Kampfspiele: Klare Regeln von Anfang an

Faires Kämpfen und Raufen macht Spass und erlaubt den Übenden, ihren Bewegungsdrang in vielfaltiger Art und Weise auszuleben. Dadurch können Kinder ihr Korperbewusstsein entwickeln, Emotionen ausleben, bzw. den Umgang damit üben.

Kinder und Jugendliche haben das Bedürfnis sich miteinander zu messen – auch körperlich. Tobende, balgende und raufende Kinder sieht man in jeder Pause auf Pausenplätzen. Daher stellt sich die eine Frage: Wie kann man Kinder anleiten miteinander zu kämpfen? Und dies so in einer Sportstunde einbauen, ohne dass sie ausartet? In erster Linie geht es nun weniger um kampfsportspezifische Techniken, als vielmehr um den spielerischen Umgang im Kämpfen und Raufen.

Anstand und Respekt

Durch das Erleben und Verarbeiten von Erfolg und Misserfolg wird die Frustrationstoleranz der Kinder gesteigert, und durch das Kennenlernen und Einhalten der entsprechenden Regeln und Rituale kann die Selbstbeherrschung verbessert werden. Nicht zuletzt werden durch Zweikampfspiele die Kondition sowie die Koordination gefordert. Anstand und Respekt gegenüber den Partnern stellen die Basiswerte gelungener Kampf- und Raufspiele dar. Klare Regeln bereits bei den kleinsten Spielen und die Mitverantwortung der Schüler bei deren Einhaltung sind von entscheidender Bedeutung für das Gelingen.

Kampf und Fairness lassen sich miteinander verbinden, sie bereichern unsere Sportkultur und fördern die gegenseitige Akzeptanz. Die Regeln werden nach und nach eingeführt. Die wichtigsten sofort und dann, wenn nötig, weitere. So werden die Lernfortschritte der Kinder und der Transfer zum Kampfsport nachvollziehbar.

Vorbild asiatische Kampfkünste

Die Philosophie der östlichen Kampfkünste demonstriert eindrücklich, dass Kampf und Fairness eng miteinander verbunden sind. Im geregelten, ritualisierten Kampf kann Fairplay geübt und die Faszination des Kämpfens erlebt

werden, ohne sich oder andere zu gefährden.

Neben der Ausbildung eines guten Körper- und Selbstbewusstseins, findet beim Kämpfen eine wichtige nonverbale Kommunikation statt, wo sich Heranwachsende mit anderen und mit sich selbst auseinandersetzen können. Fernöstlicher Kampfsport bereichert das europäische Sportverständnis und gibt ihm eine neue Dimension. Faires Kämpfen, eine Herausforderung für Leiter und Lehrpersonen in Schule und Verein.

Quelle: Sigg, B., Teuber-Gioiella, Z.: mobilepraxis 2/1999: Gewaltbereitschaft durch Kampfsport vermindern

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO