

Das Prinzip „Sumo“

Nach ersten Ring- und Raufspiele begegnen sich Schülerinnen und Schüler der Unterstufe in kleinen Kämpfen am Boden und tragen schließlich ein Sumo-Turnier in der Klasse aus

Rainer Ehmler

Beim Sumo denkt man zunächst an die schwergewichtigen Kämpfer aus Japan. Tatsächlich eignet sich das Prinzip Sumo-Kämpfen im Sportunterricht bereits für die unteren Jahrgangsstufen. Zum einen sind die Regeln für Kampfsport-Anfänger überschaubar und zum anderen können die Grundprinzipien des Kampfes realisiert werden (vgl. Ehmler, 2009). Unter „Sumo-Kämpfen“ wird in diesem Beitrag ein Kampf verstanden, bei dem die Lernenden versuchen, den Gegner aus einer Kampffläche zu bringen durch Schieben, Ziehen, Leer-laufen-lassen.

Vom ersten Ringen und Raufen zum Sumo-Turnier

Das „Sumo-Ringen“ ist für Schülerinnen und Schüler gleichermaßen interessant, weil sie hier ohne allzu große Fertigkeiten ihre Kräfte im direkten körperlichen Vergleich messen können. Es hat sich bewährt, mit dem Kämpfen zunächst am Boden zu beginnen. So wird die Fallangst reduziert und die Schülerinnen und Schüler können von Beginn

auf korrektes Fallen achten zu müssen. Wenn später im Stand gekämpft wird, ist Fallen meist auch kein großes Thema. Wenn Kinder zu Boden gehen, fallen sie in diesem Alter meist natürlich. Die Lehrkraft könnte jedoch zusätzlich das Üben von Falltechniken integrieren. Attraktiv für Schülerinnen und Schüler ist ein kleines Turnier am Ende der Einheit. Angebahnt werden die Kämpfe durch vorbereitende Übungen und Spiele, die so ausgewählt werden, dass sie auf die Zielform des Sumo-Kampfens hinarbeiten. Dabei gehe ich methodisch so vor,

Lerngruppe Klasse 3 – 6
Zeitbedarf 5 Doppelstunden
Material Plakat, Stifte, Schlafbrillen, Medizinbälle, Seile, kleine Matten, Weichbodenmatte, Nummernkarten



das zunächst Spiele zum Distanzabbau und Vertrauensaufbau durchgeführt werden. In den ersten Stunden wird auch schon nach dem Sumo-Prinzip gekämpft, zumindest am Boden. Hierbei werden oft die Kampfpartner gewechselt, damit viele Kampferfahrungen gemacht werden können. **1**

Kampfsportliche Rituale

Grundsätzlich sind alle partnerschaftlichen Kämpfe durch ein Begrüßungs- und Verabschiedungs-Ritual einzurahmen, z. B. Verbeugung, Handschlag, Faust oder Fäuste gegeneinander stoßen, Abklatschen. Die Kinder sollen dies als selbstverständlich verinnerlichen. Vor und nach jedem Kampf muss sich begrüßt bzw. verabschiedet werden, egal ob man vielleicht sogar sauer ist, dass man verloren hat. Methodisch wird in dieser Einheit von der Lehrkraft lediglich die Vorgabe gemacht, dass sich die beiden Partner jeweils vor jedem Kampf begrüßen und nach jedem Kampf verabschieden sollen. Die Schülerinnen und Schüler entscheiden sich für das „Faust-gegen-Faust“-Ritual.

Weiterhin werden die Start- und Schlusskommandos für die Kampfbeegegnungen festgelegt. Die Kinder dieser Gruppe entscheiden sich für (die exotische oder professionell klingenden) Rufe „Hajime!“ und „Mate!“ **2**

Spiele zum Distanzabbau

In Bezug auf Nähe und Distanz bestehen in dieser Altersgruppe selten Berührungsvorbehalte. Dies ist jedoch ein Stück weit abhängig von der sozialen Situation in der Klasse. In jedem Fall hat es sich bewährt, zu Beginn einer kampfsportlichen Einheit einige Übungen zur Distanzreduzierung vorzuschalten. In dieser Unterrichtsreihe wird mit dem *Partnerführen* begonnen, dass einerseits Berührungängste zum Partner minimieren und andererseits eine vertrauensvolle Basis schaffen soll. Der eine Partner führt den anderen durch den Raum. Zu einem späteren Zeitpunkt schließt der Geführte auch die Augen. Die Übungspartner werden immer wieder gewechselt. Da beim „blinden Führen“ immer wieder geblinzelt wird, können Schlafbrillen genutzt oder Tücher vor die Augen gebunden werden.

Zum Abschluss der Stunde wird noch das Partner-Spiel *Füße tippen* gespielt.

Hierbei stehen zwei Kinder jeweils mit dem Gesicht zueinander, legen die Hände auf den Rücken und versuchen, dem Partner mit der Fußspitze auf den Fuß zu tippen (es soll insbesondere nicht getreten werden), ohne selber getroffen zu werden.

Nach erneuten Partnerwechslern werden noch die Varianten *Popoklatsch*, *Rückenklatsch* und *Kniefechten* gespielt: Zwei Lernende stellen sich gegenüber und reichen sich die linke (später: rechte) Hand. Jetzt versuchen sie, mit der rechten Hand dem Gegenüber aufs Gesäß (auf den Rücken/ in die Kniekehle) zu tippen, ohne selber getroffen zu werden. Dabei darf nicht geschlagen werden.

Regelkunde

In der zweiten Stunde werden kurz die Rituale wiederholt und anschließend erste Regeln für das Kämpfen festgelegt. Auf Zuruf werden diese auf einem weiteren Plakat gesammelt. Wir halten die No-Gos fest: nicht schlagen, nicht treten, nicht beißen, nicht kneifen, nicht spucken. Es besteht sogleich Konsens, dass im Falle einer Regelübertretung der Kampf abgebrochen werden muss. Entweder ein Kontrahent kann dann „Stopp“ rufen oder der Kampfrichter muss den Kampf abbrechen und eine Ermahnung aussprechen. Wichtig dabei ist die Unterscheidung zwischen absichtsvollem und absichtslosem Fehlverhalten. Es kann passieren, dass auch aus Versehen dem Partner mal wehgetan wird. In jedem Falle ist es wichtig, dass jeweils eine Entschuldigung stattfindet.

Kämpferisches Spielen am Boden

Damit zum einen die Fairness-Regeln (Vermeidung der No-Gos) im richtigen Kämpfen erprobt und zum anderen weiterhin Berührungsvorbehalte abgebaut werden, wird in der 2. Stunde das Kämpfen am Boden eingeführt.

Zunächst liegen sich beim *Kampf um den Ball* an einer Linie jeweils zwei Kinder gegenüber, zwischen ihnen ein Medizinball. Es kann auch ein leichter Gymnastikball verwendet werden. Auf ein Startzeichen hin versuchen beide, den Ball auf ihre Seite zu bringen. Auch das Ende der Kämpfe wird mit einem Ruf angesagt. Die Kinder liegen in Gassenaufstellung an einer Linie gegenüber. Nach einem Kampf wird der Partner-

1 DAS VORHABEN IM ÜBERBLICK

Stunde	Schwerpunkt
1	Kampfsportliche Rituale & Spiele zum Distanzabbau
2	Regelkunde & (Spielerisches) Kämpfen am Boden
3	Kämpfe ums Gleichgewicht & Sumo-Kämpfe am Boden
4	Einfache Schiebe- und Ziehkämpfe & Sumo-Kämpfe im Stand
5	Klassen-Sumo-Turnier

2 REGELN DES SUMO-TURNIERS

Das Schüler-Sumo-Turnier kann innerhalb der Klasse, einer Klassenstufe oder auch übergreifend stattfinden. Es kann als Einzel- oder als Mannschaft-Turnier durchgeführt werden. Folgende Regeln haben sich bewährt:

Kampfregele

1. Die Kämpfer fassen sich zu Kampfbeginn an den Schultern.
2. Auf ein Startsignal „Kämpft!“ oder japanisch „Hajime!“ (wie beim richtigen Sumo in Japan) versuchen beide Kämpfer sich gegenseitig von der Wettkampffläche zu drücken (oder zu ziehen ohne selber hinauszutreten). Das Stopp-Signal lautet „Stopp!“ oder japanisch „Mate!“. Der Partner, der nicht (oder später als der andere) austritt, erhält einen Punkt.
3. Für einen Sieg werden 2 Punkte benötigt.
4. Die Kämpfe sollen in erster Linie durch ein (sportliches) schnelles und geschicktes Ziehen, Schieben, Leer-laufen-lassen entschieden werden (und nicht durch Schubsen o.ä. unfaire Handlungen).

Kampfrichter

Als Kampfrichter können z. B. Lernende aus höheren Jahrgangsstufen oder Schüler derselben Klassenstufe agieren, die nicht am Wettkampf teilnehmen (können).

Wettkampffläche

Als Wettkampffläche dient ein Mattenfeld (ideal ist die Verwendung von roten Judomatten) von 3 mal 3 Metern. Drumherum gibt es zusätzlich eine Sicherheitsfläche von 2 mal 2 Metern (ideal ist die Verwendung von farblich abgesetzten Matten, z. B. grauen Judomatten), sodass insgesamt für das Turnier eine Gesamt-Matten-

wechsel angesagt und das letzte Kind am Ende der einen Reihe steht auf und geht ans andere Ende der Gasse. Alle weiteren Kinder dieser Reihe rücken eine Position nach, sodass jeder in der nächsten Runde mit einem neuen Partner kämpft. Im dritten Durchgang wird die Aufgabe



Spielerisch kämpfen bei Kampf um den Ball...



... und Medizinballschieben



Die eigene Standposition beibehalten...

variiert: Beim *Medizinballschieben* liegt der Medizinball wiederum zwischen zwei Lernenden, soll dieses Mal jedoch über eine Linie gedrückt werden. Bei der nächsten Variante *Schatz vergraben und bewachen* soll der Medizinball von einem Kind unter dem Bauch „vergraben“ werden. Dort soll ihn der Partner hervorholen: gegen den Widerstand des anderen aber fair. Dadurch entstehen zwangsläufig erste richtige Bodenkämpfe. Die Kinder realisieren die Aufgaben mit großem Spaß und durchweg fair.

Beim folgenden *Spinnenkampf* und beim *Krabbenkampf* starten beide Partner im Vierfüßlerstand (Bauch nach unten gerichtet) bzw. später im umgekehrten Vierfüßlerstand (Bauch nach oben gerichtet). Sie versuchen nun, durch Fußhakeln und Wegziehen von Armen und Beinen den anderen dazu zu zwingen, den Bauch bzw. das Gesäß des anderen auf den Boden zu bringen.

Kämpfe ums Gleichgewicht

Im Stand werden in der dritten Stunde die ersten Kämpfe im moderaten Rahmen durchgeführt, indem zum einen noch der kämpferische Raum beschränkt wird, zum anderen das Kämpferische noch als durchaus defensiv bezeichnet werden kann. Zudem wird eine, für das Kämpfen wichtige, koordinative Fähigkeit akzentuiert: die Schulung des Gleichgewichtssinns.

So stehen beim *Linienkampf* jeweils zwei Kinder auf einer Linie gegenüber (in der Halle oder beim Mattenübergang), stellen ihre Füße hintereinander auf. Jeweils eine Hand ist nach vorn gerichtet

und fasst die Hand des Partners. Durch Ziehen und Schieben versuchen beide, den Partner zu einem Schritt von der Linie zu veranlassen.

Bei der nächsten Übung *Gleichgewicht halten* stehen sich wieder zwei Kinder gegenüber, die Hände in Vorhalteposition in geringem Abstand zu den Händen des Partners. Durch plötzliches, ruckartiges Nach-vorne-Schieben der Hände bzw. Nach-hinten-Ziehen oder Ausweichen soll der Partner zu einer minimalen Veränderung der Standposition veranlasst werden.

Schließlich wird als Variante des Kampfes *Gleichgewicht halten* um die Hüfte beider Partner ein Seil oder Judo-gürtel gelegt, der mit einer Hand festgehalten wird (beide rechts oder beide links). Durch Ziehen bzw. Nachlassen des Seils soll der Partner aus dem Gleichgewicht gebracht werden.

Sumo-Kämpfe am Boden

Im Anschluss daran werden die kämpferischen Erfahrungen am Boden aus der 2. Stunde aufgegriffen und Sumo-spezifisch ausgeweitet. Jeweils zwei Lernende sitzen Rücken an Rücken auf einer blauen Turnmatte und bekommen die Aufgabe, sich gegenseitig von der Matte zu schieben. Nach einigen Partnerwechseln sollen sie sich beim Spiel *Von der Matte* auf einer Matte im Kniestand gegenüber gegenseitig an den Schultern fassen. Wer schafft es, den anderen von der Matte herunter zu drängen oder zu schieben?

Den Abschluss bildet das Gruppenspiel *Mattenkönig* und *Mattenkönigin*.

Hierbei wird die Klasse in zwei Gruppen geteilt und zwar nach Geschlecht. Zunächst starten die Jungen, indem sich alle von ihnen in der Knieposition auf einer Weichbodenmatte platzieren. Auf ein Startzeichen hin versuchen alle Teilnehmer, sich von der Matte zu schieben, zu drängen, zu ziehen. Diejenigen, die mit dem Körperschwerpunkt die Matte verlassen haben, ziehen von außerhalb weitere Kinder von der Matte. Zum Schluss kämpfen die beiden letzten Schüler das Finale ohne Unterstützung von außen um den Titel des Mattenkönigs. Im Anschluss daran treten die Mädchen gegeneinander an und kämpfen die Mattenkönigin aus. In diesem Fall will das Siegermädchen Yvonne noch unbedingt gegen den Jungen in einem Klassenfinale antreten und wird entsprechend durch Anfeuerungsrufe der Mädchen unterstützt. Die Jungen tun gleiches bei ihrem Sieger Hamid. Schließlich kann sich Yvonne nach starkem Kampf beider durchsetzen und nimmt stolz die Verabschiedungs-Faust unter dem Jubel der Mädchen entgegen.

Einfache Schiebe- und Ziehkämpfe

In der vierten Stunde stellen sich die Kinder im Stand paarweise in Gassenaufstellung gegenüber und kämpfen. In der Gasse umfassen sich die Partner im doppelten Unterarmgriff gegenseitig und versuchen, den anderen auf ein Startzeichen hin durch Zug auf eine Linie hinter sich zu bringen (ca. 2–3 m entfernt). Nach zwei Zieh-Durchgängen mit



... und den Partner aus dem Gleichgewicht bringen

3 LANDESWEITE SCHÜLER-SUMO-TURNIERE

In Hamburg werden Schüler-Sumo-Turniere in den Klassenstufen 3 bis 6 seit 2007 als landesweite Turniere durchgeführt. Es nehmen jährlich mehrere Hundert Schülerinnen und Schüler daran teil, die in gemischten Mannschaften gegeneinander antreten. Hierbei besteht jede Mannschaft aus fünf Kämpfern bzw. Kämpferinnen (+ Ersatzkämpfer), die die jeweiligen Gewichtsklassen repräsentieren.

demselben Partner findet auf Ansage hin der Partnerwechsel statt. Nach dreimaligem Ziehen folgen Schiebedurchgänge. Die Partner fassen sich gegenseitig an den Schultern und versuchen, den anderen über eine Linie zu drücken.

Bei den Kämpfen gibt es nach dem jeweils ersten Durchgang eine Differenzierungsansage: Treffen zwei sehr unterschiedlich starke Partner aufeinander, sollen sich beide auf eine andere Vorgabe einigen, z. B.: unterschiedlich große Entfernungen zur jeweiligen Ziellinie, in die gedrückt/gezogen werden soll oder der Stärkere kämpft mit einem Arm auf dem Rücken. Dadurch bleiben die Kämpfe auch für die (von Natur aus) Überlegeneren attraktiv, da sie innerhalb der Zeitvorgabe von 3 bis 5 Sekunden unbedingt ein Unentschieden vermeiden sollen, welches der (von Natur aus) Unterlegene schafft, wenn er das Ziehen/Schieben über die Linie verhindern kann. Zudem wird dadurch auch an das Fairnessempfinden appelliert. Einige starke Kinder geben ihrem Partner „ganz cool“ die maximal mögliche Vorgabe, welches sie dann besonders stark fordert.

Sumo-Kämpfe im Stand

Es werden nun die verschiedenen Bereiche zusammengeführt: Die allgemeinen kämpferischen Vorübungen im Boden und im Stand sowie das spezifische Sumo-Kämpfen am Boden. Dieses Sumo-Prinzip ist dann als wettkampfspezifische Form auf einen Raum bezogen, d.h. das Ziel ist, einen Gegner aus einer klar definierten Kampffläche herauszubringen.

So wird beim „Umgekehrten Sumo“ (oder: „Achtung, der Gullideckel ist weg“) mit einem Springseil ein kleiner Kreis auf dem Boden geformt. Zwei Kinder stehen sich mit leicht gebeugten Beinen außerhalb des Kreises gegenüber und fassen sich über dem Kreis im doppelten Unterarmgriff an. Sie versuchen, sich gegenseitig dazu zu veranlassen, in den Seilkreis oder in den „Gulli zu treten.

Für das richtige Sumo-Kämpfen oder „Raus aus dem Kreis“ wird mit Kreide ein Kreis (Durchmesser ca. 2 Meter) auf den Hallenboden oder die Matte gemalt. Alternativ können wieder Springseile oder Rechtecke verwendet werden, die sich aus Spielfeldbegrenzungen ergeben. Auch eine Turnmatte kann als Kampffläche dienen. Die Gegner versuchen, sich gegenseitig aus dem Kreis zu schieben oder den anderen entsprechend leer laufen zu lassen, damit er aus dem Kreis tritt nach einem Vorwärts-Angriff. Sobald dies geschehen ist, ruft der Kampfrichter das vereinbarte Schlusskommando.

In einem zweiten Schritt üben jeweils drei Schülerinnen und Schüler zusammen, davon ist einer jeweils Kampfrichter und gibt die Start- und Schluss-Kommandos. Nach jeweils zwei Kämpfen erfolgt ein Rollenwechsel, sodass jeder einmal Kampfrichter ist.

„Klassen-Sumo-Turnier“

In der 5. Stunde findet nun mit dem Klassen-Sumo-Turnier die Einheit ihren krönenden Abschluss. Da an diesem Tag 18 Schüler da sind, werden sechs Kampffelder im Kreis mit jeweils einer blauen Matte aufgebaut. Diese haben einen ge-

wissen Abstand zur Nebenmatte. An den Matten sind entsprechende Nummerierungen angebracht (Matte 1–Matte 6). Die Schüler und Schülerinnen werden nach dem Zufallsprinzip jeweils zu dritt auf die Matte verteilt. Es werden auf jeder Matte drei Kämpfe mit jeweils zwei Gewinnpunkten durchgeführt, wobei jeder auch als Kampfrichter agiert. Dadurch ergibt sich eine Rangfolge auf jeder Matte (1. bis 3.). Der/die Erste rückt jeweils eine Matte in Richtung Matte 1, der/die Drittplatzierte wechselt jeweils eine Matte weiter in Richtung Matte 6, der/die zweite bleibt jeweils auf der Matte. Auf der ersten Matte bleiben entsprechend der 1. und 2. Sieger, auf der letzten Matte der 2. und 3. Sieger. Insgesamt werden fünf Durchgänge gekämpft. Der Sieger des letzten Durchgangs auf Matte 1 wird Gesamt-Sumo-Sieger der Klasse. Das Klassenturnier wird gewonnen von Hamid, der sich im Finale diesmal knapp mit 2:1 gegen Yvonne durchsetzt. **3**

Literatur

Ehmler, R. (2009). Wettkampfformen für Anfänger: Sumo. In S. Happ & R. Ehmler (Hrsg.), Zweikämpfen im Schulsport mehrperspektivisch unterrichten. Tagungsband ; 17 Beiträge zu Theorie & Praxis ; 5. Judo-Hochschulworkshop ; LehrerInnenfortbildung ; Hamburg – September 2009 (S. 84–87). Hamburg: Univ.
Ehmler, R. & Happ, S. (2004). Das tut ja gar nicht weh – Gemeinsam und spielerisch fallen lernen und üben. sportpädagogik (4), 22–25.

Rainer Ehmler ist Lehrer an der Grund- und Stadtteilschule Alter Teichweg in Hamburg.