

Bewegungsfeld Kämpfen

1 Einleitung

Kämpfen ist vermutlich so alt wie die menschliche Existenz, ob es im Überlebenskampf um Nahrungs- oder territoriale Rivalität ging oder einfach um die Lust zu kämpfen - es verweist auf tiefe archaische Wurzeln. Nachweislich finden sich in alten ägyptischen Zeichnungen Kampfszenen, so dass davon auszugehen ist, dass bereits um 2320 v. Chr. Kämpfen geübt wurde (TOUNY/WENIG 1969, 17 ff.). Auch in der Individualentwicklung finden sich in der Kindheit und Jugend – bei Jungen *und* Mädchen¹ – immer wieder Phasen, in denen der spielerischen Rangelei eine große Bedeutung zukommt: im Sinne des Kräfte-Messens, der Kontaktaufnahme und der Abgrenzung (FUNKE-WIENEKE 2004b, 92). Kämpfen scheint ein menschliches Urbedürfnis zu sein.

Mit diesem Bewegungsfeld ist eine spezielle Qualität des zwischenmenschlichen Umgangs benannt, nämlich die der körperlich-leiblichen Auseinandersetzung. Solches geschieht in zahlreichen sportlichen Kontexten: So wird im Fußball vom Zweikampf gesprochen, wenn zwei gegnerische Spielerinnen den Ball erobern wollen; auch die Spitzenläufer im Marathon oder Skilanglauf liefern sich einen Zweikampf. Allerdings handelt es sich hierbei um sportlichen Wettbewerb, bei dem das Kämpfen im eigentlichen Sinne eine sekundäre Rolle spielt. Hier wird lediglich die Terminologie aufgegriffen, um die Zuspitzung des sportlichen Einsatzes zu kennzeichnen.

Das Bewegungsfeld „Kämpfen - Zweikämpfen“ meint und thematisiert hingegen wirklich das Kämpfen in seinem ureigensten Sinne: die handgreifliche Konfrontation zweier sich gegenüber seiender Personen. Das gesamte dabei mögliche Geschehen einschließlich der damit einhergehenden emotionalen und handlungsorientierten Implikationen kommt in den Blick: Insbesondere Themen wie Umgang mit Gewalt und Aggression sind, ob man will oder nicht, in diesem Themenfeld impliziert.

2 Die Kernidee des Bewegungsfeldes „Kämpfen“

In einem ersten Zugang soll die breite Auffächerung des Kämpfens dargestellt werden, um in einem zweiten Schritt jüngere Entwicklungen im Schulsport aufzuzeigen und daran anschließend die Kernidee des Bewegungsfeldes zu entfalten.

¹ Erfahrungsgemäß greifen Mädchen das Themenfeld Kämpfen genauso gern auf wie Jungen. Deshalb wird in diesem Beitrag nicht auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung für den Sportunterricht eingegangen, die neben der generell erforderlichen spezifischen Berücksichtigung der jeweils konkreten Lerngruppe nicht erforderlich ist. Lediglich sollten nicht von Anfang an gemischtgeschlechtliche Paarkonstellationen ‚erzungen‘ werden.

2.1 Erscheinungsbilder

Im überwiegenden Maße wird Kämpfen in Form von Kampfsportarten praktiziert: Im Bereich des Wettkampfsports sind einige in den Kanon der olympischen Disziplinen integriert. Zudem genießen einzelne Kampfesarten als Profisport eine relativ hohe Fernsehpräsenz, andere setzen ihren Schwerpunkt auf den Gesundheits- und Fitnessbereich sowie Selbstverteidigung. Manche Disziplinen versuchen sich als Kampfkunst vom Kampfsport abzusetzen und stellen die Verbindung zum philosophischen Hintergrund heraus².

Es lassen sich weitere Phänomene finden: In Filmen wird Kämpfen inszeniert in der weiten Spanne zwischen gewalttätiger Brutalität und ethisch-moralisch verklärendem Heldentum. Im Lebensalltag von Kindern und Jugendlichen wird einerseits spielerisch gerangelt und gerauft, andererseits kommt es zu Angriffen und Gewaltanwendung – mit Sicherheit ein Grenzbereich. Auch unsere Alltagssprache bedient sich diesbezüglicher Terminologie: ‚sich durchs Leben kämpfen‘, ‚eine Zusage abringen‘, ‚einen Konflikt ausfechten‘, ‚eine Position erkämpfen‘.

Eine erste Annäherung an die Bedeutung des Phänomens Kämpfen erfolgt über einen Blick auf verschiedene Kampfesarten: Im geschichtlichen Verlauf gab es nachweislich parallel zueinander Entwicklungen im europäischen, asiatischen und afroamerikanischen Raum, die je nach sozialem Stand bzw. Status (Ritter, Bauer, Unterschicht) und daraus folgenden Möglichkeiten, Waffen zur Verfügung zu haben, nach gesellschaftlich-kulturellen Bedingungen (Lebensraum, Lebensgemeinschaft, Religiosität) und Zielsetzung (Krieg, Selbstverteidigung, Meditation, Rechtsprechung, Gesundheit) unterschiedlichste Ausprägungen fanden. Diese historisch gewachsenen Kampfsportarten wurden und werden auch in jüngerer Zeit weiter entwickelt, ausdifferenziert, unter Einbeziehung spezieller Aspekte neu konzipiert, so dass heute ein unüberschaubarer Markt immer neuer Schulen und Meister, Fitness-Programme und Gesundheitsangebote entstanden ist. Eine Strukturierung ließe sich anhand übergreifender Kriterien wie den folgenden unternehmen:

- Distanz – Kontakt³ (als dauerhafte Konstellation, mit charakteristischem Repertoire)
- hart – weich (eher sich dem Angriff entgegen stellen bzw. nachgeben/ ausweichen)
- äußerer – innerer Stil (Verwendung von Muskel- bzw. innerer/ metaphysischer Kraft)
- mit – ohne Waffe (kurzer, langer Stock, Holz-, Bambusschwert, Degen, Säbel...)⁴
- Kampfsport – Kampfkunst (Unterscheidung nach der wesentlichen Intention).

² Die Terminologie wird im Bereich der Kampfesarten uneinheitlich benutzt: Unter *Kampfkunst* versteht PFEIFER (2004, 29) „alle Kämpfe, die ohne jede Regel, aber unmittelbar mit einem Gegner stattfinden“, wohingegen andere Autoren Kampfkunst häufig als Gegenbegriff zum Kampfsport quasi als praktische Philosophie in Zusammenhang mit Charakterbildung bzw. Persönlichkeitsentwicklung bringen (s. z.B. NIEHAUS, 74 f.). Der Begriff *Kampfsport* wird relativ einheitlich benutzt für das auf sportlichen Wettbewerb ausgerichtete Kämpfen.

Hier wird der Begriff Kampfsport(art) synonym für Kampfesart verwendet, d.h. allgemein, ohne Wettkampfbezug.
³ Näheres s. in Kapitel 2.4

⁴ Fernwaffen werden hier überhaupt nicht und auch die erwähnten Waffen im weiteren nicht berücksichtigt.

Eine detaillierte Aufschlüsselung würde den Rahmen dieses Beitrags deutlich sprengen, eine knappe Übersicht findet sich im Anhang.

2.2 Entwicklung im Schulsport

Der Blick auf die Kampfstile ergibt also eine große Vielfalt, die eine (pädagogisch geleitete) Entscheidung hinsichtlich des Schulsports nicht erleichtert, sondern weitere Kriterien zur Orientierung braucht.

Bereits Anfang der 80er Jahre stellte TIWALD (1981) das persönlichkeitsfördernde Potential des Kampfsports heraus. Aus der Sicht des Buddhismus sei der fernöstliche Kampfsport als Weg zur Selbstverwirklichung aufgefasst und betrieben worden, das „Ziel war also nicht die Verbesserung der Kampfkraft, sondern die Entwicklung der Persönlichkeit“ (a.a.O., 35). Ausgangspunkt ist bei ihm fernöstliche Philosophie, insbesondere der Zen-Buddhismus, die verknüpft mit kampfsportlicher Bewegungspraxis den Hintergrund eines Psychotraining bildet, das durch Üben in Achtsamkeit und Wahrnehmung auf einen Zuwachs an Selbsterkenntnis, Geistesgegenwart und Gelassenheit abzielt. Dieser Ansatz hatte allerdings im Rahmen des Schulsports keinen großen Nachhall. Für den sportpädagogischen Kontext ist der Beitrag FUNKEs (1988) Ausgangspunkt einer Neuorientierung. Er sieht darin das ‚Ringen‘ als entwicklungsbedingtes Bedürfnis von Kindern an, das jeder Lehrkraft aus ihren Klassen vertraut sei. Anstelle eines ‚Wegschiebens‘ könnten schulsportliche Angebote Ausdrucks- und Kultivierungsmöglichkeiten für diese Thematisierung und auf diese Weise eine praktische Unterstützung der Moralentwicklung schaffen (a.a.O., 18; s. unten 2.3).

Umso erstaunlicher sind die hartnäckig anhaltenden Vorurteile gegenüber dem Kampfsport, er würde anstelle verbaler ausschließlich körperliche Konfliktlösungsstrategien vermitteln oder gar das Handwerkszeug für aggressives Handeln liefern. Mit der allgemeinen Anerkennung des Grundgedankens: *nicht die Sache an sich sei pädagogisch ‚gut‘ oder ‚schlecht‘, sondern wesentlich sei der Rahmen, das ‚erziehliche Milieu‘, in das die Vermittlung eingebunden ist*, setzte auch im Hinblick auf das Kämpfen ein Umdenken ein. Demnach ist ein uneingeschränktes Befürworten als ‚Allheilmittel‘, wie durch manchen Kampfsportler, genauso in Frage zu stellen wie das Verunglimpfen als ‚gewaltstiftend‘ auf Seiten mancher Skeptiker. Anstelle dessen gilt es,

1. das Spezifische des Kämpfens und möglicherweise verschiedener Kampfesarten im Hinblick auf pädagogische Absichten zu reflektieren und
2. das Herausfordernde des Kämpfens, nämlich die Gratwanderung zwischen Spiel und Ernst, im Unterricht zu verantworten.

Diese neuere Ausrichtung wurde in der curricularen Entwicklung aufgegriffen und zuerst in der Lehrplan-Entscheidung Nordrhein-Westfalens (MSWWF NRW 1999) mit einer pädagogischen Bestimmung von Inhaltsbereichen umgesetzt, so dass Kämpfen nunmehr gleichwertig neben anderen Bewegungs- bzw. Themenfeldern einen eigenständigen Platz als Bewegungsfeld fand. Davor waren bereits in einigen Bundesländern ein-

zelne Kampfsportarten in den Curricula verankert – vornehmlich Judo, Boxen, Ringen, zumeist in den ostdeutschen Bundesländern. Mit den neuen Bezeichnungen: Ringen und Raufen, sich körperlich auseinandersetzen, Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport, Fairkämpfen zeichnet sich die neue (pädagogisch geleitete) Orientierung ab, den Grundverhalt der Handlungssituation in den Blick zu nehmen und im ersten Zugang von den Spezialisierungen der verschiedenen Kampfsportarten abzusehen. Im Bewegungs- bzw. Lernfeld Kämpfen kann es beispielsweise darum gehen, Erfahrungen mit der eigenen Körperlichkeit in der körperlichen Auseinandersetzung zu sammeln, den Umgang mit Sieg und Niederlage zu lernen, Affekte wahrnehmen und beherrschen zu lernen, durch die Thematisierung des körperlichen Einsatzes z.B. bei Konflikten zu einem schonenden und verantwortungsvollen Umgang mit dem Gegenüber unter dem Primat des Gewaltverzichts zu kommen, Empathie, Wertschätzung und Respekt gegenüber Anderen zu erlangen (vgl. Hamburger Rahmenplan Sport, 13 f.).

2.3 Grundverhalt des Kämpfens: Worum es im pädagogischen Kontext geht

Kämpfen ist zunächst abzugrenzen von kriegerischen und gewaltsamen Handlungen, die auf Vernichtung und Zerstörung bzw. Verletzung des Gegners angelegt sind. Kämpfen, wie es seit Urzeiten als kultivierte Handlungsweise zu existieren scheint, besteht in Teilen zwar aus ähnlichen Tätigkeiten, aber mit anderer Ausrichtung: Es soll ein Gegner besiegt, also wehrlos gemacht, aber nicht vernichtet werden.

1 Bezogenheit

Die Grundsituation des Kämpfens besteht darin, dass zwei Menschen einander gegenüber stehen und im besten Falle in der Intention gleichgesinnt und der Ausstattung gleichberechtigt sich körperlich ‚auseinander-setzen‘ (Bezeichnung im Hamburger Rahmenplan Sport, 13). Die Zusammensetzung dieses Wortes beinhaltet bereits Wesentliches: Dies „*Ein-Ander*“ erscheint in unserem Kontext häufig als: *gegen-, mit-, für-, in-, an-ein-ander* und verweist auf einen ersten Aspekt des Grundverhalts: die *eine* und die *andere* Person treten in eine gemeinsame Situation ein, sind aufeinander ausgerichtet. BINHACK (2003, 13 f.) spricht in diesem Zusammenhang von der ‚Formalstruktur einer Kampfbeziehung‘, die „...ohne die Bezogenheit mindestens zweier gegeneinander sich wendender Partizipanten nicht denkbar ist. Ohne Gegnerbezug gibt es keinen realen Kampf.“ Diese vom Alltag gesonderte Situation wird in allen Kampfesarten durch ein Ritual umrahmt, mit dem die Widersacher ihre gegenseitige Einwilligung erklären: Beiden geht es um die gemeinsame Sache des Kampfes, um ein klärendes Ergebnis oder ein gemeinsames Ringen um gelingendes Kämpfen.

2 Dialog

BINHACK (a.a.O., 14) führt an obiges Zitat direkt anschließend weiter aus: „Damit aber ist eine bloß individuelle, innerpsychische Sphäre verlassen und die Arena eines sozialen Phänomens, genauer eines Beziehungsphänomens eröffnet.“

Der Blick auf die Beziehungsebene beim Kämpfen eröffnet das Spektrum an pädagogischen Thematisierungsmöglichkeiten, die sich in diesem Bewegungsfeld anbieten. Kämpfen lässt sich in dieser Perspektive als (Bewegungs-)Dialog beschreiben: Die beiden Beteiligten sind jeweils intentional aufeinander ausgerichtet mit dauerhaftem wechselseitigen Austausch von Frage und Antwort in der Bewegung. Unter Bezugnahme auf die anthropologische Philosophie (BUBER 1992) wird ein Dialog besonders dadurch gekennzeichnet, dass beide Beteiligte sich mit ihrem jeweiligen Sosein in die gemeinsame Situation einbringen, die andere Person als eine eigenständige, ganz andere realisieren und sich in Offenheit für Begegnung aufeinander einlassen. Die kämpferische Auseinandersetzung lässt sich in diesem Sinne als ein zwischenmenschlicher Dialog verstehen mit allen Aspekten und Ebenen menschlichen Seins. Das Zitat Martin BUBERs (a.a.O., 32) „Der Mensch wird am Du zum Ich“ macht deutlich: Für die eigene Entwicklung ist der Mensch auf Dialog, auf die Begegnung mit anderen Menschen angewiesen.⁵ Wesentlich ist es, in jedem Moment des Bewegungsdialoges sein Gegenüber in seiner Einzigartigkeit wahrzunehmen, so dass derselbe Partner immer neu erlebt werden kann und mit neuen Partnerinnen jeweils andere Stärken und Schwächen spürbar werden.

FUNKE-WIENEKE (2004a) führt diesen Gedanken in seiner entwicklungspädagogischen Konzeption weiter und stellt neben die instrumentelle, sensible und symbolische die soziale Funktion des Sich-Bewegens. „Zu lernen ist hier, wie ich Bewegungsbeziehungen beginne, unterhalte, mich selbst so bewege, dass eine Sphäre des überpersönlichen Gemeinsamen entsteht, ...“ (a.a.O., 191). Dabei betont er im Weiteren als wesentlich, dass das Bewegen sich entscheidend ändern müsse, wenn „... der Gemeinte meines Wirkens ein lebendiger Mensch ist und kein Ding.“ Als pädagogisch besonders bedeutsam stellt er heraus, „...daß es also gelernt werden kann, sich auf andere sensibel, verständlich zu beziehen, indem man mit dem anderen umgeht. Und ..., daß diese Art der körperlichen Zwiesprache, des Dialogs mit dem anderen, die Grundlage aller Sozialität ist. Die Fähigkeit mit anderen Menschen umzugehen ist begründet in der Fähigkeit mit anderen Bewegungsbeziehungen eingehen zu können und in den Bewegungsbeziehungen etwas zu sagen, zu verstehen und damit dialogfähig zu werden.“ (Funke-Wieneke 2000, 21).

Für unseren Zusammenhang soll herausgestellt werden, dass sich in diesem situativen, permanent variierenden Bewegungsdialog jedes Bewegungshandeln spezifisch auf den andern aus- und wieder zurückwirkt. Immer sind beide Personen involviert und geben sich gegenseitig durch die Art des Kontaktes, des Sich-Bewegens, des Wahrnehmens, des muskulären Tonus' zu erkennen. Beide sind ständig in ihrer Präsenz herausgefordert: als Akteur oder besser ‚Interakteur‘ bzw. als ‚korrespondierendes Gegenüber‘.

⁵ Nähere Ausführungen hierzu s. GERDES 2001

3 Kampf: Verschränkung von Gegeneinander und Miteinander

Eine Verschärfung liegt nun darin, dass es im Kämpfen nicht nur um Kooperation, sondern vor allem um Siegen und Unterliegen, Macht und Ohnmacht, beherrschen und beherrscht werden geht. Wo sonst als im Wett-Kampf-Sport stoßen zwei Kontrahenten so direkt aufeinander und versuchen mit aller Energie und ganz konkret leiblich sich gegenseitig zu bezwingen. Zugleich sind sie aufgefordert, aufeinander Rücksicht zu nehmen. Dadurch erfährt das oben dargelegte dialogische Moment einen doppelten Stellenwert: Die Ambivalenz des Kämpfens, gleichzeitig gegeneinander ausgerichtet und aufeinander bezogen zu sein, das paradoxe Verhältnis von Widerstreit gegen den Andern bei gleichzeitiger Verantwortung und Fürsorge für den Andern (FUNKE-WIENEKE 2000), das Prinzip des beiderseitigen Wohlergehens⁶ wirken in der Bewegungsbeziehung ineinander verschränkt. Unmittelbar, sozusagen hautnah, werden Grenzen und Potentiale, selbst erlittener und anderen zugefügter Schmerz, Leid und Triumph erlebt und erfahren.⁷

FUNKE-WIENEKE (1988, 2000) postuliert für einen bewegungspädagogischen Ansatz, das Bedürfnis nach Kräfte messen aufzugreifen und entwicklungsfördernd wirken zu lassen, indem die Kinder sich konkret leiblich, sozusagen handgreiflich an der Widerständigkeit einer/s andern erleben und bewusst werden können. Das Kampfgeschehen, in einer für die Schule angemessenen Intensität, bildet eine eingegrenzte, gegenüber der Lebenswelt vereinfachte, klare Situation. Durch die Übereinkünfte bzgl. des Bewegungsrepertoires, der Regeln, des Raums und der Zeit wird ein schützender Rahmen gewährleistet. So kann es gelingen, die eigene Befindlichkeit und Strebungen mit ‚ins Spiel zu bringen‘, verstehen zu lernen und sich weiter zu entwickeln. BINHACK (a.a.O., 24 ff.) führt hierzu die zwei Gegenpole ‚Zweckgerichtetheit‘ und ‚riskante Offenheit‘ an und verweist darauf, dass mit dem Sich-Einlassen auf ernsthaftes Kämpfen zugleich eine Öffnung und ein Zulassen von Ungewissheit geschieht. Dies Wagnis erfordert und fördert Mut und Vertrauen, und hierin gründet die Hoffnung vieler Eltern und Pädagogen auf die Entwicklung von Respekt durch Kampfsport: In der kontrahierenden Begegnung, deren umkämpfter Ausgang für beide bis zum Ende ungewiss bleibt, in die sich aber trotzdem beide in Vertrauen aufeinander und mit Verantwortung füreinander einlassen.

Die kritische Frage an dieser Stelle lautet: Kann nicht genau das Entgegengesetzte geschehen, ein (unkontrolliertes) Ausleben von Gewalt?! Wie bereits oben erwähnt, liegen Kämpfen und Aggression ‚naturgemäß‘ nahe beieinander, so dass das Kämpfen einer Gratwanderung zwischen ‚guter‘ und ‚schlechter‘ Aggression gleichkommt. Hierzu FUNKE-WIENEKE (2000, 20): „Ein schwieriger Punkt ist dieser: Das Kämpfen ist Ausdruck eines triebhaften nicht voll bewussten oder beherrschbaren Verlangens nach

⁶ J. Kano, der Begründer des Judo, verfolgte mit seinem Bewegungssystem in erster Linie pädagogische Zielsetzungen und fasste diese in *den* zwei Grundprinzipien zusammen: ‚Effektivste Nutzung der Energie‘ (technisches Prinzip) und ‚wechselseitiges Gedeihen‘ (soziales Prinzip), die er für alles menschliche Handeln annahm (s. NIEHAUS 2003, 166 ff.).

⁷ Ausführlicher zu einigen Aspekten des existentiellen Erlebens beim Kämpfen s. HAPP 1998 und 2003

Macht und Kontakt.“ Und weiter: „Wenn sie das Kämpfen regeln, können sie (die Schülerinnen und Schüler - Anm. d. Verf.) dieses triebhafte Verlangen nicht nur zum Ausdruck bringen, sondern auch bewußt und verarbeitbar machen. ... Damit kommt der Kämpfer in Kontakt mit sich selbst, er bleibt sich nicht ausgeliefert an etwas, von dem er nichts weiß, das sich entweder in aggressiven Akten Bahn brechen muß oder unterdrückt zu ganz anderen unerkennbaren Motiven verwandelt wird.“ (vgl. hierzu HAPP 2003, 205) In diesem Sinne bietet pädagogisch ausgerichtetes Kämpfen die Chance, ‚Gewalt in homöopathischen Dosierungen‘ zulassen zu können⁸, um sich mit vorhandenen aggressiven Anteilen auseinanderzusetzen und sich weiter zu entwickeln.

2.4 Kontakt- und Distanz-Kampfsport

Gerade im Hinblick auf die Brisanz des Kämpfens und die pädagogische Intention der Kultivierung von Aggressivität stellt sich die Frage: Sind alle Arten gleich gut geeignet oder gibt es für die Thematisierung im Schulsport wesentliche Vor- oder Nachteile?

Grundsätzlich zu unterscheiden sind die

*Kontakt-Kampfsportarten*⁹, bei denen sich die Partizipanten kontinuierlich gegenseitig berühren: Sie umfassen sich direkt um die Arme und den Rücken oder greifen in die speziell dafür vorgesehene Kleidung und versuchen sich gegenseitig zu werfen bzw. am Boden mit dem Körper zu kontrollieren. Das Repertoire besteht aus Fall-, Wurf- und Haltetechniken mit entsprechenden Elementen des Angriffs und der Abwehr, im fortgeschrittenen Unterricht kommen beim Judo Armhebel und Würgegriffe hinzu.

und die

Distanz-Kampfsportarten, bei denen sich die Kontrahenten mit Abstand gegenüberstehen und mittels Schlag-, Tritt- und Blocktechniken gegeneinander kämpfen: Kontakt geschieht hierbei als Treffer. In Ergänzung zu den jeweiligen Elementen von Angriff und Abwehr spielt das Erfahren verschiedener Distanzen eine wesentliche Rolle. In manchen Kampfstilen kommen auch Hebel-, Würge- und Wurftechniken zum Einsatz; generell wird nicht am Boden gekämpft.

⁸ eine Formulierung der Redakteurin Katrin Jäger in einem persönlichen Gespräch am 27. April 2006.

⁹ Trotz nicht direkt korrespondierender Terminologie bleiben wir zur Unterscheidung bei den Kategorien *Kontakt-* und *Distanz-Kampfsportarten* (s. HAPP 1998, 14 f.). *Kontakt* (abgeleitet aus dem lat. *contigi*: Berührung) kennzeichnet hierbei die körperliche Nähe mit unmittelbarer Berührung. - Davon zu unterscheiden ist TIWALDs (1996, 93 ff.) Verständnis von *Kontakt* als eine Frage der Achtsamkeit, nach der ‚in Kontakt sein‘, wirklich da und beim andern sein‘, also Präsenz, meint – und in diesem Sinne sowohl für den Kontakt- wie auch den Distanz-Kampfsport gelten kann. - Außerdem wird in dem nach unserer Definition Distanz-Kampfsport unterschieden in Halb- und Vollkontakt: Hier ist die zulässige Schlagintensität gemeint, mit der der Gegner im Wettkampf getroffen werden darf (s. hierzu PFEIFER, 40)

Die hier vorgenommene pauschale Kategorisierung soll den Überblick für den schulischen Kontext erleichtern. Bei genauerer Differenzierung wird erkennbar: Auch beim Distanz-Kämpfen kommt es zu freundlichen Kontakten (z.B. Clinch im Boxkampf) und auch beim Kontaktkämpfen gehen die Kontrahenten zwischendurch auf Distanz.

Für eine pädagogisch geleitete Orientierung werden im folgenden Vorzüge wie auch Risiken dieser beiden Kampf-Kategorien aufgeführt.¹⁰

Vorzüge des *Kämpfens mit Kontakt* (z.B. Judo, Ringen, Sumo; ‚Ringen und Raufen‘):

- Üben generell zu zweit: Durch den dauerhaften direkten Kontakt wirkt sich jedes Tun gegenseitig aus. Einfühlende Partnerschaft mit situativ passender Widerstands-Dosierung spielt eine wesentliche Rolle im tonischen Dialog. → **Beziehungsaspekt**
- Gegenseitige Hilfestellung¹¹: Durch die enge Verschränkung des Gegen- und Mit-einander werden soziale Kompetenzen wie Fürsorge und Rücksichtnahme implizit zum Thema. → **Verantwortung**
- Vielseitige Sinnesmodalitäten: Die **Wahrnehmung** des Andern erfolgt taktil über die Berührung, kinästhetisch über Druck und Zug, am Boden basal/ tiefensensorisch durch das Gewicht sowie visuell, auditiv, olfaktorisch.
- Vollständiger Handlungsvollzug: Die Handlungen müssen nicht wegen der Gefährlichkeit gestoppt werden. Hierdurch erfolgt eine eindeutige Rückmeldung hinsichtlich der Wirkungen des eigenen Handelns beim Gegenüber, eine Grundlage für die Erfahrung von Selbstkompetenz und **Selbstwirksamkeit**.
- **Echtes Kämpfen**: Prinzipiell kann von der ersten Stunde an ohne Gefährdung und ohne sportmotorische Voraussetzungen mit vollem Krafteinsatz gekämpft werden.
- Kein für aggressive Akte geeignetes Bewegungsrepertoire, allenfalls zur **Verteidigung**.

Vorzüge des *Kämpfens mit Distanz* (z.B. Boxen, Karatedo, Kung-Fu, Taekwondo):

- Üben häufig allein: Durch längere Einzel-Übungsphasen kann jede/r sich auf sich selbst besinnen und auf die eigenen Bewegungen **konzentrieren**.
- **Bewegungsfreiheit**: Das Bewegen wird nicht durch ein Festhalten eingeschränkt.
- **Raumgefühl**: Durch das Spielen mit verschiedenen Distanzen entscheiden die Beteiligten jeweils selbst den Abstand zum Gegenüber und gewinnen Erfahrungen mit der eigenen Reichweite, dem eigenen unmittelbar erreichbaren Handlungsraum.
- Gewalt erfahren: Durch die sehr deutlich sicht- und (bei Treffern) **spürbaren Angriffsaktionen** kann der Aspekt Aggression/ Gewalt unvermittelt zum Thema werden.
- **Handlungskontrolle**: Wegen des gefährlichen Potentials müssen die Bewegungen kontrolliert ausgeführt und gegebenenfalls rechtzeitig gestoppt werden.

Beim Blick auf Risiken der beiden Kampf-Kategorien möchte ich an dieser Stelle keine psychologische Bewertung vornehmen. Hierfür wären ernsthafte wissenschaftliche Untersuchungen erforderlich. Zu bedenken ist allerdings – und dies gilt insbesondere für den schulischen Kontext, in dem nicht unbedingt von Freiwilligkeit hinsichtlich dieses Bewegungsfeldes ausgegangen werden kann –, dass das Erleben beim Kämpfen sehr vielschichtig und individuell geprägt sein kann. Wie ist es, am Boden jemand unentrinnbar niederzuhalten bzw. völlig beengt von jemand festgelegt zu sein; oder jemand zu werfen bzw. niedergeworfen zu werden; oder jemand schmerzhaft zu treffen zu versu-

¹⁰ Die Zuordnung verschiedener Kampfsportarten im einzelnen s. Übersicht im Anhang.

¹¹ Ein Beispiel aus dem Judo: Gelingt es, den Kontrahenten zu werfen, kommt bereits innerhalb dieser Aktion sowohl auf der motorischen wie auf der Einstellungsebene hinzu, diesem beim Fallen zu helfen und ihn zu sichern.

chen bzw. getroffen zu werden? Die psychischen Bedeutungen und Auswirkungen sind jeweils andere, und Sensibilität von Seiten der Lehrkraft ist in jedem Fall gefordert, zumal Menschen individuell sehr unterschiedlich mit Angst, Enttäuschung, Wut, Aggression ausgestattet sind und reagieren. Jedenfalls lässt sich feststellen, dass von manchen Distanz-Kampfsportarten für den schulischen Bereich abzuraten ist und dass, zumindest in pädagogischen Kontexten, auch Distanz-Kampfsportlehrkräfte häufig zum Einstieg Kampfübungen mit Kontakt verwenden – wegen der geringeren Gefährlichkeit und um Sensibilität, Partnerschaftlichkeit und Rücksichtnahme zu fördern.

Für beide Kampf-Kategorien sind in Kapitel 5 je ein praktisches Beispiel angeführt.

3 Was kann zum Thema werden?

Als Kern des Bewegungsfeldes Kämpfen wurden verschiedene Aspekte der körperlichen Auseinandersetzung herausgearbeitet. Bedeutsam für den Unterricht ist die Ambivalenz von Gegeneinander und Miteinander, von Gegner/in und Partner/in, von Besiegen wollen und Verantwortung übernehmen, von (begrenzt) Gewalt ausüben können und einen Gegenüber schonen und schützen sollen. Die Thematisierungsmöglichkeiten beruhen auf der grundsätzlichen Kampfsituation des Angreifens und Verteidigens und resultieren aus der Vielschichtigkeit der Beziehungen zwischen den Beteiligten und dem damit einhergehenden existenziellen Erleben: Auf symbolische Weise kommen Grundprobleme des menschlichen Lebens in Erscheinung.

1. Unter dem Aspekt der **Bezogenheit** sind vor allem die gegenseitige Wahrnehmung, die (Art der) Kontaktaufnahme, Sensibilität für Grenzen, Nähe und Distanz sowie Sich-Einlassen zu nennen. Durch Aufgabenformen lassen sich in Erfahrung bringen:¹²

- *Wahrnehmung*: Führen und führen lassen, Uke¹³ mit geschlossenen Augen.
 - a) Tori hinter Uke schiebt diesen an den Schultern durch den Raum.
 - b) Uke hinter Tori fasst Tori an den Schultern (eine oder beide Hände) und folgt. Fragen an Uke: „Hast Du die beiden Aufgaben unterschiedlich erlebt? Worin liegt der Unterschied, was war Dir angenehmer?“
- Anbahnung von *Kontakt*: Hierfür bieten sich Zweikampfspiele, die zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen durchgeführt werden, an:
 - Füße tippen: a) „Versuche, mit Deinen Füßen auf die Füße Deines Gegenüber zu tippen, ohne selbst getroffen zu werden; b) halte dabei Blickkontakt; c) schließe die Augen bei der Übung.“ Frage: „Wie hast Du Dein Gegenüber jeweils wahrgenommen?“
 - den Stand behalten: a) „Versuche, Dein Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu

¹² In diesem Beitrag werden nur Beispiele für die Konstellation zu zweit vorgestellt. Es gibt auch eine große Zahl an Kampfspielen in kleinen oder großen Gruppen, diese finden hier lediglich aufgrund des begrenzten Rahmens keine Berücksichtigung (s. hierzu die angegebene Literatur).

Näheres zur Wahrnehmung s. unter 5.1, zum Thema Kontakt/ am Boden unter 5.2.

¹³ Zur vereinfachenden Darstellung werden im folgenden die für Partnersituationen hilfreichen japanischen Begriffe benutzt: *Uke* bedeutet erleidend, passiv (z.B.: fallend) und *Tori*: ausführend, aktiv (z.B.: werfend).

bringen und selber den Stand zu behalten. Nur Kontakt der Handflächen ist erlaubt.“
b) „Versuche auch mit schnellen Arm- und Körperbewegungen zu tricksen.“ c) „Haltet mit geschlossenen Augen Kontakt an den Handflächen und verwendet langsame, ‚verführende‘ Bewegungen mit wenig Krafteinsatz.“ Frage: „Welche Aufgabe war Dir am liebsten? Konntest Du Dein Gegenüber gut wahrnehmen?“

- *Partnerbezug* mit Distanz: Beide stehen ohne Kontakt voreinander. Tori bewegt sich frei im Raum, Uke soll immer die Position *vor* Tori aufrechterhalten, d.h. sich direkt mitbewegen. Der gegenseitige Herausforderungsgrad ist interessant, meist wird die Revanche eingefordert. „Wie gefällt Euch die Aufgabe, das Verhalten Eures Tori?“
- *Nähe und Distanz* erfahren: Beim ‚Bären ringen‘ versuchen beide Beteiligte über die Arme greifend den Andern zu umfassen und hochzuheben (oder: Beide wollen unter den Armen hindurch einander umfassen) – bzw. dies zu vermeiden. „Variiert Euren Krafteinsatz und Widerstand, mal kräftig wie ein Bär, mal geschmeidig wie eine Katze oder rutschig wie ein Aal!“ Bei aller Enge gibt es Bewegungsfreiräume zu entdecken.

2. Das kontinuierliche Wechselspiel von Angreifen und Verteidigen, bei dem beide Beteiligte zu jeder Zeit potentiell beides verkörpern können, bedeutet eine hochkomplexe Situation. Deshalb werden in der Vorbereitung auf das freie Kämpfen Kampfsituationen im partnerschaftlichen **Dialog** durchgespielt, sportmotorische Lösungen erprobt und geübt. Für die dabei wesentlichen Komponenten wie Vertrauen und Verantwortung, eine situativ angemessene Kraft- und Widerstandsdosierung sowie den tonischen Dialog könnten folgende Aufgaben angewendet werden:

- Beim Werfen mit dem Hüftwurf soll Uke mit beiden Händen gesichert werden. Frage an Uke: „Konntest Du spüren, dass Tori Dir bei Deinem Fallen geholfen hat?“ und an Tori: „War für Dich zu merken, ob Uke sich sicher gefühlt hat? Wenn nicht, woran liegt das, was kannst Du ändern?“
Das Vertrauen ist besonders gefragt, wenn Uke die Augen geschlossen halten soll.
- Beim Erfinden situativer Lösungsmöglichkeiten:
 - Wenn Uke stark schiebt – wie kann Tori diese/n aus dem Gleichgewicht bringen?
 - mit welchen Wurfaktionen kann Tori Ukes Gleichgewichtsverlust ausnutzen?
 - Tori greift mehrfach mit derselben Bewegung an, welche Verteidigungsmöglichkeiten gibt es für Uke?
 - Welche neuen Angriffe kann Tori aus der Abwehr des Uke entwickeln?könnte die Lehrkraft den Hinweis geben: „Erarbeitet gemeinsam verschiedene Lösungen. Berücksichtigt bei Eurem körperlichen Einsatz Euer Gegenüber!“
- Beim freien Üben gibt es die Aufforderung, die Bewegungsintensität zu variieren und in der Spanne zwischen viel Widerstand und ‚Mitgehen‘ zu wechseln. Als Uke gilt es, bewusst Angebote zu machen, sich locker und verlangsamt oder (über)deutlich in eine bestimmte Richtung zu bewegen. Dies ist auch mit wechselnden Rollen möglich.

3. In der **Ambivalenz des Kämpfens** werden Themen virulent wie Sicherheit und Wagnis, Macht und Ohnmacht, Stärke und Schwäche, der Freiheit beraubt sein und sich frei

kämpfen, Bedrohlichkeit und Selbstbehauptung – alles unter dem Schutz der Regeln. Solche Themen werden im und durch das Bewegen unterbewusst angestoßen und wirken in das Handeln hinein. Insofern empfiehlt es sich, sie nicht explizit zu thematisieren, sondern in sich anbietenden Unterrichtssituationen aufzugreifen und gegebenenfalls zu reflektieren. Einerseits bieten sich hierfür

- Wettkampfszenarien an (s. unter 5.3.3): Ein Kampf kann unterbrochen werden („Ver-eisen“), die Kämpfer werden zu ihrer Befindlichkeit befragt, und gemeinsam mit den Zuschauenden wird die Situation reflektiert.

Andererseits kann das Heranführen behutsam erfolgen über Aufgaben wie:

- Partner-sein (helfen) und Gegner-sein (widerstehen): Eine allmähliche Steigerung des kämpferischen Wettstreits bis zum freien Übungskampf gewährleistet einen variablen, schonenden Umgang mit dem gegenseitigen Herausforderungsgrad.
- Unterstützend zur Selbstwahrnehmung im engagierten Kampfgeschehen und für die Rücksichtnahme einem Kontrahenten gegenüber könnten Aufgaben sein wie:
„Wenn Ihr mit Eurer Lieblingstechnik mehrfach erfolgreich wart, dürft Ihr sie nicht mehr anwenden!“ (um dem andern eine Chance zu geben)
„Wenn Ihr zweimal einen Punkt gelandet habt, dürft Ihr nur noch so stark verteidigen, bis auch der Andere zweimal erfolgreich war.“
- Am Boden wird mit unterschiedlichem Gewichts- und Krafteinsatz gehalten:
a) mit voller Intensität: „Wie erlebt Ihr die Situation, als Haltende? Als Gehaltene?“
b) aus derselben Ausgangssituation allmählich lockerer lassen, während die/ der unten Liegende herauszukommen versucht. „Wie geht es Dir in der unteren Position mit dem völligen Festgelegt-Sein bzw. der Möglichkeit, Dich nach und nach freier bewegen zu können?“ „Wie ergeht es Dir in der oberen Position, locker zu lassen und zu merken, wie die Kontrolle über den Anderen allmählich verloren geht?“

4 Vermittlung

Im Folgenden werden vom Kern des Bewegungsfeldes her Hinweise für die Unterrichtspraxis zu entfalten versucht. Zunächst geht es um Grundsätze bzw. Unterrichtsprinzipien, die insbesondere unter Berücksichtigung der mit dem Kämpfen latent mit-thematisierten Aggressions-Gewalt-Thematik unabhängig von dem jeweiligen Inhalt zu jeder Zeit Beachtung finden sollten.

4.1 Unterrichtsprinzipien

1 Dialog - Partnerschaftlichkeit

Der dialogische Grundverhalt leitet sich nicht nur aus pädagogischen Überlegungen ab, sondern auch ganz konkret aus der Bewegungspraxis heraus, und zwar vor allem beim

Bewegungslernen und Üben. In der je aktuellen Situation variieren die relevanten Parameter wie Bewegungsrichtung, Krafteinsatz, Position, Körperschwerpunktlage, Intention. Dies bedeutet, dass beim Erfinden, Entwickeln, Verfeinern, Nacharbeiten spezifischer Bewegungslösungen für situative Fragestellungen immer beide beteiligt sein müssen. Partnerschaftlichkeit meint demzufolge nicht nur, einander regelgerecht nicht verletzen zu wollen, sondern im besten Falle jederzeit in wacher Präsenz und flexibel ein dialogisches Gegenüber zu sein und im Rahmen der Themenstellung in einem geeigneten Maß an Widerstand bzw. Hilfestellung aufeinander einzugehen. In pädagogischer Hinsicht ist es dabei besonders wichtig, wechselseitig immer wieder die eine oder andere Rolle einzunehmen, um den Perspektivenwechsel zu erfahren – eine Voraussetzung für die Entwicklung von empathischem Mitfühlen und gegenseitiger Rücksichtnahme.

2. Wahrnehmung – Achtsamkeit – Respekt

Für den partnerschaftlichen Umgang, insbesondere wenn konkurrierendes Gegeneinander bzw. gefährliche Schlag-, Tritt-, Wurf- oder Würgeangriffe ins Spiel kommen, sind eine gute Wahrnehmung, Achtsamkeit und Respekt füreinander gefordert.

Im Sportunterricht bedeutet dies, dass, hinsichtlich des Umfangs von den Vorerfahrungen der Lerngruppe abhängig, die Wahrnehmungsfähigkeit und Sensibilisierung für die Wirkungen des eigenen Handelns beim Gegenüber zentrale Themen insbesondere in der Anfangsphase, aber auch begleitend im weiteren Übungsprozess sein sollten. Hierzu finden sich unter 5.1 konkrete Hinweise.

Weiterhin geht es um die innere Haltung von Achtsamkeit und Respekt, die es für jegliche, auch emotional intensive, Kampfphasen als wesentlich zu entwickeln gilt. Hilfreich hierfür und in allen Kampfsportarten üblich ist ein klares Herausstellen der gemeinsamen Übungs- bzw. Kampfsituation durch ein *Ritual* jeweils am Anfang und am Ende. Dies sollte bereits in der ersten Stunde eingeführt werden und wird von Schülerinnen und Schülern meist sehr interessiert aufgenommen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, gemeinsam mit der Lerngruppe ein Ritual zu entwickeln, eines aus dem fernöstlichen Kampfsport oder eine heutzutage üblich Geste wie das Abklatschen aufzugreifen. Bewährt hat sich die schlichte Verbeugung zueinander im Knien oder Stehen – je nachdem, in welcher Lage geübt wird. Entscheidend ist eine Konstanz im Einhalten des Rituals, so dass sich die Beteiligten auf den Sinn und die Bedeutung der Geste einlassen können: Als einen Moment der Achtsamkeit füreinander, in dem beide inne halten und die Situation und den Andern - Partner oder Gegner - auf sich wirken lassen. Dieser gegenseitige Respekt kann zusätzlich durch Blickkontakt und die (hörbar oder innerlich) gesprochene Frage: „Bist Du bereit?“ unterstützt werden. Am Ende der kämpferischen Situation wird wiederum im Rahmen des Rituals innegehalten mit dem Augenmerk auf die Anerkennung des Geschehenen und einem Dank an die Kontrahentin bzw. den Kontrahenten.

Je nach Vorerfahrungen in der eigenen Bewegungsbeziehungs-Biografie gelingt es Schülerinnen und Schülern unterschiedlich leicht, sich auf solchen verbindlichen Part-

nerbezug einzulassen. Manche wenden sich unvermittelt von ihrem Gegenüber ab und bringen Unruhe in andere Paarkonstellationen. Hier liegt es im Geschick der Lehrkraft, nötige Freiräume zu lassen, aber nicht ständiges Wechseln in die Beliebigkeit der Übenden zu stellen. Aufgabe soll es sein, den Partnerbezug aufrecht haltend sich über das Variieren der Intensität und der Art des gemeinsamen Bewegens achtsam und respektvoll miteinander zu verständigen.

3. schützender Rahmen

Um sich auf die Risiken beim Kämpfen einlassen zu können, braucht es einen schützenden Rahmen: Angst vor Verletzung, vor Blamage oder der Übermacht anderer, der Wunsch, wirklich vollen Einsatz – ohne Gefahr für sich und andere – aufbieten zu können oder aber sich ganz vorsichtig an das Kämpferische herantasten zu können, bedürfen klarer Orientierung, Sicherheit, Vertrauen und Verlässlichkeit. Die Gestaltung des schützenden Rahmens umfasst die Raumstruktur, die Einhaltung der Regeln, aber ebenso die Atmosphäre, die von Akzeptanz, Wertschätzung und Respekt geprägt sein sollte.

Die *Übungsstätte* (Dojo, Mattenfläche, Sporthalle) signalisiert die gegenüber dem Alltag eingegrenzte Situation des Kampfsport-Unterrichts. Als nützliche und strukturierende Hilfe hat sich eine durchgehend große Mattenfläche erwiesen, für manche Übungen sind alternativ oder ergänzend auch eine Niedersprungmatten oder so genannte Matteninseln von Vorteil¹⁴. Die Mattenfläche oder andere abgegrenzte Areale kennzeichnen, wo gekämpft werden darf. Dieses Kampfareal als einen schützenden Raum zu gestalten, ist durch einen klaren zeitlichen und organisatorischen Rahmen zu ergänzen.

Unterstützt wird dies durch ein in allen fernöstlichen Kampfsportarten übliches gemeinschaftliches *Ritual*¹⁵ zu Beginn und am Ende des Unterrichts und die frühzeitige Einführung der *Grundregel* („Was Du nicht willst, dass man Dir tu, das füg auch keinem andern zu!“)¹⁶ sowie eines vereinbarten *Stopp-Signals* („Stopp“ sagen oder zweimal am Körper des Andern oder auf der Matte abschlagen). Wichtig ist es, dies Signal auf Seiten beider Beteiligten ernst zu nehmen und es nicht durch unnötigen Gebrauch zu verfälschen. Mitunter müssen Übermotivierte erinnert oder ermutigt werden, nicht nur den Partner, sondern auch sich selbst gefährdende, schmerzhaft Positionen durch das Stopp-Signal zu unterbrechen, d.h. sich selbst ernst zu nehmen und die eigenen Signale zu beachten. So kann sich ein Verständnis entwickeln, dass das Abschlagen nicht mit Schwäche gleich zu setzen ist, sondern es vielmehr Mut bedeutet, schwach sein zu können. Dies kann als ein Beispiel dafür dienen, was wesentlich ist für die Übungs-Atmosphäre: sich selbst und die anderen zu akzeptieren und, auch wenn es nicht immer leicht ist, sich einander respektvoll gegenüber zu treten. Dies gibt den Kindern und

¹⁴ Je 2 klassische Turnmatten bilden eine Matteninsel: Ein Paar ist aktiv, während die andern zwei Kinder Verantwortung tragen z.B. für den Zusammenhalt der Matten oder in der Kampfrichterrolle für einen fairen Kampf.

¹⁵ Die Gruppe verweilt in einem Kreis stehend oder kniend einen Moment in Ruhe und verbeugt sich anschließend auf ein vereinbartes Signal hin zueinander, dem Sinn nach vergleichbar mit dem Ritual zu zweit.

¹⁶ Regeln können problemlos mit der Schülergruppe erarbeitet werden – alle wissen, was unangenehm, schmerzhaft, verletzungsgefährlich ist.

Jugendlichen das Vertrauen, auch ihre Unsicherheiten, Ängste und Schwächen mit ins Spiel zu bringen.

4.2 Erfordernisse an die Lehrkraft

Im Bewegungsfeld „Kämpfen“ stellt sich aufgrund der Pflicht für einen verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen und anderen Körper und dem begleitenden psychischen Erleben die Frage nach der zureichenden Qualifikation in besonderer Weise: Muss eine Lehrerin bzw. ein Lehrer hierfür spezifische (fachliche) Kenntnisse oder Kompetenzen aufweisen? Stellt dieses Bewegungsfeld besondere Anforderungen?

Um sich zu prüfen, ob das Unterrichten im Bewegungsfeld „Kämpfen“ vorstellbar ist, könnte sich die Lehrkraft fragen: Welche Rolle spielten Rangeleien in meiner eigenen Bewegungsbiografie, wie stehe ich zu diesem Thema? Welche inneren Emotionen und Bestrebungen verbinden sich für mich damit? Wie geht es mir mit körperlichem Kontakt, würde ich mich mit Schülerinnen und Schülern darauf einlassen?

Lehrkräfte ohne Vorerfahrungen äußern mitunter die Befürchtung, das Ringen und Raufen könne ausufern und sich zu einer aggressionsgeladenen Schlägerei entfalten. Diese Sorge erweist sich im Grunde als unnötig¹⁷, verweist allerdings auf die Notwendigkeit, je weniger die Lerngruppe der Lehrkraft bekannt ist, umso umsichtiger und behutsamer die Steigerung in Richtung konkurrierender Auseinandersetzung vorzunehmen. Lehrerinnen und Lehrer müssen einen Blick für die Intensität und das Maß kämpferischer Situationen entwickeln, um einerseits spielerische Kampfsituationen als solche zu erkennen und laufen zu lassen, auch wenn es ‚zur Sache‘ geht, sowie andererseits in Situationen rechtzeitig intervenieren zu können, bevor sie in Gewalt umzukippen drohen¹⁸. Hieraus entsteht die Forderung, dass alle Lehrkräfte in der Aus- oder Fortbildung mit dem Kämpfen in Berührung kommen müssen, um über den eigenen Erfahrungshintergrund für das Bewegungsfeld sensibilisiert zu werden.

Anforderungen an die Lehrkraft bestehen demzufolge vor allem in zwei Aspekten:

1. eigene (reflektierte) Erfahrungen und Sensibilität, um die Atmosphäre einschätzen und Kampfszenen beurteilen zu können sowie
2. Mut, kämpferische Situationen ‚auszuhalten‘, aber zur rechten Zeit zu unterbrechen.

Im Bereich Distanz-Kampfsport sind Vorerfahrungen sehr zu empfehlen, ansonsten werden spezielle fachliche Kenntnisse und Fähigkeiten erst mit der kampfport-

¹⁷ Es sei denn, es handelt sich um bereits auffällig gewordene gewaltgefährdete Jugendliche oder den speziellen Kontext indizierter Gewaltprävention.

¹⁸ Ein Kippen zeichnet sich ab, wenn das Kämpfen nicht mehr sachbezogen und fair stattfindet. Gewalt kann man an Aktionen erkennen, die sich direkt gegen den Kontrahenten z.B. durch Zufügen von Schmerz oder Erniedrigung richten. Besondere Achtsamkeit ist in dieser Hinsicht bei ungleichen Paaren erforderlich. Für problematische Schülergruppen, in denen berechtigterweise kritische Momente zu befürchten sind, sind m.E. besondere pädagogische, nicht aber unbedingt fortgeschrittene kampfportliche Kompetenzen erforderlich.

spezifischen Ausdifferenzierung erforderlich, die aber möglicherweise mit Hilfe eines Schülers oder einer Schülerin abgedeckt werden können.

4.3 Methodische Hinweise

Aus eigenen Erfahrungen und in Bezug zur pädagogischen Auslegung dieses Bewegungsfeldes haben sich für die Umsetzung die folgenden Aspekte als zweckdienlich erwiesen.

1 Bewegungen lernen

Kämpfen als situatives Bewegungsfeld eröffnet, insbesondere beim Kämpfen mit Kontakt, gute Möglichkeiten für einen selbst gesteuerten Lernprozess, da eine individuelle Ausprägung des Bewegungsrepertoires erforderlich ist. Aufgaben wie:

- „Wie kannst Du Deinen in der Bankposition verteidigenden Partner auf den Rücken wenden?“ (Bodenkampf)
- „Wenn Deine Partnerin zieht, wie kannst Du sie zu Fall bringen? (Wie) kannst Du mit Deinem Fuß bzw. Bein ihr ein Bein wegziehen?“ (Standkampf)
- „Wenn Dein Gegenüber zügig auf Dich zu kommt, wie kannst Du zur Verteidigung reagieren?“ (Selbstverteidigung)

lassen individuell unterschiedliche Lösungen zu, deren Wirkung sofort ersichtlich ist. Diese direkte Rückmeldung hinsichtlich der Funktionalität unterstützt die Entwicklung von Sachkompetenz bzgl. des eigenen Bewegens und Selbstwirksamkeit beim Üben.

Das Üben einer Kampfsportart findet in einem wechselnden Prozess statt von

- Erfinden von Lösungen,
- Erproben mit verschiedenen Partnerinnen und Partnern,
- Weiterentwickeln und Differenzieren (,individueller Zuschnitt' durch Anwendung mit verschiedenen Partnerinnen und Partnern und Übertragen auf neue Situationen)
- Verfeinern und Einüben von Routine.

Bewegungsidee statt Bewegungsverlauf: In Ergänzung zum entdeckenden Lernen kann es zur Verkürzung allzu abschweifender Explorationen angeraten sein,

- einerseits mit Hilfe des Vorzeigens und Anweisens Situationslösungen nachahmend in Erfahrung zu bringen und auf die spezielle Situation der jeweiligen Paarkonstellation zu übertragen und
- andererseits durch Aufgabenstellungen zur differenzierteren Wahrnehmung des eigenen Bewegungshandelns und dessen Effekten zu einer Verfeinerung im Bewegungsvollzug zu gelangen.

Dabei sollte zum einen auf funktionale Zusammenhänge Wert gelegt werden (z.B. Fallen üben gemeinsam mit dem Erlernen des entsprechenden Wurfes) und zum anderen die Realisierung von Bewegungsideen bzw. inneren Bildern vermittelt werden (z.B. ,Der

Fuß wird wirklich weggefegt, wie mit einem Besen' – beim Fußfeger, ‚Stell Dir vor, Du bist ein Sandsack, der schwer auf Deinem Partner liegt' – beim Halten).

2 Ruhemomente

Kämpfen fordert einen sehr intensiven Einsatz – körperlich, kognitiv und vor allem auch emotional. Dies wird leicht unterschätzt. Das dauerhafte Bezogen- und Konfrontiert-sein mit einer anderen Person ist für Schülerinnen und Schüler häufig ungewohnt und belastend. Deshalb sollten Momente vorgesehen werden, in denen die Gruppe oder auch einzelne Paare inne halten, sich sammeln und neu konzentrieren können. Dies gibt Gelegenheit in sich hinein zu spüren und das in der äußeren Auseinandersetzung Erlebte mit der inneren Befindlichkeit in Zusammenhang zu bringen sowie bei Bedarf in einem Austausch in der Gruppe zu reflektieren (um auch erkennen zu können, dass manch anderer das Kämpfen ähnlich oder aber ganz anders erlebt). In dem sensiblen Zusammenhang von äußerem Handeln und innerem Erleben beim Kämpfen ist ein Bewusstsein für den Eigenraum und den des Gegenübers wichtig, um Handlungskompetenz zu erlangen im Sinne von Grenzen setzen, aber auch Grenzen flexibel halten können sowie eine Sensibilität für die Thematik beim Ändern.

Eine kurze *Selbstbesinnung* sollte Bestandteil des Rituals sein, kann beiläufig während eines ruhigen Partnerwechsels oder einer Reflexionsrunde geschehen, beim Erläutern der nächsten Aufgabe einfließen oder gezielt in Gesprächen zu zweit nach einer Aktionsphase stattfinden. Möglich ist auch, die Gruppe sich nach einer anstrengenden Übungs- oder Freikampfphase in Rückenlage entspannen zu lassen mit dem Hinweis, den Kontakt zum Boden oder die Atembewegungen zu spüren, langsam auszuatmen. Wenn Ruhe eingekehrt ist, könnte die Lehrkraft Fragen an die Gruppe richten wie: „Was war besonders anstrengend?“ „Was habt Ihr angenehm erlebt, was nicht so angenehm?“

3 Paarweise Üben

Wie oben erwähnt, ist es dem selbständigen Lernen und Entwickeln von Handlungsalternativen dienlich, sich immer wieder in neue Bewegungsdialoge zu begeben. Aber nicht immer werden *Partnerwechsel* gern eingegangen - sie sollten dennoch eingefordert werden¹⁹. Hierfür finden sich unter den folgenden einige ‚strenge‘ Organisationsformen:

Die Partnerwechsel können völlig frei ablaufen oder eine teilweise freie Wählbarkeit vorsehen, etwa dann, wenn je Paar eine der beiden Personen am Ort bleibt und die andere auf Partnersuche geht. Bewährt hat sich auch das Durcheinander-Laufen und die schnelle Paarfindung auf ein vereinbartes akustisches Signal hin oder durch entsprechenden Einsatz von Musik. Als strengere Organisationsformen können paarweise ein Kreis oder eine Reihe vorgegeben werden, wobei zum Wechsel alle zugleich einen Platz in dieselbe Richtung aufrücken bzw. nur eine Reihe wechselt und jeweils eine Person vom Ende der Reihe an deren Anfang aufrückt.

Die übliche Zweier-Konstellation bietet in gemischten Gruppen den Vorteil, ohne weiteren Aufwand eine *Binnendifferenzierung* vornehmen zu können. Unterschiede im Könnensniveau, Krafteinsatz, in der Bewegungsintensität und -geschwindigkeit sowie kon-

¹⁹ Grundsätzlich haben sich längere intensive Übungsphasen mit einem Lieblingspartner, einer Lieblingspartnerin als sinnvoll erwiesen. Die ebenso sinnvollen *Partnerwechsel* bedeuten ein jeweils neues Sich-Einlassen auf eine andere Person und fallen deshalb nicht immer leicht. Hilfreich sind in der Anfangsphase zeitlich kurze Begegnungen in zügigem Wechsel: Dies wirkt entlastend und ermöglicht dadurch den Einstieg und das Wecken von Neugier.

stitutionelle Ungleichheiten einzelner Paare können durch entsprechende Aufgabenstellungen berücksichtigt werden. Auf diese Weise entsteht eine hohe Bewegungsintensität, da alle ihrem Vermögen gemäß zur gleichen Zeit in Aktion sein können.

Jedoch nicht immer lassen sich gleichberechtigte Paare zusammenstellen. Bei deutlicher Ungleichheit z.B. der konstitutionellen Voraussetzungen, konditionellen oder koordinativen Fähigkeiten kann möglicherweise Langeweile aufkommen. Um die Spannung wach zu halten, empfiehlt es sich, den Betreffenden Handicaps oder erschwerte Aufgaben vorzuschlagen bzw. von ihnen entwickeln zu lassen. So kann es gelingen, in spielerischer Weise *Chancengleichheit* herzustellen und zugleich einen Perspektivenwechsel zu provozieren, der helfen kann, Verständnis für den Partner und empathisches Mitempfinden zu entwickeln. Über- und Unterlegenheit in spezifischen Bereichen werden selbstverständlich und sind nicht mehr Anlass, sich über oder den anderen zu ärgern; vielmehr entsteht eine Basis, das Anders-Sein zu respektieren und für das gemeinsame Handeln konstruktiv zu handhaben.

Einfache Variationsmöglichkeiten:	
Bewegungseinschränkung der Hände: etwas in der Hand festhalten wie z.B. Tennisbälle	der Arme: dürfen nicht aktiv eingesetzt werden
	der Beine: zusammengebundene Füße (beim Kämpfen am Boden)
	des Bodenkontaktes: mit Strümpfen bekleidete Füße (Rutschgefahr im Stand)
zusätzliche Gleichgewichtsaufgabe: Stand nur auf einem Bein	fixierte Fußpositionen
Einschränkung des Sehsinns: verbundene Augen	umgekehrte Sonnenblende, die den Blick zum Boden verhindert
Einschränkung des Technikrepertoires (für fortgeschrittene Kampfsportler/innen)	der Trefferfläche (beim Distanz-Kämpfen)

Allerdings kann gerade auch die *Verschiedenheit* zu anderen gesucht werden - hier würden Handicap-Regeln nur hinderlich wirken. Denn spezifische Erlebnisse ereignen sich eher bei ungleichen Paarungen, z.B. beim Kämpfen gegen jemand Überlegenem:

- wirklich alle Kraft einsetzen können (bis an die eigenen Grenzen),
- das Verlieren riskieren (ohne wesentlichen Gesichtsverlust bzw. Blamagegefahr).

4 Aufbau des Unterrichts

Für die Planung eines Unterrichtsvorhabens „Kämpfen“ lässt sich keine feste Struktur vorschlagen, diese wird vielmehr durch die Gegebenheiten der Lerngruppe und die pädagogischen Intentionen bestimmt. Die folgende Übersicht zeigt für verschiedene maßgebliche Aspekte der kämpferischen Beziehung eine Intensitätsspanne auf, die als Orientierung für einen allmählich sich steigernden Aufbau des Unterrichts dienen kann.

<i>Zentrale Aspekte</i>	<i>Intensitäten variieren</i>	<i>Didaktischer Kommentar</i>
Beziehungsebene:	Vom kooperativen Miteinander zum konkurrierenden Gegeneinander	Dieser Aufbau bietet sich für soziales Lernen an. Aber auch der umgekehrte Weg ist möglich und in mancher Lerngruppe nötig: kultiviert kämpfen lernen durch intensive direkte Konfrontation.
Intention:	Vom spielerischen zum ernsthaften Kämpfen	Spielerisches Kämpfen fördert Sensibilität und Wahrnehmung, ernsthaftes Kämpfen erfordert Selbstkontrolle und respektvol-

		len Umgang mit dem Gegenüber.
Körpereinsatz:	von wenig zu immer mehr Körpereinsatz	Eine allmähliche Steigerung erscheint bei der Einführung in diese den meisten Schülerinnen und Schülern wenig vertraute Bewegungswelt ‚Kämpfen‘ sinnvoll.
Körperkontakt:	Von wenig zu mehr Körperkontakt	In manchen Lerngruppen ist eine allmähliche Kontakthanbahnung erforderlich, in anderen ist Kontakt selbstverständlich und unproblematisch.
Sozialform:	Vom Kämpfen im Team zum Kämpfen zu zweit	Gruppenkämpfe sind lustvoll und motivierend, erfordern Umsicht und Überblick, ermöglichen beobachtende Distanz. Zu zweit steht der direkte Dialog im Zentrum.
Organisationsform:	Vom gleichzeitigen Kämpfen aller Übungspaare zum Einzelkämpfen vor der Gruppe	In der Gruppe findet die/ der einzelne Sicherheit und Geborgenheit. Für einige SchülerInnen kann schon früh der exponierte Kampf ‚vor Publikum‘ reizvoll sein.
Sportmotorik	Von elementaren Kampfformen zur spezifischen Sporttechnik	In den unteren Jahrgangsstufen empfehlen sich elementare Kampfübungen und eine breite Grundausbildung, in höheren Jahrgangsstufen bekommt hierzu in Bezug die Sporttechnik mehr Bedeutung.
Raumlage	Vom Kämpfen am Boden zum Kämpfen im Stand	Am Boden ist sportliches Kämpfen vom ersten Tag an gefahrlos möglich, im Stand ist das gekonnte Fallen Voraussetzung.

Ein allmählicher Aufbau hinsichtlich der Kampfesintensität (sowohl auf der Beziehungs- wie auch der intentionalen und motorischen Ebene) ist grundsätzlich zu empfehlen, um ein allmähliches Hineinfinden in diese Bewegungswelt zu ermöglichen, allerdings kann sich der Verlauf in manchen Lerngruppen ganz anders gestalten.

5 Beispiele für den Bewegungsunterricht

Die folgenden Beispiele nehmen die bisherigen Ausführungen zur didaktischen Struktur des Feldes, zur Thematisierung der Sache und zur Vermittlung auf. Die bisherige analytische Perspektive wird hier aufgelöst zugunsten der Komplexität des Unterrichts. Die Beispiele können nicht alle oben angesprochenen Themen und Vermittlungsideen berücksichtigen, sie sind als exemplarische Auswahl aus dem Spektrum der Möglichkeiten zu verstehen. In dieser Funktion sollen sie das Kämpfen als Inhalt und Thema des Bewegungsunterrichts befördern.²⁰

5.1 Kämpfen im Stand – unter dem speziellen Aspekt Wahrnehmung

Die Wahrnehmung ist beim Kämpfen einerseits bedeutsam, um den Gegner besser ‚lesen‘ zu können, andererseits vor dem pädagogischen Hintergrund gegenseitiger Rücksichtnahme. Die zahlreichen Zieh- und Schiebekämpfe, Kämpfen ums Gleichgewicht

²⁰ Thematisch ausgelegte Vorschläge für die Unterrichtspraxis finden sich bei JANALIK 1998 sowie dem RGUVV 2003, weitere exemplarische Unterrichtseinheiten in diversen Beiträgen der angegebenen Literatur.

oder um einen Raum können generell unter den speziellen Aspekt der Wahrnehmung gestellt werden. Einige Beispiele:

Kontakte: gegenseitig (mit der Hand) auf die Schulter, den Rücken, den Oberschenkel, (mit den Füßen) auf die Füße tippen (Hand/ Hände fassen/ auf die Schultern)
Kampf ums Gleichgewicht: Füße hintereinander auf einer Linie, nur Handflächenkontakt oder Berührung bis zur Schulter, gegenseitig von der Linie drängen
Schiebekampf, Rücken an Rücken: Beim Versuch, sich gegenseitig über eine Linie zu schieben, darf jede/r ohne Ankündigung plötzlich zur Seite gehen und das Gleichgewicht des Andern gefährden
Ziehkampf, je eine Hand oder beide Hände gefasst: beide versuchen gegenseitig, sich über eine jeweils hinter ihnen befindliche Linie (Mattenrand) zu ziehen oder durch plötzliches Locker-lassen aus dem Gleichgewicht zu bringen

Für das Werfen und Fallen vorbereitende Wahrnehmungsübungen:

Ausgangsposition gegenüber:

- a) Pendel: Uke lässt sich wie ein Brett vor kippen, Tori fängt Uke mit den Händen auf
- b) Tori dreht sich schnell und fängt den kippenden Uke mit aufrechtem, leicht geneigten Rücken auf. Var.: Ausgangsposition beide nebeneinander
- c) Tori lädt Uke wie einen Mehlsack auf die Hüfte und trägt sie/ ihn ein paar Schritte
- d) wie oben: Tori legt Uke vorsichtig haltend und sichernd vor den eigenen Füßen ab

Generell für die Verfeinerung des Technik- und Kampfhandlungsrepertoires sind folgende methodische Möglichkeiten zur Wahrnehmungsverbesserung auf viele Bewegungen anwendbar:

- Kontrastierende Aufgabenstellungen
- Variieren der Intentionen/ der Körperspannung/ des Krafteinsatzes/ der Geschwindigkeit/ des Partner-Widerstandes/ der Seitigkeit
- Ausschalten des Sehnsinns
- Bewegungseinschränkungen einzelner Körperteile
- Die Bewegung ‚spiegeln‘ lassen, an sich selbst erfahren

5.2 Kämpfen am Boden

Dem Kämpfen am Boden kommt im Judo, Ringen und in verschiedenen Ju-Jutsu-Stilen eine zentrale Bedeutung zu. Die Einführung über einfache Kampfspiele und -situationen ermöglicht von Anfang an intensiven körperlichen Einsatz, aber auch behutsames Hinspüren mit Blick auf einen sensiblen Umgang. Die Spezifizierung in Richtung einer Kampfsportart kann nach und nach über ein abgestuftes Ergänzen von Regeln erfolgen.

Bodenkampf ist mit sehr enger körperlicher Nähe verbunden, man fühlt, hört und riecht den Andern ganz nah und unmittelbar. Sich darauf einzulassen, ist für niemand eine Selbstverständlichkeit – bietet aber auch einen besonderen Reiz: Wann komme ich einer anderen Person auf ‚neutrale Weise‘ so nahe wie sonst nur im Intimbereich üblich?! Und wo sonst kann ich mich so deutlich spüren wie in diesem direkten Kontakt mit jemand anderem, dessen Körper auf mir lastet und über die Tiefensensibilität zu fühlen ist?! Themen wie: Angrenzen und Abgrenzen, Ohnmacht und Übermacht, Kraft und Schwäche, Berühren und Berührt-Werden sind beim Kämpfen am Boden virulent.

Die Einführung muss dementsprechend behutsam und aufmerksam beobachtend geschehen. Die Erfahrung zeigt, dass alle Schülerinnen und Schüler, zwar mitunter mit einer anfänglichen Zurückhaltung, sich mit Begeisterung auf das Kämpfen am Boden einlassen: Es bietet die Chance, wirklich handgreiflich und mit vollem Einsatz sich mit einem anderen auseinanderzusetzen, es ermöglicht einen engen Kontakt ohne peinlich zu sein – und wird in den meisten Fällen auch bei gemischtgeschlechtlichen Paaren gern angenommen. Deshalb: Nicht von anfänglichem Zögern abhalten lassen!

Als Vermittlungsabsichten bieten sich an (alle Aufgaben gelten für die Bodenlage!):

- Kooperation und Wahrnehmung (z.T. in Anlehnung an akrobatische Übungen)

Flieger: A in Rückenlage, Füße zeigen zur Decke, B (steifer Körper) liegt mit Hüfte auf dessen Füßen, Hände sichern (oder: A balanciert B nur mit den Füßen aus)
Hubschrauber: A in Bankposition, B dreht sich bäuchlings (rücklings) auf A einmal ganz herum, ohne den Boden zu berühren (Festhalten an der ‚Bank‘ ist erlaubt)
Reiter: A im Vierfüßler, B sitzt (steht) auf dessen Becken, A bewegt sich vorsichtig
Ball: A igelt sich zu einem ‚Ball‘ zusammen, B rollt diesen über die Matte. Welche Richtungen gehen gut? Achtung: Auf die ‚Ecken‘ des Balls A achten!
Brett: A in Rückenlage, B hebt A an den Fußgelenken fassend etwa 50 cm an (gerader Rücken!). Dabei drei Variationen: A ist 1) steif wie ein Brett, 2) locker wie eine weich gekochte Spaghetti, 3) zunächst steif, dann lässt er die Spannung nur so weit los, dass er als Brett gerade noch nicht zusammensackt. (s. JANALIK)

- Vom Kämpfen um ein Objekt über das Kämpfen mit wenig Körperkontakt zum Kämpfen um einen Raum

Kämpfen um ein Objekt: (jeweils mit Startsignal)

Medizinball-Klau: Einen zwischen den auf dem Bauch liegenden Personen befindlichen, mit ausgestreckten Armen gehaltenen Medizinball an sich heranziehen
Schatz bewachen: Den Schatz (= Medizinball) erobern bzw. verteidigen (kleine Bank)
Wäscheklammer-Klau: Eine Wäscheklammer am Rücken oder Bauch befestigt, gegenseitig erbeuten. Eigene Klammer nicht mit den Händen beschützen!

erster direkter Körperkontakt:

Schwebesitzkampf: Mit Fußsohlenkontakt gegenüber sitzend gegenseitig umstoßen (nicht Abstützen!)

Liegestützkampf: Im Liegestütz voreinander gegenseitig auf die Hände tippen

Krakenkampf: Rücken an Rücken in Knebelsposition, durch Schieben und Nachgeben gegenseitig den Gesäß-Bodenkontakt herbeiführen

Zuerst: Rücken an Rücken, nach Startsignal als erste/r einen Fuß des andern berühren
In die Bauchlage: Rücken an Rücken, Arme eingehakt, die/den andere/n auf den Bauch drehen

Kämpfen um einen Raum:

Rückenschiebekampf: Rücken an Rücken sitzend über eine Markierung schieben

‚Mein Haus‘: Im Vierfüßler gegenseitig von einer Mattenfläche/ Turnmatte drängen

‚Flucht von der Gefangeneninsel‘: verteilte Rollen, A, Ausgangsposition Bauchlage, will flüchten, B, obendrauf, soll dies verhindern

- Kämpfen am Boden

Allgemeine Aufgabenstellungen:

Die auf dem Bauch liegende Partnerin am Aufstehen hindern
Den auf dem Bauch liegenden Partner in die Rückenlage drehen
Die in Bankposition befindliche Partnerin auf den Rücken drehen und kontrollieren
Bei einer im Kniesitz hockenden Partnerin einen Schulterriegel erlangen

Judo-spezifische Aufgabenstellungen:

Einen in Rückenlage befindlichen Partner unter Kontrolle halten
Gegen typische Verteidigungspositionen (z.B. Bank- oder Bauchlage) Haltegriffe erarbeiten (dosierter Widerstand)
Gehalten in Rückenlage durch spielerisches Bewegen Lücken suchen, Richtungen erspüren, in die ein Befreien aus dem Haltegriff möglich erscheint (ohne Kraft)
Mit einem Partner kooperierend verschiedene Befreiungsmöglichkeiten entwickeln

Variationen des ‚Randori‘ (= freies Kämpfen):

Gemeinsam leicht und locker, wie balgende Katzen, bewegen und dabei Haltepositionen und Befreiungen anbringen, günstige Möglichkeiten erspüren
Wie oben, dabei fließend bewegen wie eine Amöbe, ununterbrochen, ohne Stillstand
Bodenkampf mit geschlossenen/ verbundenen Augen; Partnerwechsel ohne zu sehen und zu sprechen → neue Partner/in durch das gemeinsame Bewegen erkennen
Bewegen wie im Randori, aber im Zeitlupentempo (gemeinsame ‚Choreografie‘)
Bodenkampf umgekehrt: jede/r versucht, gehalten zu werden, statt obenauf zu sein

Je spezifischer die Zielvorgaben im weiteren Verlauf sind, umso kreativer können die Schülerinnen und Schüler bei der Entwicklung eigener Problemlösungen mitwirken.

5.3 Kämpfen inszenieren

5.3.1 eine Form gestalten (‚Kata‘)

In den fernöstlichen Kampfesarten gibt es prinzipiell zwei Arten zu üben: Im freien Kämpfen (japanisch: ‚Randori‘) werden unter Berücksichtigung des jeweiligen Regelwerks und Technikrepertoires situationsangemessene Anwendungsmöglichkeiten entwickelt und geübt. Beim formalen Üben (japanisch: ‚kata‘ = Form) liegt der Bewegungsablauf fest, und durch häufigen Vollzug werden die Wahrnehmung und Achtsamkeit verfeinert und die Bewegungen funktionaler, stimmiger. In den Distanz-Kampfsportarten wird eine solche Form in der Regel allein gegen vorgestellte Gegner vollzogen, die Judo-Kata werden paarweise ausgeführt.

In Anlehnung an solche Formen könnte im Schulsport jeweils am Ende einer Unterrichtseinheit die Aufgabe an die Schülerinnen und Schüler lauten: „Gestaltet einen Übungsablauf aus dem bisher Gelernten und gebt ihm eine Überschrift.“ Ziel ist es, sinnhafte Zusammenhänge zu verstehen und zu gestalten sowie diesen gestalteten Ablauf zu üben und zu demonstrieren. Hierzu einige konkrete Beispiele:

- Fall-Kür: Eine Sequenz Falltechniken – bei allmählicher Steigerung der Höhe. Ausgangspositionen: Sitz, Hocke, Stand, von einem erhöhten Gegenstand, nach einem Wurf. Oder: Demonstration einer Folge verschiedener Fallübungen.

- Standkampf: Ein Wurf im Zentrum; verschiedene Reaktionsweisen Uke, verschiedene Nachfolgemöglichkeiten Tori. Oder: Demonstration verschiedener Wurfkombinationen bzw. Konteraktionen. (s. Judo-spezifische Literaturangaben)
- Bodenkampf: Unter den Befreiungsversuchen eines auf dem Rücken liegenden Uke zeigt Tori eine Folge von Haltetechniken. Oder: Demonstration von Angriffsmöglichkeiten zu verschiedenen typischen Verteidigungspositionen.
- Sumo: Demonstration einer Folge zum Erfolg führender Aktionen.
- Prinzipien des Angreifens und Verteidigens (Fortgeschrittene): Anhand von z.B. je zwei Aktionen (Kontakt- und/ oder Distanzkampfsport) Veranschaulichung der grundsätzlichen Möglichkeiten des Angreifens (direkt agieren, fintieren, kombinieren) bzw. Verteidigens (ausweichen, blocken, kontern).

Den Rahmen bekommt solch eine Kata durch das gemeinsame Ritual am Anfang und Ende. Je nach dem selbst gewählten Thema können etwa 2 bis 5 Schülerinnen und Schüler beteiligt sein. Der Umfang wird durch eine Zeitvorgabe oder die Anzahl der Elemente begrenzt; im Hinblick auf Tempo, Intensität, musikalische Begleitung sind Variationen möglich. Für die Benotung können Kriterien herangezogen werden wie:

- Kreativität der Idee (Schwierigkeitsgrad und Stimmigkeit zum gewählten Thema),
- Partnerbezug und
- Bewegungsqualität.

5.3.2 Distanz-Kämpfen

Bei der Einführung des Kämpfens im Schulsport geschieht es häufiger, dass vor allem Jungen in nachahmender Weise Kampfszenen, bei denen mit Händen und Füßen geschlagen wird, zur Schau stellen. Sie scheinen durch Film und Fernsehen inspiriert zu sein, durch eindrucksvoll in Szene gesetzte Schlägereien in Action-Filmen oder auch durch den Profisport wie Thai-Boxen. Diese Schüler-Darbietungen wirken durchaus lustvoll und scheinen ein Bedürfnis auszudrücken.

Elemente des Distanz-Kämpfens als Bestandteil ihrer Lebenswelt aufzugreifen würde die Schüler mit ihren Wünschen und Bedürfnissen ernst nehmen und akzeptieren. Als ernsthafte kämpferische Auseinandersetzung scheint es aber im Schulsport wenig geeignet zu sein – zumindest für Sportlehrkräfte ohne entsprechende Fachkenntnisse und ohne ein vorausgehendes Techniktraining auf Seiten der Kinder und Jugendlichen. Im folgenden möchte ich zwei kampfssportart-unspezifische Arrangements vorschlagen, unter denen Distanz-Zweikämpfen im Schulsport entwickelt werden kann.

1. In dem wie unter 5.3.1 dargestellten Sinne könnte es Aufgabe sein, zu einem Thema (z.B. eine Action-Szene) einen Ablauf verschiedener Angriffs- und Abwehraktionen zu entwickeln und diese am Ende der Unterrichtseinheit zu demonstrieren.

2. Das Kämpfen wird ähnlich wie beim Capoeira²¹ arrangiert: Alle Schülerinnen und Schüler bilden einen Kreis (und klatschen einen Rhythmus). Je zwei Akteure begeben sich in den Kreis und improvisieren einen Kampf mit Angriffs- und Abwehrbewegungen (Schlagen, Treten, Ausweichen, Abtauchen). Sie werden dann durch ein anderes Paar abgelöst, wenn sie sich wieder in die Runde zurückziehen. Der Kreis bildet hierbei in dem unter 4.1.3 dargestellten Sinne einen klaren Rahmen, innerhalb dessen das Kämpfen nach schützenden Regeln erfolgt. Hinsichtlich der Partnerschaftlichkeit bietet eine solche Inszenierung eine große Herausforderung: Die Handlungen beider Kampftänzer sollen in einem sinnvollen Bezug zueinander stehen, wobei mal die eine, mal der andere eine neue Initiative einbringt, aber immer die jeweilige Handlung an die vorausgegangene anknüpfen soll. Hilfreich könnte es sein, zuvor den Grundschrift des Capoeira einzuführen und zu üben.

Beide Arrangements bieten die Möglichkeit, ohne spezielle Technischulung und Vorkenntnisse auf Seiten der Lehrkraft Distanz-Kämpfen zu realisieren. Aufgrund des stetigen partnerschaftlichen Bezugs und einer quasi sozialen Kontrolle durch die Beobachtung seitens der Gruppe erhält das Bewegungshandeln in diesen Inszenierungen eine Verbindlichkeit und kann auch bei schwierigen Kindern und Jugendlichen eine sachbezogene Konzentration unterstützen.

5.3.3 Wettkämpfen

Für ein Wettkampf-Szenario eignen sich etliche einfache Zweikampfspiele, für die keine besonderen technischen Fertigkeiten erforderlich sind. In welchem Maße das konkurrierende Moment in den Vordergrund rückt und ob angefeuert und gebelzt werden darf oder im Sinne des japanischen Ehrenkodexes stille Freude und Aufmerksamkeit bevorzugt werden sollen, liegen in der pädagogischen Entscheidung der Lehrkraft.

- Sumo: Im Stand, zu Beginn mit gegenseitigem Oberarmgriff, kämpfen beide um den Raum. Einen Punkt gibt es, sobald eine Person die Kampffläche mit einem anderen Körperteil als den Füßen oder den Boden außerhalb der Begrenzung berührt.
- Samuraikampf: Beide im Kniesitz, gegenseitig den Schultersieg erringen.
- Ritterspiel: Auf einer (umgedrehten) Langbank stehend Kampf um das Gleichgewicht. Erlaubter Kontakt: Hand – Hand oder von der Hand bis zur Schulter. Oder: Beide schlagen mit einer aufgerollten Zeitung (genaue Trefferfläche definieren!).
- Kämpfen am Boden, Ausgangsposition Rücken an Rücken oder voreinander kniend: den Gegner in der Rückenlage für einige Zeit kontrollieren (z.B. 10 sec., im Judo: 25)

Solche Wettkämpfe lassen sich in unterschiedlichen Organisationsformen durchführen:

Beim *Mannschaftskampf* stehen sich aus jeder Mannschaft je eine Person gegenüber, in einer festen Reihenfolge (nach Größe/ Gewicht) oder, indem abwechselnd jeweils eine Mannschaft jemand vor-schickt und die andere Mannschaft unter sich den Gegner/ die Gegnerin ausmacht.

Beim *Einzeltornier* ist

²¹ Capoeira entwickelte sich etwa ab dem 17. Jh. in Brasilien, ursprünglich zur Verteidigung gegen die Kolonialherren. Da kampf-sportliches Training dort über lange Zeit verboten war, entwickelte sich eine tänzerische Form, die von Musikinstrumenten begleitet und dadurch in Tempo, Intensität und Ausdruck gelenkt wurde (vgl. Onori 2002).

1. ein Arrangement mit mehreren (hier z.B. 3) Kampfarenen zu empfehlen: Nach Selbsteinschätzung beginnen alle auf ‚ihrer‘ Kampffläche „schwach, mittel, stark“. Nach Ende jeder Kampfzeit steigen alle Sieger auf bzw. bleiben in der ‚obersten‘ Klasse, Verlierer umgekehrt. Am Ende können auf der jeweiligen Matte Einzelkämpfe zur Endausscheidung in den drei Gruppen stattfinden.
2. Japanisches Turnier: Nach Größe/ Gewicht aufgeteilt beginnt die leichteste Person gegen die nächste. Die Sieger bleiben jeweils stehen und kämpfen weiter,... in der Reihenfolge bis zur größten/ schwersten Person; anschließend ein Durchgang ‚von oben nach unten‘. Die meisten Einzel-Siege entscheiden.
3. Selbst organisiert: z.B. 6er Gruppen, in denen jede/r gegen jede/n kämpft, während die anderen jeweils Aufgaben als Kampf- und Bewertungsrichter/in übernehmen.

5.4 Entwickeln von Respekt und Empathie – Umgang mit Aggressionen

Wie im Sport überhaupt ist es auch im Bereich des Kampfsports in den letzten Jahren geradezu Mode geworden, als Mittel zur Gewaltprävention angepriesen (und vermarktet) zu werden. Allerdings herrschen bei genauerem Hinsehen häufig veraltete Triebmodelle oder die Katharsis-Hypothese vor, die von einer „reinigenden“ Wirkung des Sich-Bewegens ausgehen, wenn erst einmal „Dampf abgelassen“ werden kann. Dies mag für den jeweiligen Augenblick zutreffen, ignoriert jedoch neuere Erkenntnisse, die Gewaltausübung als gelerntes Verhalten verstehen und langjährige entwicklungspsychologische Ursachen zugrunde legen. Über Jahre entstandene Handlungs- und Reaktionsmuster bedürfen allerdings ebenso langjähriger Prozesse für Veränderungen sowohl auf der Handlungs- wie auch auf der Ebene der inneren Einstellungen und ist sicher nicht mit einem Sportangebot allein zu bewerkstelligen. Diese Erkenntnis korreliert nun tatsächlich mit den Erfahrungen pädagogisch orientierter Übungsleiter und Trainerinnen, die positiv bewertete Änderungsvorgänge im Sozialverhalten bei denjenigen Kindern und Jugendlichen beobachten können, die sich auf ein langjähriges Training und ein Engagement in der Gruppe einlassen können.

Zu dem Problemfeld ‚Umgang mit Aggressionen‘ sollen im Rahmen dieses Beitrags folgende bereits oben erwähnte Gesichtspunkte als für den Unterricht besonders bedeutsam herausgestellt werden: Gewährleistung der Regeln und Rituale als äußerer Rahmen; Einfordern eines respektvollen Umgangs und gegenseitiger Rücksichtnahme; wertschätzende Zuwendung bei klarer Grenzsetzung; Ausdrucksmöglichkeit für Aggressionen und Schutz durch die Kultivierung des Kämpfens. Möglicherweise kann es den Kindern und Jugendlichen gelingen, auf diesem Wege zu besserer Selbstwahrnehmung und Affektkontrolle zu gelangen, im Tun erweiterte Kompetenzen zu entwickeln und für sich Handlungsalternativen zu entdecken und zu erproben.

Literatur

- Binhack, A.: Grundmerkmale des Kämpfens. In: Mosebach, U.: Judo in Bewegung. Bonn 2003, 9-34
- Buber, M.: Das Dialogische Prinzip. Gerlingen ⁶1992
- Funke-Wieneke, J.: Ringen und Raufen. In: Sportpädagogik 12 (1988) 4, 13-21

- Funke-Wieneke, J.: Die pädagogische Bedeutung des Judo für Kinder und Jugendliche. In: Pöhler, R. (Hrsg.): Judo & Pädagogik. Üben – Erziehen – Helfen – Vermitteln. Frankfurt 2000, 10-22
- Funke-Wieneke, J.(2004a): Bewegungs- und Sportpädagogik. Wissenschaftstheoretische Grundlagen – zentrale Ansätze – entwicklungspädagogische Konzeption. Baltmannsweiler 2004
- Funke-Wieneke, J. (2004b): Handlung, Funktion, Dialog, Symbol. Menschliche Bewegung aus entwicklungspädagogischer Sicht. In: Klein, G. (Hrsg.): Bewegung. Sozial- und kulturwissenschaftliche Konzepte. Bielefeld 2004
- Gerdes, L.: Dialogik im Partnerkontaktsport. Anthropologische Grundlagen für eine sportpädagogische Theorie der Leibesbeziehung vor dem Hintergrund der Dialogphilosophie Martin Bubers. Hamburg 2001
- Hamburger Rahmenplan Sport. http://www.hamburger-bildungsserver.de/bildungsplaene/Sek_I_GS/SPORT_GS_SEKI.PDF
- Happ, S.: Zweikämpfen mit Kontakt. In: Sportpädagogik 22 (1998) 5, 13-23
- Happ, S.: Judo – pädagogisch gedeutet. Oder: Vom Ringen und Raufen zum Judo. In: Mosebach, U.: Judo in Bewegung. Bonn 2003, 193-212
- Niehaus, A.: Leben und Werk KANO Jigoros (1860-1938). Ein Forschungsbeitrag zur Leibesbeziehung und zum Sport in Japan. Würzburg 2003
- Onori, P.: Sprechende Körper. Capoeira – ein afrobrasilianischer Kampftanz. Berlin 2002
- Pfeifer, R.: Mechanik und Struktur der Kampfsportarten. 2. Aufl. Köln 2004
- Tiwald, H.: Psycho-Training im Kampf- und Budo sport. Zur theoretischen Grundlegung des Kampfsportes aus der Sicht einer auf dem Zen-Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie. Ahrensburg 1981
- Tiwald, Horst: Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen. Die Theorie der Leistungsfelder und der ‚Gestaltkreis‘ im Bewegn lernen. Hamburg 1996
- Touny, A. D. / Wenig, S.: Der Sport im alten Ägypten. Leipzig 1969
- Literatur/ Materialien für die Unterrichtspraxis:
- Beudels, W./ Anders, W.: Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie. Dortmund 2001
- Bewegungserziehung, Themenheft Kampfsport in der Schule, 53 (1999) 2
- Bonfranchi, R./ Klocke, U.: Wir machen Judo. Bonn 1999
- Elbracht, M./ Göbbling, V.: Sport unterrichten: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport. Raufen nach Regeln im Sportunterricht. Kissing 2004
- Janalik, H.: Ju-Do – Ein Weg zum rücksichtsvollen Umgang mit sich und anderen. In: Zimmer, R. (Hrsg.): Handbuch für Kinder- und Jugendarbeit im Sport. Aachen 1998
- Klocke, U.: Judo lernen. Bonn 2005
- Praxis in Bewegung, Sport und Spiel, Themenheft Ringen und Ruhen, 1 (2001) 4
- Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (RGUVV) (Hrsg.): Kämpfen im Sportunterricht. Düsseldorf 2003 (Download unter: www.rguvv.de/sichere-schule)
- Sportpädagogik, Themenheft Ringen und Raufen, 12 (1988) 4
- Sportpädagogik, Themenheft Zweikämpfen, 22 (1998) 5
- Sportpädagogik, Themenheft Ringen, Raufen und Kämpfen, 27 (2003) 3
- Sportpädagogik, Themenheft Fallen, 28 (2004) 4
- Sportpraxis, Sonderheft Kämpfen und Spielen, 44 (2003)

Anhang

Glossar zum Kampfsport: In dieser Zusammenstellung sind nur solche Kampfesarten aufgeführt, die grundsätzlich paarweise praktiziert werden, die überregionale Bedeutung erlangt haben und in denen größtenteils Wettkampfbetrieb stattfindet oder die auf andere Weise große Verbreitung erfahren (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

Grobe Klassifizierung	Kampfstil (Herkunft)	Besonderheiten
dauerhaft und gewollt körperlicher <u>Kontakt</u>	Judo (Japan) ¹ Ringen (Europa) ² Sumo (Japan) Sambo (Russland) Taiji - Push-Hand (China)	Stand: Werfen und Fallen Bo: Halten, Armhebel, Würgen Stand: Werfen und Fallen Boden: Überdrehen, Halten Kampf um Raum: Schieben ... viel Stand: Werfen und Fallen Kampf um den Stand: sanft
<u>Distanz</u> , mit der Absicht Treffer zu landen, ohne Waffe, zum Teil mit Schützern praktiziert	Karate (Japan) Taekwondo (Korea) ³ Kung-Fu (China) Pencak Silat (Indonesien) Kalarippayat (Indien) Boxen (Europa) ⁴ Kickboxen (Burma) Thaiboxen (Thailand) Pa-Kua (China)	verschiedene Stile (sehr direkt) viel und hoher Beineinsatz verschiedene Stile (dynamisch) geschmeidig, tiefe Körperlage geschmeidig, auch mit Waffen nur Armeinsatz Boxen mit Kniestößen und Tritten ruhiges beobachtendes Bewegen
<u>Distanz</u> , mit der Absicht Treffer zu landen, mit Waffe	Fechten (Europa) ⁵ Eskrima/ Arnis (Philippinen) Kendo (Japan) div. o.a. Stile, in denen <i>auch</i> .	Säbel, Degen in jeder Hand ein Kurzstock mit Bambusschwert und Rüstung ... <i>mit</i> Waffen trainiert wird
„Mischtypen“ mit allen Elementen: Werfen, Hebeln, Würgen, Schlagen, Treten, spezielles Studieren empfindlicher Punkte	Ju-Jutsu (Deutschland, ...) Jiu-Jitsu (Japan) Hapkido (Korea) Brasilian Ju-Jutsu Allkampf (und Ähnliche)	Verschiedene Selbstverteidigungssysteme aus Judo weiterentwickelt, viel Bodenkampf mit allen Elementen, z. T. sehr nah am Ernstkampf praktiziert
„Nicht-Kampf“	Capoeira (Brasilien) Aikido (Japan) Taiji Quan (China) ⁶	tänzerisches Kämpfen Üben von Prinzipien (Ü v P) mit vielen Drehungen und Hebeln Ü v P: ruhiger Bewegungsablauf, auch viel allein praktiziert

Olympische Disziplinen der Neuzeit seit:

¹ 1964 (Männer), 1992 (Frauen)

² 1896 (Männer), 2004 (Frauen)

³ 2000

⁴ 1904

⁵ 1896

⁶ ab 2008