6 Kämpfen Band 3 Broschüre 3 27

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.

→ Das Thema «Kämpfen» bzw.

«Gewalt» sollte in einem grösse-

ren Rahmen, fächerübergreifend

angegangen werden, damit keine

(zusätzlichen) Ängste ausgelöst

werden. Vorbesprechung mit den

Eltern ist wichtig. Vgl. Literatur

(GUGGENBÜHL), S. 32.

burrettöökiöketuuurt

Sich schützen: In einer festgelegten Zone (z.B. Hallenhälfte) 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.

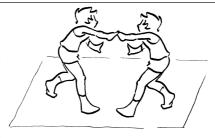
Weich wie Pudding: Überall, wo A den Körper von B berührt, wird dieser locker und weich. So geht jeder sanft geführte Stoss wirkungslos «ins Leere». B versucht alle anderen Körperteile gespannt zu halten. B auf einer Matte liegend, im Sitz, im Kniestand...

- 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.

(1) Kampfregeln 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.

- Spielbeinfuss 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».

Teppichklopfer: Auf einer Matte auf dem Rücken liegen, Beine leicht angezogen, Füsse aufgestellt, Kinn zur Brust, Arme auf dem Boden ausgestreckt (ca. 45 Grad vom Körper). Arme locker in die Vorhalte bringen, zu Boden fallen lassen und mit der flachen Hand kräftig neben den Körper auf die Matte schlagen, d.h. «abklopfen» (= Abfedern des Körpergewichtes).

- · Alle klopfen dreimal in gleichem Rhythmus ab.
- Rhythmusspiele gruppenweise, auch kanonartig.

Käferfangen: A liegt in Rückenlage auf einer Matte; die leicht angezogenen Beine sind gegen B gerichtet. B versucht, durch Schnelligkeit und Täuschungen seitlich an A heranzukommen, um ihm ein Spielband auf den Bauch zu legen. A darf mit den Beinen nicht schlagen oder stossen.

 Käferfangen auf Zeit: Während einer vorgegebenen Zeit versucht A, das Spielband möglichst oft auf den Bauch von B zu legen. Welches Kind schafft in dieser Zeit am meisten Käferfänge? Rollenwechsel.

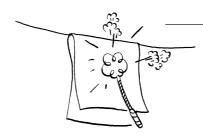
Sitzkampf: A und B sitzen Schulter an Schulter nebeneinander, die Beine je in die andere Richtung vorgestreckt. Sie fassen einander mit der näheren Hand unter der entfernteren Achsel und mit der anderen Hand am Oberarm. Beide versuchen, einander nach hinten aus dem Gleichgewicht zu drücken. Abwehrstrategie: Das äussere Bein seitlich ausstellen, damit stossen und Gegendruck erzeugen.

Rückenschaukel: Im Sitz auf einer Matte, die Knie angezogen und mit den Armen umschlungen wie ein «Paket»: Sich rückwärts fallen lassen und wieder in den Sitz zurückschaukeln, bevor der Hinterkopf den Boden berührt. Mehrfach rund hin- und herschaukeln.

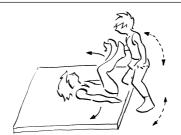
- Wie oben, aber die Beine etwas gestreckter halten, die Hände seitlich an den Oberschenkeln.
- Arme in der Vorhalte und bei Bodenberührung mit dem Rücken gleichzeitig die Hände und Arme gestreckt auf den Boden legen (vgl. oben «Teppichklopfer»); dasselbe mit «Abklopfen».

Gekonnt fallen: Hockstand, Arme in Vorhalte. Sich rückwärts fallen lassen und «abklopfen». Es ist darauf zu achten, dass das Gesäss nahe bei den Fersen hingesetzt wird. Der Fall soll durch das «Abklopfen» und Strecken der Beine so aufgefangen werden, dass der Hinterkopf den Boden nicht berührt. Gelingt es, ohne Hilfe der Hände und Arme in die Hocke zurückzuschaukeln?

- Auch aus dem Stand, wobei zuerst die Hocke-Position eingenommen wird.
- Reagieren: Auf ein Zeichen fallen alle möglichst gleichzeitig und rollen so schnell wie möglich wieder in den Stand zurück.
- A und B stehen einander gegenüber, die Arme verschränkt: Auf ein Signal hin versucht A, B zu fassen.
 B lässt sich wie vorher rückwärts fallen, bevor er von A gefasst wird.



→ Dazwischen immer wieder Entspannungsübungen einbauen: Vgl. Bro 2/3, S. 13 f. 28



Fairness!





