

«Das tut ja gar nicht weh!»

Gemeinsam und spielerisch Fallen lernen und üben

Fallen in der Schule kann mehr sein als eine Fall-Schule. Angst und Freude begleiten viele Fallsituationen, Vertrauen ist gefragt. Diese emotionale Ladung macht es zu einem spannenden Unterrichtsthema. In vielen Partner- und Gruppenübungen erfahren die Schüler, wie Fallen zur positiven Herausforderung wird.

Rainer Ehmler/Sigrid Happ

Fallen bietet auf jeder Könnensstufe Herausforderungen und Wagnisse und erweitert die (Handlungs-)Kompetenz. Die Bewältigung solcher Herausforderungen und Wagnisse vermittelt Freude und stärkt das Selbstvertrauen. Allerdings kann das Fallen peinlich bzw. uncool, vielleicht auch beschämend aus der Sicht der Schüler sein, zumindest aber verletzungsgefährlich und schmerzhaft. Dies kann zu einer negativen Besetzung des Fallens führen. Andererseits gibt es beim Toben von Kindern und Jugendlichen häufig nahtlose Übergänge von der aufrechten zur Position am Boden – am Strand, im Schnee, auf dem Rasen, überhaupt beim selbstvergessenen Spielen. «Ich bin hingefallen» oder «mit dem Fahrrad gestürzt» führt zur Begutachtung der Blessuren und eventuell des geschädigten Objekts (Fahrrad), zum Trösten und gegebenenfalls Verarzten, aber: peinlich? Eher wird es als gelungene Leistung eingeordnet, mehr oder weniger unbeschadet oder vielleicht sogar besonders elegant den Sturz in einem gekonnten Fallen gerettet zu haben.

Eine gut ausgebildete Fähigkeit zu fallen gibt Sicherheit

Für den Unterricht zum Thema Fallen bedeutet dies, nicht vornehmlich Angstabbau im Blick zu haben (was allerdings bei einzelnen Schülern mit negativen Vorerfahrungen Thema sein könnte). Vielmehr gilt es, die positiven Aspekte herauszustellen, die (vorhandenen) Kompetenzen und die freudvollen Anteile aufzugreifen und zu verstärken.

Fallen im Schulsport

Ein bedeutsamer Aspekt des Fallens ist die Verbesserung der Raum-Lage-Orientierung. Fallen geschieht im Bewegungsraum zwischen der stehenden und der liegenden Position. Sich in diesem in unserem Bewegungsalltag wenig «belebten» Raum zu bewegen, den Übergang von der Situation im Stand zur Bodensituation bewältigen zu können, fördert den geschickten Umgang mit Grenzsituationen des Gleichgewichts und beugt Angstreaktionen vor. Eine gut ausgebildete Orientierung im «Drunter und Drüber» wirkt somit präventiv in Alltagssituationen, vermittelt Sicherheit im (sportlichen) Bewegen und unterstützt auch die Risikofreude beim Neulernen von Bewegungen.¹

Wichtige Gesichtspunkte für den Unterricht

Vertrauen: Fallen hat auch etwas mit dem Sich-Fallen-Lassen-Können zu tun, und dies wiederum bedarf des Vertrauens, vom Partnerwirklich auf- bzw. abgefangen zu werden. Damit ist der soziale Aspekt besonders wichtig: Aufgabenstellungen mit Partnerbezug, zu zweit oder in der Gruppe, sollten im Mittelpunkt stehen. Hierbei wird unmittelbar spürbar, dass die Verantwortung in der Rolle des Helfens und Sicherns und das Vertrauen beim Sich-Fallen-Lassen sich gegenseitig bedingen.

Nach Feldenkrais (96 f.) bewirkt beim Stürzen ein Schutzreflex die Kontraktion der Beuger, so dass der Körper rund wird und zum Abrollen geeignet ist. Dem entgegen steht der Angstreflex des Abstüzens mit den Armen kurz vor der Landung. Günstig erscheint es, den Schutzreflex mit Rollbewegungen zu «kultivieren» sowie den Angstreflex zu ersetzen durch den aktiven Einsatz der Arme beim Abschlagen (siehe Kasten rechts).

Falltechniken: Es empfiehlt sich, so genannte Falltechniken, wie etwa aus dem Judo, zu vermitteln, da sie leicht erlernbar sind und Grundlage für weiteres Fallen-Üben sein können. Durch ihre Anwendbarkeit in alltäglichen Situationen dienen sie außerdem dem Ziel, Verletzungsrisiken vorzubeugen.

Wahrnehmen und Experimentieren: Fallen kann auch lustvoll sein! Zur Förderung solchen Erlebens ist zum einen der Aspekt der Wahrnehmung wichtig. Zum anderen wird es durch experimentierendes Lernen mithilfe von spielerischen und herausfordernden Aufgabenstellungen unterstützt. Um Schmerzen zu vermeiden und das Erleben von kurzen «Flugphasen» zu ermöglichen, sollte bodennah begonnen und eine Steigerung in Höhe und Weite sowie durch Hindernisse angeboten werden.

Fotos: Autoren





Idee	Gemeinsam Fallen lernen und üben
Vorgehen und Methoden	Partnerübungen/Übungen zu dritt und in der Gruppe
Lerngruppe	8. Klasse mit 13 Schülerinnen und Schülern
Zeitdauer	5 Stunden
Material	Blaue Matten oder Judomatten (eine große Fläche oder auch zu mehreren zusammengelegt als Matteninseln), Weichbodenmatte

Der Unterricht hat folgende Ziele: Die Schülerinnen und Schüler sollen

- das Fallen lustvoll erleben;
- das Fallen rückwärts und seitwärts aus dem Stand erlernen;
- das Fallen vorwärts mit Abrollen aus dem Stand erlernen;
- partnerschaftliche Fallerfahrungen machen (Sichern und Helfen beim Fallen);
- Falltechniken gemeinsam mit einem Partner demonstrieren.

1. Stunde: Sich rückwärts fallen lassen

In dieser Stunde sollte Motivation fürs Thema geschaffen werden und erstes Vertrauen zum Partner angebahnt werden. Schließlich sollen die Schülerinnen und Schüler das Fallen rückwärts aus der Hocke erlernen.

In beiden Lerngruppen gab es Jugendliche, die sich beim *Marionettentick* (siehe Überblick S. 25) begeistert ticken ließen, um sich theatralisch auf die Matte zu schmeißen. Gleichzeitig versuchten Schüler läuferisch zu glänzen und möglichst nicht getickt zu werden. Außerdem gab es die Gruppe der Beobachter: Einige Schüler hielten sich zurück, nahmen nur beobachtend am Spiel teil. Diese Gruppen lösten sich jedoch auf, als die zweite Aufgabe folgte: *Pendel*. Fast alle Schüler ließen sich auf die Übung ein. Dabei waren die leichten Personen am begehrtesten (als Pendel). Dies betraf gerade jene Schüler, die sonst eher eine Außenseiterposition inne hatten. Auch die Anschlussübung *Baum fällt* wurde von den Schülern verantwortungsvoll bewältigt, zum Teil wurde die mittlere Person etwas abrupt zu Boden geleitet.

Nach diesen ersten Fallerfahrungen wurde im Kreis (Langsitz) die *Falltechnik rückwärts* erarbeitet. Nach einer Weile des Schaukelns, welches für die Schüler schnell in den Bauchmuskeln spürbar wurde, durften beim Zurückschaukeln die Hände von den Knien seitlich neben dem Körper auf die Matte fallen. Bei den folgenden Durchgängen wurden die Prinzipien des Abschlagens erläutert: die Arme nicht wie eine *Eisenstange*, sondern elastisch aber fest wie ein *Peitschenende* auf die Matte schlagen. Wichtig war hier, insbesondere beim Ausführen der *Eisenstange*, die Kontrasterfahrung: Durch sie wurde spürbar, wie sich das Abschlagen

(als Negativgefühl) in den Körper bzw. den Kopf fortsetzt und sogar einen (leichten) Schmerz verursachen kann. Einzelne Schüler beklagten sich auch prompt bei der Eisenstangen-Übung: «Da bekomme ich ja Kopfschmerzen.» Außerdem wurde ein Kribbeln in den Handflächen negativ angemerkt. Der Hinweis «Beim Volleyball werden auch die Unterarme stärker beansprucht» ließ die Kritiker verstummen.

Die Sicherung der Falltechnik rückwärts erfolgte beim *Domino*. Hierbei konnte jeder einzeln beobachtet werden, ohne dass es ihm/ihr (beim Vorzeigen allein) peinlich sein musste. Außerdem konnte die Lehrperson noch individuelle Hinweise geben. Nach kurzen Hinweisen und der Wiederholung des Fallens über mehrere *Domino*-Runden beherrschte jeder (für alle sicht- und hörbar) das Fallen rückwärts aus der Hocke mit Abschlagen. Schließlich wurde die methodische Einführungsreihe mit dem *Fallen mit lautem Abschlagen und Ausatmen* beendet. Gerade dieses Brüllen stieß auf große Begeisterung und die Schüler wollten sich gegenseitig mit dem Rufen übertreffen. Einzelne Schüler ließen sich auch zwischendurch noch einmal fallen und brüllten ihr «Ha!» oder «Ho!».

Den Abschluss der Stunde bildete das Spiel *Werwolf*, welches sich zu einem wahren Renner entwickelte. Viele fragten schon nach kurzer Zeit: «Können wir wieder Wölfchen spielen?»

2. Stunde: Rollen rückwärts und vorwärts aus der Hocke

In dieser Stunde sollen die Schülerinnen und Schüler das Rollen rückwärts und vorwärts über die Schulter aus dem Sitz erlernen. Außerdem sollen sie das Fallen rückwärts aus dem Stand erlernen. In der sozialen Dimension soll die partnerschaftliche Kooperation angebahnt (Kontakt zulassen) und die Kooperation in der Großgruppe gefördert werden.

Zunächst erlebten die Schüler (*Affenkrankenhaus* und *Lustvoll-Sich-Fallen-Lassen*) das Fallen auf lustvolle Weise. Die Schüler nahmen die Übungen sehr positiv auf und dachten sich immer neue Fallmöglichkeiten auf die Weichbodenmatte aus. Einzelne flogen z. B. als «Bombe» (mit angezogenen Beinen) oder als «Fallschirmspringer» (Arme und Beine seitlich gestreckt, auf dem Bauch landend). Insbesondere die Jungen konnten davon gar

nicht genug bekommen. Die Mädchen hingegen kamen eher beim *Spiegelfallen* auf ihre Kosten: Sie entwickelten die Partnerübung kreativ zu einer Gruppenübung weiter; es bildeten sich spontan 4er-Gruppen, die geradezu einen Ehrgeiz darin entwickelten, dass alle vier wirklich gleichzeitig die Übung durchführten. Beim gemeinsamen Fallen am Schluss der Stunde beteiligten sich nicht alle Schüler. Diejenigen, die mitmachten, wollten aber nicht eher aufhören, bevor sie es nicht geschafft hatten gleichzeitig zu rollen, ohne dass der Kreis an irgendeiner Stelle gerissen war.

Prinzipien des Fallens

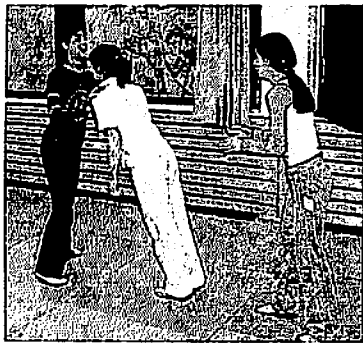
1. Kopf schützen: Beim Fallen den Kopf wegdrehen und beim Landen hochhalten, so dass er nie den harten Untergrund berührt. Günstig: Nicht flach, sondern etwas seitlich auf dem Rücken landen!

2. Körper schützen: Durch Kontraktion der Bauchmuskulatur den Oberkörper rund formen und federnd machen, so dass beim Aufprall die inneren Organe geschützt werden. Bei zu wenig Spannung werden alle Organe erschüttert, bei zu viel Spannung setzt sich die Erschütterung in den Kopf fort.

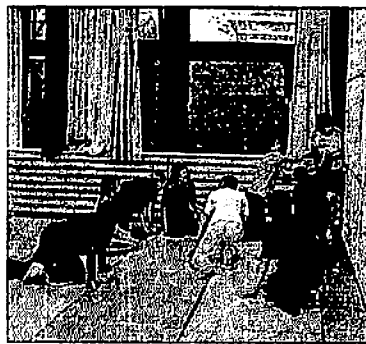
3. Auffangen der Fallenergie: Wenn möglich durch rollende oder wälzende Bewegungen die Fallgeschwindigkeit abfangen, ansonsten gilt Großflächigkeit: Beim Aufprall keine Ecken bieten, sondern mit einem Großteil des Körpers gleichzeitig auf dem Boden landen. (Geringerer Druck pro Flächeneinheit)

4. Abschlagen: Mit dem ganzen Arm, Handfläche zur Matte, relativ nah am eigenen Körper kurz vor der Landung auf die Matte schlagen. Dies nimmt einen Teil der Aufprallenergie auf, unterstützt die Großflächigkeit und unterbindet den Stützreflex. Wichtig: Federnde/peitschenartige Bewegung, d. h. beim Abschlagen viel Spannung, danach sofort wieder lösen!

5. Ausatmen: Aktives Ausatmen im Moment der Landung unterstützt die Körperspannung (siehe 2.) und stabilisiert/schützt die Lunge und inneren Organe im Bauchraum.



Pendel: Die mittlere Person läßt sich «steif wie ein Brett» mit geschlossenen Augen nach vorne und hinten fallen



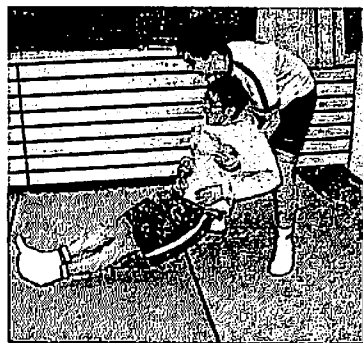
Werwolf: Die Werwölfe versuchen, die Umherlaufenden herunterzureißen. Berühren sie die Matte, werden auch sie zu Werwölfen



Seitwärts fallen über die Bank: C schiebt B über A. B fällt auf die Seite und schlägt mit dem freien Arm ab. C sichert den Fall



Heiße Herdplatte und Nagelkissen: Vor und zurück schaukeln, dabei weder mit Kopf noch mit den Füßen die Matte berühren



Baum fällt: Die mittlere Person kippt nach hinten. Sie wird mit beiden Armen aufgefangen und vorsichtig abgelegt



Spiegelfallen: Die Partner klatschen die Hände zusammen und versuchen, möglichst gleich rückwärts zu fallen und wieder aufzustehen



Hier sichert die Schülerin den Fall ihrer Partnerin mit dem Sicherungsgriff. Dabei fassen sie einander um die Unterarme



Schildkrötenwenden: Die Fänger versuchen, möglichst viele umherkriechende Schildkröten umzudrehen

3. Stunde: Fallen vorwärts mit Abrollen in der Grobform

In dieser Phase war es wichtig, die Motivation für das Thema Fallen zu erhalten. Bei der Erarbeitung motorischer Lernziele stand die Kooperation zu zweit im Zentrum (Partnerhilfe). Als Kontrast dazu sollten die Schüler mit einer konkurrierenden Situation mit Partner umgehen lernen. Als Bewegungsform war das Fallen vorwärts mit Abrollen in der Grobform (aus dem Stand) zu erlernen.

Damit nicht langweiliges riegenmäßiges Üben nötig wird, wurden Spiel- bzw. Übungsformen gewählt, die immer wieder neu dasselbe Thema variierten. Hierbei wurde ein Lernen in verschiedenen Situationen und ein (lustvolles) Lernen der Rolle «so ganz nebenbei» ermöglicht. Die Lerngruppe reagierte dankbar auf jede neue Anregung, und die meisten Schüler versuchten sofort, diese für sie z. T. sehr ungewohnten Partnerübungen zu realisieren. Einige Schüler forderten nach relativ kurzer Übungszeit mehr «Futter», sie konnten die Aufgaben schnell umsetzen und wünschten weitere Variationen. Außerdem ermöglichten diverse Partnerwechsel zusätzliche Lernerfahrungen und -möglichkeiten. Bei der *Abschussrampe* «schossen» tatsächlich einige Schüler über das Ziel hinaus und katapultierten

ihre Partner zu kräftig. Daraufhin sollten nur jeweils drei Paare nebeneinander in der Abschussrampenposition (zur besseren Kontrolle) Aufstellung nehmen und in Zeitlupe die Partner zum Fallen vorwärts mit Rollbewegung befördern. Die Umstehenden belohnten die gelungensten «Schüsse» mit Applaus. Insbesondere beim Rodeo gab es dann (lustvolles) Gejohle und scheinbar viel Spaß bei der Ausführung. Den Höhepunkt bildeten die Reiterkämpfe, als jeweils immer nur zwei Paare (die sich freiwillig gemeldet hatten) aufeinanderzustürmten und das Siegerteam ermittelten, welches von den anderen begeistert gefeiert wurde. Hierbei war es interessant zu sehen, dass häufig diejenigen Schüler, die bislang als unспортlich galten (da sie z. B. etwas übergewichtig sind) beliebte «Pferde» waren und aufgrund ihrer Stabilität auch (gemeinsam mit ihren Reitern) Sieger wurden.

4. Stunde: Seitwärts fallen und abschlagen

In dieser Stunde stand die Partnerhilfe beim gemeinsamen Erarbeiten der Falltechnik im Vordergrund. Auch die Kooperation zu dritt beim Erfüllen der Aufgabenstellung war wichtig.

Bereits beim Auftakt des *Schildkrötenwendens* ergab sich eine gewisse Eigendy-

namik im Spiel: Durch die Vorgabe «mäßiger Widerstand der Schildkröten» wurden sogleich die Grenzen ausgetestet und es entstanden erste kleine Kämpfe (z. T. mehrere Fänger gegen eine Schildkröte). Dies wurde als willkommene Erweiterung in Richtung des Themas Ringen und Raufen zugelassen. Zum Erreichen des Lernzieles Seitwärtsfallen wurden Partner- und 3er-Übungen ausgewählt, um durch Variantenreichtum das Lernen zu erleichtern. Problematisch war hier das Auflösen der gewohnten Partnerkonstellationen. Da aber die Lehrkraft auf dem Üben zu dritt bestand, bildeten sich die neuen Übungsgruppchen, meist geschlechtlich homogen. Beim *Spiegelfallen seitwärts* konnte auch das Rückwärts- und Vorwärts-Fallen in der 3er-Konstellation gut wiederholt werden. Außerdem wurde durch die Hilfefunktion der Person C eine zusätzliche Möglichkeit eingebracht, Vertrauen in Form einer Hilfestellung anzubahnen (insbesondere bei der Übung *Fallen blind*). Hierbei fiel auf, dass manche Schüler noch etwas rücksichtslos mit ihren Partnern umgingen und sie absichtlich ins Leere stießen. Es half an dieser Stelle der Hinweis, die Übung doch langsam zu vollziehen (in Zeitlupe). Einige Gruppen hingegen reagierten verärgert auf die «Störer» und wiesen sie zurecht. Das abschließende

1. Stunde im Überblick: Sich rückwärts fallen lassen

Inhalt

Marionetten-Tick: Ein bis zwei Fänger; die Getickten lassen sich irgendwie zu Boden fallen ohne sich abzustützen (Zusammensinken wie eine Marionette); aufstehen (möglichst auch ohne Abstützen) und weiterlaufen.

Pendel: Die mittlere Person lässt sich wie ein Pendel (mit Körperspannung «steif wie ein Brett» und mit geschlossenen Augen) nach vorne bzw. hinten fallen in der vertrauensvollen Annahme, dass sie die auffangende Person nicht auf die Matte «plumpsen» lässt

Baum fällt: Kippt die mittlere Person nach hinten, wird sie mit beiden Armen aufgefangen und zu Boden geleitet (abgelegt)

Heiße Herdplatte und Nagelkissen: Schaukeln vor und zurück. Hierbei sollten die Schüler weder mit dem Kopf nach hinten auf die Matte kommen (da sich dort ein imaginäres «Nagelkissen» befindet) noch sollten sie sich nach vorn mit den Füßen auf der Matte abstützen (dort droht eine «heiße Herdplatte»).

Eisenstange und Peitschenende: Wie oben, dabei die Arme nicht steif wie eine «Eisenstange» auf die Matte schlagen, sondern elastisch aber fest wie ein «Peitschenende». Aufgabe: Unterschied spüren, indem beide Varianten (vorsichtig) ausprobiert werden.

Domino: Die Schüler kippen der Reihe nach um (wie aufgestellte Dominosteine), fallen rückwärts, schlagen auf die Matte und kommen wieder in die Hockposition

Fallen mit lautem Abschlagen und Ausatmen: Alle gemeinsam versuchen, ein möglichst lautes Abschlaggeräusch mit den Armen zu produzieren. Dieses wird unterstützt mit dem bewussten Ausatmen beim Fallen. Bei diesem Ausatmen sollten die Schüler (möglichst aus dem Bauch heraus) laut «Ha!» oder «Ho!» rufen. Die Lehrperson macht es einmal vor.

Werwolf: Die Werwölfe versuchen, die Herumlaufernden herunterzureißen. Sobald diese mit einer Hand, einem Knie oder dem Körper die Matte berühren, werden auch sie zu Werwölfen.

Sozialform/Organisation

Ganze Gruppe: alle laufen durcheinander

Zu dritt stehend; eine/r zwischen den anderen; die Äußerer halten die Hände vor ihren Körper

Wie beim Pendel

Ganze Gruppe im Kreis sitzend, die Hände auf den Knien

Ganze Gruppe im Kreis sitzend

Ganze Gruppe im Kreis sitzend/hockend

Ganze Gruppe im Kreis sitzend/hockend

Ganze Gruppe läuft durcheinander (nur auf der Mattenfläche); zwei bis drei Schüler auf allen Vieren als krabbelnde Fänger (Werwölfe)

Roboterspiel brachte viele zufällige und auch inszenierte Zusammenstöße und damit viele körperliche Kontakte (auch wenn sie nicht im direkten Zusammenhang des Spiels standen).

5. Stunde: Fallen mit Partner (gemeinsam/parallel)

Dabei sollten die Falltechniken nach hinten, zur Seite und nach vorn mit und ohne Rollbewegung gefestigt werden. Außerdem war die Kooperation zu zweit unter besonderen Anforderungen (vor der Gruppe) wichtig.

Den Abschluss der Einheit «Fallen als partnerschaftliche Bewegungserfahrung» bildete diese Stunde mit dem Ziel, dass paarweise jeweils eine Fallkür zusammengestellt und vorgestellt werden sollte. Über das Spiel *Bank-Ticken* zur Wiederholung des Fallens rückwärts bzw. Rollen rückwärts/vorwärts und die paarweise Demonstration von bereits geübten Fallübungen beim Fallen zu zweit war das Gros des Fall-Spektrums aufgezeigt und den Schülern wieder präsent. Schnell fanden sich auch einige Partner zum Üben

ihrer Fallkür zusammen. Andere warteten jedoch ab und einzelne verweigerten auch ein Üben. Als Kompromiss fand sich das Üben mit mehr als zwei Personen, also in Gruppen von drei bis fünf Schülern.

Eigene Fallkür ist ein hohes Ziel

Die Demonstration begann etwas zögernd, zunächst wollte kein Schüler anfangen. Daraufhin durften jeweils zwei Paare (oder Gruppen) gleichzeitig ihre Kür ausführen. Dadurch konnte zwar die Einzeldarstellung nicht so genau verfolgt werden, aber auf diese Weise zeigten schließlich alle Teams ihr Erarbeitetes als Abschluss vor. Es zeigte sich allerdings, dass eine eigene Fallkür mit fünf Bewegungen ein sehr hoch gestecktes Ziel war. Besser erscheint nun im Nachhinein, die Schüler nicht erst am Schluss mit einer großen Präsentation zu beauftragen, sondern sie lieber zwischendurch einzelne Falltechniken (auch gemeinsam) demonstrieren zu lassen, um sie an das Präsentieren zu gewöhnen.

Literatur

Feldenkrais, Moshé: *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*. Frankfurt/Main 1987
Mosebach, Uwe: *Fallen und Kämpfen lernen*. Bonn 2002
Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (Hrsg.): *Kämpfen im Sportunterricht. Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung*. Düsseldorf 2003
(download unter: www.rguvv.de/sichere-schule)

Anmerkung

¹ In manchen Kampfsportarten sind Fall-Übungen Bestandteil des Technikrepertoires. Im Judo etwa kann das Üben der Wurftechniken nur partnerschaftlich gelingen durch wechselseitiges Sich-Einlassen auf die Rolle des Werfers (= Tori) bzw. Fallens (= Uke). Insbesondere die Technikverfeinerung erfordert in der Uke-Rolle ein sehr sensibles situatives Variieren und Einstellen auf Toris Bewegungsabsicht und -ausführung und damit ein sehr fein abgestimmtes Maß des Sich-Fallen-Lassens. Hier wird das Fallen in seiner Vielseitigkeit mitunter zu einer Kunst kultiviert.

Rainer Ehmler ist Lehrer an der Hamburger Gesamtschule Alter Teichweg und in der Lehrerfortbildung tätig.

Sigrud Happ ist Lehrkraft für besondere Aufgaben an der Universität Hamburg und hat die Fachleitung Kämpfen/Budospport inne.