

# Methoden der Bewegungserziehung Ringen, Raufen und Verteidigen

RL Günther Hammann  
Institut für Bewegungswissenschaften und Sport  
Universität Flensburg

# Inhalt

- **Pädagogische Grundlagen**
- **Sicherheit beim Ringen und Raufen**
- **Spiel- und Übungsformen ohne direkten Körperkontakt**
  - **In Gruppen**
  - **Mit dem Partner**
- **Spiel- und Übungsformen mit direktem Körperkontakt**
  - **In Gruppen**
  - **Mit dem Partner**

# Pädagogische Grundlagen

---

„Seele und Körper, so schlage ich vor, reagieren mitfühlend aufeinander: eine Änderung im Befinden der Seele produziert eine Veränderung im Zustand des Körpers, und umgekehrt, ein veränderter Körperzustand ändert das Befinden der Seele“.

[nach ARISTOTELES]

# Erziehender Sportunterricht

- Gesundheitserziehung (Fitness, Wohlbefinden)
- Entwicklung sozialer Kompetenzen
- Bereitschaft zur Kommunikation und Kooperation
- Akzeptieren individueller Fähigkeiten
- Bereitschaft zu partnerschaftlichen Verhalten
- Entwicklung von konditionellen bzw. koordinativen Fähigkeiten
- *Spaß und Freude an der körperlichen Auseinandersetzung*

# Pädagogische Perspektiven beim Ringen und Raufen

- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen.
- Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern.
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen.
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten.

[vgl. LSB/ NRW (Hrsg.) 2002].

# Sicherheit beim Ringen und Raufen

- Rücksichtnahme und Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Anderen.
- Verzicht auf eigene Vorteile.
- Hinweise auf mögliche Gefährdungspotentiale (Matten, Heizkörper, Fingernägel, Schmuck etc.).
- Bei *direkter* Partnerarbeit auf gleichschwere Partner achten.
- Erarbeiten der „*Stopp Regel*“ bei direktem Körperkontakt.

# Stoppampel



Sobald die Lehrkraft deutlich „Stopp“ ruft oder ein anderes vereinbartes Signal gibt, müssen alle Schüler sofort sämtliche Handlungen unterlassen und ihre gesamte Aufmerksamkeit der Lehrkraft zuwenden.

# Spiel- und Übungsformen ohne direkten Körperkontakt

## In Gruppen und mit dem Partner

Jeder Schüler kann selbstständig entscheiden, wie stark er sich in die Gruppe einbringen bzw. auf den Partner einlassen will.

- Keine Überforderung/ Unterforderung des Einzelnen.
- Erlebnis in der Gruppe „öffnet“ für den kommenden Bezug zum Partner.
- Langsame Steigerung des Kontaktniveaus baut Hemmungen ab und hilft den Körperkontakt mit einem Partner zu akzeptieren.



# Tentakelfangen



Zwei Mitspieler befinden sich mit Softbällen an der Mittellinie. Die Übrigen versuchen die Halle zu durchqueren. Diejenigen, die getroffen werden, setzen sich an den Platz, an den sie getroffen werden und können in der nächsten Runde ihre „Tentakel“ benutzen, um ihre Mitspieler zu berühren und so zu fangen.

[vgl. Sportpäd. 3/2003].

# Familie Meyer



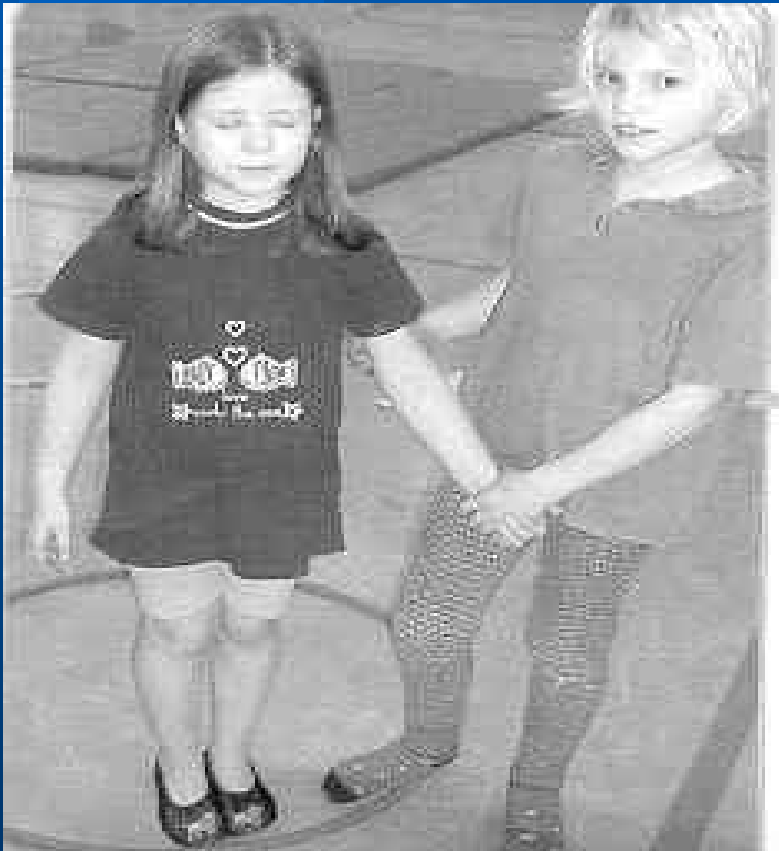
An alle Mitspieler werden „Familienkarten“ mit verschiedenen Familiennamen verteilt. Zu jeder Familie gehören jeweils ein Vater, eine Mutter, eine Tochter und ein Sohn. Dann laufen alle zur Musik und tauschen die Kärtchen aus. Wenn die Musik aufhört, müssen sich die Familienmitglieder durch lautes Rufen finden. Sieger ist die Familie, die zuerst an einem Kasten sitzt in der Reihenfolge Vater, Mutter, Tochter und Sohn.

# Bänderklau



Jeder Mitspieler erhält ein Band ,das er in die Hosentasche steckt. Jetzt gilt es, so viele Bänder wie möglich zu ergattern. Die gefangenen Bänder werden ebenfalls in den Hosenbund gesteckt.

# Blindes Führen



Bei dieser Übung sind die Augen des einen Partners geschlossen. Der andere Partner führt ihn langsam durch die Halle mit geringem Körperkontakt.

[vgl. Sportpäd. 3/2003].

# Signalfangen und Roboter

## Signalfangen:

Zwei Schüler laufen hintereinander und halten sich dabei an einem Band gemeinsam fest. Sobald der vordere Schüler das Band loslässt, muss der nachfolgende Schüler versuchen ihn zu ticken.

## Roboter:

Ein Schüler steht mit geschlossenen Augen in der Halle. Der andere Schüler geht hinter ihm und führt seinen Mitschüler wie einen Roboter durch die Halle, indem er ihm die jeweilige Bewegungsrichtung zuruft.

# Spiel- und Übungsformen mit direktem Körperkontakt

## In Gruppen und mit dem Partner:

Jeder Schüler sollte Vertrauen aufbauen und bereit sein Körperkontakt zu akzeptieren.

- Raufen in der Gruppe ermöglicht den „informellen“ direkten Körperkontakt für den Einzelnen.
- Steigerung ist das direkte „formelle“ Raufen mit dem Partner.

# Baumstammrollen



Die Schüler liegen wie Baumstämme Schulter an Schulter auf dem Bauch. Ein weiterer Mitspieler legt sich in Bauchlage quer auf die Liegenden. Auf ein Startzeichen hin rollt er sich vorsichtig in der Längsachse über alle anderen. Der Rollende muss während der Übung genügend Körperspannung aufbauen.

[vgl. Sportpäd. 3/2003].

# Menschenrüttelbank



Die Rüttelbank besteht aus 4 oder 5 Spielern. Ein Spieler legt sich vorsichtig mit dem Rücken auf diese Bank (im unteren Rückenbereich). Durch sanfte Bewegungen der unteren Spieler wird der obere massiert bzw. sanft durchgerüttelt.

[vgl. Sportpäd. 3/2003].



# Gordischer Knoten



Beim Gordischen Knoten halten sich alle Mitspieler an den Händen und bilden einen großen Knoten, indem sie über- und untereinander steigen. Anschließend versuchen sie das Gebilde wieder zu entwirren.

[vgl. Sportpäd. 3/2003].

# Klebmeister



In Kleingruppen von drei bis zu sechs Mitspielern „klebt“ ein Mitspieler die anderen mithilfe von Bierdeckeln aneinander. Dann bewegt sich die Gruppe so durch den Raum, dass kein Bierdeckel verloren geht.

[vgl. Sportpäd. 3/2003].

# Ausbruch



Beim Ausbruch versucht ein Spieler den Kreis der Mitspieler zu durchbrechen. In einer spannenden Variante des Spiels bilden die Mitspieler einen Innen- und Außenkreis und sitzen Rücken an Rücken. Der Innenkreis soll ausbrechen, während der Außenkreis versucht den Innenkreis zu verkleinern.

# Tigerfangen



Beim Tigerfangen laufen/ krabbeln alle Schüler bis auf einen über die Matte. Dieser krabbelt als Tiger durch die Menge und versucht die anderen durch Niederziehen zum Tiger zu machen. Zerren ist natürlich nur an stabiler Kleidung erlaubt.

[vgl. Sportpäd. 3/2003].

# Schildkrötendrehen



Beim Schildkrötendrehen knien zwei Spieler dem Rest der Gruppe auf einer Mattenfläche gegenüber. Auf ein Startsignal hin krabbelt die Gruppe den beiden Spielern entgegen, die versuchen möglichst viele „Schildkröten“ auf den Rücken zu drehen. Jeder umgedrehte Spieler wird im nächsten Durchgang „Schildkrötendreher“, so lange, bis es keine „Schildkröten“ mehr gibt.

[vgl. Sportpäd. 3/2003].

# Verdrängen



Mehrere Schüler versuchen sich im Vierfüßlerstand von einer Mattenfläche zu drängen. Möglich ist auch die Variante Partner gegen Partner.

[vgl. Sportpäd. 3/2003].

# Kreisziehen



Beim Kreisziehen versucht ein Spieler seinen Partner aus / in einen Kreis, oder einen entsprechend markierten Bereich zu ziehen.

Die Spieler sollten wissen, dass plötzliches Loslassen zu Verletzungen führen kann.

[vgl. Sportpäd. 3/2003].

# Rückenschieben



Beim Rückenschieben befinden sich die Spieler in der Mitte einer ungefähr vier bis sechs Meter breiten Gasse, die von zwei Auslinien markiert wird. Auf ein Signal hin versuchen beide, den Partner über dessen Auslinie zu schieben.

Das Gesäß sollte möglichst auf dem Boden bleiben.



# Rodeo



Beim Rodeo spielt ein Partner das Wildpferd und befindet sich in der Bankstellung. Der andere Partner ist der Reiter und setzt sich nah am Gesäß auf seinen Rücken. Nun versucht das Wildpferd den Reiter abzuschütteln. Dieser darf sich dabei nicht an der Kleidung des Partners festhalten.

[vgl. Sportpäd. 3/2003].

# Affenfelsen



Der Affenfelsen wird von zwei Personen gespielt. Partner A bildet in Bankstellung den Felsen. Partner B legt sich vorsichtig quer über den Rücken von Partner A und versucht wie ein Affe, möglichst weit um den Felsen herumzuklettern.

[vgl. Sportpäd. 3/2003].

# Mausefalle



Bei der Mausefalle befindet sich ein Partner in der Bankstellung. Der andere Partner robbt als Maus unter die Mausefalle. Die schnappt zu, sobald die Maus mit der Hüfte unter der Falle ist. Die Maus muss nun versuchen sich zu befreien.

Die Mausefalle sollte nicht zu heftig zuschnappen.

[vgl. Sportpäd. 3/2003].

# Käseklau



Beim Käseklau rangeln die Mäuse um einen Käse. Dabei können verschiedene Regeln gelten. So darf entweder nur am Medizinball oder nur am Körper angegriffen werden. Man kann aber auch den Angriff auf beides gleichzeitig erlauben.

[vgl. Sportpäd. 3/2003].

# Sumo-Wettkampf



Beim Sumo versuchen sich die Kampfpartner gegenseitig aus einem Feld zu drängen. Verlierer ist, wer zuerst den Boden außerhalb der markierten Zone berührt.

[vgl. Sportpäd. 3/2003].

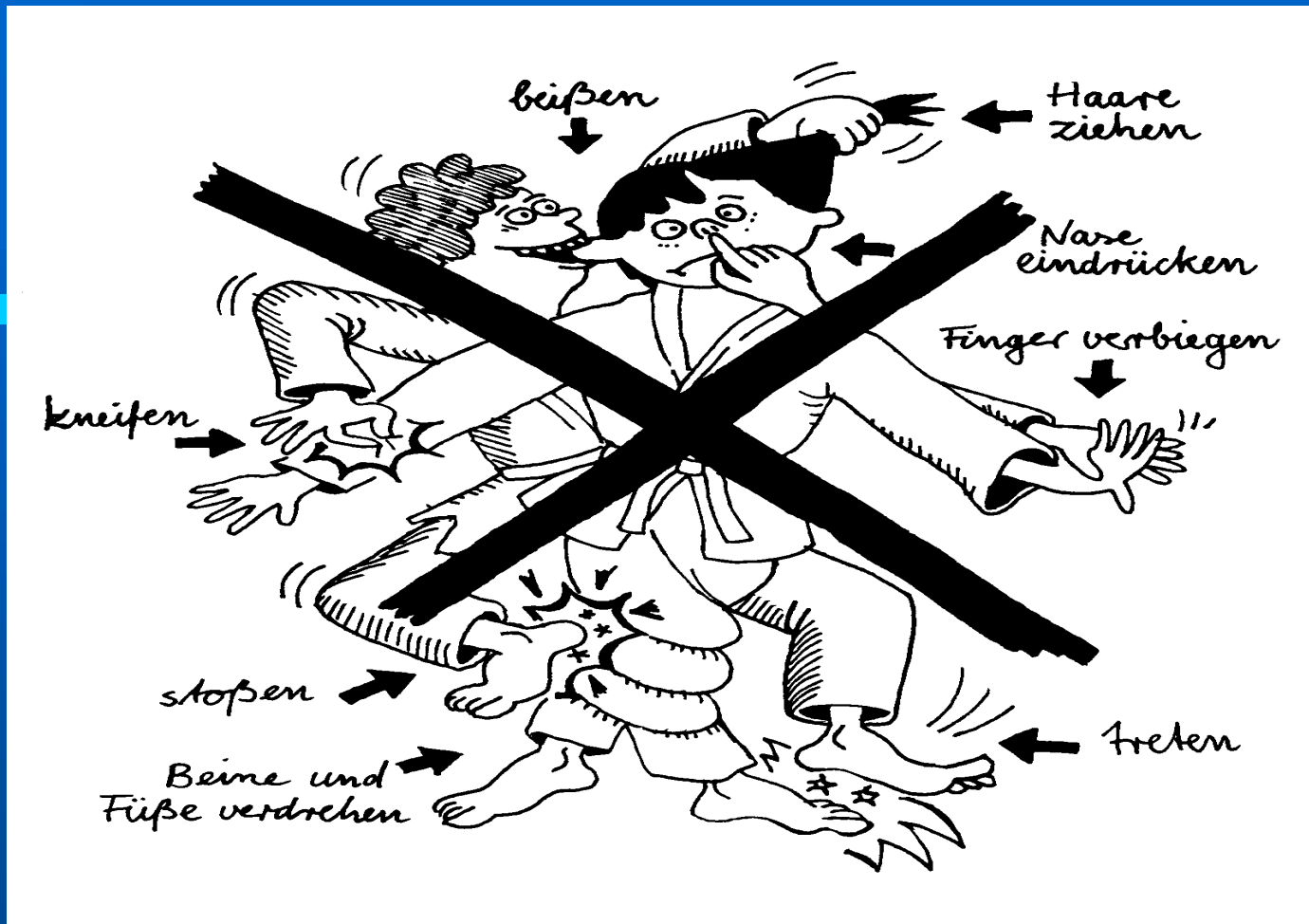
# Literaturhinweise

DELING/ BÖRN, HEDDA/ SANDER 2000: JUOD, das Bodenprogramm weißgelb bis orange. MAYER/MAYER Verlag – Aachen.

LANDESSPORTBUND/SPORTJUGEND NRW (Hrsg.) 2002: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport - Handreichung für die Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe I. 1.Auflage.- Dortmund.

SPORTPÄDAGOGIK 3/2003: Themenheft - Ringen, Raufen und Kämpfen. Friedrich Verlag - Velber.

WEIMANN/ WOLFGANG 2000: Das Judo Brevier. MAYER/MAYER Verlag – Aachen



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit...**