

6 Kämpfen

6.1 Stürze vermeiden oder gekonnt fallen

Für viele Kinder sind Kampfsportarten faszinierend. Sich körperlich mit einem ebenbürtigen Gegner auseinandersetzen, ohne ihn zu verletzen, Aggressionen kanalisieren lernen, Regeln gemeinsam festlegen und einhalten können sowie sich gegenüber einem möglichen Angreifer selbstsicher und geschickt verhalten, sind wichtige Ziele dieses Kapitels.

Geschickt verteidigen lernen durch Beobachten – Spüren – Ausweichen... und Reagieren.

Sich schützen: In einer festgelegten Zone (z.B. Halbhälfte) versucht der Angreifer A einen Verteidiger B zu berühren.

- In der Zone befinden sich Matten, die von A oder von B oder von beiden nicht berührt oder überquert werden dürfen.
- B und ein «Leibwächter» C: C darf nicht angreifen, versucht aber, sich zwischen A und B zu stellen.



➔ Das Thema «Kämpfen» bzw. «Gewalt» sollte in einem grösseren Rahmen, fächerübergreifend angegangen werden, damit keine (zusätzlichen) Ängste ausgelöst werden. Vorbesprechung mit den Eltern ist wichtig. Vgl. Literatur (GUGGENBÜHL), S. 32.

Weich wie Pudding: Überall, wo A den Körper von B berührt, wird dieser locker und weich. So geht jeder sanft geführte Stoss wirkungslos «ins Leere». B versucht alle anderen Körperteile gespannt zu halten. B auf einer Matte liegend, im Sitz, im Kniestand...

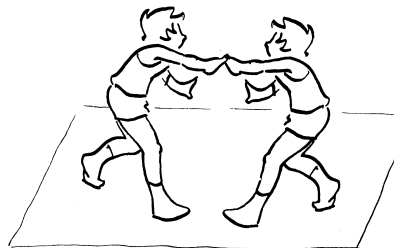
- A berührt oder stösst B mit einem Soft-, Gymnastik-, Lederball...
- A versucht, B von der Matte zu stossen.
- A hält eine Hand von B und versucht, B mit der freien Hand am Gesäss, Rücken... zu berühren.



⚠ Kampfgeln gemeinsam festlegen; Mitschüler als Beobachtende («Regelritter»).

Sumoringer: A und B stehen sich in einem markierten Feld (Kreis, Mattenfeld) gegenüber. Die beiden versuchen, einander so aus dem Feld zu drängen, dass einer den Boden ausserhalb des Feldes berührt oder mit einem andern Körperteil als den Füssen irgendwo Bodenkontakt bekommt.

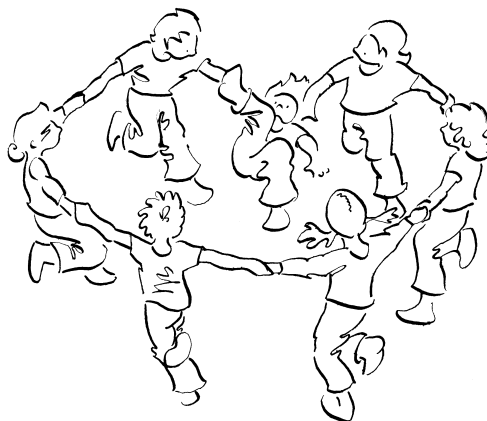
- Auf allen vieren: Dabei darf nur mit dem Gesäss, mit dem Rücken, mit... gestossen werden.
- Handfest zupacken: Es darf z.B. nur an den Armen gehalten werden; nie an den Kleidern !



🕒 Wer kennt asiatische Kampfsportarten? Welches sind deren Besonderheiten und Unterschiede gegenüber unkontrollierten Gewaltausbrüchen? Sprache: Gewalt; «Schimpf und Schande».

Kreiskampf: 6 bis 8 Kinder bilden mit gefassten Händen, auf einem Bein stehend, einen Kreis. Sie versuchen einander, ohne die Hände loszulassen, aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer kann vermeiden, mit dem zweiten Fuss oder einem andern Körperteil den Boden zu berühren? Nach jedem «Abstehen» eines Spielers wird von allen das Standbein gewechselt. Fällt ein Kind zu Boden, wird ihm auf die Füsse geholfen.

- Spielbeeinfluss in der Kniekehle des Standbeines.
- Wer «abstehen» muss, darf sich einen andern Platz im Kreis oder in einem andern Kreis suchen.
- Zwei Mannschaften (A und B) stehen sich in einem Kreis als Gegner gegenüber; Reihenfolge A-B-A-B usw. Pro «Abstehen» gibt es einen Punkt fürs gegnerische Team. Nach drei Punkten sind die Plätze zu tauschen.



🕒 Ritual ist Ehrensache: «Sieger» helfen einem «Besiegten».