

Kämpfen und Fallen: Beitrag zu einer gesunden Entwicklung

Die Begriffe «Kämpfen» oder «Kampfsport» wecken in pädagogischen Kreisen unterschiedliche Gefühle. Wir widmen dieses Schwerpunktthema gänzlich den Kampfspielen. Und weil zum Kämpfen und Raufen das Fallen gehört, geben wir auch Tipps zum Erlernen des sicheren Fallens.



Sportlich miteinander Kämpfen und Raufen sind wichtige Aspekte kindlicher und jugendlicher Persönlichkeitsentwicklung und Sozialisation. Während der letzten Jahre haben sich zahlreiche Sportpädagogen mit der Thematik auseinandergesetzt, viele neue Erkenntnisse sind in den Sportunterricht eingeflossen. Auch Jugend+Sport hat im Bereich der 5- bis 10-Jährigen das «Ringens, Raufen» zu einer Bewegungsgrundform erkoren.

Kinder mögen kämpfen

So soll das Kämpfen u.a. der Aggressionsbewältigung, gar zur Gewaltprävention dienen. Oder Kinder werden dadurch motorisch geschickter und lernen Strategien, die ihnen im «richtigen Leben» helfen werden, sich zu behaupten und durchzusetzen. Die Wirkungshoffnungen sind vielfältig. Unbestritten ist: Kämpfen und Raufen gehören zu einer gesunden Entwicklung dazu. Und: die meisten Kinder suchen diese Art von «Sich-mit-anderem-messen-können».

In diesem Monatsthema stellen wir zahlreiche bekanntere und weniger bekannte Kampfspiele vor, die sich in 5 unterschiedliche Kapitel einteilen lassen: Körperkontakt, Kräfte messen, Objekte erbeuten und loswerden/ behalten, Raum verteidigen/erobern sowie Körperlage behalten/verändern. Für jedes Kapitel werden kleine Spiele vorgestellt, die als Teil einer Sportlektion dienen können. Eine mehrstufige Pyramide in der Einleitung veranschaulicht dabei auch einen methodischen Aufbau des Kämpfens.



Richtig stürzen lernen

Gleichzeitig wird der Thematik Stürze Aufmerksamkeit geschenkt. In einer ganzen Lektion können Sturzformen (vor-, seit- und rückwärts) geübt werden. So lernen die Kinder mit der richtigen Falltechnik die Folgen von Stürzen zu mindern, eignen sich spielerisch die Basis zum Gestalten der drei Sturzformen «vorwärts», «rückwärts» und «seitwärts» an und bauen ihr Repertoire mit Anwendungsbeispielen aus.

Einführungslektionen in unterschiedliche Kampfsportarten

Weitere Lektionen aus unterschiedlichen Kampfsportarten (Judo, Ju-Jitsu, Ringen) helfen, die vorgestellten Kampfspiele teilweise integriert in Einführungslektionen der verschiedenen in den «echten» Kampfsportarten anzuwenden. Die Lektionen verfolgen einen methodischen Aufbau und sind Teil einer 10 Lektionen umfassenden Aufbaureihe Unterrichtseinheit, die ebenfalls auf mobilesport.ch zu finden ist.

Das Monatsthema als pdf

Berichte

- Klare Regeln von Anfang an
- Vom kleinen Spiel zum grossen Kampf
- Sturztraining: Man muss auch fallen lernen

Übungen

Körperkontakt

- Drucklauf
- Berührungskampf
- Wäscheklammernfangis
- Handschlag

Kräfte messen

- Steirisches Ringen
- Störrischer Bock
- Fallobst
- In den Teich ziehen
- Rückenringkampf

Mit Objekten

- Ball ergattern
- Bändelikampf
- Knierugby
- Piraten und Edelleute

Im Raum

- Eroberung

- Wächter und Ausbrecher
- Wölfe und Lämmer
- Grenzübertritt

Körperlage

- Festhaltegriffe entdecken
- Zwangssitzen
- Aufstehen
- Schnecken wenden
- Büffel und Indianer

Hilfsmittel:

- Sumo

Lektionen

- Sturztraining: Unterschiedliche Formen des Fallens lernen (mit Video-Link)
- Judo: Falltechniken und Bodenelemente
- Ju-Jitsu: Spielend sich wehren lernen
- Ringens: Spielen, Raufen und Kämpfen

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