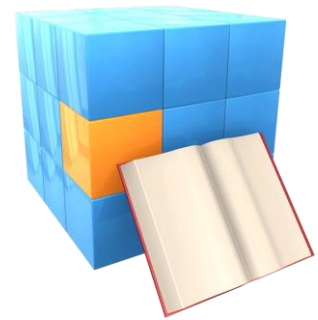


RINGEN UND RAUFEN



Übersicht

- **Einleitung**
- **Gewaltprävention**
- **Spielformen**
 - Körperkontaktspiele
 - Kräftemessen
 - Kämpfen mit einem Ball
 - Kämpfen mit einem Partner
 - Kämpfe in der Gruppe
 - Partnerentspannung
- **Beispiel Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Beispielübungen Stationenlauf (1)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Die Grundidee ist die Einführung des Themas Ringen und Raufen im Sportunterricht. Da das Thema Gewaltprävention immer mehr in den Fokus von Schulen rückt, beschäftigen wir uns mit Aggressionen und Ausübung von Gewalt von Schülern. Trotz der allgemeinen Tabuisierung und dem Verbot von Kräftemessen und Raufereien unter Kindern, gibt es belegende Zahlen für einen extrem hohen Gewaltindex an Schulen. "Jeder fünfte Hauptschüler hat schon einmal so hart zugeschlagen, dass sein Opfer zum Arzt musste." ¹ In diesem Beitrag sollen die verschiedenen Spielformen dargestellt und eine Anregung zur Umsetzung im Sportunterricht gegeben werden. Das Beispiel für einen Verlaufsplan und die Arbeitsmaterialien sollen dazu animieren, eine Unterrichtsstunde zu diesem Thema durchzuführen.

Im Ringen und Raufen gibt es sechs verschiedene Spielformen:

- Körperkontaktspiele
- Kräftemessen
- Kämpfe mit einem Partner
- Kämpfe mit einem Ball
- Kämpfe in der Gruppe
- Partnerentspannung.

Gewaltprävention

Aufgrund von Entwicklungen der letzten Jahre ist unter Kindern eine zunehmende Gewaltbereitschaft und eine gesteigerte Aggression festzustellen. Hierzu lässt sich eine geführte Statistik des Bundesverbandes für Unfallkassen in Deutschland betrachten, die belegte Zahlen liefert².

Schulart	Raufunfälle	Raufunfallrate
	Anzahl	Je 1.000 Schüler
Grundschule	15.542	4,9
Hauptschule	36.907	32,8
Sonderschule	7.905	18,4
Realschule	19.931	15,5
Gymnasium	13.009	5,7
<i>Insgesamt</i>	<i>93.294</i>	<i>15,46</i>

Tab. 1: Raufunfälle und Raufunfallraten 2003 nach Schularten

Die Untersuchung konzentriert sich auf alle Schularten und zeigt, dass Raufunfälle an Schulen an der Tagesordnung liegen und Kinder häufig Probleme haben, ihre Aggressionen zu kontrollieren und sie bewusst auszuleben. Hinzu kommt generell steigende Gewaltbereitschaft und der Respektlosigkeit.

¹ Schulspiegel 2005

² vgl. Bundesverband der Unfallkassen 2005, S.9

Spielformen

Körperkontaktspiele	Kräftemessen	Kämpfe mit einem Ball
<p>Körperkontaktspiele stimmen die Schülerinnen und Schüler (SuS) in das Thema "Ringern und Raufen" ein, wobei nicht das Kämpfen im Vordergrund steht, sondern der Abbau von Berührungängsten und das Miteinander. Diese Ängste können durch Fang- und Kennenlernspiele abgebaut werden. Kooperationsspiele fördern den Körperkontakt zu den Mitschülern und den Aufbau von Vertrauen. Körperkontaktspiele sollen keinen Wettkampfcharakter haben, jedoch gegenseitiges Anfassen erfordern.</p>	<p>Das Kräftemessen beinhaltet Zieh- und Schiebekämpfe, bei denen Ziel ist, dass die SuS zum einen die Auswirkungen ihrer eigenen Kräfte und die des Gegners spüren, aber auch lernen, ihre Körperkraft gezielt einzusetzen.³</p>	<p>Der Kampf mit dem Ball wird meist als Vorstufe für den ursprünglichen Zweikampf genutzt. Hierbei eignet sich am ehesten ein Medizinball. Bei dem Spiel mit dem Ball oder um den Ball ist das Spielgerät das Angriffsziel und der Körperkontakt nimmt langsam zu.</p>
		

Abb. 1

³ vgl. Busch 2010, S.5


Partnerentspannung	Kämpfe in der Gruppe	Kämpfe mit einem Partner
<p>Die Partnerentspannung schafft optimale Voraussetzung, um die vorher aufgebaute Anspannung zu lösen. Hierbei steht die Entspannung nach einer intensiven Phase körperlicher Anstrengung im Vordergrund. Außerdem soll eine Lockerung der Muskulatur erzielt werden.</p>	<p>Gemeinsames Nachdenken und die Beteiligung jedes Einzelnen können der Gruppe zum Sieg verhelfen. Die Kinder lernen taktisch vorzugehen, indem sie ihre eigenen Stärken und Schwächen, aber auch die des Gegners, beobachten, analysieren, dementsprechend den weiteren Spielverlauf antizipieren und vorrausschauend handeln.⁴ Lernziel hierbei ist das faire Miteinander, sowie Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit der SuS.</p>	<p>Bei Partnerkämpfen geht es darum, sich gegen seinen Partner im Wettkampf durchzusetzen oder auch gemeinsam eine Bewegung auszuführen. Charakteristisch für diese Spiele sind eine hohe Bewegungsintensität und ein hoher Kraftaufwand. Hier sind besonders Geschicklichkeit und Antizipation gefragt, wodurch auch schwächere SuS die Möglichkeit haben, zu gewinnen.</p>
		


Abb. 2

⁴ vgl. Lange 2007, S.115

Beispiel Verlaufsplan

Motorisches Feinziel: Die Schülerinnen und Schüler erlernen die Grundkenntnisse des Ringens und Raufens

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodische Unterrichtsgestaltung	Organisation
Einstieg 3 min.			Begrüßung Erläuterung des Stundenverlaufs	Innenstirnkreis sitzend
Aufwärmphase 10 min.	Lockereres Laufen in verschiedenen Varianten	SuS erwärmen Muskulatur	Partnerspiel: "Verkehrte Welt" SuS bewegen sich entgegengesetzt der Anweisung der Lehrer Bsp: <i>"Macht euch jetzt mal ganz groß!"</i>	Ganze Halle
Einstimmung 5 min.			Lehrer moderiert das Gespräch <i>"Wir wollen heute das Kämpfen lernen."</i> <i>"Welche Kampfsportarten kennt ihr?"</i>	Sitzkreis
Hauptphase I 10 min.	SuS erleben erste Zweikampfsituation in Partnerübung	SuS überwinden erste Berührungängste	Ziehspiel: "Tritt in die Pfütze"  1 Lehrer erklärt Spielablauf SuS versuchen Kampfpartner in den Reifen treten zu lassen	Gymnastikreifen Freie Partnerwahl

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodische Unterrichtsgestaltung	Organisation
Zwischenreflexion 5 min.		SuS setzen sich mit Regeln auseinander SuS beschreiben ihre ersten Erfahrungen	Lehrer moderiert Gespräch und stellt den S. die Regeln des Ringens und Raufens vor <i>"Überlegt euch bei den nächsten Kämpfen, was beim Kämpfen erlaubt oder verboten sein soll."</i>	Sitzkreis Bildkarten zu Regeln
Hauptphase II 25 min.	SuS erleben unterschiedliche Kampfformen und können ihre Kräfte mit unterschiedlichen Partnern messen	SuS erlernen bessere Körperkontrolle und ein Gefühl für ihre Körperkraft	Lehrer erklärt Ablauf der Stationen 4 Stationen Ring- und Raufspiele:  1 <ul style="list-style-type: none"> • "Wer drückt gewinnt" • "Der Ball gehört mir" • "Steh auf – setz dich hin" • "Runter von der Matte" Während des Stationenlaufs L passiv, beobachtet SuS und greift ggf. ein	Partnereinteilung durch Zufallsprinzip Stationslauf Bildkarten mit Spielbeschreibung Turnmatten, Medizinbälle, Gong
Reflexion 8 min.		SuS sind in der Lage, selbstständig eigene Kampfregeln zu formulieren	<i>"Wie hat es euch gefallen?"</i> <i>"Welche Regeln habt ihr gefunden?"</i>	Halbkreis Plakat Stifte
Partnerentspannung 10 min.	SuS massieren den Partner mit Tennisball	SuS stärken Vertrauen untereinander SuS bauen Berührungängste ab	<i>"Versucht, den Ball langsam über den Rücken des Partners zu rollen."</i> <i>"Massiert euren Partner mit dem Ball so, dass er sich wohlfühlt."</i>	Tennisbälle, Turnmatten



Beispielübungen Stationenlauf

Wer drückt gewinnt

Das braucht ihr: 1 Partner, 1 Matte

- **Stellt euch Rücken an Rücken auf die Matte**
- **Stellt eure Füße feste auf**
- **Wer schafft es den Partner von der Matte zu drücken**



Tritt in die Pfütze

Das braucht ihr: 1 Partner, 1 Reifen

- **Stellt euch so gegenüber, dass der Reifen zwischen euch liegt**
- **Schafft es einer, dass sein Partner in den Reifen tritt?**





1

Der Ball gehört mir

Das braucht ihr: 1 Partner, 1 Matte, 1 Ball

- **Stellt euch gegenüber auf und umklammert gleichzeitig einen Ball**
- **Schaffst du es deinem Partner den Ball zu entreißen?**



Runter von der Matte

Das braucht ihr: 1 Partner, 1 Matte

- **Stellt euch auf der Matte gegenüber**
- **Wer bringt als erster den Partner von der Matte**
- **Kampfregeeln beachten!**





1

Schieben

Das braucht ihr: 1 Partner, 1 Matte

- **Stellt euch hintereinander auf die Matte**
- **Der hintere versucht seinen Vordermann von der Matte zu schieben**



Krankenhausspiel

Das braucht ihr: 1 Gruppe, 3 Matten

- **Die Hälfte von euch legt sich verteilt im Raum auf den Boden**
- **Die andere Hälfte sammelt euch jeweils zu zweit ein und trägt euch auf die Matten**



Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Busch, F	Ringens und Kämpfen. Ideen, Hintergründe und Praxisbeispiele für den Sportunterricht in der Grundschule (3. Aufl.)	Donauwörth	2010	Auer
Lange, H. & Sinning S.	Kämpfen, Ringens und Raufen. Im Sportunterricht.	Wiebelsheim	2007	Limpert
BUK	Gewalt an Schulen - Ein empirischer Beitrag zum gewaltverursachten Verletzungsgeschehen an Schulen in Deutschland 1993-2003		2005	

Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
1 http://www.spiegel.de/schulspiegel/gewalt-an-schulen-pruegeln-bis-der-arzt-kommt-a-347930.html	26.04.2014 14:21

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild / Abb.1-2, Arbeitsmaterial	Doepfner 2012

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Gilbert Gorges, Johannes Grober, Katharina Doepfner / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz