

Wo wilde Kräfte sinnvoll walten - Kämpfen, ringen und raufen

„Seele und Körper reagieren mitfühlend aufeinander: eine Änderung im Befinden der Seele produziert eine Veränderung im Zustand des Körpers, und umgekehrt, ein veränderter Körperzustand verändert das Befinden der Seele“ (frei nach Aristoteles)

Beim Kämpfen, Ringen und Raufen können körperbezogene Erfahrungen gesammelt werden. In spielerischer Form werden die eigenen Kräfte in vielfältigen sozialen Lerngelegenheiten erprobt. Es findet ein Miteinander in der Begegnung von Schwächeren und Stärkeren sowie von Mädchen und Jungen statt. Der unmittelbare Körperkontakt, das Sich-Anfassen, das hautnahe Spüren der Kampfpartnerin/des Kampfpartners können zu wichtigen Erfahrungen des Miteinanders im Gegeneinander werden und ein besonderes Vertrauen entwickeln helfen. Die Beherrschung von Emotionen und die Sorge um die körperliche Unversehrtheit der Partnerin/des Partners müssen das Kräfte-messen steuern. Es geht um die Förderung von sozialer Verantwortung, regelgeleitenden Handelns und von Verständigungsbereitschaft. Kinder können selbständig Regeln vereinbaren, Sicherheitsvorkehrungen treffen, Gruppen bilden und somit ihr soziales Miteinander verantwortungsvoll regeln. Wir stellen Ihnen einige Spiele vor, die in dieses Themenfeld passen.



Kämpfen, Ringen und Raufen

- Akzeptieren individueller Schwierigkeiten
- Entwicklung sozialer Kompetenzen
- Bereitschaft zur Kommunikation und Kooperation
- Bereitschaft zu partnerschaftlichem Verhalten
- Entwicklung von Körperbeherrschung und -koordination
- Förderung von Aufmerksamkeit und Konzentration
- Spaß und Freude an der körperlichen Auseinandersetzung

Zu den Spielen:

Durch geregeltes, spielerisches Ringen und Kämpfen können wichtige pädagogische Werte für die Persönlichkeitsentwicklung vermittelt werden. Das Selbstwertgefühl wird gesteigert, und die Kinder lernen mit Niederlagen und eigenen Schwächen umzugehen (Frustrationstoleranz) sowie sich in schwierigen Situationen (Selbstbeherrschung) angemessen zu verhalten. „Kampfspiele“ entsprechen häufig den Interessen der Kinder und können Sport- und Bewegungsstunden auf vielfache Weise bereichern. Sie eröffnen für die Jungen, aber auch für die Mädchen eine wichtige Kommunikationsebene, die dazu geeignet erscheint, sich mit sich selbst und mit anderen auseinander zu setzen, nonverbale Botschaften zu senden, zu empfangen und zu deuten. Es werden sowohl Erfahrungen im Umgang mit dem eigenen Körper als auch mit dem der Partnerin/des Partners gesammelt. Ein rücksichtsvolles Miteinander und ein faires Verhalten (Fairnesserziehung) auch beim Gegeneinander (soziale Sensibilität) werden gefördert. Der Bewegungsdrang sowie viele (aggressive) Energien können so ausgelebt und in pädagogisch wertvolle Bahnen gelenkt werden. Kleine Kampfspiele können das Körperbewusstsein verbessern, die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten fördern und somit eine gute Voraussetzung für das Erlernen von Zweikampfsportarten schaffen.

Um mit Kindern Kampfspiele durchzuführen, braucht es keine eigenen Erfahrungen in diesem Inhaltsbereich. Die Übungsleiterin/der Übungsleiter sollte lediglich offen sein für Neues, eine gute Beobachtungsgabe besitzen, für die konkrete Kampfsituation sensibel sein, Regelverstöße erkennen und auf sie eingehen und Regelanpassungen gemeinsam mit den Kindern anstreben. Diese aufgeführten Spiele können in jeder Sport-, Spiel- und Bewegungsstunde auch mal zu Beginn, zwischendurch oder als Abschluss angeboten werden. Immer sollte auch die Möglichkeit eröffnet werden in kurzen Gesprächsphasen über Regelungen, Gefühle und Erfahrungen zu sprechen.

Stundenbeginn

Ähnlich wie beim Judo versammeln sich alle im Kreis, in dem der mögliche Stundenablauf besprochen werden kann. Es kann eine kurze Stille- und Konzentrationsphase, die mit einem „Angrüßen“ abgeschlossen wird, folgen. Gerade zu Beginn einer Unterrichtsreihe zum Ringen und Kämpfen sind kooperative Spielformen zum Abbau von Berührungängsten und zur Anbahnung von Körperkontakten wichtig, die auch immer wieder in der Aufwärmphase

thematisiert werden können. Die Kinder sollten mit ihren Ideen und Wünschen in das geplante Programm zur Gestaltung der Stunden einbezogen werden. Es sollte ihnen stets die Möglichkeit eingeräumt werden, sich zeitweilig aus der Spielhandlung herauszunehmen, wenn z.B. bei Berührungsspielen das Maß an körperlicher Nähe als zu eng empfunden wird. Bei Kampfspielen sollten sie sich darüber hinaus ihre Partnerin/ihren Partner frei wählen dürfen. Grundsätzlich sollte das Mitmachen an den angebotenen Spiel- und Kampfformen freiwillig sein.

Stundenabschluss

Zum Stundenabschluss bieten sich Entspannungseinheiten wie z.B. Partnermassagen mit und ohne Materialien, meditative und entspannende Bewegungslieder und -geschichten oder Spiele mit ruhigerem und konzentrativem Charakter an. Die Stunden schließen dann mit dem „Abgrüßen“ im Kreis ab.

Bekannte Rituale

Der immer nach den gleichen Ritualen ablaufende Unterricht bietet den Kindern einen wichtigen Orientierungs- und Strukturierungsrahmen. Die Regeln sollten natürlich nach Möglichkeit von den Kindern selbst ausgehandelt, gemeinsam besprochen, diskutiert und vereinbart, erprobt und evtl. variiert werden. Dies ist eine Grundvoraussetzung für freudvolles, verantwortungsbewusstes und gefahrloses Spielen und Kämpfen. Zudem erhält das selbst Abgesprochene eine größere Verbindlichkeit und fördert das Verantwortungsbewusstsein zur Regeleinhaltung. Alle Partner- und Gruppenaktionen sollten mit einem vorher vereinbarten Startkommando eingeleitet werden, damit alle Kinder Zeit genug haben, sich vorzubereiten und nicht von den Schnelleren überrumpelt werden. Eine der wichtigsten Regeln ist die „Stopp-Regel“, durch die eine für ein Kind unerträgliche Situation beendet wird.

Auswahl der Spiele

Die Auswahl der Spiele muss immer die sozialen Voraussetzungen der Kinder, ihre Vorerfahrungen in den jeweiligen Themenschwerpunkten und die Gruppensituation berücksichtigen. Die aufgelisteten möglichen Kampfspiele sind nach Schwierigkeiten geordnet. Der Aufbau erfolgt über vorbereitende Spielformen mit Mitspielerberührungen über kämpferische Spielformen (gegenseitiges Kräfteressen) zum spielerischen Kampf. Es erscheint sinnvoll, solche Spiele zu wählen, in denen nur innerhalb der zuvor gemeinsam festgelegten Regeln und Rituale gekämpft werden darf.

Spiele zum Abbau von Berührungängsten



Gondolieri

Zwei Kinder bilden durch Handfassung eine Gondel. Ein drittes befindet sich in der Gondel. Der Fahrgast versucht nun gemeinsam mit seiner Gondel, Fahrgäste anderer Gondeln abzuschlagen.

Baumstamm

Ein Kind steht steif wie ein „Baum“ zwischen zwei Kindern, die den „Baum“ durch sanftes Anstupsen hin und her bewegen und es sanft auffangen.

Amöbenspiel

Einige Kinder bilden einen Außenstirnkreis, die Arme werden eingehakt. Die übrigen Kinder befinden sich innerhalb des Kreises. Wichtig ist, dass alle Kinder dicht gedrängt stehen („Amöbe“). Die „Amöbe“ versucht nun, sich möglichst schnell fortzubewegen, über einen Parcours zu laufen oder eine andere Amöbe zu fangen.

Sanitäterfangen

Im Rahmen eines frei zu wählenden Fangspiels bleiben abgeschlagene Kinder als Verletzte auf dem Boden liegen (Rückenlage!). Finden sich zwei Sanitäterinnen/Sanitäter, können sie das verletzte Kind vorsichtig ins Krankenhaus (Weichbodenmatte) transportieren. Von dort aus können die Patientin/der Patient nach erfolgreicher Behandlung als geheilt entlassen werden und somit wieder mitspielen.

Vampirtanz

Alle Kinder tanzen blind zu möglichst unheimlicher Musik durch die Halle. Ein Kind ist von der Lehrkraft als Vampir bestimmt worden. Begegnen sich zwei Tänzerinnen/Tänzer, geben sie sich die Hand. Ist eins der beiden Kinder aber der Vampir, so stößt es nach dem Händedruck einen wilden Schrei aus und verwandelt damit das andere Kind auch in einen Vampir, so dass die Anzahl der Vampire immer größer wird. Treffen aber zwei Vampire aufeinander, sind sie wieder erlöst. Wichtig ist, dass die Regel eingehalten wird, dass die Augen möglichst geschlossen sind.

Gordischer Knoten

Alle Kinder stehen im Kreis, heben die Arme, schließen die Augen und gehen langsam zur Mitte. Jedes Kind versucht, zwei Hände zu greifen. Wenn dies geschehen ist, werden die Augen geöffnet, und es wird versucht, den so entstandenen Knoten zu entwirren.

Blindenschlange

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

Orgelpfeifen

Den Kindern einer Klasse werden die Augen verbunden. Sie erhalten die Aufgabe, sich der Größe nach aufzustellen. Nach der vermeintlich erfolgreichen Bewältigung der Aufgabe dürfen sie die Augen öffnen. Für die Spieldurchführung kann es günstig sein, zwei oder mehr Gruppen zu bilden.

Gruppenaufstand

Drei Kinder stehen Rücken an Rücken und haken ihre Arme ein. Nun sollen sie sich gemeinsam hinsetzen und wieder aufstehen, ohne einander loszulassen.

Zerreißprobe

Alle Kinder bilden einen Kreis. Jedes Kind fasst die beiden Nachbarkinder am Handgelenk an. Der Kreis wird dann so weit gedehnt, bis jedes Kind mit ganzer Kraft halten muss. Alle dürfen sich jetzt noch etwas mit dem Oberkörper zurücklehnen und somit die Spannung erhöhen. Wo reißt der Kreis?

Erste Zieh- und Schiebekämpfe als Partner- und Gruppenspiele

Ziehen und Schieben

Partner- oder mannschaftsweise ziehen oder schieben die Kinder ihre Gegner über eine vorher festgelegte Linie. Es besteht auch die Möglichkeit, eine Weichbodenmatte zwischen die Mannschaften zu stellen.



Rückenschieben

Zwei Kinder sitzen Rücken an Rücken auf dem Boden, in der Mitte einer ungefähr vier bis sechs Meter breiten Gasse, die von zwei „Auslinien“ markiert wird. Beide versuchen, den anderen über dessen Auslinie zu schieben.

Rückenringen

Zwei Kinder sitzen mit eingehakten Armen Rücken an Rücken. Beide versuchen, ohne den Griff zu lösen, das andere Kind auf die entgegengesetzte Seite zu drücken.



Krone

Zwei Kinder halten zusammen ein Parteidband. Ein Kind hat dabei einen Gummiring (die Krone) auf dem Kopf. Ziel ist es, die Partnerin/den Partner mit der Krone durch Ziehen, Nachgeben, ... zu ungeschickten Bewegungen zu verleiten, so dass die Krone herunter fällt.

Keulen umwerfen

Zwei Kinder fassen sich an den Händen und versuchen, durch Zug oder Druck das andere Kind zu veranlassen, eine zwischen ihnen stehende Keule umzuwerfen.



Ringender Kreis

Eine Gruppe von Kindern steht untergehakt oder mit Handfassung im Kreis und versucht, irgendein Kind dazu zu bewegen, auf eine in der Mitte liegende Matte zu treten.

Schatzbewachung

Eine Mannschaft verteidigt einen Schatz, z.B. Medizinball, indem sie dicht und untergehakt um diesen Ball steht. Die verteidigende Mannschaft darf die angreifende nicht mit den Händen abwehren, die ihrerseits mit fairen Mitteln versucht, den Schatz zu rauben.

Medizinballziehen

Zwei sich gegenüberliegende Kinder befinden sich in Bauchlage. Ein zwischen ihnen auf dem Boden liegender Medizinball soll über eine bestimmte Markierung gezogen werden.

Gefängnisausbruch

Eine Gruppe von „Gefängniswärterinnen und -wärtern“ umringt einen oder mehrere „Häftlinge“, die versuchen sollen, aus dem „Gefängnis“ auszubrechen.

Kämpfe mit einem Partner mit und ohne Gegenstände

Schildkröten-Wenden

Ein Kind liegt als Schildkröte auf dem Bauch. Der Schildkrötenwender versucht, die Schildkröte auf den Rücken zu drehen (oder umgekehrt).

Der gehütete Schatz

Ein Kind deckt mit seinem Körper einen auf dem Boden liegenden Medizinball ab und hütet ihn so wie einen Schatz. Ein anderes Kind versucht, den Schatz zu erobern.

Bär in der Höhle

Ein Kind liegt auf dem Rücken. Das andere Kind macht eine Bank über das Bärenkind und hält es so in der Höhle gefangen. Das Bärenkind muss versuchen, sich aus der Höhle zu befreien.

Sockenraub

Eine große Mattenfläche wird ausgelegt auf der die Kinder auf allen Vieren hocken (nur so dürfen sie sich während des Spiels bewegen). Nach dem Startsignal müssen alle Kinder versuchen den Mitspielern die Socken auszuziehen und die eigenen anzubehalten. Wer zum Schluss noch eine Socke anhat, hat gewonnen.



Mützenklau

Es werden Paare gebildet, die sich einen freien Platz auf der Kampffläche suchen. Beide Spielpartner haben eine Zipfelmütze an. Sie fassen sich an der Hand an und versuchen nach dem Startsignal, sich gegenseitig die Mütze zu klauen. Die Verbindung der beiden Hände muss gehalten werden.

Kissenfechten

Zwei Kinder stehen auf einem Schwebebalken (ringsherum den Boden mit Weichbodenmatten und Matten absichern, alternativ auf einer herumgedrehten Bank). Die anderen Kinder stellen sich in zwei Gruppen an den beiden Enden des Schwebebalkens an. Jedes Kind erhält ein Kissen mit dem es versucht den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass es vom Balken fällt.



Zum guten Schluss – Entspannung

Menschenrüttelbank

Jeweils fünf Kinder nehmen eine Bankposition ein und knien sich dicht nebeneinander. Ein sechstes Kind legt sich vorsichtig auf die so gebildete Menschenbank. Die „Bank“ beginnt nun vorsichtig zu rütteln und zu schütteln und massiert so den oben liegenden Spielpartner.



Auch bieten sich Massagen mit Massage- oder Tennisbällen an, gerne lassen sich die Kinder in einem Tuch schaukeln.

Übrigens! Es ist oft gar nicht nötig, Spiel- und Kampfformen immer durch den Übungsleiter vorzugeben. Kinder sind sehr kreativ und erfinden vielfältige Ring- und Kampfformen selbstständig, wenn man ihnen nur dazu Gelegenheit, Raum und Zeit gibt.

Buchtipp: Kämpfen, Ringen und Raufen, Limpert Verlag, 14,90 Euro

DVD-Tipp: bewegen & bewegt sein – Im Sport fürs Leben lernen, DJK LV NRW (zu beziehen über den DJK-Bundesverband)

Internet: www.bewegungsideen.de und www.learn-line.nrw.de

(Quelle: „learn:line“, Fotos: DJK SG Nienberge (DV Münster): Astrid Markmann; DJK Landesverband NRW: Norbert Koch; Neukirchner Turnverein 1886: Stephanie Hofschlaeger)