und Schüler regelgeleitet und fair ihre kör-

perlichen Kräfte messen, und dies zunehmend selbstorganisiert. Handicap-Kämpfe bieten dazu eine gute Gelegenheit mit vielfältigen didaktischen Möglichkeiten und leichter Umsetzbarkeit für die Lehrkraft, auch ohne weitgehende eigene Erfahrungen in dem Inhaltsbereich. Im Beitrag werden – in Anbindung an die Pädagogischen Perspektiven – in anschaulichen Beispielen verschiedene Arten von Handicaps vorgestellt.

Uwe Mosebach

Fallen lernen

In vielen Aktionsformen des Sports ist es von Bedeutung, fallen zu können; in der Schulpraxis wird das Erlernen des Fallens jedoch weitgehend vernachlässigt. Im Beitrag wird das Fallen als eigenständiger Komplex in der Bewegungserziehung betrachtet und seine Verknüpfung zum Raufen erörtert. Es wird gezeigt, wie Lehrer, die nicht in Kampfsportarten erfahren sind, im Unterricht das Fallen vermitteln können.

Sebastian Strack

Kampfsport im Wasser – Didaktische und methodische Grundlagen

Kampfsport im Wasser werden in der Literatur bisher wenig beachtet. Neben anderen Spielen im Wasser können Kampfsport die Freude am Wasser erhöhen und Menschen zum Schwimmen motivieren. Kämpfen im Wasser bietet das Potenzial zur Persönlichkeitsentwicklung und Gewaltprävention und es kann als alternatives Koordinationstraining dienen. Der Beitrag zeigt pädagogische Chancen auf, die mit Kampfsport im Wasser verbunden sind, und erläutert die notwendigen methodischen und organisatorischen Maßnahmen.

Sebastian Strack

Kampfsport im Wasser – eine Spielesammlung

Diese Spielesammlung zeigt eine Vielzahl von unterschiedlichen Kampf-

spielen im Wasser auf, geordnet nach den Spielkategorien Kämpfen um das Gleichgewicht, Kämpfen zum Kräftemessen, Kämpfen um einen Raum, Kämpfen um ein Objekt, Zweikämpfe mit hohem Körperkontakt. Vorangestellt werden allgemeine Spiele mit Körperkontakt, die der Gewöhnung an Körperkontakt dienen und den Kampfsport vorausgehen sollten. Der Einsatz der Spiele erfolgt gemäß den grundsätzlichen Überlegungen, die im Beitrag „Kampfsport im Wasser – Didaktische und methodische Grundlagen“ erläutert werden.

*

Wolfgang Beudels

Physically Facilitating Development: Wrestling and Fighting in Physical Education

The author intends to establish the topic of “wrestling, fighting and tackling” as a significant factor facilitating the children’s movement oriented development. Based on definitions of terms he lists and explains the central aspects of objectives and elaborates on methodological advice for the introduction and realization of the topic. Practical examples are meant to document that the realization of the topic is possible in the school setting and in physical education without a high organizational or material effort.

Volker Gößling

Conducting Instruction of the Content “Wrestling and Fighting – Combative Sports” in Physical Education: Qualifications Through Teachers’ Continuing Education

The valid physical education guidelines and curricula of North Rhine-Westphalia have been effective for all school levels over the past seven years. Thus the then unfamiliar content of “wrestling and fighting – combative sports” for many physical educators should have been tried out in schools by now. The author summarizes im-

portant criteria for conducting instruction in this content area. In addition he discusses the concept of teachers' continuing education in order to acquire corresponding qualifications and reports on experience gained in connection with training workshops.

Volker Gößling

Handicap-Fights: Easy to Conduct and Variable for Instruction

With "wrestling and fighting – combative sports" female and male students are supposed to use their physical strength to compete fairly according to the rules and increasingly organize their activities themselves. Handicap fights offer a good opportunity for a multitude of teaching possibilities and simple instruction even for the teacher without extensive personal experience in the content area. Based on the pedagogical perspectives the author introduces different types of handicaps using illustrative examples.

Uwe Mosebach

Learning to Fall

With many sport activities it is important to be able to fall; however, in physical education learning to fall has been widely ignored. The author conceptualizes falling as an independent complex of movement education and discusses its connection to tackling. He explains how teachers inexperienced in combative sports can teach falling in physical education.

Sebastian Strack

Combative Games in Water: Didactic and Methodological Basics

Combative games in water have hardly been mentioned in reference sources. In addition to other water games combative games can increase the pleasure connected with water and motivate people to swim. Fighting in water offers the potential for developing personality and preventing violence as well as serving as an alternative coordinative training. The author presents pedagogical options connected with combative games in water and discusses necessary methodological and organizational matters.

Sebastian Strack

Combative Games in Water: A Collection of Games

This collection of games presents a multitude of different combative

games in water categorized in balance fights, strength-measuring fights, spacial fights, fighting for an object, and highly physical contact fights. Firstly, general lead-up games with body contact are presented which are supposed to serve as an introduction to body contact and should precede the combative games themselves. The use of the games corresponds to the fundamental considerations discussed in the article "Combative Games in Water: Didactical and Methodological Basics."

*

Wolfgang Beudels

Promouvoir le développement par les activités des mains Les sports de combat dans les cours d'E.P.S.

L'auteur essaye de valoriser les activités autour des sports de combat et la lutte («Ringeln, Raufen, Rangeln») comme élément important pour l'évolution motrice des enfants. Après avoir proposé une définition il présente les objectifs centraux et propose des méthodes afin d'introduire et de réaliser ce thème dans le milieu scolaire. Avec des exemples expérimentés il montre que l'on pourra réaliser ces activités sans trop de dépense de temps ni de matériel.

Volker Gößling

«La lutte et les sports de combat – sport d'opposition à deux» dans l'E.P.S. – se qualifier par des stages FPC

Depuis sept ans, les directives officielles du Land Rhénanie – Septentrionale sont obligatoires pour toutes les formes scolaires. Cela implique que, entre-temps, tous les enseignants auraient dû expérimenter le domaine des «Sports de combat et la lutte – sport d'opposition à deux» (Ringeln und Kämpfen – Zweikampfsport). L'auteur décrit la conception et les activités de la FPC dans ce domaine proposées aux enseignants afin de se qualifier.

Volker Gößling

Des combats à handicap – une approche facile du combat à l'école

«La lutte et les sports de combat – sport d'opposition à deux» doit permettre aux élèves de prendre conscience de

leurs forces corporelles pendant la lutte tout en respectant les règles, la loyauté et l'esprit sportif. Des combats à handicap en sont une approche facile du combat à l'école même pour les enseignants qui n'ont pas d'expériences personnelles dans le domaine des sports du combat. Partant des perspectives pédagogiques, l'auteur propose plusieurs versions de combats à handicap.

Uwe Mosebach

Apprendre à tomber

Beaucoup d'activités sportives demandent d'accepter la possibilité de chute. Cet aspect est souvent négligé dans les cours d'E.P.S. L'auteur propose de considérer la chute comme un domaine spécifique de l'éducation motrice et établit une relation avec des activités de combat. Il montre comment même les enseignants qui ne sont pas expérimentés aux sports de combat, pourront enseigner la chute dans les cours d'E.P.S.

Sebastian Strack

Jeux de combat en milieu aquatique

La littérature ne fournit pas beaucoup d'exemples pour des jeux de combat en milieu aquatique. Mais, à côté d'autres activités ludiques, des jeux d'opposition peuvent éveiller l'amour pour l'eau et la motivation pour la natation. Lutter en milieu aquatique peut développer un certain potentiel pour l'évolution de la personnalité de l'enfant, être un moyen de prévention contre la violence et servir d'entraînement de coordination générale. L'auteur montre les chances pédagogiques et les démarches nécessaires pour pratiquer les jeux de combat en milieu aquatique.

Sebastian Strack

Jeux de combat en milieu aquatique – un répertoire de jeux

Ce répertoire de jeux de combat en milieu aquatique propose des jeux permettant de travailler l'équilibre, de mesurer les forces corporelles, d'acquiescer un espace ou un objet et d'établir du contact avec l'autre. L'auteur propose que l'on ne commence avec les jeux de combat qu'après avoir pratiqué des jeux généraux pour établir le contact avec l'autre. Il propose également des réflexions didactiques et des méthodes pratiques fondamentales.

Holz-Hoerz

Entwicklung, Herstellung und Vertrieb von Spiel-, Sport- u. Therapiegeräten zur Verbesserung von Gleichgewicht, Reaktion, Koordination im Einsatz in Kindergarten, Schule, Vereins- u. Leistungssport, Therapie



Bewegung fördert Konzentration u. Leistungsfähigkeit. Spielerisch in der "Aktiven Pause", gezielt/abwechslungsreich im Sportunterricht.

Neu! Verschiedene Geräte auch als Bausätze für den Werkunterricht.



Lichtensteinstr. 50 - 72525 Münsingen
Tel. 07381/9357-0, Fax -40, info@pedalo.de

www.pedalo.de



Porplastic

KUNSTRASEN • SPORTBÖDEN • FALLSCHUTZ

Hohenneuffenstr. 14 • D-72622 Nürtingen
Tel. 0 70 22/244 50-0 • Fax 0 70 22/244 50-29
www.porplastic.com • info@porplastic.de

ORIGINAL

BENZ[®] SPORT

Grüninger Straße 1-3 • 71364 Winnenden
Tel. 07195/69 05-0 • Fax 07195/69 05 77

www.benz-sport.de
info@benz-sport.de

Anzeigenschluss

für Ausgabe
7/2008

ist am
20. Juni

NEU im Internet Sportunterricht-Forum

Das Sportunterricht-Forum richtet sich an alle interessierte und engagierte Leser.

Wie funktioniert es? Ganz einfach.

Anmelden und Registrieren:

Um in dem Forum www.sportunterricht-forum.de Beiträge zu schreiben müssen sie sich zuerst registrieren.

Da es im vergangenen Jahr zu diversen Problemen beim Anmelden und Editieren kam, wurde die Software komplett neu eingespielt. Dies hat zur Folge, dass sich auch bereits registrierte Leser nochmals neu registrieren müssen.

Klicken Sie dazu auf den Link „**Registrieren**“ (unter dem Titel-Schriftzug).

Zunächst sehen Sie die **Einverständniserklärung**, die Sie bitte durchlesen. Dieser müssen Sie zustimmen.

Daraufhin gelangen Sie zum Registrierungsformular. Füllen Sie alle erforderlichen Felder aus. Felder die mit * markiert sind, müssen ausgefüllt werden, die restlichen Einstellungen können Sie später ändern oder ergänzen. Die Kundennummer und die PLZ die zur Registrierung erforderlich sind, entnehmen sie dem gelben Etikett welches auf der Rückseite der Zeitschrift sportunterricht klebt (*4490#**KDNR**#Ausgabe* beispielsweise *4490#**0100001**#0107*).

Bei den Lehrhilfen-Lesern befindet sich das gelbe Etikett auf dem Umschlag (*20587#**KDNR**#Ausgabe*).

Nach dem sie alle benötigten Felder ausgefüllt haben, müssen sie noch auf „**Absenden**“ klicken um sich endgültig zu registrieren.

Nun können Sie sich im Sportunterricht-Forum anmelden und Beiträge schreiben.

Anmelden können Sie sich, in dem Sie ihren Benutzernamen und das Passwort in die dazu gehörenden Felder unten auf der Startseite eintragen und auf „**Login**“ klicken.

Es gibt grundsätzlich 2 Möglichkeiten, einen Beitrag zu erstellen.

Wenn Sie sich in einem Forum befinden, klicken Sie auf „**Neues Thema**“, um ein neues Thema zu erstellen. Oder Sie klicken auf „**Antwort erstellen**“, um auf einen Beitrag zu antworten.

Nun wünschen wir Ihnen als Leser, der Redaktion und dem Verlag einen regen Gebrauch dieses Forums.

Bei Problemen oder Fragen versuchen Sie eine Antwort unter dem Link „**FAQ**“ zu finden oder wenden Sie sich bitte per E-Mail an den support@sportunterricht-forum.de