

**Entfaltung des Erfahrungs- und Lernfeldes
Kämpfen, unter Einbezug eigener
unterrichtlicher Erfahrungen**

Lasse Ristig

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Vorwort | 4 |
| Einleitung | 6 |
| Kapitel 1. Elemente des Kämpfens | 7 |
| 1.1. Vom Überleben zum Kämpfen | 7 |
| 1.2. Was ist «Kämpfen» | 8 |
| 1.3. Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten | 10 |
| 1.4. Kognitive Fähigkeiten | 20 |
| 1.5. Psychische Fähigkeiten | 20 |
| 1.6. Soziale Fähigkeiten | 21 |
| Zusammenfassung | 21 |
| Kapitel 2. Das Erfahrungs- und Lernfeld Kämpfen | 23 |
| 2.1. Grundsätze und Bestimmungen für den Schulsport | 25 |
| 2.2. Kämpfen als Spiel | 26 |
| 2.3. Zum Verhältnis von Kampfkünsten und Kämpfen | 27 |
| 2.4. Was ist repräsentativ für das Sich-Bewegen im ELF Kämpfen? | 28 |
| Zusammenfassung | 38 |
| Kapitel 3. Das Erfahrungs- und Lernfeld Kämpfen unterrichten | 39 |
| 3.1. Propädeutik des Kämpfens | 39 |
| 3.2. Kämpfen inszenieren | 41 |
| 3.3. Den Unterricht inszenieren | 47 |
| 3.4. Kämpfen in unterschiedlichen Klassenstufen | 50 |
| 3.5. Kämpfen und Gewalt | 52 |
| 3.6. Mädchen und Jungen | 55 |
| Zusammenfassung | 57 |
| Kapitel 4. Unterrichtsentwürfe | 58 |
| 4.1. Unterrichtsentwurf für die Klassenstufe 5 | 59 |
| 4.2. Unterrichtsentwurf für die Klassenstufe 7 | 66 |
| 4.3. Unterrichtsentwurf für die Klassenstufe 10 | 72 |
| Schlusswort | 81 |
| Literaturverzeichnis | 82 |

Vorwort

Diese Arbeit verbindet viele meiner Interessengebiete. Ich betreibe die Kampfkunst *Ju-Jutsu*¹ seit 1988 und werfe meinen Blick auch auf andere Kampfkünste. Im Rahmen meines Studiums an der Universität Hannover kam eine weitere Perspektive hinzu, die des Lehrenden. Momentan unterrichte ich *Ju-Jutsu* für Erwachsene und Kinder, *Jeet-Kune-Do*² für Kinder, bilde Fachübungsleiter/innen und Trainer/innen im *Ju-Jutsu* aus, betreue eine *Judo*-AG an der IGS-List in Hannover und bin an der Ausbildung der Sportstudierenden der Universität Hannover zum Thema Kämpfen beteiligt. Bei all diesen Tätigkeiten muss ich unterschiedliche Ziele berücksichtigen, die die Lernenden mit ihrem Kämpfen verbinden.

Mit der Umstellung der Richtlinien für den Schulsport entstand auch das Erfahrungs- und Lernfeld Kämpfen (ELF Kämpfen), das eine umfassende und von Systemen befreite Sicht auf das Kämpfen beinhaltet. Diese offene Betrachtung entspricht auch meiner Auffassung vom Kämpfen. Die langjährige Beschäftigung mit dem Kämpfen hat mein Leben stark geprägt. So stark, dass ich mit dieser Arbeit einen Zugang zum Kämpfen im Rahmen des Sportunterrichts liefern möchte, der die Chancen für die Persönlichkeitsentwicklung nutzt und das Phänomen Kämpfen klärt.

¹*Ju-Jutsu* (japanisch: nachgebende Kunst) ist 1969 in Deutschland entwickelt worden, um der Exekutive ein Mittel zur Verteidigung und zum Eingreifen zu geben. Damals wurden die Techniken insbesondere dem *Karate*, *Jiu-Jitsu*, *Judo* und *Aikido* entnommen.

Karate (japanisch: leere Hand) Kampfkunst, die insbesondere auf GICHIN FUNAKOSHI zurückgeht, der am Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts Teile der Kampfkünste Okinawas nach Japan brachte.

Jiu-Jitsu (japanisch: nachgebende Kunst) geht auf das zehnte Jahrhundert zurück und entstand wahrscheinlich im Zuge eines Kulturaustausches von China und Japan. Die unterschiedlichen Schreibweisen *Jiu-Jitsu* und *Ju-Jutsu* sind nur in Deutschland entstanden und grenzen das künstlich entstandene System vom traditionellen ab.

Judo (japanisch: sanfter Weg) geht auf JIGORO KANO zurück und entstand 1882.

Aikido (japanisch: Weg der Harmonie) geht in der heutigen Form auf MORIHEI UESHIBA zurück, der es zwischen 1931 und 1940 entwickelte. *Aikido* sieht vor, die Energie des/der Gegeners/in gegen ihn /sie selbst umzulenken.

²*Jeet-Kune-Do* (chinesisch: Weg der abfangenden Faust) Kampfkunst die auf BRUCE LEE zurückgeht.

Danksagungen

Ein besondere Dank gebührt meinen Dozenten Albert Gereke und Prof. Andreas H. Trebels. Albert Gereke gab und gibt mir die Möglichkeit als Hilfskraft am Institut für Sportwissenschaft der Universität Hannover meine Vorstellung vom Kämpfen in entsprechenden Angeboten mit einzubringen. Andreas Trebels veränderte grundlegend meine Auffassung vom Sich-Bewegen. Beiden verdanke ich, dass ich dieses Thema in meiner Hausarbeit behandeln darf.

Ich danke allen Dozentinnen und Dozenten für viele Anregungen und kritische Bemerkungen.

Meinen Komilitoninnen und Komilitonen insbesondere Claudia Weber und Axel Strugalla, sowie Cord Stahlmann danke ich für viele angeregte Diskussionen.

Ich danke der IGS-List in Hannover, insbesondere allen Schülern und Schülerinnen, die unter meinen Ideen leiden durften.

Meiner Familie und meiner Freundin danke ich für die große Unterstützung im Hintergrund, nicht nur während dieser Arbeit.

Einleitung

Das Thema «Entfaltung des Erfahrungs- und Lernfeldes Kämpfen unter Einbezug eigener unterrichtlicher Erfahrungen» gibt Betrachtungsgegenstand und Verfahren vor. Das Erfahrungs- und Lernfeld Kämpfen möchte ich in einem Überblick vorstellen, so dass im Rahmen weiterer Arbeiten eine eingehendere Betrachtung enger gefasster Gebiete folgen könnte. Bezüge zu sportwissenschaftlichen und pädagogischen Annäherungen und eigenen Erfahrungen möchte ich herstellen. Kern meiner Betrachtungen soll das regelgebundene Kämpfen sein, nicht fernöstliche Kampfkunst an der Schule oder Gewaltprävention.

Mein hiermit verbundenes Ziel ist es, sich der Vielseitigkeit der Möglichkeiten des ELF Kämpfen bewusst zu werden. Seine eigene Position im Phänomen Kämpfen im ELF als Startpunkt für weiteren spannenden Unterricht zu nutzen, um gemeinsam mit den Lernenden Neuland zu betreten.

Diese Hausarbeit gliedert sich in 4 Teile:

- Zuerst stelle ich Kämpfen aus der Sicht des Außenstehenden dar, der seinen Blick auf vieles wirft, was im weitesten Sinne mit Kämpfen verbunden wird.
- Im darauf folgenden Teil wechsele ich zur Perspektive des/der Aktiven. Antworten auf die Frage, was Kämpfen für den/die Kämpfende heissen kann und was davon im Erfahrungs- und Lernfeld Kämpfen enthalten sein kann, werde ich liefern.
- Im Anschluss stelle ich eine mögliche, systematische, pädagogisch orientierte Thematisierung des ELF Kämpfen vor.
- Zugehörige Stundenentwürfe mit expliziten Bezügen zu den vorangegangenen theoretischen Überlegungen unter Berücksichtigung meiner eigenen Erfahrungen aus meiner Lehrtätigkeit bilden den Abschluss.

Anmerkung: Damit keine Formulierungsungetüme entstehen, werde ich konsequent zwar sowohl die weibliche als auch die männliche Form verwenden, jedoch in einer kurzen durch Schrägstrich getrennten Form. Die Namen von Personen werde ich in KAPITÄLCHEN und spezielle Fachausdrücke insbesondere aus Kampfkünsten *kursiv* schreiben. Wörtliche Zitate werde ich zur deutlichen Kennzeichnung serifenfrei abfassen.

KAPITEL 1

Elemente des Kämpfens

An dieser Stelle umreißt ich das Kämpfen selbst und seine Einbindung in unsere Gesellschaft. Kämpfen ist nicht nur die aktuell stattfindende direkte körperliche Auseinandersetzung, sondern Kämpfen beinhaltet neben körperlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten auch kognitive, psychische und soziale Aspekte und ist nicht zuletzt auch kulturell in unsere Gesellschaft eingebunden. Die Perspektive, die ich im Beschreiben einnehme, ist die eines außenstehenden Betrachters.

To better understand the martial arts
you must understand the history.
To better understand the history
you must understand the culture.
To better understand the culture
you must understand the philosophy and philosophers,
what they were trying to express to the people of that time
period.¹

DAN INOSANTO²

1.1. Vom Überleben zum Kämpfen

Während der Geschichte der Menschheit stellte das Leben für den/die Einzelnen/e einen ständigen Überlebenskampf dar. Im Kontext des Zweikämpfens interessiert insbesondere das Kämpfen der Menschen untereinander. Erst im letzten Augenblick der Gesamtentwicklung der Menschheit verschwand die Notwendigkeit um das Überleben kämpfen zu müssen. Somit lag es nahe, sich mit dem Kämpfen auseinanderzusetzen, um seine eigenen Chancen zu verbessern. Aus dieser intensiven Beschäftigung entstanden Techniken, als optimierter Einsatz von Wirkungsprinzipien. Hierdurch wurde es möglich, planvoll zu handeln; Trainingssituationen und Übungsformen entstanden, die ein hohes Maß sozialen Verhaltens forderten, um wirkungsvoll und realistisch miteinander üben zu können. Auch muss unterschieden werden zwischen den überlebensnotwendigen Auseinandersetzungen und gruppeninternen ritualisierten Formen des Kämpfens. Nicht zuletzt

¹Dieser Ausspruch fand sich in Fotokopien, die DAN INOSANTO im Rahmen von Seminaren an seine Teilnehmer/innen verteilte.

²DAN INOSANTO (* 1936) war langjähriger Trainingspartner von BRUCE LEE und wesentlich an der Entstehung des *Jeet-Kune-Do* beteiligt. Seine Ursprünge liegen in verschiedenen philippinischen Kampfkünsten (*Kali*).

wurde das Kämpfen professionalisiert, kriegsorientiert bei Soldaten, aber auch wettkampforientiert bei Gladiatoren oder zum Beispiel Profiboxern/innen.

Schon sehr früh fand der Schritt zum planvollen Handeln statt, er ist die Grundlage aller Kampfkünste und Kriegskünste. Recht spät erst wurde das Kämpfen versportlicht. Ich betrachte dieses planvolle Handeln, was sich in Techniken, unterschiedlichen Übungsformen, Strategien und Taktiken, aber auch in der jeweiligen Weltanschauung widerspiegelt, als einen wichtigen Kern des Kämpfens.

1.2. Was ist «Kämpfen»

Die etymologische Herleitung des Begriffes «Kampf» vom lateinischen «campus» (Feld, Schlachtfeld) verdeutlicht die enge Verbindung des Kampfes zum Krieg. Der Begriff «Kämpfen» wird aber nicht nur für den körperlichen Kampf verwendet. «Um oder für etwas kämpfen» und «der Kampf der Gelehrten» sind Redewendungen, die den Begriff «Kämpfen» auf eine andere Ebene heben. Fernöstliche Philosophien behaupten durch den Kampf – mit anderen und mit sich selbst – zu sich selbst zu finden. SUNZI schrieb 500 v.Chr.: «Wer seinen inneren Feind und sich selbst kennt, braucht den Ausgang von hundert Schlachten nicht zu fürchten»³. Auch aktuelle westliche Autoren sehen in dem inneren Kampf den entscheidenden Faktor, der auch das körperliche Geschehen bestimmt. GEOFF THOMPSON zum Beispiel nennt den inneren Feind «Mr. Negativ»⁴.

Der Weg des Kriegers⁵ sieht eine umfassende Bildung des Menschen nicht nur in den Kriegs- oder Kampfkünsten vor. Geistige und auch kreative Tätigkeiten waren Teile der Ausbildung⁶. Es erscheint einleuchtend, dass konsequentes Handeln, von Durchsetzungsvermögen geprägt, in vielen Kämpfen erprobt, auch zu einer gestärkten Persönlichkeit führt. Bleibt die Frage, inwieweit sich jahrelange umfassende Bildung der fernöstlichen Kulturen auf die westlichen schnelllebigen Gesellschaften übertragen lassen.

Ich bezeichne mit dem Begriff «Kämpfen» eine direkte und körperliche Auseinandersetzung. «Direkt» bedeutet hierbei, dass das Ziel die Kontrolle über den/die Partner/in ist. Eine Auseinandersetzung mit Waffen ist zwar nicht direkt körperlich, aber direkt und körperlich. Schon in dieser Betrachtung schränke ich den Begriff «Kämpfen» etwas ein, diesen engeren Begriff werde ich in allen weiteren Betrachtungen verwenden. In dieser Arbeit gehe ich intensiver auf die Aspekte des Kämpfens ein, die direkt oder indirekt Einfluss auf das Sich-Bewegen haben. Aspekte, die einzig der zuvor erwähnten Persönlichkeitsbildung dienen, werde ich vernachlässigen. Das bisherige Kriterium ist lediglich notwendig für engeren Begriff des «Kämpfens», so dass ich das Kämpfen noch von anderen Formen der direkten körperlichen Auseinandersetzung abgrenze:

- «Kampfsport» bezeichnet die sportive Ausrichtung, das Wettkämpfen mit einem festen Regelwerk. Der ursprüngliche Selbstverteidigungsaspekt des Kämpfens

³[SUNZI 500 v.Chr., 9]

⁴[THOMPSON 2001, 55ff]

⁵*bushido* (japanisch: der Weg des Kriegers).

⁶[LIND 1996, 131ff]

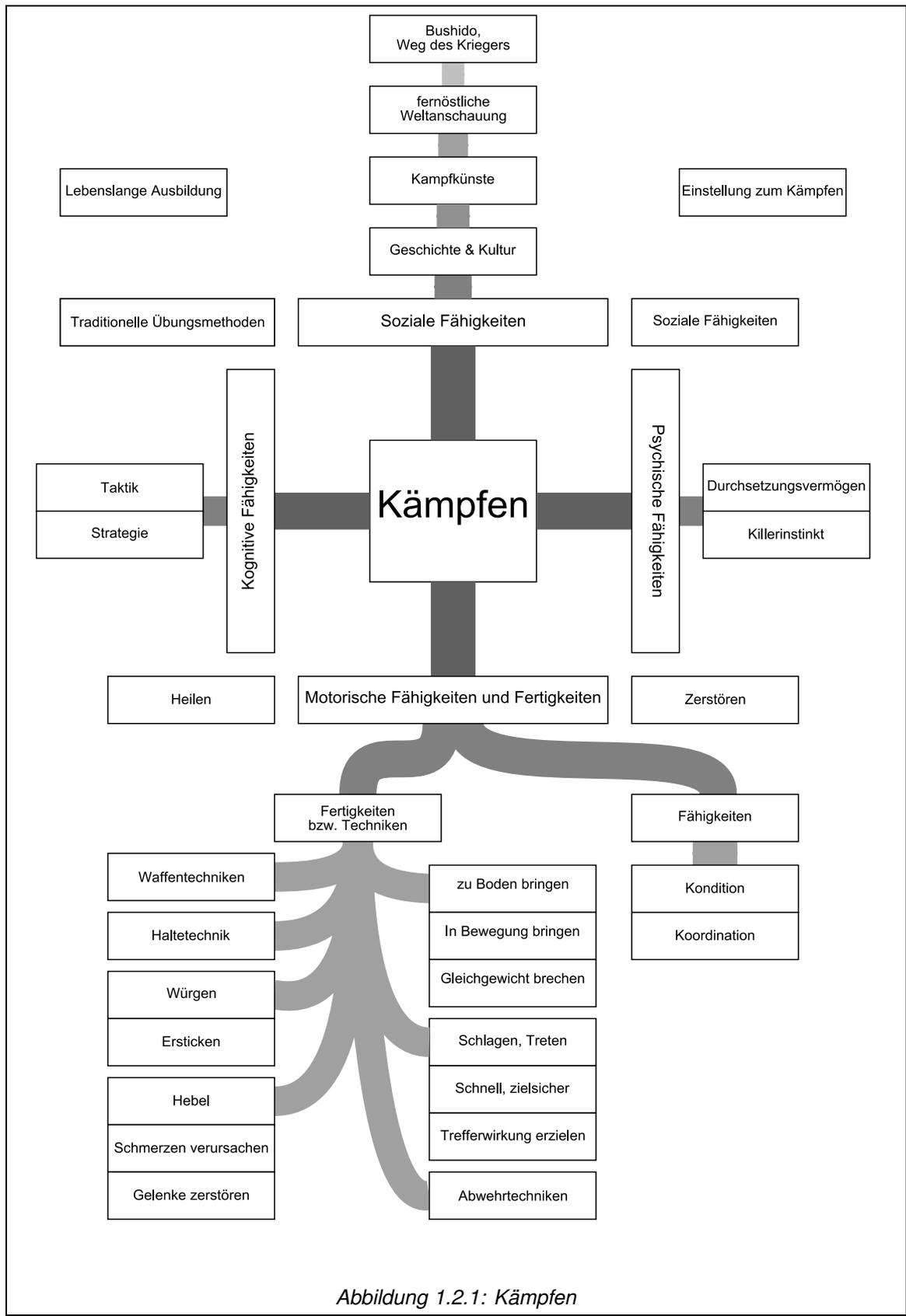


Abbildung 1.2.1: Kämpfen

verliert an Bedeutung. Alles an Mitteln wird für den Wettkampf optimiert. Die Wirkung einer Technik bemisst sich nicht mehr an dem bei dem/der Gegner/in verursachten Schaden, sondern an der Honorierung gemäß des Regelsystems.

- «Kampfkunst» benutze ich als Überbegriff aller systemgebundener Bewegungsformen, die den Kampf als primäre Ausrichtung beinhalten. «Systemgebunden» beinhaltet eine intensive insbesondere vorbereitende Beschäftigung mit kämpferischen Bewegungen und schließt sporadische Kämpfe als Kampfkunst aus.
- «Ringern & Raufen» – gemeint ist die feststehende Phrase – bezeichnet das rudimentäre Messen von körperlichen Fähigkeiten. Techniken, Strategien und Taktiken und vieles mehr sind nicht zwingender Bestandteil, wohl aber vom «Kämpfen». «Ringern & Raufen» hat einen spielerischen Charakter.
- «Selbstverteidigung» bezeichnet Kämpfe um das eigene Überleben. Ob dieses mit Mitteln der Kampfkünste passiert ist hierbei unwesentlich.
- «Sich vergleichen» also sich mit anderen nicht direkt und körperlich zu messen, etwa im Laufen von 100 Metern ist kein «Kämpfen» im Sinne dieser Arbeit.

Kämpfen ist mehr als sich zu prügeln. Kämpfen ist aber nicht an traditionelle Kampfkünste gebunden. Die Grafik 1.2 zeigt einen Überblick von dem, was unterschiedliche Personen mit «Kämpfen» assoziieren. Ich habe hierzu ca. 80 Personen in unterschiedlichen Rahmen befragt. Dieses geschah teils in Interviewform aber auch als Hausaufgabe für Studierende, die die Veranstaltung «Kämpfen» an der Universität Hannover belegten, und nicht zuletzt in Gruppendiskussionen in kleineren Schulklassen. Natürlich existierten jeweils unterschiedliche Schwerpunkte, aber besonders bei Nicht-Kampfkünstlern/innen wurde «Kämpfen» mit Kampfsport oder Kampfkunst gleichgesetzt. Im Folgenden werde ich auf die Punkte kurz eingehen, die in der Grafik aufgeführt sind.

1.3. Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Besonders von Nicht-Kampfkünstlern/innen werden die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten betont. Sie bewundern viele Techniken und die mit ihnen verbundene Geschwindigkeit und Präzision. Denjenigen, die sich sehr intensiv mit Kampfkünsten auseinandersetzten, ist bewusst, dass diese Fähigkeiten und Fertigkeiten nur die Grundlage sind.

Beispiel: Betrachtet man die Zahl der Technik im Boxen, so lassen sich grob gezählt acht unterscheiden: gerade, rund aufwärts, rund abwärts und rund waagrecht Schlagen, jeweils für die rechte und die linke Hand. Diese Techniken sollte jeder/e Boxer/in nach ein paar Jahren beherrschen. Gewichtsklassen reduzieren auch die rein konstitutionellen Faktoren. Es muss also noch mehr als Fähigkeiten und Fertigkeiten geben, die über Sieg oder Niederlage entscheiden.

Doch zuerst werde ich kurz auf motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten eingehen, weil sie meist sofort mit «Kämpfen» verbunden werden.

1.3.1. Motorische Fertigkeiten.

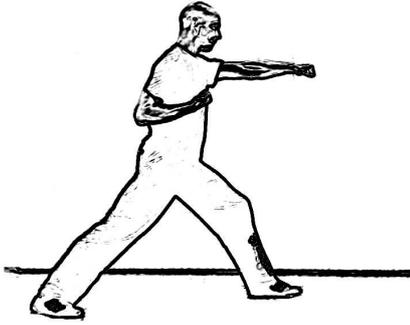


Abbildung 1.3.1: Nicht nur der Kopf ist ungeschützt.



Abbildung 1.3.2: Der Kopf ist geschützt.

DEFINITION. «Motorische Fertigkeiten ('motor skills') kennzeichnen individuelle Differenzen im Niveau der Steuerungs- und Funktionsprozesse, die der Realisierung jeweils spezifischer Bewegungen zugrunde liegen. Sie sind prinzipiell mit einer bestimmten strukturellen Ausführungsform verknüpft, unterscheiden sich jedoch hinsichtlich ihres Grades der Offenheit vs. Geschlossenheit und ihres Transferpotentials.»

[ROTH, WILLIMCZIK, 232].

Motorische Fertigkeiten sind untrennbar mit dem Individuum verknüpft. Techniken abstrahieren Fertigkeiten von Individuen und ordnen sie gemäß struktureller Merkmale. Bedingt durch den Körperbau des Menschen und biomechanische Gesetze sollten ähnliche Techniken in allen Kampfkünsten enthalten sein. Aber die jeweiligen kulturellen Hintergründe oder die bewusste Beschränkungen der Techniken innerhalb eines Regelwerkes führen dazu, dass Technikleitbilder sich unterscheiden oder bestimmte Techniken gar nicht vertreten sind.

Hieran wird auch deutlich, dass gegeneinander abgewogene Wirkungsprinzipien entscheidender Bestandteil von Techniken sind. Je nach Schwerpunkt innerhalb der Wirkungsprinzipien kommen unterschiedliche Ausführungen zustande. Das Technikleitbild orientiert sich im Idealfall an biomechanischen Betrachtungen. In den Kampfkünsten wird es jedoch meist von dem/der jeweiligen Meister/in gehorsam übernommen. Erst mit der Umsetzung einer Technik durch das Individuum im Rahmen seiner/ihrer Möglichkeiten, entsteht aus einer Technik eine individuelle motorische Fertigkeit.

Beispiel: Unterschiedliche Fauststöße sind ein gutes Beispiel für unterschiedliche Ausführungen. Die/der *Karateka*⁷ geht davon aus, dass ein einziger Treffer reicht, um den Kampf zu beenden. Folglich ist die Eigensicherung⁸ bei der Technik vernachlässigbar (siehe Abbildung 1.3.1), während der/die *Boxer/in* ein hohes Interesse an dieser Eigensicherung beim Schlagen hat und folglich mit der Schulter und dem freien Arm insbesondere seinen/ihren Kopf schützt (siehe Abbildung

⁷«Karate» bezeichnet die Kampfkunst und die Nachsilbe «ka» bezeichnet die/den Kämpfer/in.

⁸Eigensicherung heißt, selbst bei einem eigenen Angriff sich vor möglichen Kontern zu schützen.

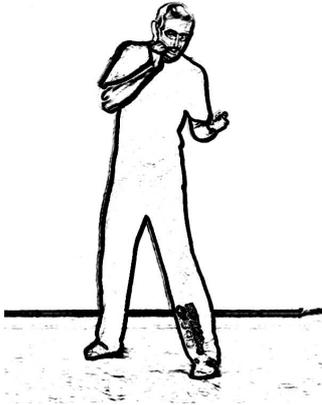


Abbildung 1.3.3: Ausholen



Abbildung 1.3.4: Ausholen



Abbildung 1.3.5: Aufladen

1.3.2). Von dem anfänglich im *Karate* unterrichteten Technikleitbild weichen die Kämpfer/innen später ab. Es scheint so, als hätten sie durch das Kämpfen dazu gelernt, denn sie widmen ihrer Eigensicherung mehr Aufmerksamkeit. Die Ausführungsform des Fauststoßes im *Karate* lässt sich vielleicht auch dadurch begründen, dass *Karate* aus Okinawa nach Japan exportiert wurde. Okinawa wurde lange Zeit von Japan besetzt. Nach dem Sieg der Vereinigten Staaten von Amerika über Japan, wurde *Karate* auch nach Amerika und Europa exportiert. Dieses würde die «Sollbruchstellen» im Technikleitbild erklären.

Eine Technikgruppe bezeichnet eine Menge von Techniken, die hinsichtlich ihrer primären Wirkung übereinstimmen. Im Folgenden gehe ich auf einzelne Technikgruppen ein. In den Kampfkünsten werden die von mir gewählten Technikgruppen noch weiter unterteilt. Ich möchte an dieser Stelle lediglich einen Überblick liefern.

1.3.1.1. *Waffentechniken*. Im eigentlichen Sinne sind Waffentechniken keine Technikgruppe. Sie lassen sich fast vollständig anderen Technikgruppen unterordnen. Ihre Rolle in Hinblick auf die didaktische Transformation des Kämpfens ist aber eher gering, obwohl Waffen eine sehr große Bedeutung innerhalb der Kampfkünste haben. Deshalb behandle ich sie in diesem besonderen Absatz.

Viele Kampfkünste fassen Waffen als eine Verlängerung der Extremitäten auf. Aus Schlagen und Stoßen wird zum Beispiel Stechen und Schneiden, sobald ein Messer ins Spiel kommt. Neben der Verlängerung der Reichweite, wird auch die Wirkung verstärkt. Mit Waffen lassen sich auch alle anderen Technikgruppen durchführen. Einen neuen Aspekt liefern Wurf- und Schusswaffen. Interessant ist, dass einige Stile, wie zum Beispiel das *Kali*⁹, zuerst mit Waffentechniken anfangen und später erst waffenlose Techniken gelehrt werden. Dieses liegt darin begründet, dass die Chancen sich zu verteidigen mit einer Waffe steigen.

⁹*Kali* bezeichnet verschiedene philippinische Kampfkünste, die durch ihre Stock- und Messertechniken berühmt wurden. Einen großen Betrag zur Bekanntheit dieser Künste leistete DAN INOSANTO.

1.3.1.2. *Schlagen und Treten.* Die augenscheinlichste Funktion von Schlägen und Tritten ist es, eine direkte körperliche Beeinträchtigung beim Gegenüber bewirken. Jedoch existieren zumindest zwei weitere teilweise konkurrierende Funktionen. Tritte und Schläge können weiterhin genutzt werden, um die Distanzen und Winkel zum/zur Gegner/in zu kontrollieren und sie können weitere Aktionen vorbereiten, indem sie in Kombinationen eingebaut oder als Finte eingesetzt werden.

Parallel zu den Funktionen konkurrieren die Prinzipien zur optimalen Energieentfaltung, zur Eigensicherung und zum Vermeiden des «Telegraphierens»¹⁰. Optimale Energieentfaltung ($E = \frac{1}{2}mv^2$) erreicht man durch Einsatz des gesamten Körpers. Dieses erhöht die bewegte Körpermasse. Peitschenartiges Bewegen erhöht die Geschwindigkeit. Große Ausholbewegungen werden vermieden, da sie sehr früh zu erkennen sind und die Technik oder zumindest ihre Wirkung verhindert werden kann. Erkennt man Techniken sehr früh, so kann man zuvorkommen. Man fängt den Angriff im Entstehen ab¹¹, oder man weicht aus oder wehrt ab.

Jeder Schlag und jeder Tritt öffnet angreifbare Lücken. Beim Treten ist es das Standbein, bei Schlägen die Körperseite des schlagenden Armes. Lücken in der eigenen Deckung entstehen beim Schlagen und Treten zwangsläufig. Konter lassen sich durch geschickte Raumaufteilung oder geschicktes «Timing» verhindern. Hier wird deutlich, dass diese Techniken nicht ohne taktische oder strategische Überlegungen zum Ziel führen. Um nicht sofort erkannt zu werden, werden Techniken verschleiert, ohne Ausholbewegungen ausgeführt oder in einen Bewegungsfluss eingebaut. Innerhalb eines solchen Bewegungsflusses gehen die Techniken ineinander über, das Ausholen (siehe Abbildung 1.3.3) oder besser Aufladen¹² (siehe Abbildung 1.3.5) passiert gleichzeitig mit der vorhergehenden Technik.

1.3.1.3. *Zu Boden bringen.* Im Rahmen des Zieles seinen/e Gegner/in zu kontrollieren, erhofft man sich einen Vorteil dadurch, den Gegner zu Boden zu bringen. Der Aufprall am Boden bewirkt möglicherweise direkt eine Wirkung (Beeinträchtigung der Atmung oder auch schwerere Verletzungen durch Knochenbrüche)¹³. Am Boden sollten seine Ausweichbewegungen schlechter sein, und die eigene Körpermasse verschafft einen Vorteil. Dieses bezeichne ich als indirekte Wirkung, genauer betrachtet ist es ein strategischer Vorteil der sich ergibt, wenn man im Bodenkampf die Oberposition inne hat.

Der Begriff «Zu Boden bringen» beinhaltet auch Hebel oder verwandte Bewegungen aber im Wesentlichen Würfe, die ich etwas genauer betrachten möchte.

Um jemanden zu werfen, ist es nötig, einen sicheren Griff und engen Körperkontakt zu haben. Hiermit kann man direkt Kraft auf den/die Gegner/in ausüben und durch den Bruch

¹⁰Telegraphieren meint einleitende Bewegungen, die die eigene Absicht dem Gegenüber zu früh zu erkennen geben.

¹¹Das *Jeet-Kune-Do* (chinesisch: Weg der abfangenden Faust), die Kampfkunst von BRUCE LEE, beinhaltet dieses als ein Leitprinzip.

¹²Als Aufladen bezeichne ich eine Bewegung, die mehr Beschleunigungsweg verschafft, ohne aber die eigene Deckung dabei zu opfern.

¹³Um diese Verletzung zu vermeiden wird auch das Fallen geübt.

seines/ihrer Gleichgewichts ihn werfen. Häufig ist es erforderlich, seinen eigenen Schwerpunkt abzusenken, um das Körpergewicht mit einsetzen zu können, oder aus den Beinen heben zu können. Würfe lassen sich rein mechanisch betrachtet drei Kategorien zuordnen: «Stolpern lassen», «Erneutes Abstützen verhindern» und «Ausheben».

- «Stolpern lassen» lässt sich am einfachsten am Beispiel des Beinstellen verdeutlichen. Ist der/die Gegner/in einmal in Bewegung gebracht, wird jeder Ansatz einer Ausgleichbewegung verhindert, so ist das Fallen über das, in den Weg gestellte Bein, nicht mehr zu vermeiden.
- «Erneutes Abstützen verhindern» lässt zwar den Anfang von Ausgleichbewegungen zu, fängt sie aber kurz vorher noch ab. Macht der/die Gegner/in einen Schritt nach vorne, um dem Zug nachzugehen und somit sein Gleichgewicht wieder herzustellen, so wird sein/ihr Fuß kurz vor dem Aufsetzen weggefegt. Dieses erfordert eine hohe Präzision im «Timing».
- «Ausheben» heißt einfach, den/die Gegner/in hochzuheben, dann in die Waagerechte zu drehen und ab zu senken oder gar fallen zu lassen.

MATTHIAS SCHIERZ¹⁴ verwendet hier eine etwas andere Zusammenstellung, der aber das Ausheben fehlt:

- Schritt verlängern, Schritt blockieren. Dieses ähnelt: «erneutes Abstützen verhindern».
- Schritt verstärken, Schritt unterlaufen. Dieses ähnelt: «stolpern lassen».

1.3.1.4. *Hebel*. «Hebel» bezeichnet alle Techniken, die Gelenke fehlbelasten. Meist verursachen diese Fehlbelastungen Schmerzen, durch die man den/die Partner/in beherrschen kann, auch das Zerstören eines Gelenkes ist durchaus möglich und vielfach gewollt. Besonders zu bemerken ist, dass die Schmerzempfindlichkeit der verschiedenen Gelenke unterschiedlich ausgeprägt ist. Das Ellenbogengelenk ist wesentlich empfindlicher als das Kniegelenk, welches leider Schmerz teilweise erst dann weitergibt, wenn das Gelenk schon zerstört ist.

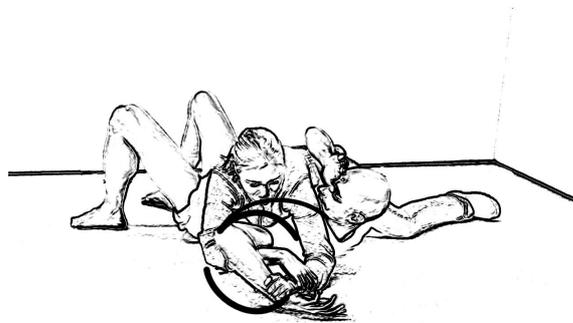


Abbildung 1.3.6: *Small-Circle*

Die Wirkungsprinzipien der Hebel sind:

- Kontrolle.
- Drei Punkte angreifen.
- «*Small-Circle*».

Kontrolle über den/die Partner/in ist unbedingt nötig. Da ich häufig beide Arme zum Hebeln brauche, bleibt dem/der Partner/in immer ein Arm übrig, um mich anzugreifen.

¹⁴[SCHIERZ 1989, 74ff]

Kontrolle erlange ich im Stand meist über Raumaufteilung und In-Bewegung-Bringen und am Boden durch geeignete Haltegriffe. Drei Punkte sind anzugreifen, da ansonsten die/der Partner/in nur mitzugehen braucht, um die Wirkung des Hebels zu verhindern. «Small-Circle» lässt sich besser mittels der Abbildung 1.3.6 erklären. Zum Verdrehen des Schultergelenks, beschreibt das alleinige Heben des Ellenbogens einen großen Kreis, während mit gleichzeitigem Ziehen am Handgelenk ein kleiner Kreis entsteht. Der Winkel des Verdrehens der Schulter ändert sich mittels des kleinen Kreises schneller. Der Hebel ist hierdurch wirksamer. Eine wichtige Rolle spielt zudem die Sicherheit des verwendeten Griffs. Er sollte ein verhindern, dass sich der/die Gegner/in herauswinden kann und gleichzeitig optimalen eigenen Krafteinsatz ermöglichen.

1.3.1.5. *Würgen*. Das Abschneiden des Gehirns von der Sauerstoffversorgung oder auch schon das Andeuten sorgt für Kontrolle über den/die Partner/in. Sowohl die Luftröhre als auch die Halsschlagadern sind mögliche Angriffspunkte. Während ein Angriff auf die Halsschlagadern noch eine Kontrolle des Grades der körperlichen Beeinträchtigung ermöglicht, so besteht bei einem Angriff die Luftröhre die Möglichkeit, den Kehlkopf zu schädigen¹⁵. Auch besteht die Gefahr das Genick des/der Gewürgten zu schädigen. Würger funktionieren über gegenläufige Bewegungen, die Halsseite, die dem Würgenden abgewandt ist, wird herangezogen und gleichzeitig wird die Halsseite, die dem Würgenden zugewandt ist, entgegengedrückt.

Eine zusätzliche Schwierigkeit beim Würgen ist die Dauer. Während ein Schlag sofort Wirkung erzielen kann, man sich nicht lange in der Angriffszone des/der Gegners/in aufhalten muss, oder ein Hebel das Gelenk einfach bricht, braucht man zum Würgen mehr Zeit. Greift man beide Halsschlagadern an, so dauert es immerhin noch ca. 10 Sekunden, bis die gewünschte Wirkung, die Ohnmacht des/der Gegners/in, eintritt. In dieser Zeit sind mindestens ein Arm oder beide Beine gebunden, der/die Gegner/in hat also mehr Körperteile zur freien Verfügung, um damit anzugreifen. Somit muss man sich erst um eine sichere Position kümmern, bevor man sich auf das Würgen konzentrieren kann.

1.3.1.6. *Haltegriffe*. Haltegriffe werden im Stand auch Kontrollgriffe genannt. Sie nehmen dem/der Partner/in die Angriffsmöglichkeiten, bringen ihn/sie somit unter Kontrolle. Diese Kontrolle ist streng betrachtet unabhängig von Hebeln oder Würgern. Meist und insbesondere im Stand sind Hebel und Würger aber nötig, um eine Kontrolle aufrechtzuerhalten.

Im Bodenkampf funktionieren Haltegriffe zumeist über:

- Einsatz des eigenen Körpergewichtes,
- Nehmen von Aktionsraum (siehe Abb. 1.3.7, bei der zu sehen ist, dass der rechte Arm des Unteren weggesperrt wird, und Abb. 1.3.8, auf der zu erkennen ist, dass nun sehr viel Raum vorhanden ist.),
- Verhindern, dass eine Drehachse entsteht (siehe Abb. 1.3.9 und Abb. 1.3.10),

¹⁵Auch wenn Kehlkopf und Zungenbein nicht zerstört werden, kann das verursachte Trauma zu einer Schwellung und somit auch noch später zum Tod führen.

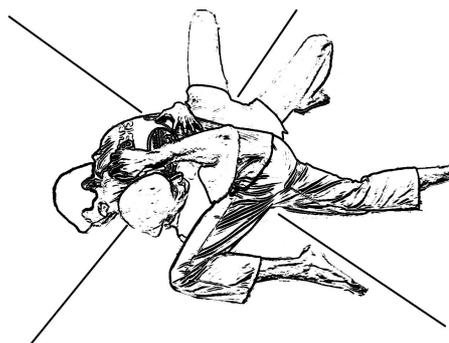


Abbildung 1.3.7: Aktionsraum genommen.

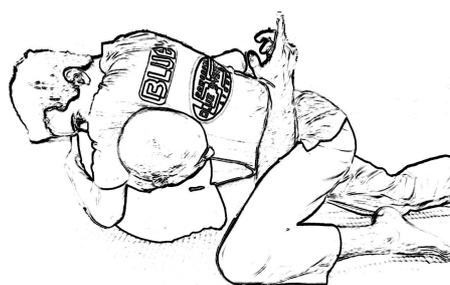


Abbildung 1.3.8: Aktionsraum geschaffen.

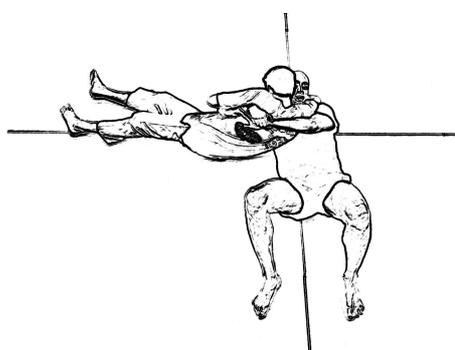


Abbildung 1.3.9: Keine Drehachse

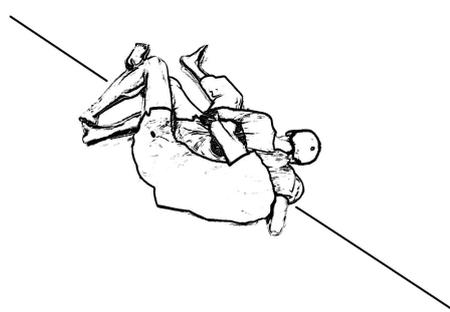


Abbildung 1.3.10: Drehachse

Diese Punkte sollen verhindern, dass das gesamte System, bestehend aus den beiden Kämpfern/innen, zum eigenen Ungunsten umgedreht wird.

1.3.1.7. *Abwehrtechniken.* Abwehrtechniken verhindern, dass eine Technik des/der anderen Wirkung zeigt. Im klassischen Sinn sind nur solche Aktionen gemeint, die selbst keine andere Wirkung auf den/die Gegner/in haben. Aber schon bei den aktiven Blöcken im Karate, bei denen heftigst gegen den angreifenden Arm geschlagen wird, schlägt diese Definition fehl, denn der Arm des/der Gegner/in wird angegriffen. Eine reine Abwehr enthält keinen Gegenangriff.

Die Abwehrtechniken lassen sich nach dem Zeitpunkt der Abwehr im Verhältnis zum Angriff strukturieren. Wehre ich im Ansatz einer Technik ab, so werde ich selbst Wirkung erzielen müssen, wie zum Beispiel bei einem Stoppfußstoß, der einen/e Gegner/in im Angriff bremst, sobald er/sie eine gewisse Distanz unterschreitet. Wehre ich eine Technik zeitgleich ab, so kann ich auch lediglich ein «Schutzschild» aufbauen oder den Angriff umlenken, so dass seine Energie nicht auf mich wirken kann. Mit Energie ist zum Beispiel die Schlagenergie oder auch die Energie beim Werfen gemeint (siehe 2.4.1.1). Eine Abwehr nach dem Angriff ist nicht möglich, da die Angriffstechnik schon Wirkung gezeigt hat.

1.3.1.8. *Sonstiges*. Obwohl das Raster der Technikgruppen recht grob ist, fallen immernoch Techniken hindurch. Zum Beispiel verursachen Angriffe auf spezielle Nervenpunkte, im größten Fall ein Reizen der Knochenhaut, zumeist heftige Schmerzen. Viele Aktionen haben keine direkte Beeinträchtigung des/der Gegeners/in zur Folge, sondern verbessern nur die eigene Position, indem man sich selbst zum/zur Gegener/in orientiert, sie womöglich gleichzeitig abwendet.

1.3.2. Sportmotorische Fähigkeiten.

DEFINITION. «Motorische Fähigkeiten ('motor abilities') kennzeichnen individuelle Differenzen im Niveau der Steuerungs- und Funktionsprozesse, die bewegungsübergreifend von Bedeutung sind. Sie bilden die Voraussetzung für jeweils mehrere strukturell verschiedenartige Ausführungsformen und sind in ihrem Erklärungswert von unterschiedlicher Breite und Generalität.»

[ROTH, WILLIMCZIK, 223].

Die motorischen Fertigkeiten des/der Kämpfers/in steigern die spezifische Leistungsfähigkeit, ohne die allgemeine Leistungsfähigkeit stark zu verbessern. Ein reines Techniktraining reicht nicht aus, wie die Gewichtsklassen bei vielen Wettkampfformen deutlich machen. Die Erfolgchancen der Techniken eines/er Kämpfers/in kann man aber durch intensives Training der konditionellen Voraussetzungen weiter verbessern.

Fast alle Fähigkeiten werden beim Kämpfen angesprochen, jedoch unterscheiden sie sich in ihrer Wichtigkeit bei unterschiedlichen Formen des Kämpfens. In traditionell ausgerichteten Kampfkünsten wurde auch die Kondition techniknah verbessert. Modern ausgerichtete Kampfkünste verbessern die Kondition mit entsprechender funktioneller Gymnastik. Insbesondere in Wettkampfsystemen die Gewichtsbeschränkungen haben, erscheint es wichtig, dass der/die Kämpfer/in austrainiert ist und jedes Gramm am Körper für den Kampf optimiert wird.

1.3.2.1. Kraftfähigkeiten.

DEFINITION. «Kraft im Sport ist die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems, durch Innervations- und Stoffwechselprozesse mit Muskelkontraktionen Widerstände zu überwinden (konzentrische Arbeit), ihnen entgegenzuwirken (exzentrische Arbeit) oder sie zu halten (statische Arbeit).»

[GROSSER, STARISCHKA 1998, 40]

Kämpfen erfordert jede in der Literatur unterschiedene Kraftfähigkeit. Auf genauere Definitionen der einzelnen unterschiedenen Kraftfähigkeiten verzichte ich, da mein Ziel nicht ein Training einzelner benötigter Fähigkeiten ist, sondern die vielseitigen Anforderungen an das Individuum darzulegen, hier im Bereich der Kraftfähigkeiten.

- Maximalkraft: Hebel durch Gegenhalten als letzte Möglichkeit verhindern, im Bodenkampf sich befreien oder gegen eine Befreiung ankämpfen.

- Kraftausdauer: insbesondere Bodenkampf, aber auch Akrobatikelemente aus der Capoeira.
- Reaktivkraft: Ausholbewegungen in Form eines «Prellens» bei der Capoeira, im Kali oder bei Tritten im Thai-Boxen.
- Schnellkraft und Explosivkraft: Schläge und Tritte, Wurfansätze.

Anmerken möchte ich an dieser Stelle, dass nicht die Kraftfähigkeit der einzelnen Muskeln entscheidend ist, sondern die Anwendbarkeit in komplexeren Bewegungen.

1.3.2.2. *Ausdauerfähigkeiten.*

DEFINITION. «Ausdauer hinsichtlich sportlicher Betätigungen ist die Fähigkeit "einer sportlichen Belastung physisch und psychisch möglichst lange widerstehen zu können (d.h. eine bestimmte Leistung über einen möglichst langen Zeitraum aufrecht erhalten zu können) und/oder sich nach sportlichen (psychophysischen) Belastungen möglichst rasch zu erholen.»

[GROSSER, STARISCHKA 1998, 110]

Auch hier gebe ich nur einen kurzen nicht weiter ausgeführten Überblick:

- anaerobe Ausdauer: insbesondere rundenbasierte Kämpfe, also zum Beispiel Boxen und Thai-Boxen, aber auch andere Kämpfe sobald sie nicht zu frühzeitig beendet werden, somit auch Judo und Ringen.
- aerobe Ausdauer: Im Kampf weniger gefragt, aber als Grundlage für das Training unverzichtbar.
- lokale Ausdauer: sobald das Regelwerk Aktionen primär auf wenige Muskelgruppen beschränkt, zum Beispiel im Boxen auf die Arme.

1.3.2.3. *Beweglichkeitsfähigkeiten.*

DEFINITION. «Als motorische Fähigkeit der Bewegungsspielraum der Gelenke, bei der Ausführung von Bewegungen oder der Einnahme bestimmter Haltungen.»

[SCHNABEL, HARRE, BORDE 1997, 123]

Nicht nur spektakuläre Tritte, sondern auch auch verschlungene Befreiungen im Bodenkampf fordern ein hohes Maß an Beweglichkeit. Hat man eine hohe Beweglichkeit, fließen Bewegungen einfacher, der eigene Körper steht dem/der Kämpfer/in nicht mehr im Weg.

1.3.2.4. *Schnelligkeitsfähigkeiten.*

DEFINITION. «Koordinativ-konditionell determinierte Leistungsvoraussetzung, um in kürzester Zeit auf Reize zu reagieren bzw. Informationen zu verarbeiten sowie Bewegungen oder motorische Handlungen unter erleichterten und/oder

sportartspezifischen Bedingungen mit maximaler Bewegungsintensität ausführen zu können, wobei durch eine sehr kurze Belastungsdauer eine Leistungslimitierung durch Ermüdung ausgeschlossen wird.»

[SCHNABEL, HARRE, BORDE 1997, 131]

Schnelligkeit ist die vermeintlich entscheidende Fähigkeit. Handlungen müssen schnell ausgeführt werden und die Aktionen des/der Gegners/in müssen schnell wahrgenommen werden. Als Beispiel hierfür dient der Fausstoß. Seine Ausführungszeit liegt ideal unter 0,1 Sekunden, also unterhalb der Reaktionszeit der meisten Menschen. Anhand kleinster vorbereitender Bewegungen lässt sich aber dennoch ein Fauststoß antizipieren, es sei denn, einleitende Bewegungen werden unterdrückt oder verschleiert. Beides lässt sich häufig im Boxen beobachten. Um die Langsamkeit der optischen Wahrnehmung zu vermeiden, suchen einige Kampfkünste den direkten Kontakt, da anhand der taktilen Wahrnehmung schneller reagiert werden kann. Weil dieses leider für beide Seiten gilt, versuchen sie gleichzeitig eigene verräterische Bewegungen zu minimieren. *Wing Tsun*¹⁶ ist hierfür ein Beispiel.

1.3.2.5. Koordinative Fähigkeiten.

DEFINITION. «Koordinative Fähigkeiten umfassen das Vermögen, Bewegungen relativ schnell zu erlernen und motorische Handlungen in vorhersehbaren sowie unvorhersehbaren Situationen sicher und effektiv zu beherrschen.»

[MARTIN, CARL, LEHNERTZ 1993, 1993]

Auch hier beschränke ich mich auf eine kurze Aufzählung nach HIRTZ¹⁷, da mir lediglich an der Vielseitigkeit der Anforderungen gelegen ist.

- Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit: Krafteinsatz steuern beim Schlagen und Treten, um nicht durch übertriebene Techniken selber angreifbar zu werden; aber auch im Training, um den/die Partner/in nicht zu verletzen.
- Räumliche Orientierungsfähigkeit: in Kopfunter-Positionen als Wurfopfer oder in Akrobatikelementen; im Bodenkampf, wenn nicht mehr alle Gliedmaßen sichtbar sind; beim Kämpfen gegen mehrere Gegner.
- Gleichgewichtsfähigkeit: bei Tritten, Schlägen und Würfen; aber auch in der Oberposition am Boden.
- Komplexe Reaktionsfähigkeit; Ausweichen bei Schlägen und Tritten; Kräfte des/der Gegners/in aufnehmen und weiterleiten im Bodenkampf und bei Würfen und Hebeln.

¹⁶Chinesisches System, das der Legende nach von einer buddhistischen Nonne im fünfzehnten Jahrhundert gegründet wurde. Kennzeichnend für das *Wing Tsun* ist, dass sofort der Körperkontakt gesucht wird, die Hände an denen des/der Gegners/in «kleben» bleiben.

¹⁷[HIRTZ 1994]

- Rhythmusfähigkeit: Bewegungsrhythmus der eigenen Bewegungen; aber auch sich dem Bewegungsrhythmus des/der Gegners/in anpassen können, um ihn zu brechen.
- Kopplungsfähigkeit: Bewegungsfluss von Techniken; aber auch angreifen, meiden und abwehren gleichzeitig.
- Umstellungsfähigkeit: umstellen von Verteidigung und Angriff, von Kämpfen und Fallen.

1.4. Kognitive Fähigkeiten

Mit den ersten Überlegungen wurden Techniken entwickelt und deren Chancen durch Konditionstraining verbessert. Weiterhin kann man die Chancen über den gezielten und situationsgerechten Einsatz dieser Techniken verbessern.

Im Bewusstsein der eigenen körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten, aber auch der allgemeinen Konstitution kann der/die Kämpfer/in Strategien entwickeln, die im optimalen Fall sogar den/die Gegner/in berücksichtigen. Mit diesen Strategien kann er/sie in Positionen gelangen, die er/sie schon taktisch vorausgeplant hat, die er/sie somit schon oft geübt hat. Da im Kampf selbst wenig Zeit für langes Nachdenken bleibt, müssen viele Überlegungen in der Vorbereitungszeit auf einen Kampf laufen. Viele Strategien und Taktiken lehnen sich an die Kriegskünste an.

Gleichzeitig mit dem Fortschreiten der kämpferischen Ausbildung ändert sich auch die Wahrnehmung der Umwelt. Viele Situationen werden bewusster erfasst, der Geist kann die Hauptsituation verfolgen, nimmt aber gleichzeitig die Umgebung wahr.

Erst wenn man sich seines Körpers bewusst ist, kann man anfangen systematisch an seinen Fähigkeiten zu arbeiten.

1.5. Psychische Fähigkeiten

Einige Kämpfer behaupten 90% eines Kampfes – gemeint ist zumeist eine Selbstverteidigungssituation – werden durch die Psyche entschieden. Dieser «killer instinct» schlägt sich in Form des Siegeswillens und des Durchsetzungsvermögens auch in der Einstellung zum Kämpfen nieder. Um trotz widriger Umstände und teilweisen Misserfolgen sich durchsetzen zu können ist es nötig, aggressiv und konsequent zu handeln. Hierin liegt ein besonderer Aspekt im Kämpfen, dem eine persönlichkeitsbildende Wirkung unterstellt wird¹⁸.

Gleichzeitig zu der aggressiven Seite des/der Kämpfers/in wird in den fernöstlichen Kampfkünsten meist auch eine entspannte und gelassene Seite geschult. Hierzu existieren Meditationsformen und Entspannungsübungen. Der/die Kämpfer/in kann schlagartig zwischen beiden Seiten wechseln. Die ruhige Seite ist auch für das Verarbeiten des Geschehens nach einem Kampf notwendig.

¹⁸[GLUCKNER 1934, 8ff]

1.6. Soziale Fähigkeiten

Aus dem Bedarf an Übungssituationen erwachsen sicherlich die ersten Verhaltensregeln für das gemeinsame Trainieren. Dieses Verhalten wird teilweise in zeremonieller Form betrieben, sollte eigentlich aber nur ein nach außen sichtbares Kennzeichen einer entsprechenden inneren Einstellung sein¹⁹.

Kämpfen zu trainieren erfordert differenzieren zu können zwischen einem Wettkampf, einem Kampf ums Überleben oder einem Übungskampf. In letzterem wird der Partner/in respektiert, man bemüht sich gemeinsam zu lernen und nicht zuletzt auch den/die eigene/n Partner/in zu fördern.

In einem Wettkampf sollte diese Anerkennung des/der Gegner/in auch vorhanden sein²⁰. Durch die intensive Beschäftigung nicht nur mit dem Kämpfen sondern auch miteinander entsteht eine Gruppe mit einem ausgeprägten Gruppengefühl. Auf Seminaren bei Kampfkunstgrößen ist dieses Gruppengefühl unter den Teilnehmenden sofort vorhanden. Kämpfen verbindet.

Alle sozialen Fähigkeiten gelten zwangsläufig für das Training, ob sich aber das Verhalten allgemein ändert, steht noch zur Debatte. Ich behaupte, dass die technische Fähigkeit jemanden schwer zu verletzen am Anfang des Erlernens einer Kampfkunst schneller wächst, als die Fähigkeit sein erlangtes Können verantwortungsbewusst einzusetzen.

Es obliegt dem/der Trainer/in oder Lehrer/in die Ausbildung in einer Kampfkunst oder im Kämpfen zur ganzheitlichen Ausbildung und Erziehung des Individuums zu nutzen.

Zusammenfassung

Kämpfen stellt unterschiedlichste Anforderungen an den/die Kämpfer/in. Verschiedenste Fertigkeiten fordern gute konditionelle Fähigkeiten. Aber nicht nur körperliche, sondern auch psychische und kognitive Fähigkeiten sind nötig. Durchsetzungsvermögen aber auch Kontrolle über Aggressionen, Umgangsformen im Training und Beschäftigung mit kulturellen Hintergründen, Strategie, Taktik und das Bewusstsein für den eigenen Leib sind Dinge, mit denen sich ein/e Kampfkünstler/in im Laufe der Zeit auseinandersetzen wird.

Trotzdem darf man nicht aus den Augen verlieren, dass Kampfkünste eng verbunden sind mit den Kriegskünsten. Die längste Zeit waren Kampfkünste Mittel, um andere Personen zu verletzen.

Kampfkünste liefern in erster Linie die Technologie zur Verbesserung des primär körperlichen Durchsetzungsvermögens. Kämpfen beinhaltet immer eine systematische Vorbereitung.

¹⁹Dass man aufgrund der entsprechenden Verbeugungen nicht auf die jeweilige Intention der Person schließen kann, ist schon lange bekannt. So wird sich zum Beispiel nur so verbeugt, dass dabei trotzdem immernoch der/die andere gesehen werden kann. Auch erstreckte sich die «Probezeit» der Schüler/innen über Jahre, in denen sich erst ein Vertrauensverhältnis zwischen Schüler/in und Meister/in bilden musste, bevor die wirklichen Hintergründe der Trainingsformen bekanntgegeben wurden.

²⁰Wie in allen Sportarten werden die idealen Vorstellungen von Moral und Fairness nicht allgemein eingelöst.

Eine pauschale moralische Bewertung der Kampfkünste als «Prügeln» oder als Persönlichkeitsbildung - im positiven Sinne - ist unzulässig, da nicht nur die jeweilige Kampfkunst selbst, sondern auch gesellschaftliche Einflüsse insbesondere des/der Trainers/in und nicht zuletzt das Individuum das Ausleben der Kampfkunst mitbestimmen. Hierin liegt der besondere Auftrag des ELFes.

KAPITEL 2

Das Erfahrungs- und Lernfeld Kämpfen

Das ELF Kämpfen, die didaktische Transformation des Kämpfens für die Schule gemäß der aktuell gültigen «Grundsätze und Bestimmungen für den Schulsport» in Niedersachsen¹, stellt einen neuen Zugang zum Kämpfen im Rahmen des Schulsportes dar, der folglich in allgemeiner Literatur noch nicht hinreichend thematisiert wird. Im ELF Kämpfen rückt der/die Kämpfer/in in den Mittelpunkt meiner Betrachtung. Somit schildere ich das Kämpfen in diesem Kapitel aus der Position des/der Kämpfenden.

MAN, THE LIVING CREATURE,
THE CREATING INDIVIDUAL,
IS ALWAYS MORE IMPORTANT
THAN ANY ESTABLISHED STYLE OR SYSTEM.

BRUCE LEE 1968²

Es ist nicht das primäre Ziel des ELFes Kämpfen, die traditionellen Kampfkünste in der Schule zu imitieren (siehe 2.3), sondern einen Zugang zum regelgebunden Kämpfen für alle Lernenden zu schaffen, mit dessen Hilfe sie erfahren können, was Kämpfen bedeuten kann.

Die Hauptbedeutung des Kämpfens formuliere ich wie folgt:

Kämpfen bedeutet in einer direkten und körperlichen Auseinandersetzung, insbesondere zwischen zwei Personen, Kontrolle

- über meinen/e Partner/in versuchen zu erlangen,
- durch ihn/sie versuchen zu vermeiden,
- durch ihn/sie erleiden,
- und nicht zuletzt Kontrolle über meine eigenen Handlungen, Emotionen und Intentionen zu bewahren.

Untrennbar mit dem Kämpfen verbunden sind vorbereitende Überlegungen und Training der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die das Kämpfen vom «Ringgen & Raufen» abheben (siehe 1.2).

Hierzu ergeben sich Mittel, wie ich Kontrolle erlangen und vermeiden kann, aber auch Situationen, in denen ich dieses erfahren und üben kann. Die Abbildung 2 liefert einen

¹[Niedersächsisches Kultusministerium 1998]

²BRUCE LEE: geboren am 27.11.1940 in San Francisco, gestorben am 20.7.1973 in Hongkong.

Das System von BRUCE LEE, das *Jeet Kune Do*, stellt einen Widerspruch in sich selbst dar. Ein System, das die Systemfreiheit betont. BRUCE LEE scheute nicht, ständig wieder darauf hinzuweisen: «ALL FIXED SET PATTERNS ARE INCAPABLE OF ADAPTABILITY OR PLIABILITY, THE TRUTH IS OUTSIDE OF ALL FIXED PATTERNS.» BRUCE LEE 1966 [INOSANTO 1980, 9].

Kämpfen bedeutet für den/die Kämpfer/in ...

(im Rahmen des Erfahrungs- und Lernfeldes Kämpfen)

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| ... den/die Partner/in zu kontrollieren | ... Fähigkeiten und Fertigkeiten zu üben. | ... regelgerecht zu kämpfen. | ... die eigenen Emotionen zu kontrollieren. | ... sich mit gesellschaftlichen Erscheinungsformen auseinander zu setzen. |
| ... den/die Partner/in am Boden zu halten. | ... Prinzipien zu verstehen. | ... Regelideen zu verstehen. | ... sich auf einen Kampf einlassen. | ... traditionelle Kampfkünste zu untersuchen. |
| ... den/die Partner/in zu Boden zu bringen. | ... mit dem/der Partner/in zusammenzuarbeiten. | ... mit an den Regeln zu arbeiten. | ... gewinnen und verlieren können. | ... geschichtliche Hintergründe zu erforschen. |
| ... treffen und vermeiden getroffen zu werden. | ... kreativ zu sein. | ... die Auswirkungen von Regeln zu verstehen. | ... den/die Partner/in zu achten. | ... Philosophien und Religionen zu betrachten. |
| ... davor zu handeln. | | | ... Risiken eingehen. | |

Kämpfen darf für den/die Kämpfer/in nicht bedeuten ...

(im Rahmen des Erfahrungs- und Lernfeldes Kämpfen)

| | | | | |
|------------------------------------|--|--|-------------------------------------|-------------------------------|
| ... unüberwindbare Angst zu haben. | ... die körperliche Unversehrtheit zu riskieren. | ... gegen Regeln oder Regelideen zu verstoßen. | ... sich rein körperlich zu messen. | ... um jeden Preis zu siegen. |
|------------------------------------|--|--|-------------------------------------|-------------------------------|

Überblick von Aspekten, die ich im ELF Kämpfen aufgreifen möchte.

Das Kämpfen selbst, als Inhalt des ELF Kämpfen, wird erst durch die Akteure hervorgebracht³. Dieses sehe ich als Chance, unerwünschte Bedeutungen, von denen einige im unteren Teil der Abbildung 2 aufgeführt sind, im Kämpfen vorerst auszublenden. Kämpfen und Kampfkünste werden gesellschaftlich zwiespältig gesehen. Kampfkünstler/innen werden dank ihres Könnens bewundert, aber das Kämpfen selbst wird mitunter als «Prügeln» abgetan⁴ oder zumindest mit Skepsis betrachtet. Diese negativen Assoziationen versuche ich im ELF Kämpfen durch geeignete Situationen (siehe 3.2) zu vermeiden. Es reicht aber nicht, die so entstandene alternative Auffassung vom Kämpfen zu erleben, sondern sie muss bewusst mit den gesellschaftlichen Vorstellungen in Relation gesetzt werden. Unter der alternativen Auffassung vom Kämpfen ist die didaktische Transformation im ELF Kämpfen zu verstehen, die das Kämpfen als Spiel weit von der Selbstverteidigung und dem Überlebenskampf abrückt. Um aber das Kämpfen so, wie ich es im Weiteren noch beschreiben werde, zu erleben, dürfen nicht zu früh «falsche» Vorstellungen hineinwirken, die den ungehinderten Zugang verwehren, indem Erwartungen an das «richtige» Kämpfen geweckt werden. Wie ich in der Praxis mit Erwartungen und Assoziationen der Lernenden umgehe, werde ich im Kapitel vier an konkreten Beispielen verdeutlichen.

2.1. Grundsätze und Bestimmungen für den Schulsport

Diese Bestimmungen geben mir den Rahmen vor, an den sich auch mein Zugang zum ELF Kämpfen zu halten hat. Ich möchte hier nur Stichpunkte liefern, so dass alle weiteren Betrachtungen nicht zuletzt hieran gemessen werden können.

- Aufgaben des Schulsportes: Sich-Bewegen, Bewegungskultur, Sinnorientierungen⁵.
- Ziele des Schulsportes: Zugang zur Bewegungskultur, Aufbau von Kompetenzen, um sich im gesellschaftlichen Kontext bewegen zu können⁶.
- Didaktische Grundsätze: pädagogisch begründetes Sich-Bewegen⁷.
- ELF Kämpfen: kooperieren und konkurrieren, Fairness, Körperkontakt, Grundtechniken, Handlungszusammenhänge, Regeln, Hintergründe von Kampfkünsten⁸.

Gerade im Bewegen mit Bezug auf nur einen/e Partner/in kann ich ein Bewusstsein für mein eigenes Können erfahren. Ich kann Kräfte unmittelbar spüren und Schnelligkeit erleben. Da ich immer selbst betroffen bin, kann ich ein Verständnis dafür entwickeln, wie ich zum Beispiel Kräfte aufbaue, meinen Körper stabilisiere und einen Bewegungsfluss

³[MEYER 1987a, 80]

⁴[Niedersächsisches Kultusministerium 1998, 29]

⁵[Niedersächsisches Kultusministerium 1998, 6f]

⁶[Niedersächsisches Kultusministerium 1998, 7ff]

⁷[Niedersächsisches Kultusministerium 1998, 11 ff]

⁸[Niedersächsisches Kultusministerium 1998, 30ff]

steuere.

Der Zugang zur Bewegungskultur sollte immer auch kritisch erfolgen, insbesondere auch von der lehrenden Person.

2.2. Kämpfen als Spiel

Spielen ist lustbetont und zweckfrei bezogen auf äußere Faktoren. Aber Kämpfen war nicht zweckfrei, es war überlebensnotwendig (siehe 1.1). Erst mit dem Entstehen von Wettkampfsport und insbesondere im Rahmen der ELFes Kämpfen befreien die Kämpfenden es von äußeren Zwängen und betreiben es um seiner selbst wegen. Im Rahmen einer schulischen Veranstaltung lässt es sich kaum von Zwangfreiheit reden, da schon die Schule selbst für mich als Schüler/in häufig einen Zwang darstellt. Um so wichtiger ist es, dass sich alle Lernenden freiwillig auf das Kämpfen einlassen.

Das Zweikämpfen um die Kontrolle des/der Gegners/in weist Merkmale eines Wettkampfsport auf. Zwei Mannschaften (mit je einer Person), Angriff, Verteidigung, Regelwerk und unbestimmter Ausgang sind auch Merkmale des Kämpfens im Sportunterricht. Während noch immer viele Lehrer/innen den Angriff beim Kämpfen in der Schule für gewagt halten⁹, werden «sportartspezifische Grundtechniken in Angriff und Verteidigung» in den aktuellen Rahmenrichtlinien explizit gefordert¹⁰. Die Parallelen von Kämpfen und Spielen sind so deutlich, dass auch weitere Begriffe und Forderungen vom Spielen auf das Kämpfen übertragen werden können. Die Spielfähigkeit im engeren Sinne, also das Mitmachen und Mitbewirken, und in zunehmenden Maße auch die Spielfähigkeit im weiteren Sinne, also noch erweitert um das Mitgestalten, als Ziele der Spieleerziehung¹¹ sind auf das Kämpfen übertragbar. Sie ermöglichen es mir mitzukämpfen. Das Konzept des Mitkämpfens fordert:

- wenige, aber verständliche Prinzipien,
- auf denen wenige konkrete Fertigkeiten für Angriff und zugehöriger Verteidigung aufbauen,
- die taktisch eingesetzt werden können.

Die Wirkungsprinzipien lassen viel Raum für individuelle Umsetzungen aber auch neue eigene Ideen. Techniken, die Fertigkeiten mit gemeinsamen Kennzeichen zusammenfassen, geben Sicherheit und Überschaubarkeit, sollen aber nicht die prinzipbezogene Kreativität behindern. Bei zu wenigen Fertigkeiten, die ich einsetzen kann, sind die Chancen meines/r Partners/in diese abzuwehren sehr hoch. Ich bin berechenbar. Um dennoch meine Fertigkeiten durchzusetzen werde ich sicherlich auf meine konditionellen Fähigkeiten zurückgreifen, womöglich damit zu weit gehen. Um dieses zu verhindern, also die Wahrscheinlichkeit stumpfer Gewaltanwendung zu reduzieren, sind auch taktische Überlegungen anzuregen, die eine Alternative zur übertriebenen Härte sind. Im Kämpfen ist ein Ziel

⁹Die Frage, ob man denn im Schulsport den Angriff schulen dürfe, tauchte bisher bei jeder Lehrerfortbildung auf, die ich gegeben habe.

¹⁰[Niedersächsisches Kultusministerium 1998, 29]

¹¹[KUHLMANN 2000]

klug zu spielen.

Dem idealen Spielen entsprechend ist nicht das Gewinnen um jeden Preis entscheidend, sondern vielmehr der Prozess des Kämpfens. Ein spannender Kampf sollte beiden Kämpfern/innen als Gewinn dienen, umso mehr ich dank größer werdender Erfahrung und besser anwendbaren Fertigkeiten auch leiblich bemerke, dass ich immer besser werde.

Gerade im schulischen Kontext sollte man es strikt vermeiden, Selbstverteidigung und somit wirkungsvoll verletzende oder zerstörende Techniken im Zusammenhang mit Kämpfen zu betrachten. Das Ziel ist nicht das Überleben, sondern das Ziel ist aus dem jeweilig entstandenen Regelwerk entnommen. Dieses Ziel muss auch nicht irgendeiner Kampfportart entspringen, wobei es schwierig wird, sich bei der Fülle von Kampfportarten völlig von ihren Einflüssen zu lösen.

2.3. Zum Verhältnis von Kampfkünsten und Kämpfen

Die meisten Kampfkünste sind in sich geschlossene Systeme. Die jeweiligen Techniken, Taktiken und Strategien funktionieren wunderbar innerhalb des eigenen Systems. In der Literatur über Kampfkünste spiegelt sich dieses wieder. Sie schildert die Geschichte, Kultur, morphologische Bewegungsbeschreibungen und vielleicht noch Trainingsmethoden, aber alles bezieht sich auf die jeweilige Kampfkunst. Auch das Kämpfen selbst wird auf eine spezifische Form reduziert. Dieses ist aber nur jeweils eine mögliche Inszenierungsform (siehe 3.2) des Kämpfens. Thema des ELFes Kämpfen sind aber nicht Kampfkünste und deren Inszenierungen vom Kämpfen, sondern das Kämpfen selbst. Hierin liegt ein anderer Zugang zum Kämpfen den ich an zwei Beispielen verdeutlichen möchte:

- (1) Zum Kämpfen gehören Techniken. Der kampfkunstaffirmative Zugang nimmt sich die tradierten Techniken einer Kampfkunst und vermittelt sie. Diese Techniken haben sich über Jahre hinweg optimiert und werden nicht genauer hinterfragt¹². Anschließend werden sie im Kampf eingesetzt.

Erarbeite ich hingegen in verschiedenen Situationen Wirkungsprinzipien, die unabhängig von einzelnen Kampfkünsten sind, strukturiere dann die gefundenen Lösungen, so werden sich ebenfalls Techniken ergeben, die sicherlich auch einer Kampfkunst entspringen könnten, aber ich habe sie nicht einfach übernommen, sondern habe sie funktional begründend selbst herauskristallisiert. Oft sind es schon die Kleinigkeiten im aktuellen Regelwerk oder im genutzten Material, die einen Einfluss auf die Techniken haben.

¹²Viele Kampfkünste haben ein Prüfungsprogramm, das ich absolvieren muss, um Graduierungen zu erlangen. Die Techniken sind in diesen Programmen so gewählt, dass sie am Anfang auch schülertauglich wären.

Kampfkünste verfügen über ein riesiges Repertoire an Techniken. Diese Techniken sind meist auch aufeinander aufbauend in den jeweiligen Prüfungen¹³ enthalten. Gerade Anfängertechniken brauchen kaum konditionelle Voraussetzungen, so dass es möglich wäre, sie im Sportunterricht aufzugreifen. Hierbei würde aber das Entdecken und Weiterentwickeln als kreativer und intelligenter Prozess zugunsten eines Trainings weichen.

- (2) Kämpfen zumeist und insbesondere im ELF Kämpfen ist regelgebunden. Ich übernehme nicht gutgläubig die Regeln einer Kampfkunst. Da ich Kämpfen als Spiel auffasse, lasse ich sie gleich der genetischen Entwicklung von Spielen entstehen. Hierdurch werden neben dem verantwortungsbewussten Umgang untereinander auch Überlegungen zum planvollen Handeln initiiert. Indem ich die Regeln verändern kann, ergeben sich unterschiedliche Unterziele zur Hauptbedeutung des Kämpfens. Die Regeln fordern an sie angepasste Fertigkeiten, um die entstandenen Handlungsspielräume optimal nutzen zu können.

Mit diesem Vorgehen entspreche ich dem, was ich im Kapitel 1.1 dargestellt habe. Kämpfen hat sich entwickelt und wird es auch weiterhin. Kämpfen ist kein starres System, das unveränderlich gilt.

Bisherige Literatur, die das Kämpfen an der Schule thematisiert, behandelt meist nicht das Kämpfen selbst, sondern wie eine bestimmte Kampfkunst, zumeist *Judo*, an der Schule thematisiert werden kann. Diese Beschränkung wird dem Kämpfen nicht gerecht. So rechtfertigt die Intention von KANO JIGORO (1860-1938) mit *Judo* als Ertüchtigung und Wettkampfsystem¹⁴ eine Persönlichkeitsbildung zu fördern¹⁵ nicht die Beschränkung des ELFes auf eben dieses *Judo*.

Diese Abkehr von den traditionellen Kampfkünsten und ihren definierten Verhaltenskodizes als Thema lässt trotzdem zu, dass diese Künste Gegenstand der Betrachtung im Unterricht sein könnten. Wie jeder Inhalt zuvor seine pädagogische Bedeutung für das Sich-Bewegen rechtfertigen muss¹⁶, müssen Kampfkünste als Inhalt ihre pädagogische Bedeutung für das Sich-Bewegen im ELF Kämpfen rechtfertigen.

2.4. Was ist repräsentativ für das Sich-Bewegen im ELF Kämpfen?

Das eigene Sich-Bewegen der Lernenden stellt einen wichtigen Aspekt für den Schulsport dar¹⁷ und sicherlich auch für das darin enthaltene ELF Kämpfen. In meinen Befragungen wurden Techniken immer als ein wichtiger Punkt für das Kämpfen genannt. Die Techniken sind aber lediglich Grundfertigkeiten für das Spielen. Schon wenige Techniken

¹³Die Prüfungen in den Kampfkünsten, verbunden mit den jeweiligen Gürtelfarben oder ähnlichen äußeren Zeichen, sind europäischen Ursprungs. Sie sollen motivieren, indem anhand der Farbe des Gürtels der Lernerfolg dokumentiert wird. Aber eine Gürtelfarbe lässt keine zwingenden Rückschlüsse zu.

¹⁴Sehr konsequent werden gefährdende Techniken ausgeschlossen ohne das Kämpfen selbst damit zu stark zu beschneiden, so dass es sich immer wieder lohnt Anregungen vom *Judo* zu klauen.

¹⁵[LIND 1996]

¹⁶[FUNKE-WIENEKE 2001, 50]

¹⁷[Niedersächsisches Kultusministerium 1998, 6]

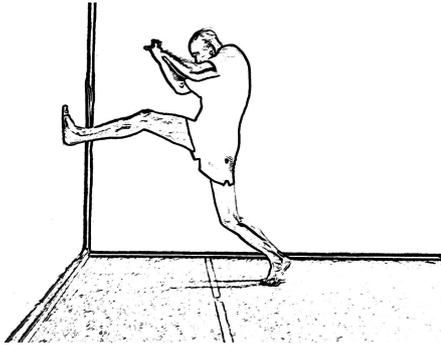


Abbildung 2.4.1: Körper geht vor.

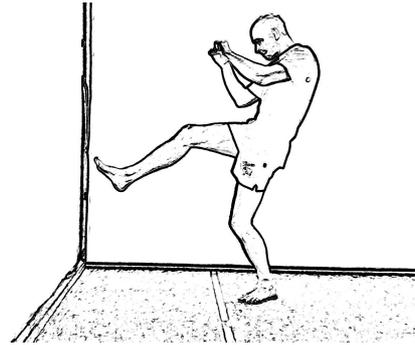


Abbildung 2.4.2: Körper fiele zurück.

reichen aus, um spielen zu können. Somit ist es nicht nötig, mehrere Jahre Grundtechniken zu üben. Ein negativ Beispiel, sollte man es im ELF Kämpfen betreiben, liefert MAS OYAMA, der für das *Karate* 16 verschiedene genau definierte Stände aufzählt, und fordert, diese gleich einem Kleinkind neu zu erlernen¹⁸. Damit nicht genug hält er es für nötig jede Kata¹⁹ von fünf vorgeschlagenen 3000 bis 10000 mal zu exerzieren²⁰. Hierdurch wird jede Chance auf Kämpfen oder Spielen und auf situatives Handeln zunichte gemacht. Der Unterricht verkäme zu einer Karikatur des Kämpfens aber auch des *Karate*.

Wesentliche Techniken, die spielerisch erprobt werden können, die verbessert werden und die clever eingesetzt werden, wären ein möglicher technikorientierter Anfang, der trotzdem viele Aspekte des Kämpfens aufgreift. Der von mir favorisierte Weg beginnt noch vor den traditionellen Techniken.

2.4.1. Kampfspezifisches Sich-Bewegen. Die Überschrift dieses Abschnittes enthält eine Doppeldeutigkeit, zum einen sind im Sich-Bewegen unterschiedliche Fertigkeiten enthalten, die das Kämpfen repräsentieren, zum anderen gibt es übergeordnete Aspekte im Sich-Bewegen, die sich in den unterschiedlichsten Fertigkeiten wiederfinden.

2.4.1.1. *Gemeinsamkeiten im Sich-Bewegen beim Kämpfen.* Alle Bewegungen im Kämpfen sind partnerbezogen. Auch Bewegungen, die ich als Übung alleine ausführe, sind ursprünglich partnerbezogen. Ich brauche eine unmittelbare Vorstellung eines/einer Partners/in, ansonsten verkommen sie zu einer rein figuralen Imitation von Kampf Bewegungen. Der/die Partner/in gibt mir Rückmeldungen darüber, ob meine Bewegungen gelungen sind. An ihm/ihr spüre ich zum Beispiel, ob ich Kraft entwickeln kann, ob ich mich schnell bewegen kann oder ob ich Distanzen richtig einhalten kann. Besitze ich schließlich ein intensiveres Gefühl einer Bewegung mit Partner/in, so kann ich diese Bewegung auch ohne realen/e Partner/in üben. Ich kann ihn/sie förmlich spüren.

Ein gutes Beispiel für die Auswirkungen des Übens mit einem falschen Bewegungsgefühl ist der Fußstoß vorwärts. Übe ich diesen nur ohne Partner/in, so spüre ich nie, dass

¹⁸[OYAMA 1975, 50-59]

¹⁹Kata bezeichnet eine Übungsform, in der Bewegungen nach einem genau definierten Schema ausgeführt werden müssen. Im Karate existiert hierbei nur ein/e imaginärer/e Gegner/in.

²⁰[OYAMA 1975, 96-117]

ich mich in den Tritt mit hineinlehnen muss (siehe Abb. 2.4.1), stattdessen stehe ich im Gleichgewicht, was heißt, dass mein Körper nicht mit in die Stoßrichtung geht. In der Anwendung würde ich mich selbst nach hinten katapultieren (siehe Abb. 2.4.2).

Im Kämpfen oder im Üben mit Partner/in lerne ich meinen eigenen Körper besser kennen. Eine weitere Gemeinsamkeit aller Bewegungen im Kämpfen ist ein «Mysterium» namens Energie oder *Ki*²¹. Angriffstechniken beinhalten, die Energie auf den/die Partner/in zu übertragen. Abwehrtechniken entziehen sich der Energie des/der Partners/in. Haltetechniken verhindern gar das Entstehen und Falltechniken absorbieren oder leiten die Energie um. Für das Entstehen von Energie sind fließende Bewegungen, Spannung und Entspannung und eine gute Körperstatik wichtige Punkte.

2.4.1.2. *Technikauswahl*. Die Techniken, die das Kämpfen zugänglich und erfahrbar machen, ordne ich unterschiedlichen Distanzen zu. Die Einteilung in unterschiedliche Distanzen ist in vielen Systemen sehr bedeutsam. Einige Systeme beschränken sich auf wenige Distanzen, zum Beispiel das Boxen auf nur eine Distanz, nach meiner Einteilung. Im Boxsport wird natürlich genauer differenziert. Geht ein Kampf aber über mehrere Distanzen, so ist festzustellen, dass derjenige/diejenige, der/die die Distanz bestimmt, auch das Spiel bestimmt und somit mehr Chancen zu gewinnen hat. Eine Kategorie der Hauptbedeutung, die Kontrolle über

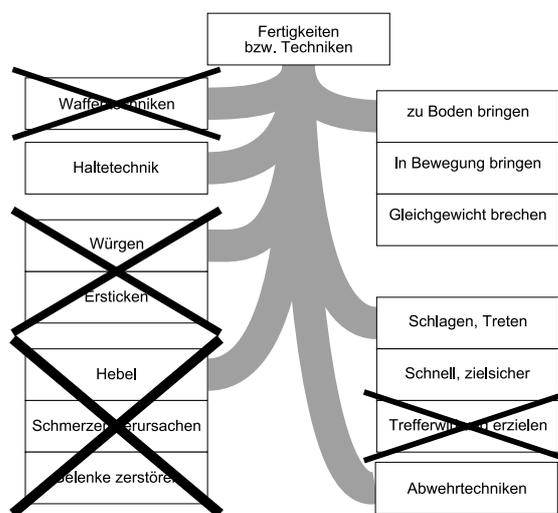


Abbildung 2.4.3: Technikauswahl

den/die Partner/in zu erlangen und sich selbst der Kontrolle durch ihn/sie zu entziehen, ist die Kontrolle der Distanz. Um es mit den Worten der Selbstverteidigung zu sagen: boxe nicht mit einem Boxer, ringe nicht mit einem Ringer²². Trotzdem sollte ich in jeder Distanz kämpfen können, zumindest besser als jemand, der nicht auf die jeweilige Distanz spezialisiert ist.

Aus der Anforderung in jeder Distanz kämpfen zu können, folgt einerseits in jeder einzelnen Distanz kämpfen zu können. Die Technikauswahl muss also so getroffen werden, dass ich in jeder Distanz Angriffs- und Verteidigungsmöglichkeiten habe. Andererseits muss ich auch die Distanzen wechseln können. Habe ich zu wenig Techniken zu Verfügung, wird es schwierig diese Technik durchzusetzen, da mein/e Partner/in mit dieser Technik rechnet. Ich werde also meine konditionellen Fähigkeiten ausspielen müssen, also zum Beispiel mehr Kraft einsetzen, was für den Schulsport nicht immer angemessen

²¹ *Ki* (japanisch: Energie, Lebenskraft), Begriff asiatischer Philosophien mit zentraler Bedeutung. Entspricht dem chinesischen *Qi*.

²² [KERNSPECHT 2000, 56]

ist, insbesondere im Bereich Schlagen und Treten. Habe ich zu viele Techniken zur Verfügung, so könnte ich überfordert sein, also wild agieren oder ganz blockieren, oder ich komme nicht zum Kämpfen vor lauter Techniktraining. Die Technikauswahl sollte die Spielfähigkeit im engeren Sinne oder besser Kampffähigkeit im engeren Sinne in jeder Distanz unterstützen. Hierzu ist es nötig, sowohl Angriffstechniken, als auch Verteidigungstechniken kennen zu lernen, denn das Spielen braucht Angriff und Verteidigung, die gleichmäßig ausgeprägt sind, damit ein spannendes Spiel entstehen kann. Die Grafik zeigt, dass einige Techniken ausgeklammert werden. Diese Techniken sind für die Schule nicht oder nur sehr bedingt geeignet. Im Folgenden gehe ich näher auf geeignete Techniken und gegebenenfalls Abwandlungen in ihrer Funktion ein.

Kämpfen am Boden. Kämpfen am Boden heißt demnach den/die Partner/in am Boden zu kontrollieren. Kontrollieren heißt, dass er/sie mich nicht mehr angreifen kann. Eine Weisheit für alle Kämpfe ist: zuerst die eigene Position sichern. In einigen Kampfkünsten ist es hiermit schon getan, andere gestatten auch am Boden weitere Techniken außer den Haltegriffen (siehe 1.3.1.6). Die schon beschriebenen Wirkungsprinzipien lassen sich in Handlungsorientierungen überführen:

- Körpergewicht → Sich schwer machen.
Mit meinem eigenen Körpergewicht, versuche ich meinem/er Partner/in jede Bewegung zu erschweren. Immer muss er/sie gegen mein Körpergewicht arbeiten. Nutze ich es nicht, so kann er/sie sich ungehemmt bewegen.
- Aktionsraum → Sich unangreifbar machen (greifbar ist wörtlich gemeint).
Hat mein/e Partner/in Angriffspunkte, an denen er/sie ansetzen kann und auch Energie aufbringen kann, so schafft er/sie sich Bewegungsfreiheiten und entzieht sich mit seinem/ihren Körper meinem Gewicht.
- Drehachse → Sich sperrig machen.
Ich versuche so zu liegen, das ich zusammen mit meinem/er Partner/in zu allen Seiten die Bewegungen sperren kann. Versucht er/sie mir meine Sperren zu nehmen, so muss ich sie wieder aufbauen, denn wenn eine Richtung nicht gesperrt wird, heißt es, dass das gesamte System bestehend aus mir und meinem/er Partner/in umgedreht werden kann.

Das Kämpfen am Boden beinhaltet natürlich immer die jeweiligen Gegenaktionen, also verhindern, dass mein/e Gegner/in diese Orientierungen für sich nutzen kann, und es beinhaltet die erleidende Perspektive, denn dieses alles wird sicherlich auch mit mir passieren. Um die oben erwähnte Kampffähigkeit aufzubauen, sind mindestens zwei Haltegriffe erforderlich und je eine Befreiung nötig. Bei den Befreiungen gehe ich davon aus, dass oben genannte Handlungsorientierungen mir helfen, selbständig und spontan weitere Befreiungen zu finden, da mir schon je eine Anregung gegeben wurde.

Kämpfen um den Stand. Kontrolle im Standkampf heißt das Gleichgewicht des/der Partners/in zu kontrollieren, um den/die Partner/in zu Boden bringen zu können. Hierzu ist ein sicherer Griff nötig, der ihn/sie behindert und mir gleichzeitig einen Ansatzpunkt

zur Kraftentfaltung gewährt.

Insgesamt lassen sich 3 Handlungsorientierungen herauskristallisieren:

- Griff finden und Körperkontakt → einen Ansatzpunkt zur Kraftübertragung finden:
nur wenn ich Kraft auf meinen/e Partner/in ausüben kann, werde ich ihn/sie bewegen können. Auch wenn ich seiner/ihrer Kraft nachgebe, so wird er/sie sich nicht von alleine in eine so ungünstige Lage bringen, dass ich ihn/sie werfen kann.
- Gleichgewicht brechen → den/die Partner/in in Bewegung bringen:
befindet sich mein/e Partner/in nicht mehr im Gleichgewicht, so versucht er/sie es wiederzufinden.
- Werfen → Wiederfinden des Gleichgewichts verhindern:
hindere ich ihn/sie am Wiederfinden, so fällt er/sie beziehungsweise, habe ich ihn/sie geworfen oder zu Boden gebracht.

Würfe erfolgreich durchzusetzen ist viel schwieriger, als sie zu verhindern. Da die Handlungsorientierungen allen vertraut sind, führt man Möglichkeiten diese Würfe zu blocken noch nicht ein. Eine Kampffähigkeit erreiche ich mit mindestens zwei Würfen, einen nach hinten und einen nach vorne, so dass ich bei einem/er Partner/in, der/die sich sperrt, diese Kraft ausnutzen kann, um ihn/sie schließlich doch zu werfen.

Da zum Werfen auch das Fallen gehört, sollte auch dieses eingeführt werden. Aber es ist nicht nötig zunächst nur Fallschule zu betreiben. Später wird die Fallschule durch dynamischere Würfe wieder wichtiger. Sie sollte also immer weiter parallel zu den Würfen geübt werden.

Kämpfen im Stand. Beim Kämpfen im Stand verzichte ich bewusst auf die Technikgruppen Hebeln und Würgen, sie rufen immer auch in wohl dosierter Form Schmerzen hervor. Es bleiben Schläge und Tritte als Mittel des Kampfes übrig. Die primäre Wirkung von Schlägen und Tritten ist die körperliche Beeinträchtigung des/der Partners/in (siehe 1.3.1.2). Dieses kann kein Inhalt des Sportunterrichts sein²³. Trotzdem sind Schläge und Tritte durchaus geeignet, um im ELF Kämpfen thematisiert zu werden. Treffer dürfen nur noch rein symbolisch sein, also keine körperliche Auswirkung haben. Man könnte geneigt sein, dieses als Grund für partnerlose Übungsformen zu gebrauchen, also in die Luft zu schlagen, wie es bei Aerobic-Varianten wie dem *Tae-Bo*²⁴ praktiziert wird. Jedoch würde dieses den Kern des ELFes verfehlen - das Kämpfen. Auch Übungsformen, die den Kampf auf eine einzige Aktion des/der Angreifers/in beschränken, zum Beispiel

²³[Niedersächsisches Kultusministerium 1998, 30]

²⁴*TAEBO* ist ein eingetragenes Warenzeichen von seinem Entwickler BILLY BLANKS, es beinhaltet zu meist Schlag-Tritt-Kombinationen in die Luft (siehe <http://www.taebo.com>). Auch andere Stile der Aerobic sind entstanden, die Kampfsporttechniken zum Training verwenden, ohne in irgendeiner Weise zu kämpfen. Den Begriff *TAEBO* verwende ich stellvertretend für all diese Imitationen der Kampfkünste.

freie Kombinationen im *Ju-Jutsu*²⁵, nehmen gleichzeitig mit der Gefahr und der Verantwortung für den/die eigenen/e Partner/in auch fast den gesamten Kampf. Diese Formen erwecken nur den Anschein, dass gekämpft wird. BRUCE LEE nennt diese Simulationen des Kämpfens «systematisierte Akte der Verzweiflung»²⁶ oder «dryland swimming». Natürlich haben diese Formen im Unterricht einen Platz, aber nur als kurzer Punkt auf einem Weg zum freien, aber regelgebundenen Kämpfen. Gerade Schlagen und Treten birgt die Gefahr, Trainingsformen aus Kampfkünsten unreflektiert zu übernehmen. Trainingsformen aus den Kampfkünsten verfolgen aber Ziele, die nicht mit denen des Sportunterrichtes konform gehen müssen. So ist zum Beispiel das Pratzentraining, in Hinblick auf die Unversehrtheit des/der Partners/in durchaus möglich, weil keine/er dadurch gefährdet wird. Aber das Pratzentraining dient immer auch dem Entwickeln von Energie, die auf den/die Partner/in übertragen werden soll²⁷. Ich lasse also konditionelle Fähigkeiten aufbauen, ohne eine Chance geben zu dürfen, die aufgebauten Fähigkeiten im Kämpfen nutzen zu können.

Kämpfen bedeutet in der Schlag- und Trittdistanz treffen und getroffen werden zu vermeiden. Dieses lässt sich auch mit symbolischen Treffern bewerkstelligen. Kämpfen mit Schlägen und Tritten ist eine Gradwanderung zwischen dem figuralen Ausführen von kampfkunstähnlichen Bewegungen wie im *Tae-Bo* oder im Pratzentraining einerseits, und dem Kämpfen andererseits, das manchmal mit zu viel Trefferwirkung verbunden ist. Um aber Schlagen und Treten trotzdem thematisieren zu können gibt es die Inszenierungsform der *Roda* (siehe 3.2.3) die das Ausweichen betont, ohne den Angriff zu verbieten und damit auch gleichzeitig das Kämpfen. Hierzu benutze ich zuerst das Treten in Anlehnung an die *Capoeira*. Die *Capoeira* bietet eine sehr positiven Atmosphäre, schwierige Tritte und somit langsamere Bewegungen als das Schlagen. Sie stellt einen guten Einstieg in das Gebiet des Schlagen und Treten dar.

Ist dieses verinnerlicht, so spielt das Gewinnen nicht mehr die entscheidende Rolle. Somit lassen sich auch Schläge einführen und es ist möglich, eine Inszenierung aufgreifen, die weniger kooperativ ist, der Wettkampf (siehe 3.2.4).

Es lässt sich hiermit ein «echter» Kampf inszenieren, dessen Ziel aber nicht in Wirkungstreffern besteht. SIGRID HAPP irrt, wenn sie diese Angriffe als «Schein-Angriffe» abtut²⁸, denn ihre Wirkung wird vom Regelsystem bestimmt, und hier erfüllen auch symbolische Treffer ihren Zweck.

Die Wahrnehmung beim Schlagen und Treten ist zwar primär optisch bestimmt, doch führen die Handlungen des/der Partners/in zum Mitbewegen, um hieraus Schläge und Tritte antizipieren zu können. Wie weit die Einladung zum Mitbewegen reicht, lässt sich

²⁵Lange Zeit wurde im Ju-Jutsu in Handlungsketten trainiert. Einem einzelnen Angriff folgte eine Kette von Techniken, die in der vollständigen Kontrolle über den/die Partner/in endete. Jedoch ist es sinnfrei, im Bezug auf Kämpfen, sich zu bemühen, jemanden zu kontrollieren, der sich nicht wehrt, weil er/sie seinen/ihren einzigen Angriff schon gemacht hat.

²⁶[LEE ?, 19ff]

²⁷[INOSANTO 1980, 7]

²⁸[HAPP 1998, 15]

an einem Boxkampf erleben, auf den man sich ein kleines Stückchen emotional einlassen muss. Obwohl man zu Hause bequem vor dem Fernseher sitzt, nicht Stimmung in der Boxarena atmen kann und den Kampf nur aus der Distanz sieht, fängt man an sich mitzubewegen.

Warum werden andere Technikgruppen ausgeklammert? Auch wenn einige Technikgruppen bei der obigen Systematik ausgelassen werden, heißt dieses nicht, dass sie nicht Inhalt von Sportunterricht sein können. Jedoch halte ich es für schwierig, sie für alle Schüler/innen verpflichtend zu machen.

Hebel verursachen zumindest Schmerzen, und Würgen schneidet die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn ab. Beides sind Erfahrungen die ich nicht für zwingend im ELF Kämpfen halte, sie gehen über das notwendige Maß an Körperkontakt und Ausgeliefert-Sein hinaus.

Kämpfen in unterschiedlichen Distanzen. Kann der Kampf in mehreren Distanzen ausgetragen werden, so gewinnen die Kämpfer/innen weitere Möglichkeiten dazu. Ich muss Distanzen

- abschätzen können – ich kann mein/e Gegner/in treten, er/sie mich aber nicht schlagen;
- wechseln können – ich muss ein Risiko eingehen, wenn ich die favorisierten Distanz meines/er Partners/er durchquere;
- halten können – den/die Partner/in am Wechseln hindern.

Ich muss die Reichweiten meiner Körperwaffen und die meines/er Gegners/in im Gefühl haben. Um selbst in eine nähere Distanz zu kommen, muss ich mich unbemerkt nähern können, oder den Distanzwechsel des/der anderen nutzen. Für das Einschätzen der Distanz ist es wichtig, den hinteren Fuß des/der Gegners/in zu beobachten. Eine Schrittverlängerung, also den vorderen Fuß weiter nach vorne zu stellen ist schnell möglich, während ein ganzer Schritt sehr viel langsamer ist.

Meine Kampfstellung sollte Bewegungen in alle Richtungen zulassen, um seitwärts ausweichen, zurückweichen oder nachsetzen zu können. Das Spiel mit der Distanz gleicht insbesondere im Bereich des Schlagens und Tretens dem Spiel zweier Katzenkinder. Sie tasten sich heran, locken den/die andere, ziehen sich zurück und werden selbst aktiv.

Gerade Distanzwechsel brauchen viel Geschick und Mut. Sie sind ohne planvolles Handeln selten erfolgreich. Zumindest nicht, sobald der/die Gegner/in auch nur etwas Geschick mitbringt.

2.4.2. Kampfspezifisches planvolles Handeln. Wie bereits mehrfach zuvor erwähnt, ist das planvolle Handeln ein zentrales Element des Kämpfens (siehe 1.1).

Knowing is nothing, we must apply
Willing is nothing, we must do.²⁹

²⁹BRUCE LEE könnte diesen Ausspruch im Rahmen seines Philosophiestudiums gelesen haben, denn er geht zurück auf JOHANN WOLFGANG VON GOETHE: «Es ist nicht genug zu wissen, man muss auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun.». Jedoch mindert dieses nicht seine Aussage.

BRUCE LEE / JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Im ELF Kämpfen äußert sich planvolles Handeln im:

- Entdecken von Wirkungsprinzipien,
- Verfeinern der Prinzipien zu eigenen Fertigkeiten,
- bewussten Einsetzen der Techniken,
- Wissen um die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten und die des/der Gegners/in.

BRUCE LEE liefert mit den fünf Wegen des Angriffs eine Zusammenstellung von Strategien, die am ehesten auf den Wechsel in engere Distanzen zutreffen³⁰:

(1) Simple Angle Attack

S.A.A. bezeichnet lediglich eine einzelne Aktion, die folglich nur überraschend oder aus ungewöhnlichen Winkeln erfolgreich sein kann.

(2) Hand immobilizing Attack

Die Hände werden gebunden, um eine Abwehr zu verhindern.

(3) Progressive indirect Attack

Finten nutzen.

(4) Attack by Combination

Den/die Gegner/in mit Aktionen überfüttern.

(5) Attack by Drawing

Dem/der Gegner/in eine Falle stellen.

Ich muss mir meines Körpers bewusst werden. Hierzu kann ich ein Kämpferprofil von mir und meinem/er Gegner/in erstellen:

- äußeres Erscheinungsbild:
groß, klein, kräftig, hager, bedrohlich, etc.
- konditionelle Fähigkeiten
Schnelligkeitsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, etc.
- technische Fertigkeiten:
insbesondere favorisierte Techniken.
- bevorzugter Kampfstil (Strategie):
aktiv, passiv, bevorzugte Distanz, etc.
- schon genutzte Verhaltensmuster (Taktik)
- Schwächen, Stärken, Vorlieben
- Folgen für das folgende Training

Anhand dieser Überlegungen bekomme ich Hinweise für mein weiteres Training. Möchte ich mich noch besser auf einen Kampf vorbereiten, so sind Übungskämpfe nötig. In diesen Kämpfen, simuliert ein/e Partner/in meine/n Gegner/in. Auch ich werde solche Übungskämpfe für meine Trainingspartner/innen absolvieren, also mich selbst in eine/n

³⁰[LEE ?, 179ff]. In den Selbstverteidigungssystemen besteht meist das Bestreben zumindest so weit sich dem/edr Gegner/in anzunähern, bis die härtesten Waffen, Knie und Ellenbogen, eingesetzt werden können.

andere/n Kämpfer/in hineinversetzen.

Nicht zuletzt sind alle meine Aktionen abhängig vom Regelsystem. Dieses Regelsystem sollte und darf ich ausnutzen solange ich nicht gegen die zugrundeliegenden Regelideen und insbesondere gegen die Prämisse für das Kämpfen an der Schule verstoße, meinen/e Partner/in nicht zu verletzen.

Während ich in Mannschaftsspielen immer nur eine/r von vielen bin, so bin ich beim Kämpfen auf mich gestellt. Ich muss mich um das Realisieren meiner Ideen kümmern, habe aber die Chance hierzu, da ich voll in das Spiel eingebunden bin und nicht abhängig von Mannschaftskameraden/innen bin, die mich in das Spiel mit einbinden.

2.4.3. Kampfspezifische soziale-affektive Erfahrungen. Dem ELF Kämpfen wird eine besondere Chance im Erwerb von Sozialkompetenz eingeräumt. Jedoch nur durch die Ambivalenz von kooperieren und konkurrieren lässt sich dieses nicht begründen. Indem ich mit jemandem spiele, erlebe ich auch diesen Zwiespalt. Zum einen muss ich mich mit ihm/ihr arrangieren, das heißt wir verständigen uns auf Regeln, zum anderen versuche ich natürlich zu gewinnen. Auch brauche ich genauso zwingend jemanden mit dem ich spielen kann, wie ich jemanden benötige, mit dem ich mich im Kämpfen erproben kann. Aber die Erfahrungen im Kämpfen gehen hierüber hinaus. Ich als Person bin unmittelbares Ziel, ich als Person unterliege, werde kontrolliert; es ist kein abstraktes Ziel, kein Ball der ins Tor rollt.

Vielfach wird gerade der enge Körperkontakt angeführt³¹, der dem Sich-Bewegen im kämpferischen Kontext eine besondere pädagogische Bedeutung gibt. Jedoch ergeben sich auch ohne diesen engen Partnerbezug bedeutsame Erfahrungen, und das Kämpfen ohne engen Körperkontakt sollte keinesfalls pauschal abgelehnt werden.

Folgende Erfahrungen möchte ich besonders betonen:

- gewinnen und verlieren können, sich nicht entmutigen lassen, den/die Partner/in anerkennen,
- Körperkontakt ertragen,
- dem/der Partner/in ausgeliefert sein,
- Verantwortung für seinen/e Partner/in übernehmen,
- Fehler verzeihen und sich nicht rächen,
- lieber aufhören, als den/die Partner/in zu verletzen,
- lieber aufgeben, als selbst verletzt zu werden.

Wenn ich verliere, heißt das, dass ich persönlich verloren habe, kein/e anderer/e ist schuld, ich persönlich muss mit dieser Niederlage fertigwerden; dieses geschieht, indem ich den/die anderen/e als besseren/e Kämpfer/in anerkenne, mich über den spannenden Kampf freue oder es als Chance sehe, daran zu lernen.

Wenn ich gewinne, heißt das nicht, dass ich ein besserer Mensch bin, eventuell war es Glück oder mein/e Partner/in war schwächer, hat aber alles gegeben, um mir einen spannenden Kampf zu liefern, hierfür sollte ich sie/ihn achten.

³¹[HAPP 1998, 15]

Wenn ich unter meinem/er Partner/in am Boden förmlich begraben bin, all meiner Bewegungsmöglichkeiten beraubt bin, ihm/ihr ausgeliefert bin, geht dieses über das «normale» Maß an Körperkontakt weit hinaus.

Wenn sich mein/e Partner/in mir ausliefert, bin ich verantwortlich für ihn. Und selbst im Kämpfen heißt dieses, lieber einen eigenen Nachteil in Kauf zu nehmen, als auf Kosten meines/er Partners/in zu gewinnen³².

Wenn ich in Gefahr bin verletzt zu werden, kann ich aufgeben, denn ich bin auch verantwortlich für mich selbst, kein/e Kampfrichter/in sollte mir diese Eigenverantwortlichkeit abnehmen.

Ein beachtenswerter Punkt steckt in dem Begriff «Erfahrung», denn alles, was ich aufgeführt habe, muss selbst erlebt werden. Positives soziales Verhalten bedeutet immer, dass ich eigene Emotionen soweit kontrollieren kann, dass mein resultierendes Handeln gemeinschaftsverträglich oder gar förderlich ist. Hierin sind soziale und emotionale Erfahrungen verbunden. JÜRGEN FUNKE-WIENEKE bezeichnet das Phänomen des gemeinsamen Handelns, ohne besondere Absprachen, als Sozialleib³³.

Das Erlebnis des Sozialleibes ist vergleichbar mit dem Flow-Erlebnis³⁴. Man handelt instinktiv und vergisst Zeit und Raum. Das ELF Kämpfen bietet vielfältige Möglichkeiten, das Entstehen des Sozialleibes zu fördern (siehe 3.2). Die Reihenfolge der Beziehungsmuster, die das Entstehen des Sozialleibes fördern gliedern sich im Kämpfen wie folgt:

(1) Kämpfen mit Kontakt und konkurrierend: an einem einfachen Beispiel wird dieses schon deutlich:

a) Umarme diese wildfremde Person!

b) Schiebe diese wildfremde Person zur Seite, um durch die Tür gehen zu können.

Kaum jemand hätte mit der Aufgabe b) Probleme, aber Aufgabe a) wirkt auf viele befremdlich. Das Ziel der Aufgabe b) ist dem Körperkontakt übergeordnet. Verändert man unbemerkt das Ziel, so stellt Körperkontakt bald kein Problem mehr dar.

Das konkurrierende Handeln ist das äußere Zeichen einer inneren Distanz zur Handlungssituation, insbesondere zum direkten Körperkontakt. So ist es insbesondere für Jungen leichter mit einem/er Partner/in zu kämpfen als zu tanzen.

(2) Kämpfen mit Kontakt und kooperativ: zu kooperieren bedeutet sich dem/der Partner/in ein gutes Stück weit auszuliefern, teilweise so weit, dass ich selbst die Situation nicht mehr steuern kann. Dieses geschieht zum Beispiel, wenn ich geworfen werde oder am Boden gehalten werde.

³²Im höheren Judowettkämpfen ist es schon passiert, dass ein Armhebel zum Bruch des Armes führte, weil beide Kämpfenden nicht aufhören wollten. Die Schuld hierfür lässt sich allen Beteiligten zusprechen. Das Opfer hätte aufgeben müssen, der/die Täter/in hätte aufhören müssen, Trainer/innen hätten eingreifen müssen und die Schiedsrichter hätten abrechnen müssen.

³³[FUNKE-WIENEKE 1997, 34]

³⁴[KUHLMANN 2000, 8]

- (3) Kämpfen ohne Kontakt³⁵ und kooperativ: habe ich Vertrauen in meinen/e Partner/in, so gestatte ich es ihm/ihr auch, mich zu schlagen oder zu treten. Mit ihm/ihr handle ich zusammen. Ziel ist es nicht, den/die anderen/e zu besiegen. Ich habe somit kaum einen Grund, mich dieser Situation entziehen zu wollen.
- (4) Kämpfen ohne Kontakt und konkurrierend: trotz des Willens zu gewinnen, muss ich mir sicher sein, dass weder mein/e Partner/in noch ich hierin zu schaden kommen. Ich gehe bewusst ein abschätzbares Risiko ein.

Natürlich können diese Beziehungsmuster nicht ohne Vorbereitung aufgerufen werden. Sie setzen Grunderfahrungen im gemeinsamen Handeln voraus (siehe 3.1). Für das «Kämpfen» und auch das «Ringeln & Raufen» unterstelle ich jedoch aus eigener Erfahrung diese Staffelung. Sollten aber in dem Bereich große Defizite bei den Lernenden auftreten, so lassen sich diese durch die unterschiedlichen Inszenierungsformen (siehe 3.2) auch im ELF Kämpfen angehen.

Zusammenfassung

Kämpfen muss als Spielen aufgefasst werden. Im Spielen kann ich mich erproben, meine Fähigkeiten und Fertigkeiten ausspielen, die ich zuvor aufgebaut habe. Kämpfen bietet die Chance mir meines eigenen Leibes bewusst zu werden. Strategie und Taktik lassen sich entdecken und realisieren. Hohe soziale-affektive und in zunehmenden Maße kognitive Anforderungen werden an mich gestellt.

All dieses kann und sollte geschehen, ohne die Unversehrtheit meines/er Partners/in zu gefährden.

³⁵Ohne Kontakt heißt lediglich kurzzeitigen Kontakt beim Schlagen oder Treten.

KAPITEL 3

Das Erfahrungs- und Lernfeld Kämpfen unterrichten

Im diesem Kapitel schildere ich eine mögliche Umsetzung der zuvor festgestellten Themen und Lerngegenstände des ELFes Kämpfen. Wieder wechsle ich die Perspektive meiner Betrachtung und versetze mich in die Position des/der Lehrers/in.

Damit ich das ELF Kämpfen unterrichten kann, sind einige Grundlagen wichtig oder zumindest wünschenswert, die ich in der Grafik 3 zusammenstelle. Diese Grundlagen lassen sich auch im ELF Kämpfen thematisieren, jedoch hieße dieses, beim Kämpfen selbst Abstriche machen zu müssen.

Da sich meine Erfahrungen im Unterrichten des ELF Kämpfen zum Großteil auf die Klassenstufen 5 bis 10 beziehen und sich das geplante Programm für Klassenstufe 5 als sehr optimal erwiesen hat, schlage ich vor, die vorpropädeutischen und propädeutischen Formen in den Klassenstufen 1 bis 4 zu thematisieren. Des Weiteren müssen die angesprochenen Punkte nicht bis zur Perfektion bereits vorhanden sein, um mit dem Kämpfen beginnen zu können.

3.1. Propädeutik des Kämpfens

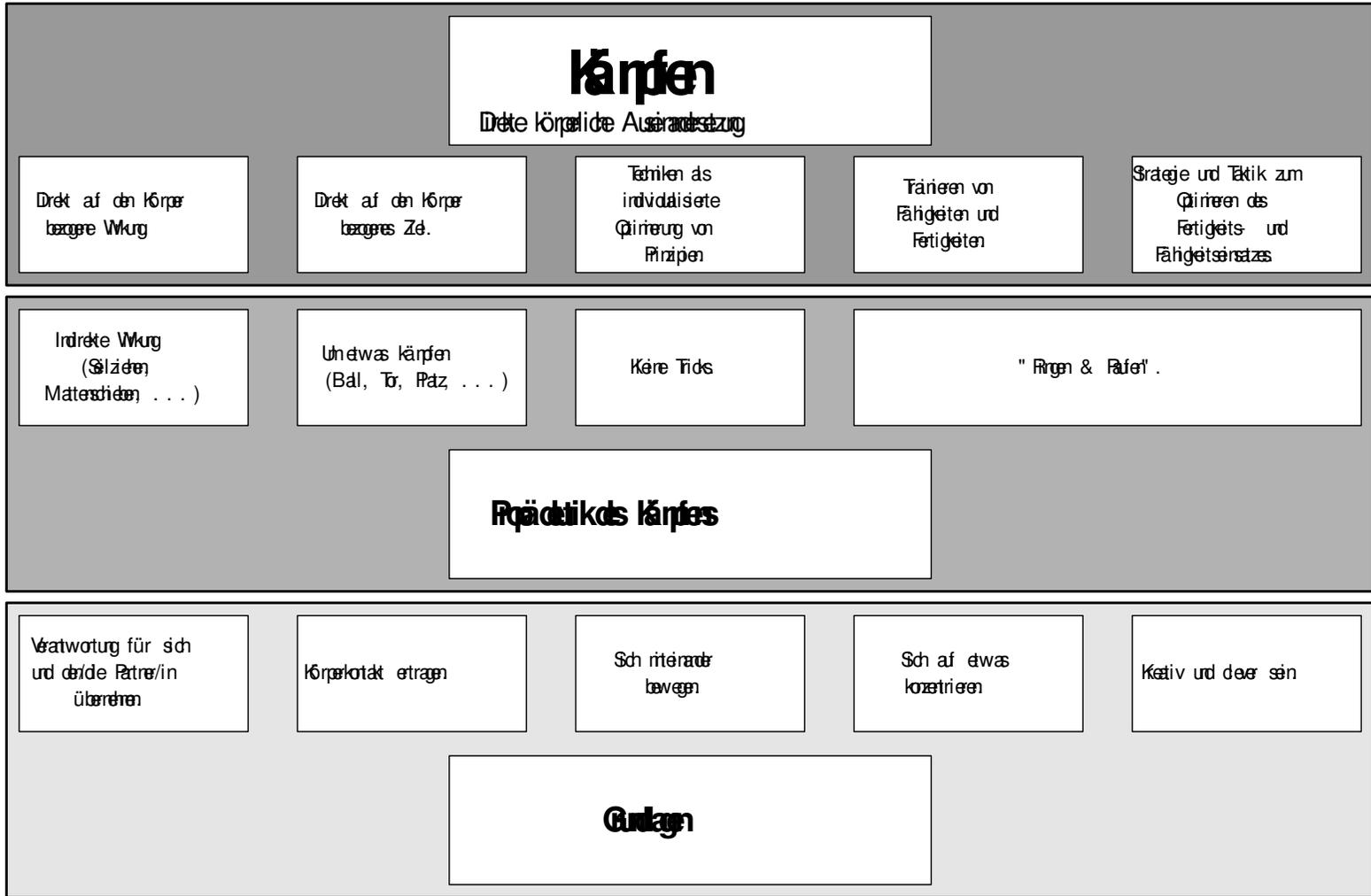
Die im untersten Teil der Abbildung 3 angesprochenen Grundlagen sind zugleich auch Grundlagen für viele andere Formen des Sich-Bewegens, insbesondere im Schulsport. Ich möchte kurz mögliche Interpretationen skizzieren:

- Verantwortung für den/die Partner/in übernehmen:
Hilfestellung geben, andere nicht verletzen, Gefahren für sich und andere abschätzen, für eine Sache oder Person eintreten etc.,
- Körperkontakt ertragen:
helfen und sich helfen lassen,
- sich miteinander bewegen:
gemeinsam spielen, sich auf Inhalte verständigen,
- sich auf etwas konzentrieren:
bei der Sache bleiben, obwohl es nicht auf Anhieb klappt, nach weiteren Lösungen suchen, selbständig probieren,
- kreativ und clever sein:
eigene Ideen verfolgen, nicht nur nachmachen und selber Anregungen geben.

Die von RALF LAGING geforderte Verpflichtung des Inszenierens zu einer «Selbständigkeitserziehung und einer Öffnung für subjektive Auslegung der Lerngegenstände» macht diese Punkte für das ELF Kämpfen unverzichtbar.

Hieraus aufbauend können propädeutische Formen des Kämpfens thematisiert werden.

Abbildung 3.0.1: Auf dem Weg zum Kämpfen



Sie werden im mittleren Teil der Abbildung 3 vorgestellt. Die aufgeführten Punkte markieren die Unterschiede zum Kämpfen. Es ist wichtig, nicht in zu vielen dieser angesprochenen Punkte vom Kämpfen abzuweichen, um nicht den Bezug zum Kämpfen zu verlieren.

- Indirekte Wirkung (Kämpfen beinhaltet eine direkte Wirkung auf den/die Partner/in):
Seilziehen; versuchen, Matten auf die Seite der Gegner umzukippen; beide Partner/innen haben einen langen Stab gefasst und versuchen sich aus einem Feld zu schieben; abwerfen mit einem Ball.
- Um etwas kämpfen (Kämpfen beinhaltet die Kontrolle über den/die Partner/in als Ziel):
Ballspiele mit einem Malfeld.
- Kleine Tricks (Kämpfen beinhaltet situatives Handeln, die Fertigkeiten werden auch variabel anwendbar gemacht):
sich dem Umklammern des Handgelenkes entwinden¹, dadurch gelangt man aber noch keine Kontrolle über den/die Partner/in und die Anwendbarkeit ist auf wenige Situationen beschränkt.
- «Ringern & Raufen» (Kämpfen beinhaltet Techniken und Strategien, etc.):
das einfache, direkte Messen von konditionellen Fähigkeiten schafft Anreize, die eigenen Erfolgchancen durch Tricks (Techniken und Strategien) zu steigern. Der Einstieg in das ELF Kämpfen über den Bodenkampf, wie in den Stundenentwürfen zu Klassenstufe 5 beschrieben, nutzt diesen Weg.

Propädeutische Formen können dann als Übungsformen direkt zum Kämpfen dazugehören, sobald sie systematisch als Vorbereitung oder Training von Fähigkeiten und Fertigkeiten eingesetzt werden. Die in der Grafik aufgeführten Punkte lassen sich von unten heraus zum oben stehenden Ziel «Kämpfen» entwickeln. So wird mit «Kreativ und Clever sein» die Grundlage gelegt, um im «Ringern & Raufen» eigene Tricks zu entwickeln, die sich als Fertigkeiten in Anlehnung an Techniken im Kämpfen wiederfinden.

3.2. Kämpfen inszenieren

HILBERT MEYER² verwendet den Begriff der «Inszenierung» für den gesamten Unterricht. Ich beschränke ihn im folgenden Absatz auf die Situation des Kampfes. Somit bleiben das Üben von Fähigkeiten und Fertigkeiten zunächst außen vor, obwohl es untrennbar mit dem Kämpfen im ELF verbunden ist. Der Inszenierung des gesamten Unterrichts widme ich mich im Absatz 3.3. Die folgende Grafik 3.2 gibt einen Überblick, den ich nachfolgend erläutere. Hierbei verwende ich einige Bezeichnungen für Übungsformen enger als in den Kampfkünsten selbst, denen sie entliehen sind. Dieses ist notwendig um

¹Im *Ju-Jitsu* wird dieses mit «Grifflösen» bezeichnet.

²[MEYER 1987a, 80]

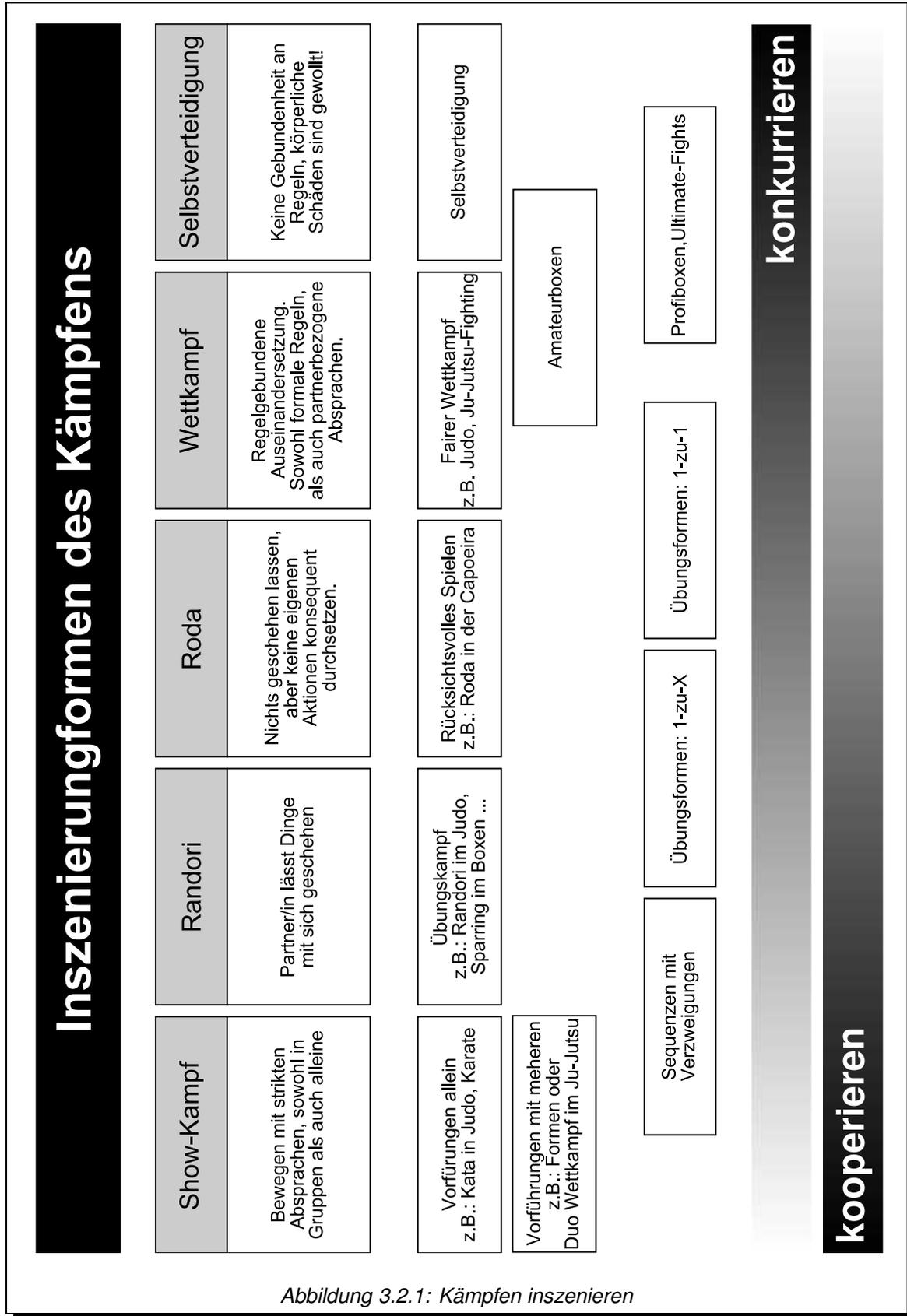


Abbildung 3.2.1: Kämpfen inszenieren

mit ihnen eine feine Abstufung der Anforderungen an die jeweils Kämpfenden vornehmen zu können. Schülerinnen und Schüler haben sich teilweise nicht aus freien Stücken für das Kämpfen entschieden und sollten nicht in für sie unüberschaubare oder unbewältigbare Situationen gebracht werden (siehe 3.5).

In der Grafik 3.2 lassen sich 3 Ebenen unterscheiden. Die oberste unterscheidet in fünf gebräuchliche Kategorien, die in Anlehnung an unterschiedliche Kampfkünste gewählt sind. Die mittlere Ebene stellt einen Bezug zu Inszenierungsformen her, die in Kampfkünsten betrieben werden. Die unterste Ebene gibt Beispiele von Unterrichtsschritten an, mit denen ich einen Wechsel der Inszenierungsform des Kampfes vorbereiten kann.

In der Aufstellung unterschiedlicher Inszenierungsformen ist auch eine Aufzählung unterschiedlicher Sinnorientierungen für das Kämpfen enthalten. Kämpfen kann betrieben werden, um sich zu präsentieren, zu üben und sich zu trainieren, zu spielen, sich im Kampf zu messen oder sich selbst zu verteidigen. Obwohl jede Inszenierungsform schon auf eine passende Sinnorientierung hindeutet, ist die Verknüpfung nicht festgelegt. So lässt sich auch der Show-Kampf als Wettkampf betreiben, sobald sich zwei Gruppen in ihren Präsentationen messen.

Die Grafik beleuchtet lediglich den engeren Rahmen des Kampfes, also die zum Teil vorgegebenen Absprachen zwischen den Kämpfenden. Obwohl ich den Akteuren Anweisungen für das Kämpfen mitgebe, werden diese untereinander weitere Absprachen treffen. Der Kampf aber findet nicht in völliger Abgeschlossenheit von der Umwelt statt. Auch wenn die Kämpfenden im Kampf selbst die Umwelt aus ihren Augen verlieren, sich kurz ganz dem Geschehen verschreiben, so werden sie doch zumindest vor dem Kampf durch die Stimmung im Unterricht auf ihn eingestimmt, bzw. nachher durch eben diese Stimmung wieder aufgefangen. Den Kampf selbst setze ich zusammen mit den Schülern/innen im Unterricht in Szene. Beispiele für verschiedene unterrichtliche Einbindungsformen sind:

- **Je partnerweise im Schutze der Gruppe:**

Ich kann mich unbeobachtet und auch ungehemmt bewegen, werde von meinem/er Partner/in sogar noch unterstützt. Partnerweises Üben ist ein Beispiel für diese Einbindungsform.

- **In kleinen vertrauten Gruppen:**

Meine Bewegungen werden zwar aufmerksam verfolgt, aber Misserfolge verlassen diesen Kreis nicht.

- **Vor der versammelten eigenen Gruppe:**

Die Gruppe kann sowohl beide Kämpfenden unterstützen aber auch Partei ergreifen und anstacheln.

- **Im Rahmen einer Prüfung:**

Sehr wachsame skeptische Augen verfolgen kritisch alle meine Handlungen.

- **Vor einer fremden Gruppe alleine oder mit Partnern/innen:**

Anfänglich bin ich gehemmt, wenn ich aber bemerke, dass meine Bewegungen

wunschgemäß verlaufen, dass die Gruppe mit einsteigt, so bin ich in meinem Handeln befreit.

Diese Einteilung geht über die Unterscheidung von Sozial- oder Differenzierungsformen hinaus. Die äußerlich sichtbare Struktur – Frontalunterricht, Gruppenunterricht, Partnerarbeit und Einzelarbeit – und die mit ihr im konkreten Fall verbundene Intention – beobachten, bewerten, unterstützen, unterhalten – sind zu einer Einbindungsform verbunden. Die Einteilung ist keinesfalls vollständig. Die Einbindungsform gibt nur Anhaltspunkte für die Grundstimmung der Kämpfenden. Die Auswirkungen der unterschiedlichen inneren Einstellungen und Sozialformen auf das eigene Sich-Bewegung hat jede/r sicherlich im Rahmen des Schulsportes schon am eigenen Leib erlebt.

Da das ELF Kämpfen die direkte und körperliche Auseinandersetzung thematisiert, ist es unverzichtbar, dass die Lernenden nicht nur kognitiv der Unversehrtheit aller Beteiligten verpflichtet sind, sondern auch emotional. Nicht zuletzt in Hinblick auf Gewaltprävention (siehe 3.5) und Koedukation (siehe 3.6) ist die Inszenierung des Kämpfens im Unterrichts mit Bedacht zu wählen. Findet eine zu starke Identifikation mit der Rolle im Kampf statt, setzt ein/eine Schüler/in zu viel seiner/ihrer Person im Kampfe ein, so wird im Falle des Verlierens nicht nur der Körper unterliegen, sondern auch die gesamte Person. Da die Person direkt betroffen ist, ist eine Distanz zur Rolle des/der Kämpfers/in schwerer aufrechtzuerhalten, als zum Beispiel in einem Sportspiel.

3.2.1. Show-Kampf. Auf den ersten Blick scheint der Show-Kampf klar zum Kämpfen zu gehören, denn alle Bewegungen sind Kampfkünsten entliehen. Dennoch wird nicht gekämpft, sondern nach einer strengen Choreographie Kampftechniken ausgeführt. Das Kämpfen aber passiert bereits im Entstehungsprozess, nicht während der Vorführung. Zunächst müssen die Lernenden sich auf eine Choreographie einigen, sie müssen ihre Bewegungen denen der anderen anpassen, also auch das Bewegen des Partners miterleben. Das Ergebnis dieses Prozesses ist ungewiss.

Viele Kampfkünste haben Formen die der/die Lernende alleine ausführt, sich dabei aber einen Gegner vorstellt. Damit dieses Sich-Bewegen nicht zu einer figuralen Imitation wird, sind Erfahrungen des Anwendungsfalles eben dieser Bewegungen sinnvoll. Somit sollte der Partnerbezug in dieser Inszenierungsform erhalten bleiben.

Aber auch Bewegungsabläufe mit einem/er realen Partner/in werden geübt. Im *Ju-Jutsu* existieren hierfür sogar zwei verschiedenen Wettkampfformen, in denen sich 2 Paare oder gar zwei Gruppen in der Präsentation von Kampfszenen messen. Sowohl Technik, Choreographie aber auch «Realismus» werden hierbei von Schiedsrichtern/innen bewertet.

Nehmen die Absprachen ab, z.B. indem feste Bestandteile frei zusammengestellt werden, so stellt dieses den Übergang zur nächsten großen Form der Inszenierung dar.

3.2.2. Randori. Mit *Randori*³ wird der Übungskampf im Judo bezeichnet. Im *Randori* leisten die Partner mehr oder weniger Widerstand, lassen aber Techniken an sich zu. Meist steht der/die Gewinner/in schon vorher fest, der Weg dorthin ist jedoch nicht festgelegt. Einen Übergang zur *Roda* bilden Kämpfe, in denen ein/e Partner/in langsam agiert, und der/die andere schnell. Auch der/die langsam agierende Person hat Chancen, steht also nicht als Verlieren/in fest, jedoch sind seine/ihre Chancen viel schlechter.

3.2.3. Roda. Die *Roda* (portugiesisch Kreis) ist die klassische Übungsform der *Capoeira*⁴. Die Spielenden versuchen sich den Angriffen des/der Partners/in zu entziehen, haben aber nicht die Intention, den/die andere zu treffen. Sie stoppen ihre Aktionen gegebenenfalls sogar ab und geben nur die Aufforderung an den/die Partner/in auszuweichen. Bei diesem Kämpfen ist noch sehr viel Stress genommen, da wirkliche Gefahren für die Kämpfenden nicht bestehen. Auch Anfänger/innen werden in der *Capoeira* zumeist schon in ihrer ersten Trainingsstunde hierzu aufgefordert. Während im europäischen Raum noch andere eher klassische Übungsformen vorkommen, basiert das Training in Brasilien meist ganz auf der *Roda*.

Die *Roda* ist insbesondere im Bereich des Schlagens und Tretens interessant, denn es besteht nicht «die implizite Absicht, den Anderen gefährlich treffen zu wollen», wie es SIGRID HAPP dem Distanz-Kampfsport⁵ unterstellt⁶. Auch kann durch die *Roda* ein längerer Bewegungsfluss entstehen, denn die Kämpfenden weichen sich gegenseitig ständig aus, gefordert wird hierdurch das aktive Miterleben der Bewegungen des/der Partners/in. Um sich weiter dem Kampf anzunähern, muss die Intention bestehen, mein Gegenüber zu treffen. Damit nicht der/die vermeintlich schwächere Partner/in einfach überrannt wird, ist es erforderlich, die Angriffstechniken etwas zu beschränken. Im einfachsten Fall, «1-zu-1», darf im Wechsel jeder/e Kämpfende nur eine Angriffsaktion durchführen. Hierbei besteht immer eine Rückzugsmöglichkeit, denn solange ich nicht handle, darf mein Gegenüber maximal eine einzige Aktion ausführen.

3.2.4. Wettkampf. In vielen Kampfkünsten wird der Begriff «Übungskampf» verwendet, um sich vom Ernstfall dem Kampf in der Selbstverteidigung abzugrenzen. Das thematische Ziel des Kämpfens im Rahmen des ELFes Kämpfen ist aber der Wettkampf. Dieser ist geprägt durch ein Regelwerk, indem weniger die ausformulierten Regeln, sondern die zugrundeliegenden Ideen dominieren müssen. Im Rahmen dieser Regelideen steht die Unversehrtheit des/der Partners/in an erster Stelle.

³Das *Randori* führt STEVEN R. CUNNINGHAM auf eine Übungsform aus der *Meiji Era* namens «*nokai ai*» zurück. Diese Übungsform war vergleichbar mit dem 1-zu-1-Prinzip. JIGORO KANO befreite die Übungsform von dieser Beschränkung. «*ran*» meint hierbei «frei von Ordnung» und «*dori*» ist gleichbedeutend mit «*tori*» meint «aktiv werden, jemanden übertreffen» [CUNNINGHAM 1996].

⁴*Capoeira* bezeichnet eine Kampfkunst in Brasilien, die mit tänzerischen und akrobatischen Elementen ihre kämpferischen Elemente zu tarnen versuchte. Die Geschichte der *Capoeira* ist unsicher, kann aber bis ins sechzehnte Jahrhundert zurückverfolgt werden.

⁵Distanz-Kampfsport bezeichnet Systeme, die nur Schläge und Tritte nutzen.

⁶[HAPP 1998, 15]

Beispiel: Im Amateurboxen entscheidet die Zahl der gezählten Treffer über Sieg oder Niederlage. Das Regelwerk im Amateurboxen sieht zwar keine Belohnung für Wirkungstreffer vor, aber es bestraft sie auch nicht.

Somit ist die unter Sportlehrer/innen verbreitete Meinung richtig, Boxen sei kein Thema für den Schulsport. Denn das Regelwerk garantiert nicht die Unversehrtheit des/der Partners/in. Es sei denn, der Begriff steht für eine weiter abgeschwächte Form des Sich-Schlagens, die sich von traditionellen Boxwettkampfsystemen unterscheidet.

3.2.5. Selbstverteidigung. Die Selbstverteidigung geht noch einen Schritt weiter als z.B. das Profiboxen. Im Profiboxen werden Wirkungstreffer belohnt, aber Ziel ist es nicht, den/die Gegner/in nachhaltig zu schädigen⁷. Im Falle einer Selbstverteidigung muss ich aber ungehemmt agieren können, schon kleine Verzögerungen, um den/die Gegner/in nicht dauerhaft zu schädigen, gefährden meine eigene Gesundheit. «Nur durch Aggressives Vorgehen kann sich frau verteidigen» schreibt KEITH R. KERNSPECHT⁸ und meint hiermit den Angriff auf Augen, Kehlkopf und Genitalien. Die Selbstverteidigung impliziert immer den Willen zum Zerstören und kann somit nicht Bestandteil des ELFes Kämpfen sein. Dieses heißt nicht, dass sie im schulischen Kontext nicht thematisiert werden dürfte, aber keinesfalls im Sportunterricht⁹.

3.2.6. Feinabstufung der Inszenierungsformen. Kämpfen ist eine offene oder situative Bewegung. Die Inszenierungsformen geben Anhaltspunkte inwieweit ich das Kämpfen öffne. Es gibt zusätzlich eine Vielzahl an Varianten, wie ich als Lehrer/in den Kampf weiterhin steuern kann. Diese feineren Differenzierungen lassen sich auf unterschiedliche Inszenierungsformen des Kämpfens anwenden.

- Geschwindigkeitsbeschränkungen:
Bewegungen können bewusster und genauer gesteuert werden.
- Technikbeschränkung:
Durchsetzungsvermögen bezogen auf ausgewählte Techniken wird aufgebaut.
- Trefferzonen beschränken:
Soll Übersichtlichkeit schaffen.
- Beschränkung der angreifenden Extremitäten:
zum Beispiel Bodenkampf nur mit den Beinen.
- Zeitbegrenzungen:
Jeweils ein/e Partner/in greift für eine bestimmte Zeit an.

⁷Interessant als Auswirkung von Regelsystemen ist, dass in den so genannten *Ultimate-Fights*, in denen nahezu alles erlaubt ist, es möglich ist zu gewinnen, ohne den/die Gegner/in zu verletzen. Durch geeignete Techniken, z.B. ihm/ihr androhen, sein/ihr Knie zu zerstören, kann man/frau ihn/sie zur Aufgabe zwingen. Im Profiboxen ist dieses nicht möglich, da nur Wirkungstreffer gewertet werden, die zumindest eine kurzfristige körperliche Beeinträchtigung darstellen.

⁸[KERNSPECHT 1987, 47]

⁹[JAKOB 1998, 29]

- Positionsbeschränkungen:
Die Endposition ist vorgegeben, oder eine Position muss während des Kampfes durchlaufen werden.

Diese Beispiele ändern auch das Spiel, andere Beispiele lassen das Spiel in seiner Struktur gleich, stellen aber höhere konditionelle, insbesondere koordinative Ansprüche an die Kämpfenden dar. Beispiele hierfür sind: Kämpfen mit

- unterschiedlichen Partner,
- schlechter Sicht oder gar blind,
- definierten besonderen Anfangssituationen,
- unterschiedlicher Kleidung (Griffmöglichkeiten, Bewegungsfreiheiten und Drehmöglichkeiten des Standbeines beim Treten mit Schuhen.),
- allgemein unterschiedliche Umgebung (Bodenbeschaffenheit, Sonneneinstrahlung, Hindernisse, mögliche weitere Gegner/innen).

3.3. Den Unterricht inszenieren

Bisher betrachtete ich die Inszenierung des Kampfes, den Kern des zu behandelnden ELFes. Ich möchte jetzt meine Betrachtung auf den gesamten Unterricht ausweiten. Gleichzeitig erweitere ich auch den Begriff der Inszenierung auf den gesamten Unterricht wie es auch bei HILBERT MEYER vorgesehen ist¹⁰. Diese Inszenierung muss dem Bildungsauftrag und dem Erziehungsauftrag des Sportunterrichts gerecht werden. Beginnen möchte ich mit zwei Beispielen, die sich an eigenen unterrichtlichen Erfahrungen orientieren, aber überspitzt sind:

- (1) Ich möchte Kämpfen im Unterricht mit einer sechsten Klasse thematisieren, und wähle mit Rücksicht auf die in Absatz 3.4 darzustellenden Gründe den Kampf um den Stand als Thema. Ich bestehe auf zeremonielle und formale Formen im Umgang mit den Lernenden und der Lernenden untereinander, wie sie auch im *Ju-Jutsu* gefordert werden. Nach der Vermittlung zweier Wurftechniken lasse ich die Schüler/innen in einer Linie hinsetzen. Ich sitze dieser Linie gegenüber, bestimme zwei, die gegeneinander kämpfen sollen. Unmittelbar im Anschluss daran bestimme ich die nächsten.
- (2) Ich möchte das gleiche Thema mit einer anderen Klasse der gleichen Klassenstufe thematisieren. Zeremonielle Regeln beschränke ich auf ein Minimum, wobei sich auch diese Formen von den traditionellen unterscheiden: Begrüßen, Abgrüßen und viele Ansagen für die gesamte Gruppe passieren im Kreis, hierbei sitzen alle und keine/r liegt. Nach der Vermittlung von zwei Würfen rufe ich zum Kreis zusammen, frage wer bereit wäre, diese Würfe mit einem Partner/in im Kämpfen zu probieren. Und bestimme Zwei, die sodann auch kämpfen. Nach dem Kampf lasse ich durch die Zuschauenden das Kampfgeschehen schildern. Im geleiteten Gespräch ergibt sich, dass auch der/die Verlierer/in eine gute Situation im

¹⁰[MEYER 1987a, 80ff]

Kampf hatte, sie aber nicht nutzen konnte. Nun werden Verbesserungsvorschläge gemacht, die von dem/der Verlierer/in kurz probiert werden, wobei der/die Partner/in sich nicht zu stark wehrt.

In beiden Beispielen ist die Inszenierungsform des Kampfes – zumindest vorerst – der Wettkampf. Jedoch folgt dem Wettkampf im zweiten Beispiel ein Übungskampf, der dem/der Verlierer/in eigene Möglichkeiten aufzeigt und somit nicht das Ergebnis manifestiert, sondern die Chance gibt, am Kampfe zu lernen. Die Intention beim ersten Beispiel beschränkte sich auf das Feststellen des Könnens beider Kämpfer/innen. Im zweiten Beispiel wird am konkreten Beispiel gelernt.

Die zuschauende Gruppe ist unterschiedlich eingebunden. Im ersten Fall wird eine große Distanz zwischen mir als Lehrenden und der Gruppe einerseits, und der Gruppe zu den Kämpfenden andererseits aufgebaut. Die Gruppe bekommt zwar die Gelegenheit, aus den Fehlern anderer zu lernen, wird aber hierin nicht gefordert, wie es im zweiten Beispiel durch das direkte Einbinden in die Kampfanalyse passiert.

Betrachtet man die Situation aus der Sicht der Kämpfenden, so ist anzumerken, dass im ersten Beispiel beide Kämpfer/innen sich nicht zwangsläufig freiwillig zum Kampf entschlossen haben. Sie finden sich in einer ihnen möglicherweise fremden Situation wieder. Für sie scheinen hundert Augen jede kleinste Bewegung skeptisch zu verfolgen. Weiterhin messen sie dem Wettkampf einen hohen Stellenwert bei; er wurde mit vielen Verbeugungen und vielleicht auch noch in einer fremden Sprache eingeleitet. Dem Gegenüber wollen die Kämpfenden im zweiten Beispiel etwas zeigen, sie haben sich freiwillig in den Wettkampf begeben. Spätestens nach dem ersten Kampf mit anschließender Analyse und Chance zur Verbesserung wird deutlich, dass nicht der Kampf das Ziel ist, sondern sich im Kämpfen zu erproben und hieran zu lernen. Das Ergebnis bleibt ungenommen, aber es wird nicht in Stein gemeißelt. Nicht der Kampf, sondern die Kämpfer/innen stehen im Zentrum.

Obwohl es sicherlich Klassen geben kann, in denen auch das Vorgehen wie im ersten Beispiel keinerlei negativen Effekte zeigt, halte ich es für unverzichtbar, sich mit Handlungsmustern und Unterrichtsschritten auseinanderzusetzen, die das Kämpfen so erfahrbar machen, wie es im zweiten Beispiel geschildert ist. Hier ist das Kämpfen eingebunden in eine angemessene Lernatmosphäre und in ein «erziehliches Milieu»¹¹. JÜRGEN FUNKE-WIENEKE verwendet den Begriff «erziehliches Milieu» als Mittelweg zwischen den Polen der reinen «Erziehung als Selbsterziehung» und «Erziehung durch die Gesellschaft». In diesem Milieu existieren gezielt erschaffene Möglichkeiten und Anregungen zur Selbsterziehung. Obwohl es «das erziehlische Milieu als eine einheitliche Idealstruktur nicht gibt und nicht geben kann»¹² möchte ich einige Ansatzpunkte liefern. Der Begriff der «Lernatmosphäre» bezieht sich eher auf den Bildungsauftrag, also das

¹¹[FUNKE-WIENEKE 1999, 20f]

¹²[FUNKE-WIENEKE 1999, 21]

fachliche Lernen, während der Begriff «erziehliches Milieu» sich auf den Erziehungsauftrag, also primär das soziale Lernen bezieht. Beiden Typen vom Lernen fordern äußere Rahmenbedingungen, die eine Konzentration auf die Lerngegenstände fördern und die Selbständigkeit und eigenes Erarbeiten fördern, ohne Probleme auszublenden. Denn Lernen geschieht selbständig und meistens an Problemen.

Es ist ein Unterschied, ob ich Kämpfen auf einem Sportplatz, in einer großen Halle oder einer kleinen Halle unterrichte. Bei großen Flächen «verläuft» sich der Schall, die Möglichkeit über die eigene Stimme zu motivieren und anzuspornen ist fast ganz genommen. Auch entsteht nicht das Gefühl von intensiver Beschäftigung, indem die Schüler/innen dicht beieinander arbeiten, wie dieses in einer kleineren Halle passiert. Die Halle sollte etwas ruhiger sein, denn die Wahrnehmung des eigenen Körpers und des/der Partners/in erfordert ein hohes Maß an Konzentration. In Spielen oder beim Kämpfen, ist die Konzentration auf jeden Fall vorhanden, jedoch nicht beim Üben oder Trainieren.

Die meiste Zeit werden Schüler/innen paarweise miteinander üben und probieren. In dieser Organisation steckt schon eine Aufforderung zum Wettkämpfen, die Petra Wolters¹³ anderen Organisationen einer Übung zuspricht. Das Wettkämpfen stellt aber vielfach und insbesondere für Jungen die Hauptaufforderung im Kämpfen dar. Deutlich werden muss, dass auch Fertigkeiten geübt werden müssen, dass man zwischen Üben und Kämpfen unterscheiden muss. Das Verhalten eines/er Schüler/in ändert sich je nachdem mit welchem Partner/in er/sie übt. Ist es ein/e Freund/in, jemand, dem sie/er neutral gegenübersteht, oder jemand, den er/sie nicht mag. Eindeutiges Verhalten kann ich hierfür nicht anführen, wohl aber wahrscheinliches Verhalten. Der/die Freund/in lädt mehr zum Rangeln oder Kämpfen an, als ein/e neutrale/r Partner/in oder ein/e gemiedene/r Partner/in. Wenn die geforderte Beziehung zu intensiv wird, verweigern die Partner/innen eine Zusammenarbeit, natürlich passiert dieses zuerst bei dem/der nicht gemochten Partner/in. Dieses unterschiedliche Verhalten kann ich aufgreifen, denn ein wichtiges Ziel im sozialen Lernen, ist es sich mit anderen zu arrangieren. Die Beziehung unter den Schülern/innen sollte kollegial und kameradschaftlich sein. Kollegial im konzentrierten Üben und kameradschaftlich im lustbetonten Kämpfen. Eben diese Beziehung sollte auch zwischen Schüler/in und der Gruppe bestehen.

Formales zeremonielles Vorhalten schafft Distanz, nicht die Distanz zwischen dem/der Schüler/in in der von ihm/ihr eingenommenen Rolle, sondern zwischen den Schülern/innen untereinander. Nach einem harten, verbissenen Kampf fällt es schwerer wieder aufeinander zuzugehen, um einen Händedruck oder gar eine Umarmung zu geben, als sich distanziert zu verbeugen. Solange ritualisiertes Verhalten nur Imitation ist, nicht wirklich aus dem Innersten erlebt wird, vermeide ich es.

Ich als Lehrer/in gebe immer ein Vorbild, sollte folglich bedacht sein, selbst kein schädliches Verhalten mit in die Gruppe zu bringen. Wenn körperliche Nähe ein zentrales Element im Kämpfen ist, so stellt sich die Frage, wie weit ich mich als Lehrer/in dieser

¹³[WOLTERS 2000, 2]

entziehen darf. Wenn von Schülern/innen von den Lehrern/innen gefordert wird mitzumachen¹⁴, so gilt dieses genauso im ELF Kämpfen. Ich lerne gemeinsam mit meinen Schülern/innen, gemeinsam werden Inhalte hervorgebracht¹⁵.

3.4. Kämpfen in unterschiedlichen Klassenstufen

Die Bandbreite der Möglichkeiten im ELF Kämpfen ist riesig. Damit ich Kämpfen aber an der Schule realisieren kann, muss ich mich auf wesentliche Themen beschränken. Innerhalb der übrigbleibenden gibt es Abhängigkeiten untereinander einerseits, aber auch zu unterschiedlichen Entwicklungsphasen der Jugendlichen andererseits. In der Abbildung 3.4 gebe ich einen kleinen Überblick, der auch Themen berücksichtigt, die über das unmittelbare Kämpfen hinausgehen. Kurz vorweg möchte ich eine kleine Orientierung der anvisierten Themen geben:

- Klassenstufe 5: Bodenkampf.
- Klassenstufe 6: Kampf um den Stand.
- Klassenstufen 7 und 8: Treten.
- Klassenstufe 9: Schlagen.
- Klassenstufe 10: Kämpfen in allen Distanzen.

Die wirklich kritische Phase, die erste puberale Phase (Mädchen 11/12-13/14 und Jungen 12/13-14/15), entfällt auf die Klassenstufen 5-9, mit der aus eigener Erfahrung im Unterricht gewonnenen Kernphase in den Klassenstufen 7 und 8. Während dieser Phase findet ein verstärktes Längenwachstum statt, was sich negativ insbesondere auf die Koordinationsfähigkeiten auswirkt¹⁶. Schnelligkeitsfähigkeiten und Kraftfähigkeiten können nicht optimal entfaltet werden, da sich der Körper der Jugendlichen im Wandel befindet. In der anschließenden zweiten puberalen Phase stabilisiert sich der Körper der Jugendlichen weitestgehend bis zum Erreichen der Erwachsenenphase (17/18 bzw. 18/19). Kraftfähigkeiten und Schnelligkeitsfähigkeiten können wieder verstärkt trainiert und genutzt werden. Erst in der Klassenstufe 10 steigen die Anforderungen an Schnelligkeitsfähigkeiten und Kraftfähigkeiten stark an. In Klassenstufe 9 sind nur Schnelligkeitsfähigkeiten gefragt. Der Vorschlag für Klassenstufe 7 und 8 fördert die Koordination zum Beispiel über die Akrobatikelemente, die ich in Anlehnung an die Capoeira aufgreife, und nimmt die Ansprüche an Kraft und Schnelligkeit durch die betonte Kooperation zurück.

Wenn man das Stufenmodell von JEAN PIAGET zur Entwicklung der Intelligenz zugrundelegt, so befinden sich die Jugendlichen in den Klassenstufen 5 und 6 im Übergang von der Stufe konkreter Operationen zur Stufe der formalen Operationen. Während in der Stufe der konkreten Operationen anschauliches Denken überwiegt, existiert in der folgenden Stufe die Fähigkeit zu abstrahieren¹⁷. Strategische Überlegungen sind wesentlich abstrakter als technische, brauchen sogar die Umsetzung in konkrete Handlungspläne im

¹⁴[GEIST 2000, 17]

¹⁵[MEYER 1987a, 80]

¹⁶[MELLEROWICZ, ... 2000]

¹⁷[PIAGET 1969]

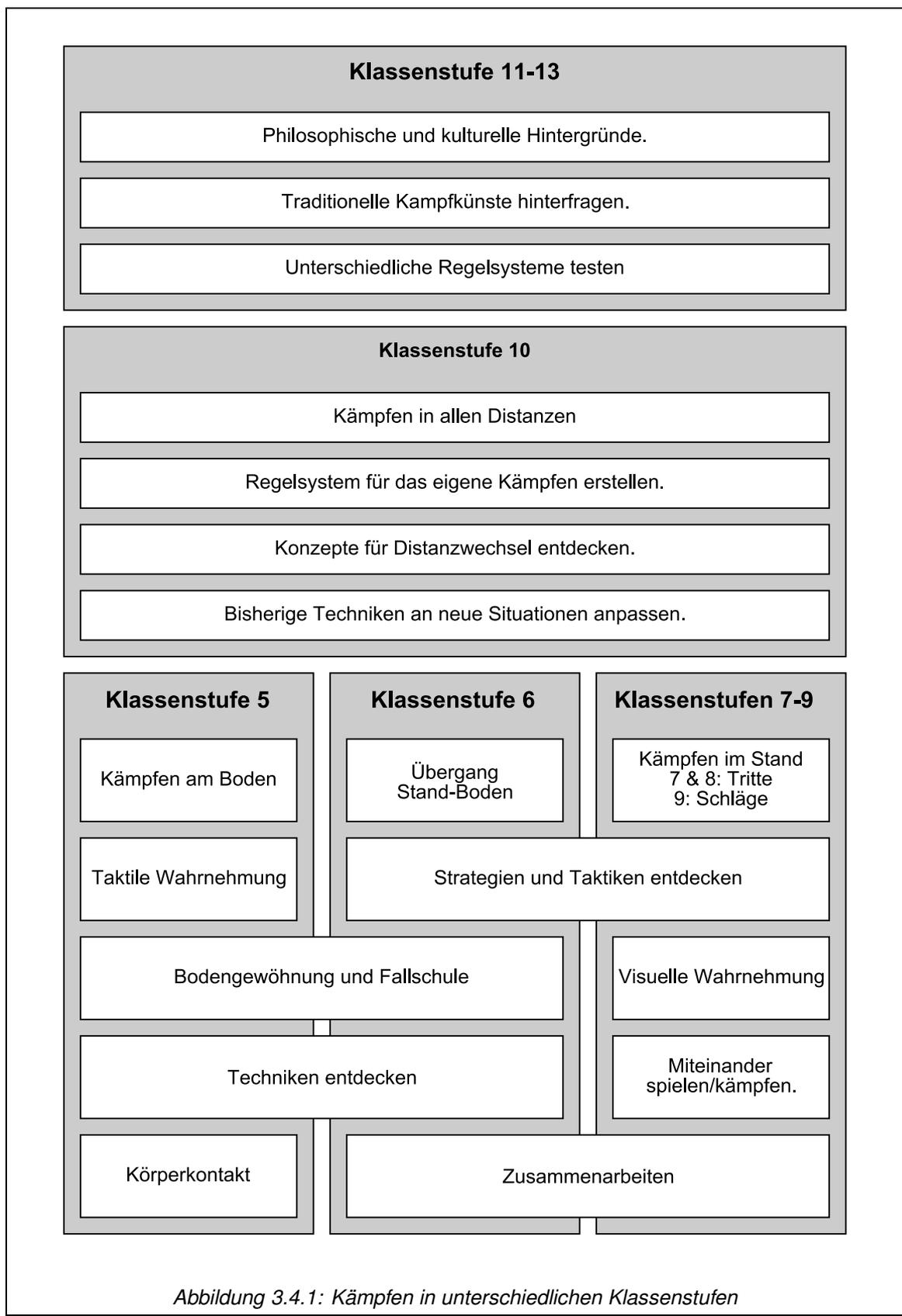


Abbildung 3.4.1: Kämpfen in unterschiedlichen Klassenstufen

Bewusstsein eigener Möglichkeiten. Somit sind sie erst später möglich. Techniken zu entwickeln ist wesentlich anschaulicher und somit schon früher möglich.

In Hinblick auf die psychosoziale Entwicklung der Jugendlichen möchte ich in Anlehnung an ERIK H. ERIKSON die Entwicklungsstufe zur Zeit der Pubertät herausstellen. Der/die Jugendliche baut sein Selbstkonzept bezogen auf Geschlecht, Herkunft, Religion, moralische Werte usw. auf¹⁸. Er/sie identifiziert sein/ihr Handeln und die damit verbundene eingenommene Rolle direkt mit der eigenen Identität. In der vorpuberalen Phase ist ungehemmtes Spielen möglich, und postpuberal ist die Identität schon gefestigter, so dass auch Rollen übernommen werden können, die sich nicht mit der eigenen Identität decken. Die Beziehung zum anderen Geschlecht ist unsicher. Engen Körperkontakt möchte ich in dieser Phase nicht erzwingen. Das Treten in Anlehnung an die Capoeira verpflichtet nicht zu starkem Körperkontakt, bietet aber durchaus die Chance sich miteinander auseinanderzusetzen.

Die angeführten Überlegungen geben nur einen Vorschlag einer Verteilung der Themen auf unterschiedliche Klassenstufen. Die gegebene Verteilung legt einen systematischen im Lehrplan verankerten Unterricht im ELF Kämpfen nahe.

3.5. Kämpfen und Gewalt

Gewaltprävention durch Kampfsport geistert noch immer durch die Medien. Klar ist, dass Kampfsport und auch das ELF Kämpfen immer mit Gewalt verbunden sind, denn Gewalt wird durch das Opfer definiert. Wenn mit mir etwas passiert, was ich nicht möchte, auch wenn ich mich nicht beschweren kann, da ich mich freiwillig auf einen Kampf eingelassen habe, so werde ich es immer als Gewalt empfinden. Zumindest solange, wie ich Kämpfen nicht als Spielen auffasse, also ich mein eigenes Verlieren als persönliche Schwäche deute.

3.5.1. Ist Judo die Lösung? Wie keiner anderen Kampfkunst wird dem *Judo* die Chance eingeräumt, das Feld des Sich-Bewegens zu sein, in dem das miteinander Kämpfen, die direkte körperliche Auseinandersetzung erfahrbar wird. Der enge Körperkontakt fordere das Einfühlungsvermögen, beide Kämpfer/innen bewegen sich gemeinsam und nicht zuletzt ist das *Judo* so konzipiert, dass gefährliche Techniken ausgeschlossen werden. Auch die Übersetzung von Judo als «sanfter Weg» dient als Argument. Diese Rechtfertigung des Sports *Judo* entspricht dem von Jürgen Funke-Wieneke kritisierten sportaffirmativ-funktionalem Denken¹⁹.

«*Ju*» heißt aber sanft im Sinne von nachgeben, also nicht blind Kraft gegen Kraft, sondern nachgeben und somit geht die Kraft des/der anderen nutzen. Aus der Sicht des/der außenstehenden Betrachters/in wirkt dieses als ein gemeinsames Sich-Bewegen. Aber versetzt man sich in die Lage eines/er Kämpfers/in, so stellt sich die Situation nicht zwangsläufig als Kooperation heraus. Man versucht zwar nachzugeben, dieses lässt sich aber eher als

¹⁸[ERICSON 1968]

¹⁹[FUNKE-WIENEKE 1997, 28f]

Ausnutzen des ehrlichen Bemühens des/der Partners/in deuten. Rein körperlich bewegen sich beide Kämpfer/innen in die gleiche Richtung, aber intentional bewegen sie sich gegeneinander.

Auch die Verletzungsgefahr kann durch die Technikauswahl nicht völlig reduziert werden²⁰, ja sogar mehrere Todesfälle in Judowettkämpfen sind dokumentiert²¹. Die Abbildung des Kampfsportes *Judo* stellt also keinen geeigneten Inhalt für das ELF Kämpfen dar. In der Sportart *Judo* treten alle negativen Effekte des auf überbieten ausgelegten Sports ebenfalls auf. Auch der Rückzug auf formale Regeln und traditionelle Zeremonien kann hieran nichts ändern, denn diese gelten auch für den Wettkampfsport.

Formale Regeln oder Zeremonien können in mancher Hinsicht schädlich sein, denn aufgrund äußeren Verhaltens lässt sich nicht auf Intentionen schließen. Auch wecken sie Assoziationen, die beim *Judo* eventuell tragbar sind, aber in Hinblick auf andere Kampfkünste, zum Beispiel Boxen, unbedingt ausgeschlossen werden müssen. Trotzdem ist *Judo* als Kämpfen am Boden und Kämpfen um den Stand eine Quelle für viele gute Anregungen.

3.5.2. Eine eigene Welt. Wettkampf ist nur eine Inszenierungsform im ELF Kämpfen (siehe 3.2). In anderen Inszenierungsformen wird der kooperative Anteil am Kämpfen stärker betont. Ich halte es für unverzichtbar, den Lernenden diese spielerischen Formen als Kämpfen näherzubringen. Sowohl mit dem unbedarften Zugang für die Klassenstufe fünf (siehe 4) als auch mit dem Einstieg in der Klassenstufe sieben (siehe 4.2) muss ich erreichen, dass die Lernenden das Kämpfen als Spiel auffassen. Indem sie spielen oder kämpfen, schaffen sich die Schüler/innen eine Eigenwelt. Sie ist gekennzeichnet durch einfache und verständliche Regeln, die die Schüler/innen meist selbst sich als Gemeinschaft gegeben haben. Eine unumstößliche Regel muss immer existieren, den/die Partner/in nicht zu verletzen. Losgelöst von vielen gesellschaftlichen Einflüssen und Leistungsgedanken für die Inszenierungsform Wettkampf können hier das Kämpfen und die Sozialleiblichkeit erfahren werden. Der Schlüssel zum Gelingen der Zwischenleiblichkeit liegt nicht in der Beschränkung auf das Kämpfen mit Kontakt oder in einem festen Regelwerk, sondern in der Intention die jeder/e einzelne mit dem Kämpfen verbindet.

Fast jedes Handeln im ELF Kämpfen ist konkret partnerbezogen, bis auch einige Formen mit einem/er imaginären Partner/in. Beide Partner/innen müssen sich untereinander verständigen. Auch in der Inszenierungsform schulisch höchst möglicher Konkurrenz, dem Wettkampf, muss die Einigkeit bestehen, den/die andere nicht zu verletzen.

Bemerkenswert ist, dass Konflikte, die beim Sich-Bewegen mit Partner/in im ELF Kämpfen entstehen, nur äußerst selten körperlich gelöst werden. Meist geschieht dieses dann in einem kurzen Kontrollverlust über eigene Emotionen und nur äußerst selten richten sich diese Wutausbrüche direkt gegen den/die Partner/in. Solche Ausbrüche sind sofort aufzugreifen und zu thematisieren. Neben der Unversehrtheit des/der Partners/in sollte immer eine Regel stehen: keine Rache. Diese Regel wird von Schülern/innen auch sofort

²⁰[JAMES ?]

²¹[KOIWAI ?]

verstanden und angenommen.

Die so geschaffene Eigenwelt ist ein Beispiel einer gelungenen Gesellschaft. Regeln sind akzeptiert, ihr Bedeutung für das Gemeinwesen sind verstanden. Jede Person genießt Achtung und Respekt. Konflikte werden nicht körperlich gelöst, und die Fertigkeit hierzu kann auch in den Alltag mit hinein wirken.

3.5.3. Gewaltprävention. Folgt man der Einteilung der Gewaltprävention in 3 Stufen²², so scheint schon die primäre Gewaltprävention zu scheitern. Ziel der primären Gewaltprävention ist es, das Entstehen von Gewalt zu verhindern. Wenn aber in jedem Kämpfen Gewalt immanent enthalten ist, so steht Kämpfen und auch das ELF Kämpfen zumindest wahrscheinlich im Widerspruch zur primären Gewaltprävention. Gewalt und insbesondere strukturelle Gewalt wirken aber ständig auf jede/n ein, und vielleicht gelingt es im Kämpfen sich dieser äußeren Einwirkung soweit zu entziehen, dass die Gewalt im Kampf weit weniger wiegt, als die beim Betreten der Halle zurückgelassene. Die primäre Gewaltprävention setzt bei der strukturellen Gewalt an und versucht eine fördernde Umgebung zu erschaffen, durch die die Wahrscheinlichkeit des Entstehens von Aggressionen verringert wird. Das ELF Kämpfen kann hierzu einen Teil beisteuern, indem es

- klare Verhältnisse schafft, in denen ich mein Verhalten zu verantworten habe, aber keine unübersehbaren weiteren Verknüpfungen mich verwirren,
- mich teilhaben lässt am Entstehen von Regeln und Werten,
- mir einen Neustart in der Klassengemeinschaft oder in der «Klassenhackordnung» ermöglicht,
- mich somit zeitweilig von äußeren Einwirkungen befreit,
- mir sozialverträgliche Lösungsmöglichkeiten aufzeigt.

Damit sich sowohl potentielle Opfer als auch Täter/innen auf das Kämpfen einlassen, muss ich Situationen schaffen, die für beide erträglich sind²³. Beide Rollen dürfen sich nicht über das Kämpfen im ELF weiter festigen.

Für das potentielle Opfer ist es wichtig, die Situation zu verfremden. Bei der körperlichen Auseinandersetzung im Klassenraum, wird es von der ganzen Klasse angestarrt, ist dem/der Täter/in dank innerer Blockaden hilflos ausgeliefert und hat keine Lösungsmöglichkeiten parat, da körperliche Lösungen durch die bisherige Erziehung sanktioniert wurden. Im Sportunterricht kann das potentielle Opfer sich unbeobachtet erproben, die Folgen aus Handeln und Versagen sind harmlos und überschaubar, es kann sich aus seiner Lähmung befreien.

Der/die potentielle Täter/in kann gleichfalls aus seiner/ihrer Rolle ausbrechen. Stand er/sie bisher außerhalb der Klassengemeinschaft, und hatte eventuell nur die Gewalt als Mittel um Aufmerksamkeit zu erringen. So kann er/sie im ELF Kämpfen Aufmerksamkeit erringen, die von der Klassengemeinschaft anerkannt wird, vorausgesetzt er/sie hält sich an

²²[KEUPP 1976, 158ff.]

²³Unerträglich für Täter/innen wäre es auf der Bank sitzen zu müssen.

die Regeln.

Schon in dieser Betrachtung wird deutlich, wie schwierig Gewaltprävention ist. Um wirkungsvoll in diesem Bereich handeln zu können, sind alle Beteiligten mit einzubeziehen. Dieses übersteigt die Möglichkeiten des ELFes Kämpfens, das das Kämpfen thematisieren soll, und nicht als Mittel zur Gewaltprävention gebraucht werden sollte. Jedoch fördert das Kämpfen im ELF nicht das Entstehen von Gewalt, sondern bietet Gelegenheit sich alternative Lösungsmöglichkeiten anzueignen und manchmal die Chance darüber hinaus etwas zu bewirken.

3.6. Mädchen und Jungen

Dem ELF Kämpfen wird zugesprochen, eine besondere Erfahrungsquelle insbesondere für Mädchen zu sein²⁴. Der besondere Wert liegt im Zugang zu einem Bereich des Sich-Bewegens, welcher traditionell eher den Jungen zugesprochen wird.

Die Forderung, gemeinsam zu kämpfen, statt nebeneinander unter Gleichgeschlechtlichen zu kämpfen, halte ich nicht für bedingungslos erfüllbar. Im Kämpfen setzen sich die Lernenden einer viel größeren körperlichen Nähe aus als in den meisten anderen Formen des Sich-Bewegens. Sie sind unmittelbarer ihrem/r Partner/in einen großes Stück weit ausgeliefert, so dass ich das gemeinsame Kämpfen erzwingen müsste.

Ich halte es trotzdem aber für wünschenswert, dass auch Mädchen und Jungen untereinander kämpfen, jedoch kann dieses nicht adhoc geschehen. Viele Mädchen müssen sich sicherlich erst an dieses konkurrierende Sich-Bewegen gewöhnen, genauso wie es auch einige Jungen müssen.

3.6.1. Mädchen kämpfen. Um diesen Zugang zu schaffen, gibt es sicherlich mehrere Arten. MATTHIAS JAKOB²⁵ schlägt hierfür einen Weg von Unterrichtsschritten vor, die vom Miteinander mit Kontakt über Gegeneinander ohne Kontakt zum Gegeneinander mit Kontakt führen. Sein Ansatz setzt aber in der Propädeutik des Kämpfens an. Wünschenswert wäre, dass dieser Weg schon vor der Klassenstufe 5 gegangen wäre, denn das Kämpfen beinhaltet mehr als «Ringens & Raufen».

Ich möchte an dieser Stelle zwei Ansätze vorstellen, die sicherlich auch zu kombinieren sind.

3.6.1.1. *Vom «Show-Kampf» zu Wettkampf.* Den Jungen ist das Kämpfen sicherlich nicht gänzlich fremd, so dass ein mädchenparteilicher Weg sie in ihrem Aktionsdrang höchstens bremst. Auch gibt er den Jungen die Chance miteinzusteigen, denen körperliche Auseinandersetzungen bisher fremd waren. Wirft man einen Blick auf die unterschiedlichen Inszenierungsformen des Kämpfens (siehe 3.2), so fällt die Staffelung von kooperativ zu konkurrierend auf. Dieser Staffelung zu folgen ist ein Teil des Weges. Unerfahren im Kämpfen heißt aber auch, dass man sich seiner Mittel im Kampf nicht bewusst ist, man hat Angst überrascht zu werden und ungeschickt zu wirken. Somit ist es wichtig,

²⁴[Niedersächsisches Kultusministerium 1998, 30]

²⁵[JAKOB 1998]

die Mittel des Kämpfens einzuschränken, zum Beispiel auf bestimmte Angriffszonen²⁶. In den Entwürfen für die Klassenstufe sieben (siehe 4.2) finden sich hierzu viele Anregungen.

In Show-Kämpfen oder ähnlichen Ansätzen, wie zum Beispiel die Kata, werden kampf-typische Bewegungen vertraut gemacht, die aber auch zusammen mit dem/der Partner/in erprobt werden. Im Üben und Planen solcher Vorführungen werden Elemente des Kämpfens nachempfunden.

3.6.1.2. *Nebeneinander - Voneinander - Miteinander - Gegeneinander.* Im Allgemeinen wird den Mädchen mehr Bereitschaft zur Kooperation zugesprochen, während bei den Jungen die Konkurrenz überwiegt. Wie schon in Absatz 3.5 beschrieben, stellt sich aber das ELF Kämpfen zu einem Großteil als Kooperieren da, während reine Konkurrenz nur an exponierten Stellen zu finden ist. Im ELF Kämpfen treten diese Unterschiede in Form von einer eher technischen Ausrichtung im Kämpfen bei den Mädchen und einer eher kämpferischen Ausrichtung bei den Jungen hervor.

Obwohl aus der Einleitung zu diesem Kapitel hervorgeht, dass Mädchen und Jungen zumeist nicht direkt miteinander kämpfen werden, bleibt ihnen dadurch aber nicht die Chance verwehrt, voneinander zu lernen, was es heißt im Lernen zu kooperieren und zu konkurrieren, und wie es sich auf das eigene Sich-Bewegen und die Sozialleiblichkeit auswirkt. An zwei Beispielen möchte ich dieses verdeutlichen:

- (1) Im vorgeschlagenen Unterricht für die Klassenstufe 5 wird der Bodenkampf als Lerngegenstand des ELFes Kämpfen aufgegriffen. Ein Schwerpunkt hierbei sind drei Handlungsorientierungen, durch die ein Haltegriff funktioniert. Mit dem Wissen darum lassen sich Haltegriffe auch kontern. Natürlich lasse ich Befreiungen vor allem selbständig finden. In dieser Phase des Experimentierens, lassen sich typische Verhaltensmuster für Mädchen und Jungen beobachten. Während die Jungen die unbeobachtete Zeit meist rangelnd verbringen, arbeiten die Mädchen systematisch und zumindest manchmal sogar unter Mithilfe der Gegnerin an möglichen Befreiungen. Lasse ich nun herausgefundene Befreiungen vor der versammelten Gruppe demonstrieren, sehe ich eine technische und eine kämpferische Lösung. Beide Lösungen sind aber ohne das jeweils andere nicht gegen stärkere Partner/innen erfolgreich. Hier ergibt sich für mich die Chance steuernd einzugreifen und anhand eines kleinen Partnerwechsels zu zeigen, wie wichtig doch Kooperation und Konkurrenz sind.
- (2) Eine schöne Form das Kämpfen zu organisieren ist, die Klasse in 4 Gruppen aufzuteilen. Jede Gruppe entsendet einen/e Kämpfer/in, so dass diese vier nacheinander miteinander kämpfen. Gewertet wird das Abschneiden der gesamten Kleingruppe. Jeder Kampf hat eine Vorbereitungszeit, die von jeder Kleingruppe genutzt werden kann, um ihren/e Kämpfer/in vorzubereiten. Jeder Kampf hat auch eine kleine Pause, die wieder von der Gruppe genutzt werden kann, um

²⁶[JAKOB 1998, 31ff]

weitere Hilfen zu geben.

Ein Mädchen unterlag in einem Haltegriff ihrer Gegnerin. In der Kampfpause jammerte sie, dass ihre Befreiungstechnik nicht klappte, weil sie ihren Arm nicht zwischen sich selbst und ihre Gegnerin bringen konnte, woraufhin ein Junge in der Kleingruppe meinte, sie solle sich zuerst wild hin und her bewegen, dabei entstünde sicherlich die benötigte Lücke. So war es in der nächsten Runde auch. Dieses Beispiel entstammt meiner *Judo*-AG, die zum beschriebenen Zeitpunkt erst sechs Doppelstunden *Judo* hatte.

Davon motiviert, ließ ich in der *Judo*-AG der sechsten Klassenstufe die gleiche Organisation laufen, dieses Mal für den Standkampf. Hier war es ein Mädchen, das in der Kampfpause den Jungen fragte, warum er immer so verzweifelt gegen seinen Partner ansah, statt einfach die Wurfrichtung zu ändern.

Obwohl das letzte Beispiel aus einer *Judo*-AG stammt, halte ich es dennoch für übertragbar, da die geplanten Techniken für das ELF Kämpfen in Hinblick auf die Spielfähigkeit ausgesucht werden. Somit sind einerseits kämpferisches Durchsetzungsvermögen, aber auch technisch-taktisches Verständnis gefragt. In beiden Beispielen sind Situationen aufgezeigt, in denen geschlechtsspezifisches Verhalten aufgegriffen werden kann.

Um die Überschrift dieses Kapitels aufzugreifen: zuerst kämpfen Mädchen und Jungen getrennt, sie kämpfen nebeneinander, dann lernen sie voneinander, wie man sich zum Beispiel aus einem Haltegriff befreien kann oder jemanden effektiv zu Boden bringt. miteinander versuchen sie, weiterzukommen und ihren Partnern/innen beim Kämpfen zu helfen, um dann eventuell auch den Mut zu finden, gegeneinander anzutreten.

Abschließend ist es mir hier wichtig zu betonen, dass mein Vorgehen das Thema «Mädchen und Jungen» als Phänomen innerhalb des Hauptthemas «Kämpfen» aufgreift. Ich möchte nicht «Kämpfen» als Mittel zur Thematisierung von «Mädchen und Jungen» verstanden wissen.

Zusammenfassung

Über verschiedene Inszenierungsformen und Sinnorientierungen lassen sich unterschiedliche Themen im ELF aufgreifen. Im Wechsel können motorische, sozial-affektive oder kognitive Ziele verfolgt werden. Und somit die Anforderungen und Möglichkeiten weiter gesteigert werden. Von großer Bedeutung sind das «erziehlische Milieu» und die «Lernatmosphäre». Beide Begriffe sind leider kaum konkret fassbar, und das Entstehen lässt sich ebenso nicht zwingend planen.

KAPITEL 4

Unterrichtsentwürfe

Die nachfolgenden Unterrichtsentwürfe sind keine Dokumentation durchgeführter Unterrichtseinheiten, sondern sind im Rahmen dieser Hausarbeit entstanden. Sie lehnen sich trotzdem sehr stark an durchgeführte Unterrichtseinheiten an, sind aber idealisiert.

So wie es Ziel des/der Lehrers/in ist, den Lernenden Erfahrungen um Kämpfen zu ermöglichen, auf dass sie das Kämpfen für sich entdecken können, ist es mein Ziel dem/der interessierten Leser/in Möglichkeiten aufzuzeigen, das Unterrichten des ELFes Kämpfen zu erfahren. Die Unterrichtsentwürfe können nicht lehrerunabhängig sein, sondern sie sind an meine Person, an mein Auftreten, an meine Fertigkeiten in den Kampfkünsten, im Kämpfen und im Umgang mit den Lernenden gebunden. Somit sind die aufgezeigten Unterrichtsschritte und Handlungsmuster nur in Verbindung mit meiner damit verbundenen Intention relevant.

Die Form der Unterrichtsentwürfe ist sicherlich nicht differenziert genug, aber sie erfüllt an dieser Stelle ihren Zweck. Die Spalte «Intentionen» nutze ich, um darzustellen, welches meine Hintergrundgedanken sind, die ich mit dem jeweiligen Unterrichtsschritt oder Handlungsmuster verbinde.

Zu allen Unterrichtsentwürfen ist anzumerken, dass ich die Klassen vorher nicht kannte. Ich denke aber, dass die Neugierde an meiner Person und die mangelnde Vertrautheit im Umgang mit der jeweiligen Klasse sich gegenseitig aufhoben.

4.1. Unterrichtsentwurf für die Klassenstufe 5

Dieser Unterrichtsentwurf basiert auf mehreren real durchgeführten Unterrichtseinheiten an der IGS-List in Hannover.

4.1.1. Der äußere Rahmen.

- Heterogene Klasse mit 25 Schülern/innen;
- Zeitansatz: drei Doppenstunden;
- Kleine Halle mit ausreichend Judomatten (ca. 100).

4.1.2. Sachanalyse. Das Kämpfen am Boden wird häufig assoziiert mit der Sportart «Judo». Dieser Unterrichtsentwurf distanziert sich nach außen sichtbar vom «Judo», zumindest in 2 Punkten:

- Bewusster Verzicht auf den Judoanzug, denn dieser fördert ein kraftbetontes statisches Halten. Bodenkampf soll aber als ein dynamischer Vorgang, ein stetiges geschicklichkeitsbetontes Kämpfen erlebt werden.
- Haltegriffe werden nicht als Techniken in Anlehnung an ein Technikleitbild aufgefasst, sondern als individuelle Optimierung erfahrbarer Wirkungsprinzipien, die natürlich auch strukturelle Merkmale von Techniken aufweisen (siehe 1.3.1.6, 2.4.1.2).

Das Kämpfen am Boden soll nicht «Judo» imitieren, sondern die direkte körperliche Auseinandersetzung erfahrbar machen. Kräfte und Gewicht werden ausgelebt und erlebt, aber auch Geschicklichkeit und erstes planvolles Handeln (siehe 2.3, 3.4).

Ausgehend von mechanischen Überlegungen ergeben sich für das Kämpfen am Boden drei Handlungsorientierungen. Diese Begriffe benutze ich auch stellvertretend für die vermeidende Perspektive:

4.1.2.1. «*Sich-sperrig-machen*». Diese Orientierung beinhaltet das sich Abstützen am Boden, ähnlich den Auslegern eines Kranes, um nicht als Individuum oder als Einheit beider Kämpfenden umgedreht zu werden. Auch das Aufbauen von Körperspannung, um nicht zu einfach bewegt zu werden, ist in dieser Orientierung impliziert. Aus der erleidenden oder konternden Perspektive bedeutet dieses, dem/der Partner/in diese «Stützen» zu nehmen.

4.1.2.2. «*Sich-schwer-machen*». Natürlich kann ich mich nicht schwerer machen, als ich bin, aber das, was ich an Gewicht mitbringe sollte auch auf den/die Partner/in wirken, und nicht nutzlos am Boden liegen. Ziehe ich ihn/sie noch an mich heran, so erhöhe ich die wirkende Kraft zusätzlich. Liege ich jedoch unten, so heißt es diesem Gewicht sich zu entziehen, den/die Partner/in förmlich abzuschütteln.

4.1.2.3. «*Sich-unangreifbar-machen*». «Unangreifbar» ist wörtlich gemeint, bedeutet dass ich mich seinen/ihren Griffen weitestgehend entziehe, um nicht seiner/ihrer Kraft ausgesetzt zu sein. Dieses kann ich erreichen, indem ich ihm/ihr Bewegungsfreiheiten nehme, oder zumindest nur solche zugestehe, die mich nicht angreifbar machen. Klar ist,

dass ich mir als Gehaltender diesen Aktionsraum wieder erkämpfen muss, um selber angreifen zu können.

Das Kämpfen geschieht in einem festen aber mitbestimmten Rahmen, der auch fördert miteinander zu lernen. Jedoch ist das hauptsächliche Beziehungsmuster konkurrierend mit Kontakt.

4.1.3. Ziele. Die Ziele lassen sich den Kategorien Sach-, Selbst- und Sozialkompetenz zuordnen.

4.1.3.1. *Sachkompetenz:*

- Verstehen der «mechanischen» Prinzipien,
- verstehen der Regelideen für das Kämpfen.

4.1.3.2. *Selbstkompetenz.*

- Eigenständig gemäß der Regelideen handeln,
- Selbständig und kreativ die Handlungsorientierungen nutzen,
- die Emotionen kontrollieren.

4.1.3.3. *Sozialkompetenz.*

- Sich auf den Körperkontakt einlassen,
- verlieren aber auch gewinnen lernen,
- den/die Partner/in achten.

4.1.4. Stundenentwürfe.

4.1.5. Die erste Doppelstunde. Diese Stunde bildet den Einstieg in das partnerbezogenen Bewegen am Boden. Ein Wirkungsprinzip, die Drehachse, beziehungsweise die zugehörige Handlungsorientierung «Sich-sperrig-machen» wird eingeführt, aber noch keine Technik!

| Zeit | Lerngegenstand | Thema | Organisation | Intentionen |
|------|---|---|------------------------------------|--|
| 5 | Mattenaufbauen | | | |
| 5 | Vorstellen des Themas | | Kreis | Ich betrete die Halle mit Schuhen, ziehe diese aber beim Betreten der Matte aus, denn ich bin ein Vorbild für meine Schüler/innen. Ich stelle am Anfang keine Fragen nach Vorerfahrungen oder Erwartungen, da ich «falsche» Assoziationen fürchte. |
| 10 | kleine Rollen (von Boden zu Boden), Trick mit dem Kopf beiseite erwähnen. Robben und krabbeln. | Gewöhnung an den Boden | Von einer Mattenkante zur nächsten | Den Begriff «Trick» wähle ich bewusst, da er Neugierde weckt und nicht zusehr eine identische Ausführung fordert, wie z.B. «Technik». |
| 5 | Spiel: Eisbären und Robben: - Eisbären versuchen die robbenden Robben umzudrehen, - umgedrehte Robben werden zu Eisbären, - Spiel läuft in Angriffswellen, also einmal die Matte überrobben. | Berührungängste abbauen, Erfahrungen mit dem Umdrehen sammeln | Von einer Mattenkante zur nächsten | Um ein mögliches Geschlechterproblem zu umgehen (ist nicht Thema der Stunde) wähle ich anfangs zwei Freiwillige als Eisbären aus, ein Junge und ein Mädchen. Ich beoachte, ob die Schüler/innen auch Personen des anderen Geschlechts umdrehen, ob es besonders zu beachtende Kleingruppen gibt, ob der Körpereinsatz kontrolliert ist. Durch das übergeordnete Ziel sollte der Körperkontakt kein Problem darstellen. Die Schüler/innen können sich im Schutze der Gruppe bewegen. |
| 5 | Gute Robben verraten ihre Tricks: Prinzip des "Ausbreitens" zeigen | Prinzip "Sich-sperrig-machen" zeigen | Kreis | Ich stärke zuerst die Verteidigung. Selbstvertrauen und eigene Kreativität fördern. |
| 5 | Paarweise erproben | Erproben | Paarweise | Wichtig ist, dass der/die Partner/in anfangs noch mitspielt, denn Klugheit soll statt Gewalt angewendet werden. Mit einem vertrauten Partner lässt sich diese bestimmt erproben. |

| Zeit | Lerngegenstand | Thema | Organisation | Intentionen |
|-------------|--|---------------------------------------|------------------------------------|--|
| 5 | Erneut Eisbären und Robben spielen. | Testen mit anderen Partnern/innen. | Von einer Mattenkante zur nächsten | Im Schutz der Gruppe und mit einem Übergeordneten Ziel sollte sich der Trick auch mit fremden Partnern/innen bewähren. |
| 5 | Gute Eisbären verraten ihre Tricks. | Prinzip "Drehachseherstellen" zeigen. | Kreis | Ich stärke den Angriff Selbstvertrauen und eigene Kreativität fördern. |
| 5 | Paarweise erproben | Erproben | Paarweise | Siehe oben. |
| 5 | Zum 3. Mal: Eisbären und Robben | Erproben gegen andere Partner/innen | Von einer Mattenkante zur nächsten | Bei großen Robben (Ich spiele gerne mit) ist auch Zusammenarbeit gefragt. Ich nehme Distanz, ohne meine organisatorische Autorität abzugeben. Der konkurrierende Charakter ist wichtig (siehe 2.4.3) |
| 5 | Befreiung aus einem "Haltegriff?": - eine Person liegt, andere oben drauf, - auf Kommando befreien | Aussicht auf die nächste Stunde | Paarweise | Um keine Streitereien (Wer darf mit wem trainieren) aufkommen zu lassen, mind. 2 mal Partner/innen wechseln lassen. Gleichzeitig stellt die Aufgabe ein Transferproblem dar. |
| 5 | Matten abbauen | | | |

4.1.5.1. *Die zweite Doppelstunde.* Ein erster Haltegriff und beide weitere Handlungsorientierungen werden eingeführt.

| Zeit | Lerngegenstand | Thema | Organisation | Intentionen |
|------|--|---|------------------------------------|--|
| 5 | Mattenaufbauen | | | |
| 1 | Angrüßen und Judo-Traditionen ansprechen | Einstimmen auf Kämpfen | Kreis | Diese Doppelnstunde ist wesentlich weniger verspielt. Konzentration ist hier sehr viel wichtiger. Somit nutze ich die Atmosphäre die die fremdartige Zeremonie verbreitet wird. |
| 5 | Kleine Rollen auch schon mit Partner/in Fallen seitwärts (Bananenschale) | Fallschule | Von einer Mattenkante zur nächsten | Vorbereitung auf die Klassenstufe 6, in der eventuell geworfen werden kann. |
| 5 | Vom Gewicht befreien. Partnerweise kämpfen wie folgt: Eine Person unten, andere oben drauf. (Kreuzposition) Dann befreien OHNE Nutzen von Ellenbögen oder Händen. Festhalten auch nicht erlaubt. | Prinzip: «sich-schwer-machen» Zwei einfache Tricks: - Mit den Beinen die Drehachse herstellen. - Den Buckel runterrutschen lassen. | Paarweise | Die Aufgabe fordert Kreative Lösungen, aber auch den Transfer. Die Aufgabe erzwingt, sobald sie eingehalten wird, einen lockeren Umgang miteinander, da sich ohne die Arme kaum Kraft aufbringen lässt. |
| 5 | Gelungene Befreiungen zeigen lassen. | Prinzipien zeigen: - Mit den Beinen die Drehachse herstellen - den Buckel runterrutschen lassen. | Kreis | Die Verteidigung stärken. |
| 5 | Mit dem/der Partner/in erproben | Erproben | Paarweise | Der/die vertraute Partner/in sollte wieder die Möglichkeit geben zu üben. |
| 5 | Trick zeigen | Prinzip "Raum schaffen oder nehmen" zeigen, Ellenbögen einsetzen (ändert die anfangs gestellten Spielregeln) | Kreis | Die Allgemeine Prinzipien wurden schon sehr intensiv erprobt. Es geht um die konkrete Technik, die für fast alle ein Optimum in der Anwendung darstellt. Koordinative oder konditionelle Schwierigkeiten sind nicht zu erwarten. Techniken sind für die Sicherheit in der Spielfähigkeit nötig. |
| 5 | Erproben mit dem/der Partner/in | Erproben | Paarweise | Der/die Vertraute Partner/in sollte wieder die Möglichkeit geben zu üben. |

| Zeit | Lerngegenstand | Thema | Organisation | Intentionen |
|------|--|---|--------------|--|
| 1 | Technik "Kreuzposition" darstellen | Einführen des Begriffes: Kreuzposition (yoko-shiu-gatame oder crossbody-position) | Kreis | Nicht der übliche Name ist wichtig, sondern vielleicht auch schüler-eigene Ideen aufgreifen. der Begriff Kreuzposition oder meist noch besser «cross body position» hat sich bewährt. Die Technik wird nicht zuletzt durch ihren Namen zu einem Repräsentanten des Prinzips «Drehachse» |
| 10 | Turnier in Kleingruppen: - ca. 4 Personen, - Jeder gegen jeden immer paarweise. | Anwenden der Kreuzposition | Kleingruppen | Die Einbindungsform wird gewechselt. Aber die Kleingruppe sollte noch genügend Schutz vor allzu kritischen Augen bieten. |
| 3 | Aufzeigen der Schwierigkeiten, das der/die Partner/in weiß, was kommt. Somit werden weitere Techniken benötigt. | Beginn von taktischen Überlegungen | Kreis | Während die allgemeine Prinzipien in Strategien münden, sind mit Techniken schon taktische Planungen möglich. Die Notwendigkeit weiterer Techniken wird bewusst. |
| 5 | Spiel: Schildkrötenjagd - Ähnlich Eisbären und Robben, aber mit krabbelnden Schildkröten und gehenden Jägern. Auf den Rücken drehen, oder flach niederdrücken zählt als gefangen. | Prinzipien der 1. Stunde anwenden | | Hinweis: Schildkröten bewegen sich langsam! Nicht sich auf die Schildkröten schmeissen! Wieder wird das Prinzip Drehachse in einer neuen Position aufgegriffen Aber auch die anderen Handlungsorientierungen können genutzt werden, um sehr schnelle Schildkröten zu bremsen. |
| 5 | Matten abbauen. | | | |

4.1.5.2. *Die dritte Doppelstunde.* Ein zweiter Haltegriff wird eingeführt die Einbindungsform des Kampfes in die Inszenierung wird sehr stark geändert.

| Zeit | Inhalt | Thema | Organisation | Bemerkung |
|------|--|---|------------------------------------|---|
| 5 | Mattenaufbauen | | | |
| 10 | Kleine und einfache Rollen, vielleicht schon aus dem Stand | Fallschule | Von einer Mattenkante zur nächsten | Kampfsport hat immer etwas mit Tricks zu tun! Die Rolle aus dem Stand kann ich durch schnelles Indie-Hocke-Gehen zu einer Rolle aus dem Kniestand annähern, die schon bekannt ist. |
| 5 | «Kesa-Gatame» zeigen | Einführen des «Kesa-Gatame» | Kreis | Deduktiv soll die Technik auf Handlungsorientierungen zurückgeführt werden. |
| 5 | Paarweise anwenden und sich befreien | Erproben | Paarweise | Erfahrbar werden Schwächen, die durch das figurale Übernehmen von Techniken entstehen. |
| 5 | Gute Befreiungen zeigen lassen. Mit den bekannten Prinzipien verbinden | Prinzipien am Kesa-gatame zeigen | Kreis | Die Befreiungen lassen sich auf die Handlungsorientierungen zurückführen. |
| 5 | Paarweise Befreiungen testen. | Erproben | Paarweise | |
| 5 | Gemeinsam erarbeiten: - Aus Kreuzposition in Kesa-gatame - Aus Kesa-gatame in Kreuzposition | Übergänge der Haltegriffe | Kreis | Taktische Überlegungen: wann verwende ich welchen Haltegriff. Weniger Kraft als Klugheit soll entscheiden. |
| 5 | Paarweise testen | Erproben | Paarweise | |
| 15 | Japanisches Turnier: - dem Gewicht nach sortieren (nicht allzu genau nehmen) - die leichteste Person kämpft gegen die nächst schwerere, - der/die Gewinner/in kommt weiter (bei Gleichstand darf die leichtere Person weitermachen) | Anwenden und erster "richtiger" Wettkampf. Die Regeln werden mit erarbeitet und auch eingehalten oder durchgesetzt. «Fehler» insbesondere bei Schwächeren werden korrigiert und somit Lösungen angeboten, die sogleich umgesetzt werden. | 2 kämpfen, andere schauen zu | Vielleicht 2 Gruppen (Jungen und Mädchen getrennt?) Jeweils sollte ein/e Schiedsrichter/in ernannt werden, der/die den Ablauf mit überwacht. Der angedachte Wettkampf mit der zugehörigen Einbindungsform ist sicherlich nicht in allen Klassen möglich. |
| 5 | Mattenabbauen | | | |

4.2. Unterrichtsentwurf für die Klassenstufe 7

Elemente des Erfahrungs- und Lernfeldes «Kämpfen»:

Treten in Anlehnung an die Capoeira

. Zuletzt führte ich ähnliche Stunden in einer 7. Klasse des Johannes Kepler - Gymnasiums in Garbsen, im Rahmen des Fachpraktikums im Fach «Sport» durch. Auch ein Kommilitone, Thorben Trüter, versuchte sich erfolgreich mit diesen Entwürfen, nachdem er jeweils 2 Einheiten zuvor bei mir hospitierte.

4.2.1. Der äußere Rahmen.

- Heterogene Klasse mit 25 Schülern/innen.
- Zeitansatz: drei Doppelstunden.
- Kleine Halle.

4.2.2. Sachanalyse. Voraussetzung, um «Kämpfen» an der Schule zu thematisieren, ist ein verantwortungsbewusster Umgang der Lernenden untereinander. Indem jeder/e Sorge für ihren/seinen Partner/in trägt, sich selbst aber auch schützt, ist an jeden/e doppelt gedacht. Treten und auch Schlagen (soll in diesem Rahmen nicht behandelt werden) sind mit Bedacht einzuführen, da sie gesellschaftlich negativ gewertet werden.

Die primäre Wirkung von Schlägen und Tritten ist die direkte körperliche Beeinträchtigung des/der Partners/in. Dieses kann natürlich niemals Inhalt des Sportunterrichts in der Schule sein (siehe 3.2.5). Die «Capoeira» bietet in dieses Themengebiet einen sehr guten Einstieg, da die Tritte nicht nur durch ein Regelwerk in ihrer Wirkung reduziert werden, sondern auch eine intentionale Abstufung erfahren. Das Regelwerk reduziert Wirkungstreffer auf symbolische Treffer, und die intentionale Abstufung reduziert das Treffen-Wollen auf die Aufforderung an den/die Partner/in, sich zu bewegen (siehe 3.2.3). Es ist nicht das Ziel, die Capoeira im Unterricht reduziert abzubilden. Die Capoeira bietet nur eine spezifische Lernatmosphäre oder besser ein «erziehliches Milieu», das insbesondere im freien Spiel (Kampf) der «Roda» (port. Kreis) zum Tragen kommt. Zwei Kämpfende werden durch die gesamte Gruppe in ihrem Spiel unterstützt, jeder gibt dem/der anderen Anlässe um sich zu bewegen, ohne sich körperlichen Gefahren auszusetzen. Das gemeinsame Klatschen bestätigt nicht nur die Kämpfenden in ihrem Sich-Bewegen, sondern fördert auch auch das aktiv Miterleben des Geschehens.

Diese Form des Kämpfens, das spielerische Kämpfen, erfordert spezifische Bewegungen, die auch in die Inszenierung passen, sie müssen dabei nicht normativ bestimmt sein, sondern sollten dem tänzerischen Bewegungsfluss entsprechen. Die gewählten Techniken sind in ihrem Bewegungsumfang größer, und somit leichter mitzuerleben und auszuweichen. Auch etwas kulturelles Hintergrundwissen über die Capoeira fördert die Bereitschaft sich auf diese sicherlich zuerst ungewohnte Art des Kämpfens einzulassen.

In dieser auf das «soziale Lernen» abgestimmten Inszenierung treten 4 motorische Bedeutungen hervor:



Abbildung 4.2.1: cocorinha

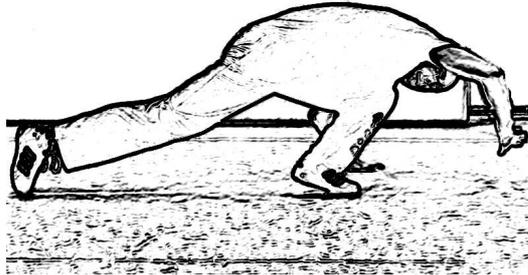


Abbildung 4.2.2: esciva

- kontrollieren des Kampfes über Distanz und Winkel (Ständigen Augenkontakt und die Möglichkeit zu treffen bewahren),
- antizipieren von Aktionen durch aktives miterleben der Partnerbewegungen,
- Bewegungsanreize durch eigene Aktionen schaffen,
- Einen Bewegungs- oder Energiefluss erfahren.

Das Spiel der Capoeira, die «Roda», erfordert gute eigene Fertigkeiten und Fähigkeiten (insbes. Orientierungsf. Reaktionsf. und Kraftf.), aber nicht zuletzt eine große Selbstdisziplin, in ihr das richtige Verhältnis von Kooperation und Konkurrenz zu finden.

Die «Roda» kennt im Schulbezug keinen Sieger, sondern das gemeinsame Spielen, das Erleben eines Spielflusses ist der gemeinsame Gewinn.

4.2.3. Ziele. Die Ziele lassen sich den Kategorien Sach-, Selbst- und Sozialkompetenz zuordnen.

4.2.3.1. *Sachkompetenz:*

- Verständnis der allgemeinen Regeln (den/die Partner/in nicht zu verletzen).
- Auffassen des Kämpfens als Spiel.

4.2.3.2. *Selbstkompetenz.*

- Eigenes Handeln gemäß der Regeln.
- Spielen in der «Roda»,
- Capoeira-ähnliche Fertigkeiten: Ginga (Grundschrift), Au (Rad), Cocorinha (Abwehrhocke), Meia-Lau de Frente (Fußtritt von außen nach innen), Armada (Fußtritt von innen nach außen), Meia-Lua des Compasso (Tritt von innen nach außen mit ganzer Drehung und Kontakt der Hände am Boden).

4.2.3.3. *Sozialkompetenz.*

- Gemeinsam spielen,
- kooperieren und konkurrieren gleichzeitig.

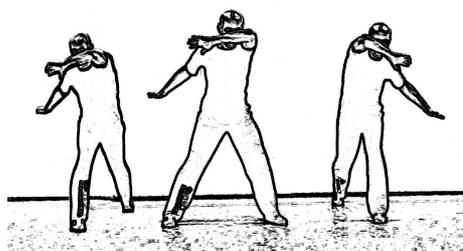


Abbildung 4.2.3: ginga

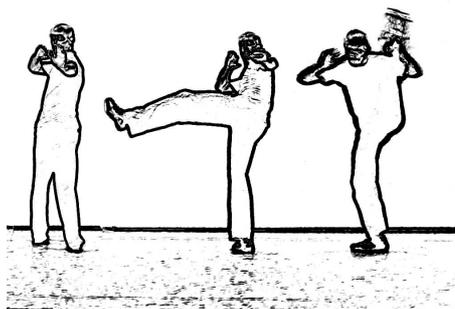


Abbildung 4.2.4: armada

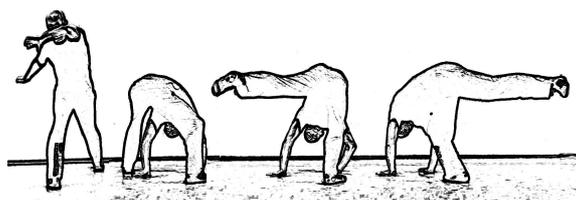


Abbildung 4.2.5: compasso



Abbildung 4.2.6: Nokiakick

4.2.4. Stundenentwürfe.

4.2.4.1. *Die erste Doppelstunde.* Die 1. Doppelstunde soll einen Einstieg liefern. Anfangs sind einige Grundtechniken, insbesondere der Grundschritt (Ginga), einzuführen. Erst gegen Ende werden diese Techniken im Spiel («Roda») angewendet. Einen großen Teil nehmen vorbereitende Übungen für spätere Akrobatikelemente ein. Armkraft und die Koordination, sich auf den Händen zu halten und sich dabei zu orientieren, sind für diese Elemente unverzichtbar.

| Zeit | Lerngegenstand | Thema | Organisation | Intention |
|------|--|--|--------------|---|
| 5 | Vorstellen meiner Person und der Capoeira | Sich auf die Capoeira einlassen. | Kreis | Reaktionen beobachten auf die Ankündigung kämpfen zu lassen. Assoziationen zum Computerspiel «TEKKEN» und einer Figur «Eddy» herstellen, dessen Darstellung an die Capoeira angelehnt ist. |
| 3 | Erlernen des Grundschrittes (Ginga). | Größte Form sicherstellen | Kreis | Tänzerisch beginnen, denn die Capoeira musste vor Sklavenhaltern verheimlicht werden. |
| 10 | Die Ginga mit Partner/in durchführen unter verschiedenen kurz angesagten Varianten: - miteinander - vor- und nachmachen - mit Berühren mit den Händen | Intensivieren des Grundschrittes, so dass er gleichzeitig zu anderen Aktionen laufen kann. | Paarweise | Zeit sollte genügen, um einzelnen auch zu helfen ohne andere zu vernachlässigen. Der Partnerbezug liefert die erste Möglichkeit, sich untereinander mit den Händen zu necken. |

| Zeit | Lerngegenstand | Thema | Organisation | Intention |
|------|--|--|---|---|
| 5 | Leichtes Dehnen in Capoeira-typischer Form | Dehnung | Frontal | |
| 5 | 40 x Beinkreisen über hochgehaltene Hand | Sicherstellen, dass Cocorinha (Abwehr) und Meia-Lau de Frente (Angriff) gleich klappen kann. | Paarweise | Die Capoeira lebt durch die Gruppendynamik. schon einfaches aber lautes mitzählen bewirkt dieses. |
| 3 | Cocorinha und Meia-Lau de Frente im Wechsel. | Erste Angriffs- und erste Abwehrtechnik | Paarweise | Mit einem/r vertrauten Partner/in sollte dieses möglich sein. Ist Sicherheit gewonnen, so lassen sich auch die Partner/innen wechseln. |
| 5 | Aus der Ginga Cocorinha und Meia-Lau de Frente im Wechsel. | 1. Roda-typische Bewegungen initiieren | Paarweise | Ein Bewegungsfluss kann entstehen. Werden die Angriffe nicht in einem bestimmten Takt geführt, so kann ein erster kleiner Kampf zustande kommen. |
| 10 | Akrobatikelemente: - Au (Rad) - Handstand | Kontrolle in der Kopfunterposition vorbereiten, Armkraft Vorbereiten. | Von einer Hallenseite zur anderen, oder zwischen gedachten Linie. | Akrobatikelement fördern das typische Bewegungsgefühl der Capoeira. |
| 3 | Kleine Kräftigungen für Bauch, Brust, Trizeps | | Kreis | Nochmals das Gruppengefühl ansprechen und nachfolgende vorbereiten. |
| 3 | Klatschen und Improvisation im Kreis. | Einfache Rhythmus-schulung, einen fremden R. aufnehmen, variieren und wiederfinden. | Kreis | Extremer Wechsel der Aktivitätsform. Das Klatschen wirkt nach der Kräftigung entlastend. Gleichzeitig produziert die Gruppe Musik und erlebt, wie durch sie die Halle «bebt». |
| 10 | Roda: 1 Paar kämpft im Kreis, die anderen Klatschen, freies Wechseln. | Zuerst 1 zu 1 im Wechsel treten, später diese Regel lockern | | Das Klatschen soll die Gruppendynamik steigern. |
| 8 | Capoeira Abschlusspiel: - Spinnengang - Hintern darf den Boden nicht berühren, sonst kleine Strafe | Nochmals Armkraft | Wild durcheinander | Nicht die Extremitäten wegreißen oder treten, sondern vorsichtig! |

4.2.4.2. *Die 2. Doppelstunde.* Das Technikrepertoire wird erweitert durch kampforientierte Techniken aber auch durch Akrobatikelemente. In festen Sequenzen werden die Bewegungen mit Partnerbezug gefestigt. Hierbei wird das Miterleben der Partnerbewegung gefördert. In der abschließenden «Roda» kann das entstehen, was J. FUNKE-WIENEKE als «Sozialleib» bezeichnet, sich miteinander als ein Ganzes bewegen, an dieser Stelle sogar ohne zwingende Verabredung.

| Zeit | Inhalt | Thema | Organisation | Bemerkung |
|------|---|--|---|--|
| 15 | Aufwärmen mittels Ginga & Techniken | Gleich wieder die Techniken der letzten Woche wiederbeleben und neue einführen | Frontal | Mit Stimme und Klatschen versuche ich alle dazu zu bringen sich als eine Gruppe gleichzeitig gemeinsam zu bewegen. |
| 10 | Kleine Sequenzen | Partner/in-bezogene Form mit fast reiner Kooperation. Nur der Start einer Sequenz ist freigestellt | In einer Gasse Paarweise | Partnerwechsel ist wünschenswert. Anregungen für die Inszenierungsform Show-Kampf liefern. |
| 10 | Eigene kleine Sequenzen entwickeln | Erleben eines Bewegungsflusses. | Paarweise | Inszenierungsform Show-Kampf. |
| 5 | Präsentieren der Erarbeiteten Sequenzen der gesamten Gruppe. | Selbstbewusstsein stärken | Kreis | Zum Showkampf gehört auch das Erarbeitete zu Präsentieren. |
| 10 | Akrobatikelemente: - Au (Rad) - Handstand - Treten im Rad - Aufstehen | Erste «anwendbare» Akrobatikelemente | Von einer Hallenseite zur anderen, oder zwischen gedachten Linie. | Capoeiratypisches Bewegungsgefühl. |
| 3 | Kleine Kräftigungen für Bauch, Brust, Trizeps | | Kreis, zum Teil mit Anfassen. | |
| 5 | Klatschen im Rhythmus von «we will rock you» dazu Begriffe einer Kategorie reihum nennen. | Einfache Rhythmusschulung. | Kreis | Gleichzeitung zum Rhythmus andere Dinge tun können. |
| 10 | Roda: 1 Paar kämpft im Kreis, die anderen Klatschen, freies Wechseln. (Vielleicht einen reinen Mädchenkreis) | Zuerst 1 zu 1 im Wechsel treten, später diese Regel lockern | | Auch andere Tritte sind erlaubt! Das Klatschen soll die Gruppendynamik steigern. |
| 5 | Capoeira Abschlusspiel: Stehbock-Laufbock aber mit Capoeiratechniken als Befreiung | Nochmals Techniken festigen. | Wild durcheinander | Kompromiss zwischen Abschlusspiel und Technikwiederholung. |

4.2.4.3. *Die 3. Doppelstunde.* In der letzten Stunde dieser Einheit sollte das Spielen im Vordergrund stehen. Hierbei kann nochmal die Wechselwirkung von Kämpfenden und Begleitenden erfahren werden. Eine weitere Chance dafür, dass auch bisher sehr zurückhaltende Schüler und insbesondere Schülerinnen diese Form des «Kämpfens» erleben können, ist die Differenzierung in langsam («Capoeira Angola») und schnell («Capoeira Regional»). Die «Capoeira Angola» ist technisch anspruchsvoller, da Schwung bei der Bewegungsausführung nicht mehr helfen kann. Die «Capoeira Regional» fordert in dieser Erfahrungsstufe mehr die Reaktionsfähigkeit.

| Zeit | Lerngegenstand | Thema | Organisation | Intention |
|------|--|--|---|---|
| 5 | Geschichte der Capoeira, Capoeira Angola und Regional | Einstimmen auf unterschiedliche Stile zu kämpfen. | Kreis | Durch weitere Hintergründe Interesse bei den Lernenden wecken. |
| 15 | Kleine langsame Sequenzen | Partner/in-bezogene und einzelne Formen. | Frontal und Paarweise | Techniken oder vielmehr das Bewegungsgefühl verbessern. Sequenzen sind immer eine Notlösung, um sich der Roda zu entziehen und im Show-Kampf zu landen. |
| 8 | Reflexion: Was heißt Kämpfen in diesem Zusammenhang? | Verstehen von Kämpfen als Spielen. | Kreis | Lernen muss bewusst geschehen. |
| 3 | Kleine Kräftigungen für Bauch, Brust, Trizeps, Trapezius | | Kreis | |
| 10 | kleine Kämpfe oder Sequenzen - unbeobachtet - mit halber Gruppe als Trommler/innen | Sicherheit gewinnen. | Paarweise auch mal die Partner wechseln | Durch diese Einbindungsform sollte es jedem/r möglich sein zu kämpfen. |
| 15 | Roda: 1 Paar kämpft im Kreis, die anderen Klatschen, freies Wechseln. | Die Gruppe fängt erst gemächlich an zu klatschen und wird langsam immer schneller. | Kreis | Es sollte möglich sein, in die Stimmung einzutauchen, und ein Flow-Erlebnis zu haben. |
| 5 | Rückmeldung der Klasse. | | | Neue Impulse für meinen weiteren Unterricht. |
| 10 | Abschlusspiel: Abwurfspiele mit Schaumstoffball | | | Ein Dankeschön an all die Schüler/innen, die die Capoeira mehr ertragen als genossen haben. |

4.3. Unterrichtsentwurf für die Klassenstufe 10

Elemente des Erfahrungs- und Lernfeldes Kämpfen:
Kämpfen in allen Distanzen.

Zuletzt habe ich diesen Entwurf in einer 11. Klasse des Johannes Kepler - Gymnasiums in Garbsen, im Rahmen des Fachpraktikums im Fach «Sport» durchgeführt. Ich habe ihn aber in modifizierter und vorbereiteter Form auch in den Klassenstufen 9 und 10 an der IGS-List in Hannover «getestet».

Mit diesem Entwurf weiche ich von den beiden vorhergehenden ab. Die Entwürfe für die Klassenstufen 5 und 7 stellten jeweils einen Einstieg in das EuL dar. Strategie, Taktik und Kämpferprofil ohne Vorbereitung mit einer mir fremden Klasse zu thematisieren war eine Herausforderung. Ich nahm sie diese Möglichkeit nur im Vertrauen auf meine Fähigkeit Kampfsituationen zu deuten (sind zuviel negative Emotionen im Spiel) an, auch in der Gewissheit dieses Unterrichtsvorhaben jederzeit abbrechen zu können.

Sowohl die Entwürfe, als auch die damals niedergeschriebenen eigenen Bemerkungen sind unverändert. Die letzte Stunde dieser drei Doppelstunden halte ich für bemerkenswert.

4.3.1. Der äußere Rahmen.

- Heterogene Klasse mit 20 Schülern/innen ohne Vorerfahrungen.
- Zeitansatz: drei Doppelstunden
- Sportplatz bzw. kleine Halle mit ausreichend Judomatten (ca. 100)

4.3.2. Sachanalyse. Voraussetzung, um «Kämpfen» an der Schule zu thematisieren, ist ein verantwortungsbewusster Umgang der Lernenden untereinander. Indem jeder/e Sorge für ihren/seinen Partner/in trägt, sich selbst aber auch schützt, ist an jeden/e doppelt gedacht. Treten und auch Schlagen sind mit Bedacht einzuführen, da sie gesellschaftlich negativ gewertet werden.

Leider besitzt die Klasse keine Vorerfahrung im ELF Kämpfen. Trotzdem plane ich Schlagen und Treten mit einzuführen. Im Falle zu starker Konfrontationen muss ich aber vom Geplanten abweichen und einen Einstieg über die «Capoeira» wählen, denn das Kämpfen in allen Distanzen bedarf sehr guter Techniken, deren Fehlen nur über Kooperation während des Kämpfens ausgeglichen werden kann.

Im Rahmen des Schulsportes werden Wirkungstreffer durch symbolische Treffer ersetzt. Das Kämpfen in allen Distanzen stellt hohe Ansprüche an Technik, Attribute aber auch taktische und strategische Fähigkeiten. Schwerpunkt der 3 Doppelstunden ist die selbständige Umsetzung von eigenen strategischen Ideen in konkreten taktischen Handlungen mittels einiger weniger Techniken aus allen Distanzen. Die Distanzen unterscheidet ich grob in Schlag-Tritt-Distanz, Clinch-Distanz und Boden. Am Ende der 3 Einheiten sollte in einem selber erarbeiteten Kampfsystem gekämpft werden.

Neben motorischen Bedeutungen des Kämpfens werden kognitive verstärkt aufgerufen:



Abbildung 4.3.1: Umlaufen

- Allgemeine Konzepte von Angriff und Verteidigung (insbesondere «Attack by Drawing» und «Progressive indirect Attack»)
- Das Kämpferprofil (auch als Mittel der Selbsteinschätzung)
- Die Begriffe Strategie und Taktik

Gleichzeitig hierzu sollte den Lernenden bewusst werden, dass die Umsetzung der Ideen nie ohne angemessenes eigenes Können funktioniert.

4.3.3. Ziele. Die Ziele lassen sich den Kategorien Sach-, Selbst- und Sozialkompetenz zuordnen.

4.3.3.1. Sachkompetenz:

- Auffassen von Strategie und Taktik als Komponente des Kämpfens.
- Verstehen der Zusammenhänge von Technik, Strategie/Taktik und Regelwerk.

4.3.3.2. Selbstkompetenz.

- Eigenes Handeln gemäß der Regeln.
- Selbstdisziplin
- Selbsteinschätzung und daraus resultierende konkrete Folgen für Kampf und Training.

4.3.3.3. Sozialkompetenz.

- Gemeinsam am Kämpfen arbeiten,
- kooperieren und konkurrieren gleichzeitig.

4.3.4. Technikideen. Die Folgenden Beispiele sollen nur Ideen für geeignete Techniken geben.

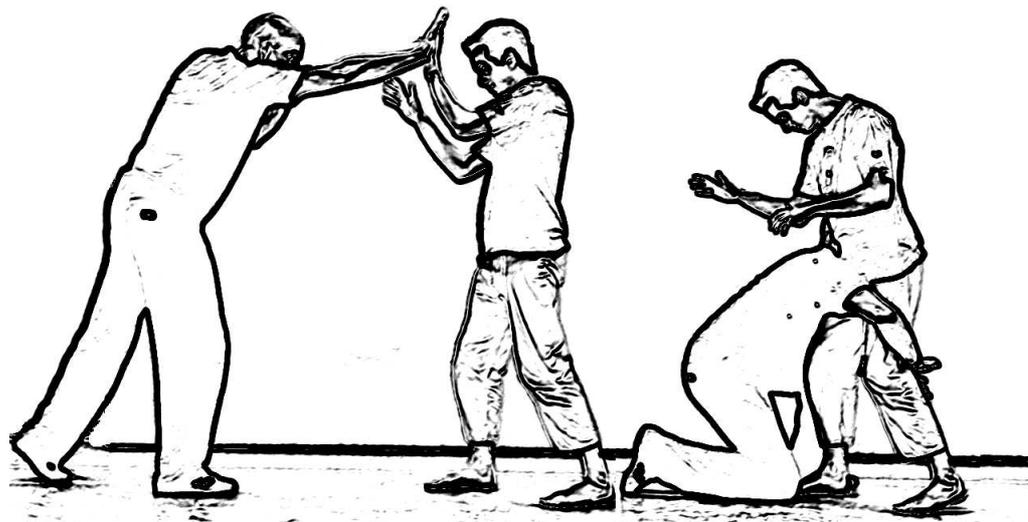


Abbildung 4.3.2: Doppelhandsichel

4.3.5. Stundenentwürfe.

4.3.5.1. Die erste Doppelstunde. Die 1. Doppelstunde soll einen Einstieg über das Treten liefern. Tritte sind anfangs besser geeignet, da sie langsamer und somit ungefährlicher als Schläge sind. Treten hierbei schon Probleme auf, so werde ich das Programm umschwenken auf die harmlosere «Capoeira». Durch das intensive «Abwärmen» mit vielen Liegestützen werden die Arme ermüdet. Somit sind auch die Schläge etwas langsamer, und der Schwerpunkt im Schlagen kann auf die Strategien des Angriffs gelegt werden.

| Zeit | Inhalt | Thema | Organisation | Bemerkung |
|------|---|-------|--------------|--|
| 5 | Vorstellen meiner Person und des Planes zu kämpfen. | | Kreis | Reaktionen beobachten auf die Ankündigung kämpfen zu lassen. |
| 5 | Erwärmen gemeinsam mit einigen gymnastischen Elementen. | | Kreis | Einen Überblick der koordinativen Fähigkeiten verschaffen. Kopplungsfähigkeit, Rhythmuffähigkeit beachten. |
| 5 | Einführen der Lowkicks. | | Paarweise | Differenzierungsfähigkeit beachten. |
| 5 | Einführen des Stoppkicks | | Paarweise | Reaktionsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit beachten. |

| | | | | |
|----|---|---|-----------|---|
| 5 | Anwenden der Kicks: Einer/e versucht in die Clinch-Distanz zu gelangen, der/die andere versucht über Tritte und Meidbewegungen die Distanz zu erhalten. | Erste Taktische Elemente: Finten, Kombinationen ... | Paarweise | |
| 5 | Reflexion | «Tricks» verraten und auf Metaplan fixieren | Kreis | |
| 5 | Leichte Änderung im Tritt-Clinch-Spiel: Punkte vergeben für Tritttreffer (1) und Gelingener Clinch (5). Noch sind die Rollen fest vergeben (im zeitlichen Wechsel). | Eine Neue Taktische Möglichkeit entsteht: «Attack by Drawing» | Paarweise | |
| 5 | Leichte Änderung im Tritt-Clinch-Spiel: Rollen sind nicht mehr fest vergeben. | Alle 5 Wege des Angriffs (nach Bruce Lee) sind nun als Taktiken gehbar. | Paarweise | |
| 8 | Reflexion | 5 Ways of Attack | Kreis | |
| 5 | Ausprobieren der Wege am Partner mit geringer Gegenwehr. | | Paarweise | |
| 10 | Anstrengendes Abwärmen, dabei Schläge einführen. | | Kreis | Gruppendynamik ausnutzen. |
| 5 | 5 Wege des Angriffs mit Schlägen | | Paarweise | Nicht die Extremitäten wegreiben oder treten, sondern vorsichtig! |
| 5 | Dehnen | | Kreis | |

4.3.5.2. Nachträgliches Resümee. Die Lernenden waren mit großem Eifer aktiv dabei. Die eingeführten Konzepte für den Angriff scheinen verstanden zu sein, ihre Umsetzung ist aber noch etwas unsicher, weil den Lernenden das ferne Ziel eines Wettkampfes noch fremd ist.

Das Dehnen zum Abschluss fehlte, was wohl auch daranliegt, dass mir das genaue Stundende nicht bewusst war.

Dafür gab es als Hausaufgabe sich um die Begriffe Strategie und Taktik zu bemühen. Klar waren die Reaktionen etwas befremdet, Hausaufgaben in Sport?

Auch ist es fraglich, ob ein so ausgedehntes Programm mit einseitiger Belastung der Arme und der Brustmuskulatur sinnvoll ist. Gruppendynamische Effekte, der Wille zum Durchhalten und nicht zuletzt das Erfahren der eigenen Leistungsfähigkeit rechtfertigen dieses aber.

Der wichtigste Punkt aber ist meine Rolle als Lehrender, war es schon Selbstdarstellung oder war es motivierende Authentizität selber alles mitzumachen?

4.3.5.3. Die zweite Stunde. Es geht weiter mit vielen neuen Dingen. Hinzu kommen Techniken die aus kontrollierbaren Clinch-Positionen den/die Partner/in zu Boden bringen und Techniken, die dazu dienen den/die Partner/in am Boden zu kontrollieren. Da keinerlei Vorerfahrungen vorhanden sind, sind die Techniken einfach und konkret. Die Beschreibungen liefern aber die allgemeinen Orientierungen für das Zu-Boden-Bringen («take-down») und den Bodenkampf.

Die «take-downs» funktionieren über Gleichgewichtsbruch, Stützfläche nehmen und wenn möglich Partnerbewegung nutzen.

Der Bodenkampf funktioniert durch «sich-sperrig-machen», «sich-schwer-machen» und «unangreifbar-machen».

Kognitive Inhalte sind: Strategie und Taktik (das war die Hausaufgabe) und das Kämpferprofil.

| Zeit | Inhalt | Thema | Organisation | Bemerkung |
|------|--|--|---------------------------------|---|
| 5 | Besprechen der Hausaufgabe, neue Hausaufgabe: Was ist ein Muskelkater? | Wieder bewusst-machen, dass Sport über das «Sichbewegen» hinausgeht. | Kreis | Mal hoffen, ob das klappt. |
| 5 | Erwärmen gemeinsam mit einigen Wiederholungen der Techniken vom letzten Mal, gleichzeitig Aufweichen üben. | | Anfangs Kreis, später paarweise | Rücksichtsvoller Umgang bei 1-zu-1 Treten und Schlagen. |
| 5 | Vorbereitung für die «take-downs» | Differenzieren von sich sperren, mitgehen und verstärken. | Paarweise | Differenzierungsfähigkeit beachten. |
| 8 | Einführen von Ausheben und Beinstellen als Wurfprinzipien | | Paarweise | |
| 5 | Feste Kombinationen von Schlagen, Treten und Werfen. | | Paarweise | |
| 7 | Eigene Ideen für den Distanzwechsel von Schlag-Tritt-Distanz in die Clinch-Distanz. | | Paarweise | Erstmal miteinander arbeiten. |
| 5 | Kämpferprofil und Strategie | Eigener und fremder Eigenschaften bewusst werden. | Kreis | |

| | | | | |
|---|---------------------------------------|---|-----------|--|
| 8 | Verschiedene Kämpfertypen simulieren. | Unmittelbares Anwenden der Strategien. | Paarweise | |
| 5 | Was heißt Bodenkampf? | Was impliziert Kontrolle des/der Partners/in am Boden | Kreis | |
| 8 | Ausprobieren, ob das hinkommt. | Bewusstes Simulieren von Aktionen, ohne jedes Mal maximalen Einsatz zeigen zu müssen. | Paarweise | |
| 5 | Stimmen die Vermutungen | Die, in der Stunden-einleitung aufgeführten, Orientierungen aufzeigen. | Kreis | |
| 8 | Leichtes Abwärmen | | Kreis | |

4.3.5.4. Nachträgliches Resümee. Ich merke immer mehr, wie wenig intensiv das Training auf dem Sportplatz ist, alles verläuft sich, das Zusammenrufen dauert länger, auch die Übungsintensität sinkt. Gruppendynamische Vorgänge, in denen Aktionen auch andere anstecken, entfallen fast vollständig.

Insgesamt sind die Lernenden trotzdem dabei, aber sie brauchen länger sich auf die Übungsformen einzulassen.

Beim Aufwärmen versuchte ich offenere Formen zu wählen (1-zu-1 schlagen und treten) doch dieses überforderte die Gruppe, so dass ich zu geleiteten Aufgaben wechselte.

Das Kämpfen am Boden beschränkte sich auf eine Variante der «Mountposition», die aber erstaunlich gut angenommen wurde.

Insgesamt habe ich von dieser Stunde eher die Vermutung, dass die Klasse mir mit ihrer Mitarbeit einen Gefallen getan hat, als dass ich eine Eigendynamik erzeugen konnte.

4.3.5.5. Die dritte Stunde. Es wird spannend, denn nachdem ein eigenes Kampfsystem oder besser ein Regelwerk für das Kämpfen selbständig erarbeitet werden wird, soll in diesem auch gekämpft werden. Nicht jeder/jede muss im offiziellen Rahmen kämpfen. in 2-3 Gruppen sollen die Kämpfer auf ihren Kampf auch vorbereitet werden. Im Rahmen der Vorbereitung sind natürlich auch Übungskämpfe nötig, in denen Techniken aber auch nicht zuletzt Strategien und Taktiken erprobt werden. Hierzu müssen sowohl der/die eigene Kämpfer/in als auch der/die Gegner/in analysiert werden, um Vorlieben und mögliche Strategien zu erkennen. Dann sollte auch der/die Gegner/in in Übungskämpfen versucht werden zu simulieren.

An diesen Übungskämpfen sollte jeder/e irgendwann aktiv teilhaben.

| Zeit | Inhalt | Thema | Organisation | Bemerkung |
|------|---|--|------------------------------------|-----------|
| 5 | Besprechen der Hausaufgabe und Inhalte der Stunde vorstellen. | Wieder bewusst-machen, dass Sport über das «Sichbewegen» hinausgeht. | Kreis | |
| 5 | Erarbeiten und formulieren eines Regelsystems. | Eine Form des Kämpfens selbst kreieren, Auswirkungen abschätzen. | Kreis | |
| 5 | Gruppen finden und Übungsflächen entsprechend der Kampffläche aufbauen. | | 2 bis 3 Gruppen | |
| 8 | Leichtes Aufwärmen mit Wiederholen von Techniken | | Paarweise | |
| 40 | - Kämpfe ankündigen - vorbereiten - kämpfen. dann der nächste. | | - Kreis - Gruppe - Paarweise | |
| 5 | Rückmeldung der Lernenden | | Kreis | |
| 10 | Kleines Abschlusspiel | | ? | |

4.3.5.6. Nachträgliches Resümee. Bis auf zwei bis drei Personen, die mehr zwischenmenschliche Probleme zu haben schienen, waren alle aktiv dabei. Schön waren die Vorbereitungen zu beobachten. So wurde auch bei der jeweils anderen Gruppe spioniert, um

dann den Kampfstil und auch spezielle Techniken in Übungskämpfen zu simulieren. Auch die Kämpfe waren spannend, wenn auch auf einem für 3 Stunden Kämpfen ohne Vorerfahrung zu erwartenden Niveau. Wären systematisch Vorerfahrung im Kämpfen vorhanden, so wäre diese für die Schüler/innen merkbar ungewohnte kognitiv geprägte Inszenierung sicherlich noch viel beeindruckender ausgefallen.

Schlusswort

Je mehr und je intensiver ich mich mit dem gestellten Thema auseinandersetzte, desto mehr offene und noch nicht beantwortete Fragen ergaben sich. Mein Vorhaben, einen Überblick und die Grundlage für weitere Betrachtungen zu liefern, meine ich eingehalten zu haben.

Die Erziehungs- und Bildungschancen, die sich mit dem Erfahrungs- und Lernfeld Kämpfen ergeben, sind mannigfaltig. Es erlaubt das Lernen mit «Kopf, Herz und Hand», bietet Erfahrungen mit Gruppen, mit Partner und dem eigenen Körper, liefert vielfältige und interessante Bewegungen und stellt hohe konditionelle Ansprüche.

Ich hoffe, dass viele Lehrer und Lehrerinnen sich in diesem Erfahrungs- und Lernfeld versuchen und gemeinsam mit ihren Lernenden neue und interessante Aspekte des Sich-Bewegens entdecken.

Literaturverzeichnis

- [Niedersächsisches Kultusministerium 1998] Grundsätze und Bestimmungen für den Schulsport, herausgegeben vom Niedersächsischen Kultusministerium, 1998.
- [KERNSPERCHT 1987] KERNSPERCHT, K. R., 1987: VOM ZWEIKAMPF, Burg/Fehmarn.
- [KERNSPERCHT 2000] KERNSPERCHT, K. R., 2000: BLITZDEFENCE Angriff ist die beste Verteidigung, Burg/Fehmarn.
- [INOSANTO 1980] INOSANTO, D., 1980: A Guid to Martial Arts Training with Equipment, Los Angeles.
- [MEYER 1987a] MEYER, H., 1987: Unterrichts-Methoden I: Theorieband, Frankfurt am Main.
- [MAYER 1987b] MEYER, H., 1987: Unterrichts-Methoden II: Praxisband, Frankfurt am Main.
- [THOMPSON 2001] THOMPSON, G., 2001: die Angst, Burg/Fehmarn, übersetzt vom englischen Original: Fear - The Friend of Exceptional People, 1995: England.
- [CANETE 1993] CANETE, D., 1993: THE PHILIPPINES ESKRIMA KALI ARNIS.
- [GLUCKNER 1934] GLUCKNER, A., 1934: Jiu-Jitsu Judo Selbstverteidigung ohne Waffen, Stuttgart.
- [JANALIK 1997] JANALIK, H., 1997: Ju-Do - eine pädagogische Chance! In: Körpererziehung 2.97, 60-68 .
- [HAPP 1998] HAPP, S., 1998: Zweikämpfen mit Kontakt. In: SPORTPÄDAGOGIK 5.98, 13-23.
- [JAKOB 1998] JAKOB, M., 1998: Wenn Mädchen kämpfen. In: SPORTPÄDAGOGIK 5.98, 29-34.
- [KUHLMANN 2000] KUHLMANN, D., 2000: Mitspielen können. In: SPORTPÄDAGOGIK 3.00, 2-8.
- [WOLTERS 2000] WOLTERS, P., 2000: Wettkämpfen. In: SPORTPÄDAGOGIK 2.00, 2-10.
- [BRODTMANN 2000] BRODTMANN, D., 2000: In kleinen Spielen klug spielen. In: SPORTPÄDAGOGIK 3.00, 9-15.
- [FUNKE-WIENEKE 1997] FUNKE-WIENEKE, J., 1997: Soziales Lernen. In: SPORTPÄDAGOGIK 2.97, 28-29.
- [FUNKE-WIENEKE 2001] FUNKE-WIENEKE, J., 2001: Was ist zeitgemäßer Sportunterricht. In: SPORTPÄDAGOGIK 1.01, 47-29.
- [FUNKE-WIENEKE 1999] FUNKE-WIENEKE, J., 1999: Erziehen im Sportunterricht. In: SPORTPÄDAGOGIK 4.99, 13-21.
- [LAGING 2000] LAGING, R., 2000: Methoden im Sportunterricht. In: SPORTPÄDAGOGIK 5.00 2-9.

-
- [KEUPP 1976] KEUPP, H., 1976: Abweichung und Alltagsroutine. Die Labeling-Perspektive in Theorie und Praxis, Hamburg
- [OYAMA 1975] OYAMA, M., 1975: Essential KARATE, Tokyo, Übersetzung: 1978 von T. Murakami und J. Cousminer.
- [SCHIERZ 1989] SCHIERZ, M., 1989: JUDO PRAXIS, Reinbeck bei Hamburg.
- [JAMES ?] JAMES, G.,?: COMPETITION INJURIES IN YOUNG JUDO ATHLETES. Stand November 2002, <http://www.judoinfo.com/research11.htm>.
- [FEHLHABER 1996] FEHLHABER, T., 1996: Randori. Stand November 2002, <http://www.ajjf.org/article05.html>.
- [CUNNINGHAM 1996] CUNNINGHAM, S. R., 1996: What is Randori? Stand November 2002, <http://www.judo1.net/ju01011.htm>.
- [KOIWAI ?] KOIWAI, E.K.,?: Fatalities Associated With Judo. Stand November 2002, <http://www.ijf.org/commission/ed-rp-01.html>.
- [KUGELMANN ?] KUGELMANN, C.,?: Koedukation im Sportunterricht oder: Mädchen und Jungen gemeinsam in Spiel, Sport und Bewegung unterrichten. Stand November 2002, <http://www.sportpaedagogik-online.de/koedu.htm>.
- [ROCKMANN 2001] ROCKMANN, U., 2001: Fähigkeiten & Fertigkeiten. Stand November 2002, http://www.uni-oldenburg.de/sport/bww2/Lehre/F_u_F/f_u_f.html
- [ROTH, WILLIMCZIK] ROTH, K. & WILLIMCZIK, K., 1999: Bewegungswissenschaft, Reinbek.
- [PILZ] PILZ, G.A.,?: Gewalt und Gewaltprävention in der und durch die Schule. Stand November 2002, http://www.erz.uni-hannover.de/ifsw/daten/lit/pil_gewalt.pdf.
- [WENGLER 2001] WENGLER, M., 2001: Das Spiel als methodisches Modell an der Schule zur individuellen Lebensbewältigung. Stand November 2002, <http://www.hausarbeiten.de/faecher/hausarbeit/pap/12898.html>.
- [GROSSER, STARISCHKA 1998] GROSSER, M. & STARISCHKA, S., 1998: Das neue Konditionstraining.
- [SCHNABEL, HARRE, BORDE 1997] SCHNABEL, G., HARRE, D. & BORDE, A., 1997: Trainingswissenschaft.
- [MARTIN, CARL, LEHNERTZ 1993] MARTIN, D., CARL, K. & LEHNERTZ, K., 1993: Handbuch der Trainingslehre.
- [HIRTZ 1994] HIRTZ, P., 1994: Koordinative Fähigkeiten.
- [MELLEROWICZ, ... 2000] MELLEROWICZ, H., MATUSSEK, J., WILKE, S., LEIER, T., ASAMOAH ,V., 2000: Sportverletzungen und Sportschäden im Kindes- und Jugendalter - eine Übersicht, Stand November 2002, http://www.zeitschrift-sportmedizin.de/images/heft0300/a1_0300.pdf.
- [PIAGET 1969] Piaget, J.: Das Erwachen der Intelligenz beim Kinde, Stuttgart 1969.
- [ERICSON 1968] Erikson, E., 1968: Kindheit und Gesellschaft, Stuttgart.
-

-
- [LIND 1996] LIND, W., 1996: OSTASIATISCHE KAMPF-KÜNSTE DAS LEXIKON, Berlin.
- [LEE ?] LEE, L., ? : BRUCE LEES Jeet Kune Do, Burbank, Übersetzung: Albrecht Pflüger 1993.
- [SUNZI 500 v.Chr.] SUNZI, 500 v.Chr.: Die Kunst des Krieges. Deutsche Übersetzung: James Clavell.
- [MILTNER 2002] MILTNER, E., 2002: Ersticken, Stand November 2002, http://www.uni-ulm.de/klinik/rechtsmedizin/V_Ertr.pdf.
- [MÜLLER 2000] MÜLLER, S., 2000: Flagfootball - Spielfähigkeit offener entwickeln, Stand November 2002, <http://www.bildung.hessen.de/examen/sport/ski/smueller.pdf>.
- [KLEINE, KUGELMANN 2002] KLEINE, T., KUGELMANN, C., 2002: Brasilianische Beweg-Gründe. In: SPORTPÄDAGOGIK 4.02, 31-35.
- [GEIST 2000] GEIST, S., 2000: Sportlerer im Spiegel ihrer Schüler. In: SPORTPÄDAGOGIK 6.00, 16-19.
- [DIETRICH, LANDAU 1990] DIETRICH, K., LANDAU, G., 1990: SPORTPÄDAGOGIK, Reinbek bei Hamburg.
- [KRIEGER, MIETLING 1999] KRIEGER, C., MITHLING, W.D., 1999: «Er ist auf alle Fälle näher an mir dran!». In: SPORTPÄDAGOGIK 4.99, 9-12.
- [CAPOEIRA 1999] CAPOEIRA, N. 1999: CAPOEIRA, Berlin. Übersetzung: Gerhard Schmitt