

Raufspiele als Gewaltprävention & Koordination & Kampfsport

Unterlagen zum Sportseminar

Obertraun 2018 & 2019

Valentin Stelzer
valstelzer@gmail.com

Inhalt

Grundlegende Vorüberlegungen Kampfsport.....	4
Regeln.....	5
Boxen.....	7
Schattenboxen als eine mögliche Entspannungsstrategie	7
Boxen Technik.....	7
Schläge.....	7
Beinarbeit.....	8
Boxen Übungsformen	8
Kognitives Boxtraining	9
Physisches Boxtraining.....	9
Raufspiele	11
Formen von Raufspielen.....	11
Raufspiele Diagramm	13
Raufspielesammlung in Kategorien:.....	14
Materialien Obertraun	15
Regeln.....	15
Kampfsport in der Schule	17
Hintergrundinformation für L/L	17
Aggressionsgenese Theorie	22
Mögliche Beeinflussungen durch Gewaltprävention	22
Fakten zu Gewalt.....	23
Gewaltprävention in der Schule	25
Kampfsport und Koordination.....	26
Koordination in der Schule.....	26
Koordination: Übungen Allgemein	28
Hampelmann Koordination.....	28
Schoko-La-De	28
Blitzen	28
Stab-Heuschrecke	28
Limbo-Vertikal	28
Ballübungen Koordination	29
Chaos-Ball	29
Koordination: Übungen Kampfsport	29
Boxen Allgemein	29
Seilspringen.....	30

Hi-Tech Loma Box-Übungen	30
Box-Bingo.....	30
Jenga	30
Spiel Prell-Boxer	31
Spiel: Boxchampion.....	31
Ali says	31
Material Verleih.....	32
Anhang Koordination	33
Videos.....	33
Übungssammlung Koordination.....	34
Übungssammlung Koordination mit QR Codes	36

Grundlegende Vorüberlegungen Kampfsport

Gewaltprävention an Schulen, speziell im Unterrichtsfach BSP durch Kampfsport

Es gibt nicht „die eine Gewalt“. Dementsprechend multimodal, sowohl was die Herangehensweise, als auch die Darbietung an potentiellen Präventionskonzepten betrifft, muss ein ernsthaftes Gewaltpräventionskonzept strukturiert sein. Als State-of-the-Art können heute multidimensionale Modelle gesehen werden, die biologische, psychische und soziale Anteile integrieren.¹

Dr. Armin Raderbauer hat daraus den Grundstein des von ihm entwickelten Konzepts „Schützen, Raufen, richtig Streiten“ wie folgt festgelegt: „Während sich verschiedene Faktoren wie genetische Vulnerabilitäten, gesellschaftliches Umfeld und die aktuelle Gesetzeslage der individuellen Lehrkraft entziehen, liegen andere im zentralen Wirkungsbereich pädagogischen Tuns. Entwicklung von Empathie, Stärkung des Selbstwerts, spezifisches Wissen, Gruppendynamik und pädagogische Werthaltungen sind nur einige Beispiele dafür, wie Lehrpersonen im Bereich der Gewaltprävention tätig sein können.“²

Mehr Hintergrundinformationen sowie für das Verständnis wichtige Inputs in Bezug auf Aggressionsgenese, unterschiedliche Präventionskonzepte und sportpädagogische Überlegungen im Anhang.

Zusammengefasst bedeutet das für Raufspiele im Sportunterricht:

- Raufspiele können gleichzeitig Spaß machen und einen wertvollen Beitrag zur Gewaltprävention leisten
- Freiwilligkeit! Jede Form von Präventionsarbeit MUSS ausnahmslos freiwillig geschehen
- Der Unterschied zwischen „nur“ lustigem Rangeln und einem pädagogischen Input liegt in der Aufbereitung durch die Lehrperson
- Regeln! Nicht nur auf das Spiel an sich bezogen, sondern auch und vor allem auf den respektvollen Umgang untereinander
- Klar ersichtliches Grenzen und Konsequenzen setzen und Positionierung der Lehrperson gegen Regelverstöße und Gewalt, auch und speziell bei Sportspielen wie Raufen. Pädagogische Grundhaltung und als positives Vorbild dienen gegen jede Form von Gewalt, innerhalb und außerhalb des Unterrichts
- Obwohl Kampfsport an sich den Sieger im direkten Vergleich sucht, den Schwerpunkt auf das „Miteinander“ legen

¹ Vgl. Wahl, K. (2009). *Aggression und Gewalt: Ein biologischer, psychologischer und sozialwissenschaftlicher Überblick*. Springer-Verlag.

² Raderbauer, A. (2017). *Konzeption, Implementierung und Evaluation eines primärpräventiven Gewaltpräventionsprogrammes mit hohem Bewegungsanteil für den Volksschulbereich mit besonderem Fokus auf die Schulung der Lehrer*innen Kompetenz*. Unveröffentlichte Dissertation. Universität Salzburg, IFFB Sport- und Bewegungswissenschaften.

Regeln

Regeln sind in jedem Sport wichtig und unerlässlich. Es gibt allerdings kaum eine Sportart, die derart intensiv empfunden wird wie Kampfsport. Der ganz persönliche Vergleich, wo ich gegen jemanden anderen raufe, Person gegen Person. Sowohl Sieg als auch Niederlage werden direkter erlebt, weil keine „Ausrede“ (Tennisschläger, unebener Rasen, Mannschaft, Windstärke, etc.) zur Verfügung steht.

Speziell darum ist bei den Raufregeln auf zwei wichtige Dinge zu achten:

- 1. Die Regeln müssen absolut klar erkennbar sein, damit jede/r S/S sicher üben kann**
- 2. Die Regeln sollten, damit es mehr als bloß „ein Spiel“ wird, intrinsisch motiviert von den S/S selbst kommen, oder zumindest mit ihnen erarbeitet werden.**

Es macht einen Unterschied, ob ich erkenne, dass es notwendig und gut ist, jederzeit und ausnahmslos zu stoppen, oder die vom Lehrer geforderte Regeln als lästig empfinde. Hier setzt der „Selbstwahrnehmungs- und Empathiecharakter“ der Gewaltprävention im sportpädagogischen Bereich an. Wenn man davon ausgeht, dass S/S immer weniger ihren eigenen Körper spüren bzw unter Kontrolle haben ist es nachvollziehbar, dass ihnen auch der realistische Bezug fehlt, wie stark sie zuschlagen oder dass es unangenehm und eventuell sogar beängstigend sein kann, wenn sie auf einem anderen Schüler sitzen und diesen zu Boden drücken. Sätze wie „war ja e nicht fest auf die Schulter“ oder „der soll sich nicht so anstellen, mir macht das auch nichts“ hat sicher jede/r PädagogIn des öfteren gehört. Speziell hier setzen die Übungen und Spielformen des 2. Kapitels (Raufspiele) an.

Sehr gerne starte ich, auch mit Schülergruppen jedweden Alters, mit dem klassischen Linienfangen (wie im Seminar zu Beginn durchgeführt- die Lehrperson kann hier zu Beginn absichtlich den advocatus diaboli bedienen um das „aha“ Erlebnis für die Kinde noch deutlicher zu machen). Bevor die Situation ob der vielen Unklarheiten und Unfairness eskaliert abbrechen und die S/S fragen, was sie brauchen, um gemeinsam gut spielen oder raufen zu könne:

1. Beide müssen Spaß haben!

- Hiermit wird das Freiwilligkeitsprinzip des Raufens verdeutlicht. Es soll ein Anfangsritual geben, das die Einwilligung aller Beteiligten bezeugt. Es wird herausgearbeitet, wie man (zum Beispiel am Gesichtsausdruck) erkennt, ob alle noch Spaß daran haben.



2. Nicht weh tun!

- Damit Raufen Spaß machen kann, muss die Verletzungsgefahr möglichst minimiert werden, auf der personellen Ebene (auf den anderen achten, nicht mit voller Kraft raufen) sowie unter den Rahmenbedingungen (Mattenfläche, Schiedsrichter).



3. „Start“ und „STOP“ Signale einhalten!

- Jedes Spiel beginnt mit einem Startsignal. Wenn eine Person nicht mehr möchte, kann sie jederzeit „STOP“ rufen oder abklatschen, woraufhin das Spiel sofort zu unterbrechen ist. Ebenso bei einem Ruf des/r Schiedsrichters/in oder des/r Lehrers/in.



4. FAIR = nach den Regeln raufen!

- Es gibt zu jedem Spiel genaue Regeln, was erlaubt und verboten ist, worauf man achten muss. Wenn man die Regeln missachtet, wird aus Spaß-Raufen direkt Gewalt.



Diese Regeln gelten ausnahmslos für ALLE Formen von Raufspielen und können 1:1 auch für den schulischen Alltag und das Zusammenleben im Klassenverband übernommen werden!

Boxen

Schattenboxen als eine mögliche Entspannungsstrategie

Die Idee einer kathartischen Betätigung bzw. Boxen als gewaltpräventives Instrument liegt unter anderem in der Ermüdung der S/S durch das Training an sich und einer damit einhergehenden niedrigeren Aggressionsbereitschaft. Die Funktion des Frustrationsabbaus wird in der Wissenschaft strittig diskutiert. Sinnvolles Dampf ablassen versus Druckkochtopf Phänomen, weil nur das Symptom und nicht die Ursache der Aggressionsgenese bekämpft wird.

Unbestritten ist die unmittelbar calmierende Wirkung (Jedem selbst bekannt nach einem hochintensiven Training- man fühlt sich dem eigenen Bett stärker hingezogen als einer anstrengenden Diskussion).

Ausdrücklicher Hinweis, dass AUSNAHMSLOS nur in die Luft geschlagen wird und nie, auch nur „spaßhalber“ gegen eine andere Person!

Boxen Technik

Schläge

Schläge



Jab (Abrupt geschlagene Gerade mit der Führhand)



Cross (Gerade, die mit der Schlaghand ausgeführt wird)



Haken (linker oder rechter Seitwärtshaken)



Aufwärtshaken (auch als Uppercut oder Kinnhaken bekannt)

3

Es wird KEIN Schwerpunkt auf korrekte Technik gelegt (Katharsis im Vordergrund gegenüber Vereinsboxen). Für alle weiteren Übungen reichen folgende 3 Unterscheidungen:

- Gerade
- Seitwärtshaken
- Aufwärtshaken

Jeder Schlag noch rechts und links ausgeführt ergibt insgesamt 6 unterschiedliche Schläge

1. Gerade li
2. Gerade re
3. Haken li
4. Haken re
5. Uppercut li
6. Uppercut re

³ <http://de.wikipedia.org/wiki/Boxen#Regeln>, Zugriff: 25.05.2014, 20:50

Beinarbeit

Eine der wichtigsten „Techniken“ im Boxen sind die Meidbewegungen um den gegnerischen Schlägen auszuweichen. Hierfür essentiell steht die Beinarbeit.

Ausgangsstellung lockerer, etwas mehr als hüftbreiter Stand. Für alle Linksausleger (Sprich Rechtshänder, weil die stärkere, rechte Hand hinten und die linke Hand führend vorne ist) gilt:

Rechter Fuß 90° Zehen nach außen drehen, danach die rechte Ferse 90° nachdrehen und ein paar mal locker springen. Diese leichte Schrittstellung für die folgende Übungen immer beibehalten.

Fortbewegung im Boxen:



Schritt 1: Von der Grundstellung einen Schritt mit dem hinteren Fuß nach vorne gehen.

Schritt 2: Nun mit dem hinteren Fuß einen kleinen Schritt nach vorne gehen.

Schritt 3: Am Ende musst du wieder in der Grundstellung stehen.

4

Es beginnt immer das dem Ziel nähere Bein. Gehe ich nach links, startet das linke Bein und das rechte zieht nach. Will ich nach vorne das vordere, nach hinten das hintere Bein. Nie die Beine überkreuzen, dies geht zu Laste der Stabilität. Das Bein wie oben dargestellt nur „nachziehen/ beistellen“.

Boxen Übungsformen

Beim Schattenboxen kann man auf 2 Arten kathartisch trainieren:

1. Kognitiv (Die kognitiven Anforderungsregler so hoch schrauben, dass ein herausforderndes, aber dennoch freudvolles Üben möglich ist)
2. Physisch (Hoch-intensive Trainingssequenz- „auspowern“ (Katharsis „Reinigung“) Jede/r S/S sollte an eigene Leistungsgrenze gebracht werden. Übungen anbieten, welche alle individuell fordern- nicht: „jeder x Wiederholungen“, sondern „x WH so schnell es geht...“)

ACHTUNG: In vielen Schulen gibt es Boxsäcke bzw kann man auch gegen dicke Niedersprungmatten (an die Wand gelehnt) boxen. NICHT mit Boxhandschuhen oder ohne Bandagen mit den Fäusten! Verletzungsgefahr! Boxhandschuhe bieten nur vermeintlichen Schutz bzw sind nur in Kombination mit korrekt (!) verwendeten Boxbandagen sinnvolle Verletzungsprophylaxe. Handgelenksverletzungen bei Umknicken bzw bei minimaler Verschiebung führt der gesamte Kraftvektor des Schlages durch das empfindliche Handgelenk!!!

⁴ <http://www.boxing-arts.com/beinarbeit-im-boxen/>, Zugriff: 16.10.2018, 14:40

Wenn, dann mit offener Handfläche (stabileres Handgelenk und muskuläre Vorspannung im Unterarm)



Kognitives Boxtraining

Siehe Kapitel „Koordination Kampfsport“

Physisches Boxtraining

Circle of Pain

Kreisform. Blick nach innen. Alle laufen am Stand und schlagen gerade nach schräg oberhalb des eigenen Kopfes. Die Arme bleiben während der gesamten Übung (auch in Entspannungsphase) permanent in Bewegung und über Schulterhöhe!

Auf das Kommando „Hopp!“ so schnell als möglich schlagen und Skipping. Weiteres „Hopp!“ bedeutet Erholung, i.e. Ausgangsbewegung langsam aber ohne Unterbrechung. Belastungsphasen nicht länger als 8 Sekunden, allerdings wirklich schnellstmöglich. Weitere Kommandos wie „military jump“ können eingeführt werden.

Vorteil: Gegenseitige Motivation durch Gruppenerlebnis.

Nachteil: Schwächere S/S werden von den anderen beobachtet.

Circle of Pain 2

Kreisform. Blick nach außen. Jede/r versucht nach dem Startsignal 1 Minute lang so schnell als möglich zu boxen. Egal welche Schläge und Kombinationen. Beine laufen am Stand. Umdrehen ist verboten. Jede/r an der eigenen Belastungsgrenze- nie langsamer. Falls jemand überhaupt nicht mehr kann, dann geht er leise in die Mitte des Kreises und setzt sich.

Vorteil: Keine Stigmatisierung schwächerer S/S weil jede/r nur nach vorne schaut und auf sich selbst fokussiert ist. Freie Bewegungsformen erlaubt, auch zb Tritte mit dem Fuß, individueller und kreativer von den S/S selbst zu gestalten bei gleichzeitiger Maximalbelastung.

Nachteil: Positive Gruppenmotivation fehlt. Falls jemand nicht Vollgas geben will schwierig.

Schulterklopfer

2 S/S stehen sich gegenüber und versuchen nach „Start“ mit der eigenen offenen Hand/ Fingern die Schulter des Mitspielers zu berühren (! Nicht „schlagen“!). Gegner darf ausweichen und auch gleichzeitig angreifen, aber nicht die Hand des anderen blocken oder abwehren (Verletzungsgefahr).

Varianten:

- Trefferfläche nur Schulter re
- Trefferfläche beide Schultern
- Trefferfläche beide Schultern und Hüfte außen beidseits
- Nur mit re oder li Hand angreifen
- ! In der Literatur oft zu finden: Treffer zusätzlich die Zehenspitzen des Gegners, mit eigenen Füßen angreifen. Sehr große Verletzungsgefahr (auf die Mittelfußknochen stampfen)!

Pac-Man

Miteinander üben: Einer übernimmt die Rolle des Trainers. Schwimmnudeln werden unterhalb der eigenen Hüfte gehalten. Sobald eine oder beide „Pratzen“ hochgehoben werden versucht der Boxer/ die Boxerin die Schwimmnudel am oberen Ende zu treffen. Es empfiehlt sich im Vorfeld unterschiedliche Positionen auszumachen, wie die Nudel gehalten wird und getroffen werden muss (neben dem Kopf- Gerade, vor dem Kopf- Haken, schräg auf Brusthöhe- Uppercut).

Variante 1: Nur die rote Schwimmnudel darf geboxt werden, die grüne nicht.

Variante 2: Der roten Schwimmnudel muss man ausweichen oder diese blocken, die grüne treffen.

Variante 3: Ohne vorher ausmachen wie die Pratte getroffen werden soll und auf Zuruf während dem emporheben „Haken, Gerade, Uppercut“ schnell reagieren.

Achtung: „Schulterklopfen“ und „Pac-Man“ sind eher den Raufspielen zuzuordnen vom Organisationsrahmen- weil Körperkontakt! Nicht als Einstieg mit Problemklassen gedacht.

Achtung: Die Schwimmnudeln möglichst mit gestreckten Armen und weit genug entfernt vom eigenen Körper halten! (Ansonsten Gefahr eines „einschlagenden“ Erlebnisses)

Raufspiele

Formen von Raufspielen

Nochmals der Hinweis auf Regeln. Start und Stopp unbedingt immer einhalten sowie Begrüßung und Bedanken vor und nach jedem Spiel (auch Aufwärmen). Die Regeln sowie die pädagogische Haltung des L machen den Unterschied zwischen einem bloßen Raufspiel, einer unkontrollierten Rangelei und einem pädagogisch sinnvollen Raufen als mögliche Gewaltpräventionsform.

Die Organisationsformen, Arten von Raufspielen sowie Austragungsarten und Fokussierungen sind sehr unterschiedlich möglich:

Alle Spiele, welche am Boden beheimatet sind bzw bereits mit vorgegebenem Körperkontakt starten (Handflächen aneinander) vermeiden das Verletzungsrisiko „Aufprall“- sowohl gegen Boden als auch Mitspieler. Spiele im Stehen bzw in Bewegung sind oftmals dynamischer und auch das positive Element „Wurf“ ist nicht zu unterschätzen (auf dicke Matte). In der ersten Einheit vermutlich nicht sinnvoll ein vom Aufbau her chaotischeres Spiel als Einstieg zu wählen, sondern langsam sich vortasten und Klasse sinnvoll abholen.

Sicherste Organisations-Form: 1 versus 1 während alle anderen Zuschauer, oder zb „Elektrozaun“ sind. Nächste Stufe: 1 versus 1 gesamte Klasse mit separatem S/S Schiedsrichter pro Paarung.

Unbeaufsichtigte Dualformen eignen sich nur für sehr disziplinierte und dem L bekannte Gruppen.

Weiters wird unterschieden in Spielformen zu zweit oder in der Großgruppe. Gruppenspiele neigen dazu, dass man als L den Überblick verliert, allerdings großer Vorteil in einem positiven „Wir“ Erlebnis und der Einzelne als Sieger oder Verlierer tritt eher in den Hintergrund (speziell für schwächere S/S angenehm nicht im Fokus zu stehen während sie gegen Klassen bully verlieren).

Unterschiedliche Arten von Raufspielen:

- Duale (zu zweit)
Vorteil: Direktes Erfolgserlebnis. Gut kontrollierbar von L/L
Nachteil: Direkte Niederlage. Wenig Bewegungszeit oder viele Kleingruppen
- Gruppenformen
Vorteil: Wir- Erlebnis. Viel Bewegungszeit
Nachteil: Speziell mit so genannten Problemklassen sehr unübersichtlich

Raufspiele- Fokussierung:

1. **Körperwahrnehmung:** Spielformen, bei denen gemeinsam mit einem oder mehreren Partnern unterschiedliche Situationen erzeugt und provoziert werden, welche zu differenzierten/ unbekanntem Wahrnehmungen des eigenen Körpers an sich, aber auch der Reaktion auf oder durch einen fremden Körper anregen.
2. **Gewaltprävention:** Spielformen, welche stark auf eine langfristige Implementierung der Regeln und Selbsterfahrungen in den S/S setzen. Das

Konzept ist in den Bereichen „Sportpädagogik“ durch Raufspiele oder auch kathartisch wirkende Mechanismen wie etwa Schattenboxen ebenso wie psycho-sozial fördernd durch aktive Gefühlsarbeit und Selbstwertstärkung, Missbrauchsprävention, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, Mobbing, Entspannungs- und Achtsamkeitsstrategien, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Respekt und Rücksichtnahme sehr breit aufgestellt. Maxime: Freiwilligkeit im Präventionskontext versus Mitmachen müssen in BSP.

3. **Erlebnis:** Spaß an neuern Spielformen im Fokus
4. **Wettkampf/ „Klassische“ Raufspiele:** Spielformen, bei denen unter Einhaltung verschiedener Regeln (Sicherheit!) und ohne notwendige Vorkenntnisse im Kampfsport „ein physischer Wettstreit hervorgerufen wird.
5. **Kampfsport orientiert:** Spielformen, bei denen unter Anwendung Kampfsport-spezifischer Bewegungsformen und Techniken das Ziel (Sieg, gemeinsames Erlernen,...) erreicht wird.

Beispiele:

Ad 1. Körperwahrnehmung: am Rücken des Partners abstützen. 90 Grad Sprünge (zuerst mit Armen auf Rücken, fortgeschritten Brust auf Rücken und Arme weg)

Ad 2. Wettkampf: Durch Ziehen und Drücken Mitspieler umwerfen

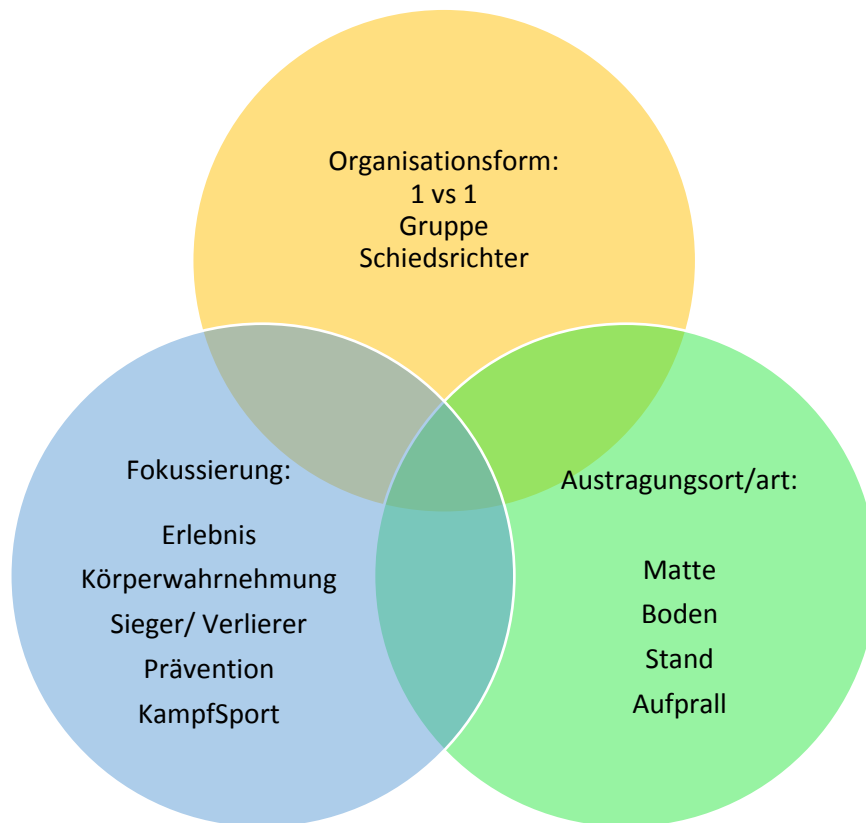
Ad 3. Kampfsport: „Taking the back“/ Griffkampf. Mit Kampfsport Techniken den Gegner kontrollieren bzw Griffe anwenden, um den Gegner festzuhalten oder gegenteilig von diesem loszukommen.

Es empfiehlt sich für alle variablen Parameter: Zuerst die eigene Klasse kennenlernen und dann klassisch pädagogisch „vom Einfachen zum Schwierigen“.

Freiwilligkeit und Schiedsrichter:

Wie mehrfach erwähnt ist Freiwilligkeit im Präventionskonzept unabdingbar. Speziell schüchterne oder schwächere S/S haben allerdings vermutlich eher Aversionen gegenüber „martialischen“ Spielformen. Um diese nicht zu stigmatisieren („der Feigling“) gibt es den überaus wichtigen und respektvollen Posten des Schiedsrichters. Nicht wie in klassischen Ballspielarten kommt dem Schiedsrichter im Kampfsport eine respektierte und finale Entscheidungskompetenz zu. Bei Kampfsport Turnieren gibt es keine (offizielle) Beschwerde oder Beleidigung des Referees. Auf sein „Stopp“ ist IMMER und AUSNAHMSLOS zu hören. Diese Selbstwirksamkeit und obwohl nicht kämpfend trotzdem im Geschehen dabei zu sein vermag speziell schwächeren S/S ein positives Grundgefühl vermitteln. Der Einstieg in einer der folgenden Runden wird auch einfacher wenn man bereits auf der Matte dabei ist und nicht erst wieder vom Rand zur Gruppe vordringen möchte.

Raufspiele Diagramm



Raufspielesammlung in Kategorien:

Bezeichnung	Spiel	Spielanweisungen	Info
Raufen im Stehen	Schulterklopfen Aus dem Gleichgewicht bringen (Ziehen, Schieben. Feste Positionen, frei beweglich auf einer Linie) Sumoringen (Ziehen, Schieben, vor/rückwärts)	Je nach Schulkasse Schwierigkeitsgrad anpassen (speziell „Zehen steigen“ Verletzungsgefahr bzw Überforderung bei 6 möglichen Trefferpunkten)	Ordnungsrahmen 1 versus 1, 1 versus 1 mit 1 Kind als SchiedsrichterIn
Fangspiele	Krebsgang, Seeadler & Schildkröte (Ninja Turtle) „One sits-one stands“, Schlafender Mexicaner		<i>Geschlechtergemischt</i> <i>Erstmalig einfach spielen lassen- nach Durchgang gemeinsam mit den Kindern Regeln entwickeln bzw adaptieren (nicht 3 Schildkröten nebeneinander, fort von Wand...)</i>
Raufen am Boden	Aufstehspiel, Unter den Gegner kommen; Igelbau; Sockenstehlen;	Sockenstehlen: S/S versuchen sich gegenseitig den Socken vom Fuß zu stehlen	<i>Geschlechtergetrennt</i> <i>speziell in der Pubertät oftmals bevorzugt</i>
Fight smart	Schach-Sumo	1 Minute Sumo, 1 Minute Schach abwechselnd	<i>Jede Figur beim Schach zählt gleich viel</i>
Gruppenspiele	Linienkaiser, Karottenziehen, über Linie ziehen Elektrozaun Battle Royal	B.R.: In die Endzone des gegnerischen Feldes kommen. Alles am Bauch/ robben. (Variante: 1-2 Kaiser pro Team. Nur die müssen in die Endzone. Variante 2: Kaiser ist gegnerischem Team unbekannt)	Varianten sind etwas taktischer (ruhig kurze Beratungszeit einberaumen nach jedem Durchgang) Bei Variante 1 wird eher ein kräftiges Kind Kaiser, bei Var 2 oftmals eher unscheinbare, schwächere Kinder.

Materialien Obertraun

Regeln

Nicht weh tun!



Beide müssen
Spaß haben!



„START“ und „STOP“
Signale einhalten!



FAIR = nach den
Regeln raufen!



5

Kampfsport in der Schule





Hintergrundinformation für L/L

Prinzipielle Unterscheidung Kampfsport --- Kampfkunst:

„Unter Kampfsport versteht man Sportarten und Bewegungssysteme, die sich aus alten Kampfkünsten und Waffenübungen entwickelt haben, noch heute dem Zweikampf oder zur Selbstverteidigung dienen [...]“⁶

Sehr vereinfacht (und wissenschaftlich umstritten) kann man eine Unterscheidung zwischen Kampfsport und Kampfkunst in einer Fokussierung beim Kampfsport auf den sportlichen Wettstreit einerseits (Regeln befolgend), andererseits bei Kampfkunst auf einer allgemeinen Lebensschulung (Wertevermittlung) und „Vorbereitung auf den lebensbedrohlichen Ernstfall“ (SV).

Klassisches Boxen

Regeln	<p>Im Boxkampf sind nur Schläge mit der geschlossenen Faust erlaubt. Als gültige Schläge werden nur Treffer der Kopf-, Hals-, Körper- (bis zur Gürtellinie) Vorderseite oder auf den Armen gewertet.</p> <p>Klammern ist nicht gestattet. Gekämpft wird in unterschiedlichen Gewichts- sowie Altersklassen im Amateur (AIBA) Bereich, dessen Regeln auch für das olympische Boxen gelten. Ein Kampf wird normalerweise in einem 16 bis 24 Fuß großem, quadratischen Ring durchgeführt. Der Profi Bereich unterscheidet sich in Regeln, Kampfdauer und Taktik vom Amateur Sektor.</p>		
Techniken	<p>Schläge</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>Jab (Abrupt geschlagene Gerade mit der Führhand)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Cross (Gerade, die mit der Schlaghand ausgeführt wird)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Haken (linker oder rechter Seitwärtshaken)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Aufwärtshaken (auch als Uppercut oder Kinnhaken bekannt)</p> </div> </div> <p style="text-align: right;">7</p>		
Schulsport	<p>Positiv</p> <ul style="list-style-type: none"> - hohe Akzeptanz speziell bei Burschen - Auspumpen- „Katharsis“ - Relativ einfache Grundtechniken - Matten können als Sandsackersatz dienen - - 	<p>Negativ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verletzungsgefahr (Nie S/S vs S/S) - Hoher Materialaufwand (Boxhandschuhe, Bandagen...) - - 	

⁶ Weinmann, W. (1995). *Das Kampfsport Lexikon: Von Aikido bis Zen*. Berlin: Weinmann, S. 7.

⁷ <http://de.wikipedia.org/wiki/Boxen#Regeln>, Zugriff: 25.05.2014, 20:50

Kickboxen


Regeln	<p>Zusätzlich zu den Boxtechniken werden Tritte mit den Füßen durchgeführt. Verbandsabhängig optional erlaubt bzw verboten sind dem Muay Thai entnommene Clinch Techniken bzw Low-Kicks, oder auch Handdrehschläge und Beinfeger. Schläge oder Tritte in den Rücken des Gegners sind ausnahmslos verboten, ebenso Wurftechniken aus dem Clinch heraus.</p> <p>Im Wettkampfbereich werden folgende Sparten unterschieden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Semikontakt/ Pointfighting Nach jedem regelkonformen Treffer Kampfunterbrechung, Wertung und Einnehmen der Ausgangsstellung - Leichtkontakt Kampf wird ohne Unterbrechung (außer R-Verstöße) durchgeführt. Sieger ist, wer die meisten Punkte am Ende zu verbuchen hat - Vollkontakt Semi- und Leichtkontakt werden hauptsächlich auf Matten ausgetragen, Vollkontakt immer in einem Boxring. Siegen kann man nicht nur über selbe Wertungssystem wie im Leichtkontakt, sondern auch durch (technischen) K.O. 	
Techniken	<p>Erlaubte Fußtechniken: Fußtritt vw (front k), rw (back k), seitwärts (side k), Halbkreisfußschlag (roundhouse k), Fußkantenschlag (hook k), Fußschlag v oben (axe k), Drehkicks, Beinfeger</p> <p>Fußtechniken sind im Vergleich zu den Boxschlägen langsamer, allerdings um ein vielfaches kraftvoller.</p> <p>Angriffsflächen mit dem Fuß sind Ferse, Fußballen, -sohle, -rücken, -außenkante</p>	
Schulsport	<p>Positiv</p> <ul style="list-style-type: none"> - hohe Akzeptanz speziell bei Burschen - Auspumpen- „Katharsis“ - Relativ einfache Grundtechniken - Matten können als Sandsackersatz dienen - 	<p>Negativ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verletzungsgefahr (Nie S/S vs S/S) - Hoher Materialaufwand (Boxhandschuhe, Beinschoner, Bandagen...) - - -

Thaiboxen/ Muay Thai

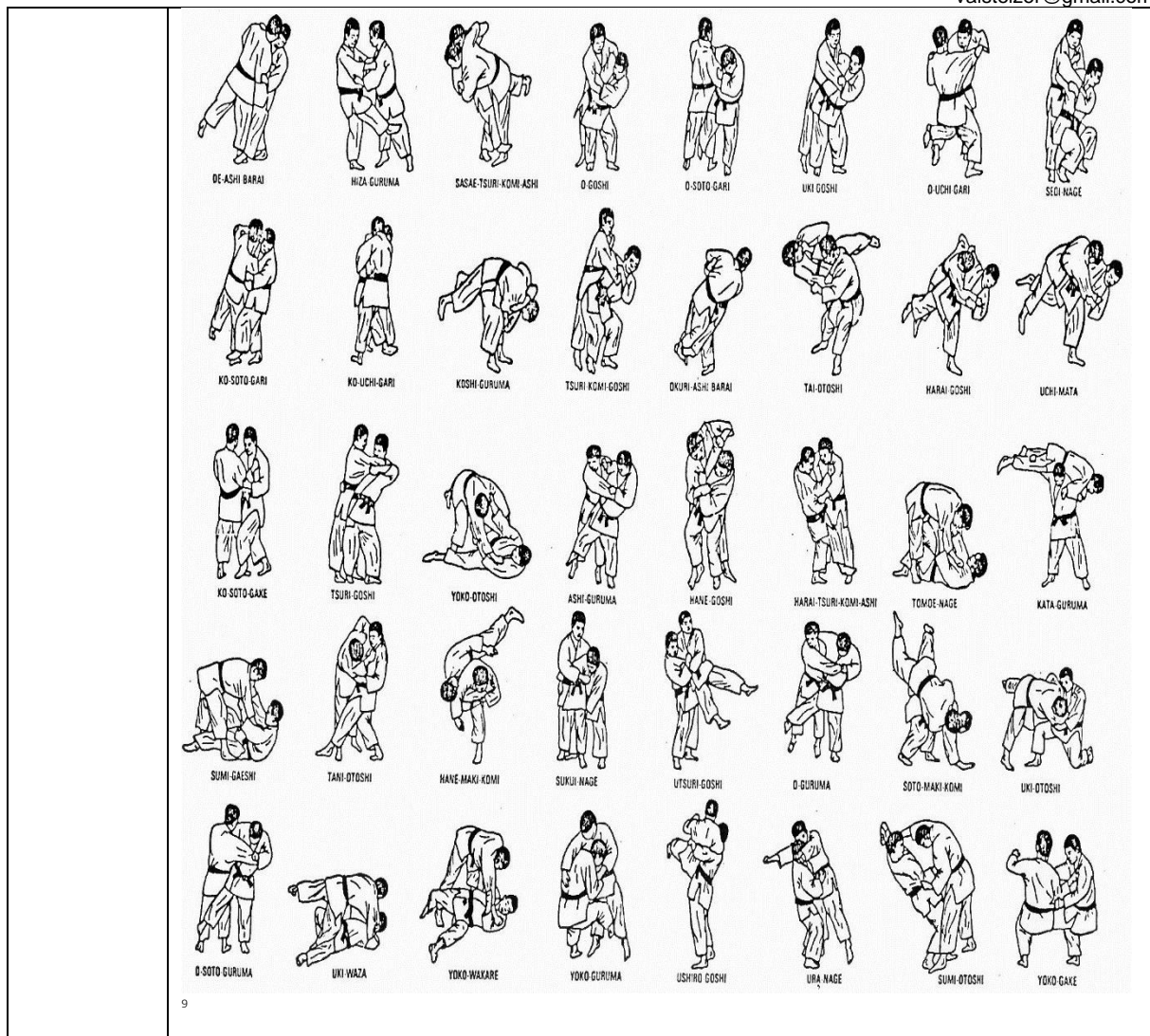
Regeln	<p>Thaiboxen oder auch Muay Thai ist ein Vollkontakt Sport.</p> <p>Stilistisch auffälligstes Merkmal bei diesem Thailändischen Nationalsport ist der Tritt mit dem Schienbein, bevorzugt auf den Oberschenkel des Gegners (low kick) oder in die Rippen. , ebenso Schläge mit dem Ellbogen, Knietechniken und das Clinchen. Durch die Hinzunahme speziell von Ellbogen und Knie zu den Techniken aus Boxen und Kickboxen ergibt sich ein sowohl schneller, spannender als auch technisch anspruchsvoller, interessanter, aber auch relativ gefährlicher Sport.</p>	
Techniken	<p>Demonstration der zerstörerischen Kraft eines Low Kicks: https://www.youtube.com/watch?v=maQINqPI7S0 (youtube: sport science hardest kick)</p>	
Schulsport	<p>Positiv</p> <ul style="list-style-type: none"> - hohe Akzeptanz speziell bei Burschen - Auspumpen- „Katharsis“ - Relativ einfache Grundtechniken - Matten können als Sandsackersatz dienen - 	<p>Negativ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verletzungsgefahr (Nie S/S vs S/S) - Hoher Materialaufwand (Boxhandschuhe, Beinschoner, Bandagen...) - Argumentation gegenüber Eltern... - -

Grappling

Judo

<p>Regeln</p> 	<p>Judo ist eine japanische Kampfsportart.</p> <p>Judo- abgeleitet von „JU“ (flexibel, sanft, nachgiebig) und „DO“ (Weg).</p> <p>Die offizielle Bekleidung eines Judokas besteht aus einem Judo-Gi (halblange, weiße Jacke und knöchellange Hose aus Baumwolle, Gürtel in Farbe der entsprechenden Graduierung).</p> <p>Graduierungen im Judo</p> <p><u>Kyu-Grade (Schüler-Grade)</u></p> <table border="1" data-bbox="384 555 1238 633"> <thead> <tr> <th>Grad</th> <th>9. Kyu</th> <th>8. Kyu</th> <th>7. Kyu</th> <th>6. Kyu</th> <th>5. Kyu</th> <th>4. Kyu</th> <th>3. Kyu</th> <th>2. Kyu</th> <th>1. Kyu</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Farbe</td> <td>weiß</td> <td>weiß-gelb</td> <td>gelb</td> <td>gelb-orange</td> <td>orange</td> <td>orange-grün</td> <td>grün</td> <td>blau</td> <td>braun</td> </tr> </tbody> </table> <p><u>Dan-Grade (Meister-Grade)</u></p> <table border="1" data-bbox="384 680 1326 759"> <thead> <tr> <th>Grad</th> <th>1. Dan</th> <th>2. Dan</th> <th>3. Dan</th> <th>4. Dan</th> <th>5. Dan</th> <th>6. Dan</th> <th>7. Dan</th> <th>8. Dan</th> <th>9. Dan</th> <th>10. Dan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Farbe</td> <td>schwarz</td> <td>schwarz</td> <td>schwarz</td> <td>schwarz</td> <td>schwarz</td> <td>rot-weiß</td> <td>rot-weiß</td> <td>rot-weiß</td> <td>rot</td> <td>rot</td> </tr> </tbody> </table> <p>⁸</p> <p>Ziel beim Judo ist es, den Gegner auf den Boden zu werfen. Unerheblich welche Technik angewendet wird, zählt die Effizienz, mit der der Widersacher zu Boden geworfen wird. Je effektiver geworfen wird, umso mehr Punkte erhält man und kann mittels Punktwertung (Ippon) den Gegner ähnlich dem technischen K.O. im Boxen besiegen. Kraft, Schnelligkeit und Präzision sind hierbei wichtige Parameter. Der Kampf findet zwar hauptsächlich, allerdings nicht nur im Stehen statt- am Boden gibt es die Möglichkeit durch Festhaltetechniken Punktwertungen zu erzielen.</p> <p>Wertungen: „Ippon (Ganzer Punkt) Die höchste Wertung für einen Kämpfer wird erteilt für:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ eine Wurftechnik, welche den Kontrahenten mit <i>Kontrolle, Kraft, Schnelligkeit</i> auf den Rücken wirft, ▪ das Halten des Kontrahenten mit einer Haltetechnik (Osae-komi) für 20 Sekunden, ▪ Anwendung einer Hebel- oder Würgetechnik, bis der Kontrahent aufgibt oder kampfunfähig wird (in der Altersklasse U12 ist eine solche Technik nicht zulässig), ▪ zweimaliger Gewinn eines Waza-ari (<i>Waza-ari awasete Ippon</i> ‚zwei Waza-ari ergeben Ippon‘) oder ▪ Disqualifizierung des Kontrahenten durch Hansoku-make (Ippon wird durch den Kampfrichter nicht angezeigt). <p>Nach Ippon ist der Kampf beendet und der Werfer hat gewonnen.</p> <p>Waza-ari (Halber Punkt) Ein Waza-ari wird vergeben für:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ eine Wurftechnik, welche eines der drei Kriterien für einen Ippon nur zum Teil erfüllt (Eine typische und recht häufige Situation für einen Waza-ari ist, wenn der Rücken des Partners nur teilweise die Matte berührt) oder ▪ das Halten des Kontrahenten mit einer Haltetechnik (Osae-komi) für mindestens 15 Sekunden 	Grad	9. Kyu	8. Kyu	7. Kyu	6. Kyu	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	Farbe	weiß	weiß-gelb	gelb	gelb-orange	orange	orange-grün	grün	blau	braun	Grad	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan	6. Dan	7. Dan	8. Dan	9. Dan	10. Dan	Farbe	schwarz	schwarz	schwarz	schwarz	schwarz	rot-weiß	rot-weiß	rot-weiß	rot	rot
Grad	9. Kyu	8. Kyu	7. Kyu	6. Kyu	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu																																		
Farbe	weiß	weiß-gelb	gelb	gelb-orange	orange	orange-grün	grün	blau	braun																																		
Grad	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan	6. Dan	7. Dan	8. Dan	9. Dan	10. Dan																																	
Farbe	schwarz	schwarz	schwarz	schwarz	schwarz	rot-weiß	rot-weiß	rot-weiß	rot	rot																																	
<p>Techniken</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nage Waza: Wurftechniken ▪ Katame/ Ne Waza: Bodentechniken ▪ Ukemi Waza: Falltechnik (Fallschule, „Verletzungsprophylaxe“) ▪ Atemi Waza: Schlagtechniken (Nur in Kata- alleine oder in Gruppe durchgeführte „Choreographie“) 																																										

⁸ <http://www.judo-graz.at/typo3temp/pics/6b6ca7103c.jpg>, Zugriff: 25.05.2014, 22:00



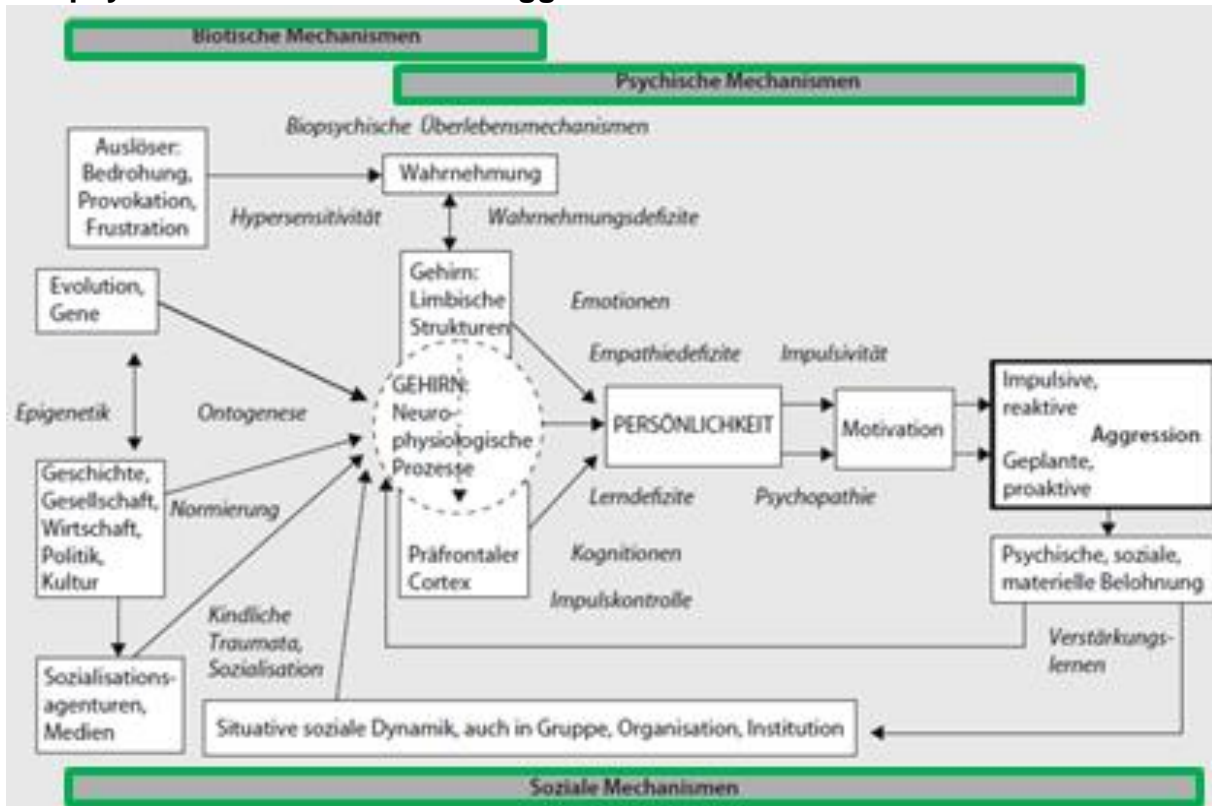
Schulsport	Positiv	Negativ
	<ul style="list-style-type: none"> - Spektakuläre Würfe (durch UFC immer populärer) - Möglichkeit moralische Aspekte spielerisch einzuarbeiten (Raufspiele) - Körperwahrnehmung & allg Verletzungsprophylaxe (Fallschule) - Kein Materialbedarf (ohne Matten sogar im Freien möglich) - - 	<ul style="list-style-type: none"> - Komplizierte(re) Techniken -

⁹ http://www.tsv-seelscheid.de/uploads/pics/gokyo_01.jpg, Zugriff: 25.05.2014, 22:30

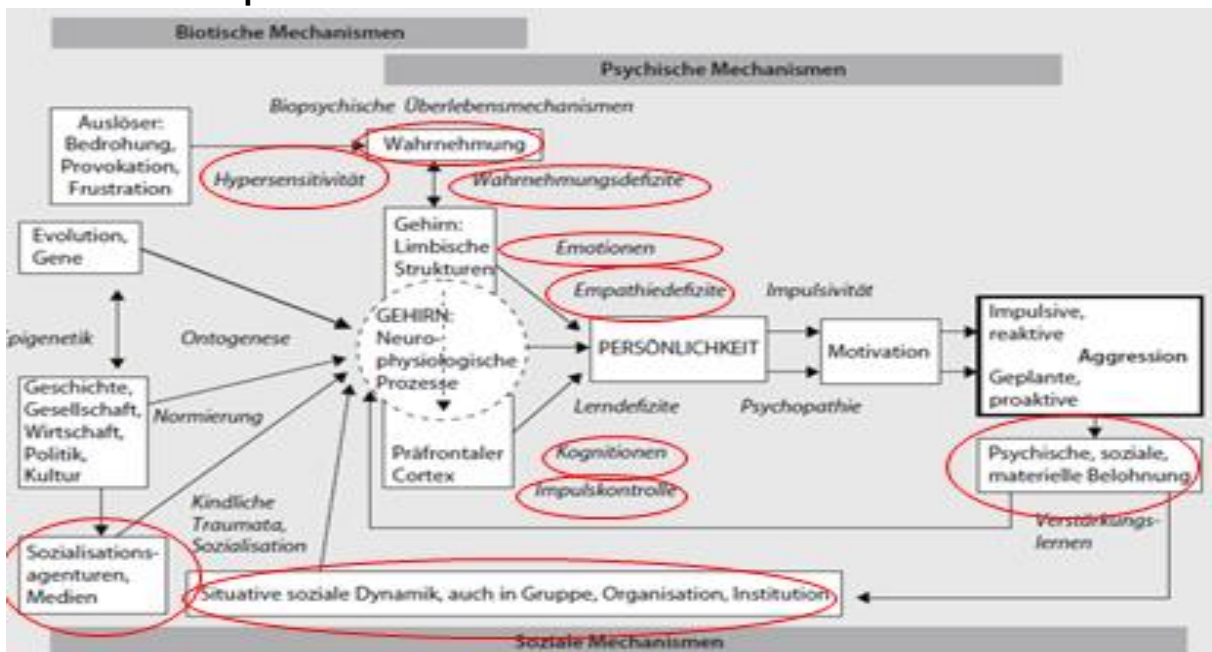
BJJ	Das Brasilianische Jiu-Jitsu (kurz BJJ oder auch Gracie Jiu Jitsu; portugiesisch jiu-jitsu brasileiro), ist eine Abwandlung und Weiterentwicklung der japanischen Kampfkunst Jūdō, die den Schwerpunkt auf Bodenkampf legt, wobei im Training zusätzlich Wurftechniken aus dem Stand unterrichtet werden.
MMA	<p>Mixed Martial Arts (deutsch „Gemischte Kampfkünste“) oder kurz MMA ist eine relativ moderne Art des Vollkontaktwettkampfes. Populär geworden ist MMA durch die Vergleichskämpfe im Ultimate Fighting Championship (UFC) der frühen 1990er Jahre, bei dem Techniken aus verschiedenen Kampfsportarten angewendet werden.</p> <p>Die Kämpfer bedienen sich sowohl der Schlag- und Tritttechniken des Boxens, Kickboxens, Muay Thai und Karate als auch der Bodenkampf- und Ringtechniken (Grappling) des Brazilian Jiu-Jitsu, Ringens, Judo und Sambo. Auch Techniken aus anderen Kampfkünsten werden benutzt.</p> <p>Dass auch im Bodenkampf geschlagen und zum Teil getreten werden darf, ist das Hauptunterscheidungsmerkmal zu anderen Vollkontaktsportarten.</p> <p>Ziel des MMA ist es, den Gegner in einem Kampf zu besiegen, bis er durch Abklopfen aufgibt, KO geht (ohnmächtig wird) oder der Schiedsrichter den Kampf abbricht. Auch ein Punktsieg ist möglich. Beim MMA kommt es im Gegensatz zum klassischen Ringkampf nicht darauf an, den Gegner mit beiden Schultern auf dem Boden zu fixieren. Selbst aus der Rückenlage heraus kann man den Gegner noch besiegen.</p>

Aggressionsgenese Theorie¹⁰

Bio-psycho-soziales Modell der Aggression



Bio-psycho-soziales Modell der Aggression- Wo können wir präventiv wirksam werden?!

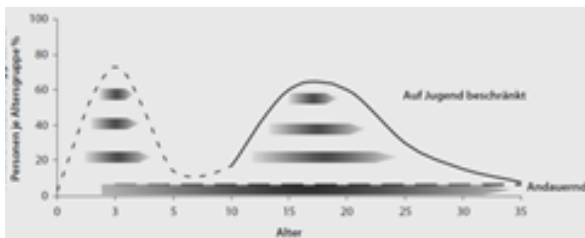


- Sozialisationsorganisationen
 -Schulung der PädagogInnen; Medienkompetenz

¹⁰ Die vorliegenden Informationen sowie PPT Folien wurden aus der LV „VU Fachdidaktisches Projekt SS 2018- Raderbauer & Stelzer“ übernommen. Die Bildrechte sind nicht beim Autor dieses Skriptes und sind auf der Original PPT ersichtlich.

- Wahrnehmung:
 - Hypersensitivität: Stressregulation
 - Wahrnehmungsdefizite: Einschätzung sozialer Situationen
 - über Emotionen reden
- Empathiedefizite:
 - Wahrnehmen der Gefühle des Gegenübers
- Kognitionen:
 - Veränderung hostiler Weltsichten
- Impulskontrolle
 - Sozial verträgliche Varianten des Ausagierens
- Psychische, soziale materielle Belohnung
 - klare Ablenkung von Gewalthandlungen => keine Verstärkung
- Situative soziale Dynamik
 - Schule/Klasse die Prosoziales Verhalten fördert/verstärkt

Potenzielle TäterInnen- Gruppen



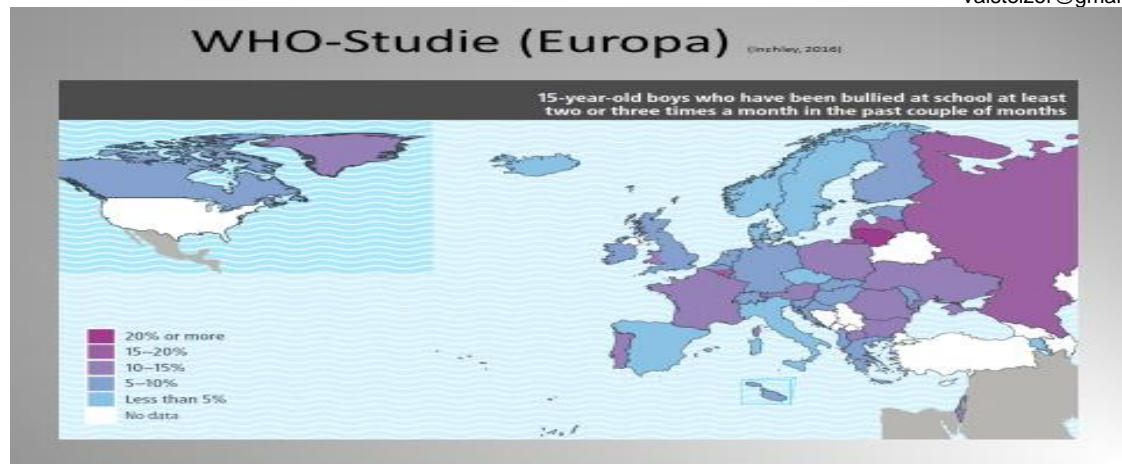
- A) Temporär Aggressive
 - Gipfel 2.-4. Lj
 - In Pubertät durch Nachahmung
- B) Chronisch Aggressive (ca. 5%):
 - Genetisch: MAOA-L; Temperament
 - Sozial: unsichere Bindung; schlechte Familienbedingungen

Fakten zu Gewalt

- „Bagatellisieren vs. Dramatisieren
 Bellizisten vs. Pazifisten
- Formen von Gewalt:
 - Physisch, Psysisch, Institutiell, Strukturell, Kulturell,...
- WHO- Studie

WHO- Studie 2016 (Europa)

		11 Jahre	13 Jahre	15 Jahre
Gewaltverhalten	Boys	22%	24%	14%
	Girls	6%	6%	4%
	Ranking	10.	6.	22.
Opfer von Bullying	Boys	20%	21%	12%
	Girls	12%	17%	8%
	Ranking	10.	4.	11.
TäterIn von Bullying	Boys	12%	26%	19%
	Girls	8%	10%	10%
	Ranking	14.	5.	9.



Neustart Studie 2008 (Onlinebefragung)

Schüler (ab Sekundarstufe): N= 864

Bist du im Schulalltag mit dem Problem Gewalt konfrontiert und wenn ja, wie oft?

- Täglich: 3%
- Fast täglich: 10%
- Wöchentlich: 14%
- Monatlich: 27%
- 1-5mal/Schuljahr 31%
- Nein: 15%

LehrerInnen: 5454; Eltern: 4509; SchülerInnen: 864

Jugendgewalt ist ein großes Problem	58%	54%	42%
Angebote zur Gewaltprävention nicht ausreichend	80%	91%	88%
Gewaltprävention ist die Aufgabe der LehrerInnen	9%	17%	28%

Gewaltprävention in der Schule

Das sportpädagogische Gewaltpräventionskonzept versucht auf unterschiedlichen Ebenen, ganzheitlich präventiv zu agieren. Durch diverse Rauf- und Kooperationsspiele erhalten die Kinder eine bessere Selbstwahrnehmung sowie gesteigerte Empathiefähigkeit.

Prävention

- Primärprävention
- Sekundärprävention
- Tertiärprävention

- Über 80% d. SchülerInnen, Pädagogen, Eltern wünschen sich Maßnahmen zur Gewaltprävention

Möglichkeiten in der Schule

- Einheiten im (Sport-) Unterricht)

- Eigene Projekte
-intern vs. Extern

- Pädagogische Haltung
- im Unterricht
-in Pausen,...

Zentrale Themen

- Wissen über Gewalt
- Umgang mit Stress ->Schattenboxen
- Emotionen wahrnehmen und ausdrücken
- „Leibesübungen“
-Raufspiele
-Vertrauensspiele
- Selbstbehauptung
- Zivilcourage
- Prävention v. sexueller Gewalt
- Einfluss v. Medien / Internetgewalt
- Entspannungs- und Meditationsübungen

Kampfsport und Koordination

Koordination in der Schule

Koordinatives Training im Schulsport wird oftmals auf Ball-Jonglage und das aus dem Fußball Training bekannte „Koordinations-Leiter laufen“ reduziert. Diese, zugegeben sehr guten Übungen, sind jedoch gerade einmal die Spitze des Eisberges.

„Die koordinativen Fähigkeiten sind ein eigenständiger Bestandteil der motorischen Basisfähigkeiten und äußern sich im Prozess der Informationsaufnahme (Sensorik), Informationsverarbeitung und -speicherung sowie der Informationsumsetzung (Sensomotorik). Im Sport repräsentieren sie technikübergreifende Leistungsvoraussetzungen und haben unmittelbar Einfluss auf die Ausprägung von Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer.“¹¹

Sehr vereinfacht ausgedrückt liegt der Unterschied zu rein konditionell orientierten Aktivitäten (zb Laufen) in einer höheren Komplexität der Bewegungsaufgabe. Es reicht nicht, eine oder mehrere Muskelgruppen möglichst schnell, lange oder ausdauernd zu bewegen. Man muss viele (unterschiedliche) Einzelbewegungen synchron und perfekt aufeinander abgestimmt aktivieren sowie diese harmonisch und rhythmisch durchführen. Der Athlet benötigt neben der Skelettmuskulatur auch das Zusammenspiel von Sinnesorganen und peripherem sowie zentralem Nervensystem. „Anspruchsvolle koordinative Bewegungen bewirken sowohl eine allgemeine Aktivierung des Zentralnervensystems (ZNS) als auch eine Aktivierung der an den motorischen Steuer- und Regelabläufen direkt beteiligten Hirnregionen.“¹²

Koordinative Fähigkeiten bewirken, dass die Impulse innerhalb eines Bewegungsablaufes zeitlich, stärke und umfangmässig aufeinander abgestimmt werden und die entsprechenden Muskeln erreichen - Ökonomie. Das Training kann ALLGEMEIN (Lauf ABC, Jonglieren, Einrad, ...) oder SPORTARTSPEZIFISCH (Gaberln mit dem Fußball, ...) erfolgen.

Genereller Grundsatz im Sportartenkoordinationstraining: **VIELSEITIGKEIT!** Ausprobieren und adaptieren! Je mehr koordinative Bausteine einem Schüler, einer Schülerin zur Verfügung stehen, desto leichter und freudvoller kann er/ sie jede Art von Aufgabenstellung erfolgreich lösen.



Jeder Bewegungsablauf aus jedwedem Sportbereich kann durch Adaptierung der koordinativen Regelsysteme als „koordinatives Training“ verwendet werden.

¹¹ Hottenrott, K., & Neumann, G. (2016). *Trainingswissenschaft: Ein Lehrbuch in 14 Lektionen* (Vol. 7). Meyer & Meyer Verlag. S. 218.

¹² Ebda. S. 219.

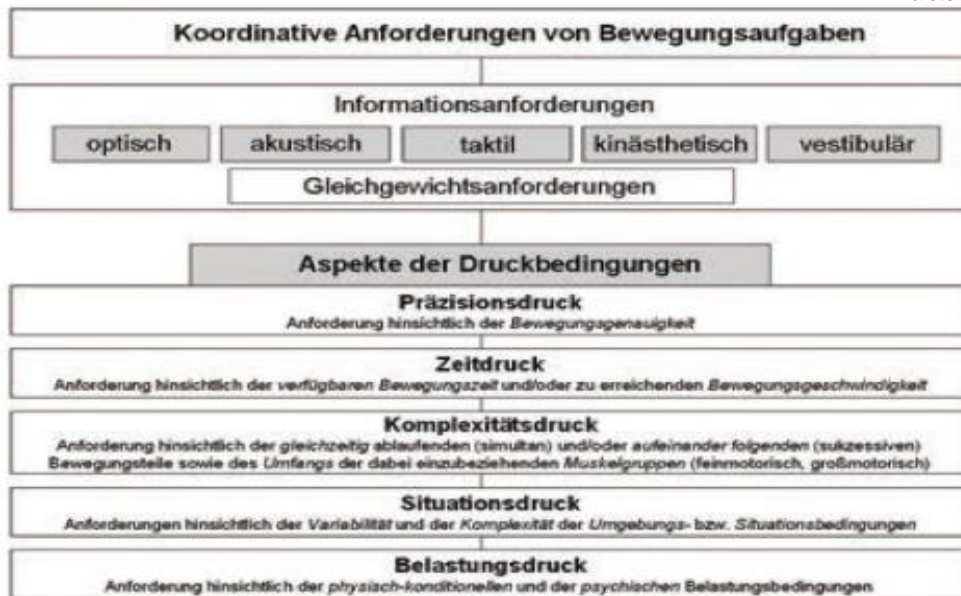


Abb. 1/9.2: Koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben (Neumaier, 1999, S. 113)

Wenn eine Sportlerin, ein Sportler einen Sprungwurf im Handball, einen Vollristschuss im Fußball oder eine Radwende am Boden technisch erlernt hat, kann man dieselbe Bewegung durch Hinzufügen koordinativer Anforderungen im Training optimieren. Die Athletin, der Athlet kann durch koordinatives Training in etwaigen Drucksituationen besser die durch verschiedene Trainingsmethoden gefestigte Zielübung abrufen.

Koordinative Fähigkeiten

- Gleichgewichtsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit
- Räumliche Orientierungsfähigkeit
- Rhythmusfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit
- Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

Bsp. Sprungwurf Handball:

Grundtechnik immer gleich. Absprung von instabilem Untergrund (GF). Absprung und gezielter Wurf schnellstmöglich nach akustischem oder optischen Signal; während dem Sprung erst in der Luft Information wohin werfen (RF). Vor dem Absprung diverse sportartspezifische Übungen welche nahtlos an Zielübung gereiht werden (KF), etc. Zusätzlich kann ich als Trainer auch noch, je nach Level meiner AthletInnen, die unterschiedlichen Druckbedingungen erhöhen. Ein DHB Spieler kann vermutlich alle Regler ganz „aufgedreht“ bekommen um bei der Analogie des Mischpultes zu bleiben: Nach einer physisch ermüdenden HIT Einheit ohne Pause von einer wackeligen Platte abspringen, im Sprung akustischer Befehl ob rechts oder links ins Tor werfen, und das ganze schnellstmöglich mehrfach innerhalb einer Minute... mit verbundenen Augen.

Koordinative Übungen sind somit gleichermaßen technikübergreifende Grundlage für alle weiteren sportlichen Betätigungen, als auch kognitives Training- im wahrsten Sinn des Wortes also „Gehirn Jogging“. Der zusätzliche Benefit für SchülerInnen liegt in einer barrierefreien Betätigungsmöglichkeit. Unabhängig der gegebenen physischen Voraussetzungen kann jeder Junge, jedes Mädchen koordinative Elemente erlernen.

Koordination: Übungen Allgemein

Hampelmann Koordination

- Klassisches Hampelmann Springen
Immer auf Kommando Hopp alternierende Bewegungsänderung Oberkörper oder Beine. Der Rest macht die zuvor gemachte Bewegung weiter
- Beine im selben Rhythmus Schrittstellung re li wechseln
- Arme vor dem Körper Auf-Ab li re wechselnd
- Beine wieder Hampelmann Bewegung
- Arme Hampelmann
- Geschwindigkeit erhöhen/ Übung blind

Schoko-La-De

Mit Partner unterschiedliche Klatsch- Bewegungen: Handfläche/ Rückseite Handfläche/ Faust:

- Partner A reagiert auf optischen Reiz von B und spiegelt dessen Bewegung
- A und B reagieren auf Zuruf („flach“, „rück“ oder „Faust“)
- Codierung: Bei „Schoko“ mit der flachen Hand „La“ = Rückseite, „De“ = Faust
- Choreographie: Schoko-Schoko-La-La-Schoko- Schoko- De- De- Schoko- La- Schoko- De- Schoko-La-De-De-De-De-Schoko-La-De

Blitzen

Spielprinzip Schere-Stein-Papier. 3 Optionen:

1. Beide Zeigefinger an die Schläfe: „Blitz aufladen“
2. Arme vor der Brust kreuzen: Verteidigung gegen Blitz
3. Beide Zeigefinger auf den Partner: Blitzen (Man kann nach jedem Aufladen nur EINMAL blitzen. Mehrere Aufladevorgänge und die entsprechende Anzahl von Blitzen hintereinander möglich)

Ein Punkt für mich wenn ich „blitze“ und der Partner nicht verteidigt. (auch möglich, dass beide gltzt einen Punkt erhalten). Bei Verteidigung kein Punkt.

Stab-Heuschrecke

- Partner A hält eine Stange, welche am Boden steht. A lässt los und B versucht die Stange zu fangen, bevor sie den Boden berührt.
- A gibt der Stange eine bestimmte Fallrichtung mit
- A versucht durch Körpertäuschung B noch mehr zu fordern

Limbo-Vertikal

Partner A steht mit den Beinen fest verankert am Boden. B bringt langsam eine Stange gegen den Kopf, Brust, Arme von A. Stangenbewegungen können in jeder Dimension erfolgen. Partner A versucht der Stange auszuweichen.

Dynamische Variante: beide Partner in Bewegung (somit auch gegen Füße- springen, darüber steigen)

Ballübungen Koordination

Wie bei allen koordinativen Übungsformen gilt, dass die beschriebenen Adaptierungen auch in anderen Kategorien angewendet werden können (Variation von „Alleine“ für „Partner“ etc.)

Alleine	Partner
<ul style="list-style-type: none"> Tennisball gegen Wand werfen und fangen <ul style="list-style-type: none"> - rechte Hand rechte Hand - links zu rechts - Schlagwurf - vor dem Körper (Boxstellung) fangen - werfen, Drehung um Körperachse – fangen - Distanz zur Wand variieren - Ball verändern (Squashball, Gummiball...) 2 Bälle <ul style="list-style-type: none"> - glztg re u li Hand werfen und gleichen Ball fangen - den von anderen Hand geworfenen Ball fangen - beide Bälle mit einer Hand werfen- re u li fangen Ball Boxen <ul style="list-style-type: none"> - Ball gegen den Boden boxen (wie Prellen) - abwechselnd li re - Ball gegen Wand boxen und in der Luft halten - Ball mit Gummiband an Kopf/ Stirn binden, boxend in Bewegung halten 	<ul style="list-style-type: none"> Fangen <ul style="list-style-type: none"> - in Bewegung (vw, rw, sw) - auf Zuruf umdrehen - auf Zuruf mit re od li fangen - 2 Bälle- re Wurf immer li fangen und umgekehrt - einen Ball fangen anderen boxen, passen, prellen,... - hinter dem Partner stehen und über Kopf/ Schulter werfen- fangen - Bälle glztg werfen aber einer hoch der andere „Boden-auf“ oder Wand Meiden <ul style="list-style-type: none"> - vor der Wand aufstellen und dem geworfenen Ball ausweichen - ausweichen und den Ball nach Wand Abprall fangen - Auf Zuruf Ball mit „Jab/ Cross/ Hook“ abwehren

Tipp: Bälle variieren- ein Tennisball und ein Handball glztg. Falls zu schwierig mit Luftballon, Wasserbomben, rote Tennisbälle

Chaos-Ball

Es gibt 2 gegeneinander spielende Mannschaften. Spielfeld quadratisch mit insgesamt 4 Toren, eines mittig jeder Seite.

Ziel des Spieles ist es seine beiden Tore zu verteidigen und gleichzeitig mit den zwei gegnerischen Toren Punkte zu erzielen. Spielprinzip „one touch“- der Ball darf immer nur einmal von einem Spieler angefasst werden, danach muss ein Mit- oder Gegenspieler diesen berühren bevor ich wieder darf. Berührungen sind mit allen Körperteilen (Fuß, Hand, Kopf,...) erlaubt, nur nicht fangen.

Variation: 2 Bälle- 1 gelb, 1 blau. Der gelbe Ball darf nur mit der linken Körperhälfte, die blaue Kugel nur mit der rechten Körperhälfte berührt werden.

Koordination: Übungen Kampfsport

Boxen Allgemein

Boxen per se ist ein koordinativ fordernder Sport. Die basalen Techniken sind zwar einfach zu erlernen, das kreative Anwenden mit einem Gegner in immer unterschiedlichen Ausgangssituationen und unter extremen physischen und psychischen Druckbedingungen erfordern ein derart orientiertes Training. Seilspringen und Speedball Drills für eine bessere Auge-Hand Koordination sind nur ein Aspekt.

Wassyl Lomatschenko Medaillenspiegel		
Boxen 		
 Ukraine		
Olympische Sommerspiele		
Gold	2012	Leichtgewicht
Gold	2008	Federgewicht
Weltmeisterschaft		
Gold	2011	Leichtgewicht
Gold	2009	Federgewicht
Silber	2007	Federgewicht
Europameisterschaft		
Gold	2008	Federgewicht
Junioren-Weltmeisterschaft		
Gold	2006	Fliegengewicht
Kadetten-Europameisterschaft		
Gold	2004	Halbfliegengewicht

Der ukrainische Profiboxer Wassyl Lomatschenko (2x Olympia Gold, 3x Weltmeister, 15 Profi Kämpfe mit 14 Siegen/ 10 durch K.O.) war einer der ersten, welcher in mehreren Interviews erklärte, dass er den Grund für seinen Erfolg nicht im Training mit den Boxhandschuhen im Ring sieht, sondern in schlichten Tennisbällen. Koordinationstraining!¹³

Seilspringen

Basic Stunts (einbeinig)	Basic Stunts (beidbeinig)
<ul style="list-style-type: none"> • Heel to Heel (Ferse vorn auftippen) • Toe to Toe (Zehenspitze hinten auftippen) • Side tip (Fußtipp zur Seite) • Knees up (Knie hochziehen) • Leg swing (Hochschwingen eines Beines) • Kick swing (Kick des Beines nach vorn) • Easy Jump right/left (Laufen auf der Stelle) 	<ul style="list-style-type: none"> • Side swing and jump (Seitschwung mit Sprung) • Skier (Schlußsprünge seitwärts) • Bell (Schlußsprünge vorwärts/rückwärts) • Twister (Twistsprünge) • Side Straddle (Grätschen/Schließen der Beine) • Forward Straddle (Schrittsprünge vorw./rückw.) • X-Motion(Kreuzen der Beine)
Armbewegungen	Drehungen
<ul style="list-style-type: none"> • Criss-Cross (Kreuzen der Arme) • Side swing/Criss-Cross (Seitschwung/Kreuzen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Turn Backward 180 Grad (halbe Drehung zum Springen rückwärts) • Turn Forward 180 Grad (halbe Drehung vom Springen rückwärts zum Springen vorwärts) • Full Turn (schnelle 360-Grad-Drehung in einem Sprung)

Hi-Tech Loma Box-Übungen

Box-Bingo

- SchülerIn muss so schnell als möglich die Zahlen von 1-36 hintereinander mit dem Finger berühren. (36-1 rw)
- Abwechselnd li re Hand
- Abwechselnd vom kleinen Finger bis zum Daumen und retour
- Alle geraden Zahlen mit der ganzen Hand, die Ungeraden wechselnd mit unterschiedlichen Finger
- 3er, 4er, 5er Reihe
- 1-36, die roten Zahlen mit beiden Zeigefingern glztg
- Rote Zahlen nicht berühren sondern laut aussprechen
- Bei jeder Roten Zahl die Summe aller bisherigen roten Zahlen laut kundtun
- ...

Jenga

- Mit beiden Händen gleichzeitig Jenga Hölzer aufbauen. Immer eines längsseitig stehend und ein zweites oben als Querbalken.
- Diese „T“s mit Daumen und Zeigefinger nehmen und auf ein anderes hinaufstellen (wieder li und re Hand glztg)
- Währenddessen Alphabet rw aufsagen/ Zahlenrätsel lösen...

¹³ https://de.wikipedia.org/wiki/Wassyl_Lomatschenko#Liste_der_Profik%C3%A4mpfe, Zugriff: 10.10.2019

Spiel Prell-Boxer

Den eigenen Ball prellen, den der anderen mit einer Boxtechnik wegschlagen ohne den eigenen Ball zu verlieren.

Spiel: Boxchampion

Alle S/S stehen in Blockform auf Lücke. Die Lehrperson gibt vor der Gruppe, mit Blick zur Gruppe (wichtig für die Variante, siehe weiter unten) Kommandos. Die Anweisungen werden so rasch als möglich und korrekt durchgeführt.

Kommandos: „1-6“ für die unterschiedlichen Schlagformen

„Vor, rück, links, rechts“ für die unterschiedlichen Fortbewegungsarten

Der Trainer kann beliebig variieren- zusätzliche Kommandos nach Absprache bei fortgeschrittenen Gruppen unendlich vorhanden (von Kombinationen „7“= Schritt vor und Kombination „1“ und „4“; über Zusatzaufgaben „Doppeldeckung“ oder klassische Elemente „Liegestütz/ Drehung re/ Skipping u.ä.“). Eine weitere Möglichkeit zur Erschwernis ist die bekannten Kommandos durch neue („1-6“ = „grün, rot, blau, gelb, etc“) oder auch diametral zu spiegeln (Was zuvor „1“ = neu „4“, „2“=„5“, „vor“ = „rück“...) Wer einen Fehler macht oder der langsamste S/S je Runde scheidet aus

Variante: Es werden keine verbalen Kommandos gegeben sondern alle müssen die Bewegungen der Lehrperson nachmachen (Einzelschläge, Bewegungen, Kombinationen). Gespiegelt oder schwieriger bei zugewandter Lehrperson gleiche Seite (also li Gerade obwohl für die S/S spiegelverkehrt ebenfalls li ausgeführt)

Ali says

Blockform auf Lücke. L/L gibt Kommandos

Variante 1:

Kommandos wie bei Spiel Boxchampion. Allerdings nur dann machen, wenn vor dem Kommando „Ali“ gesagt wird.

Variante 2:

Alle machen das, was L/L macht nach, NICHT was er gleichzeitig sagt

Variante 3:

Wie Variante 2 nur müssen alle das machen, was L/L sagt, nicht was sie macht.

Material Verleih

Gerne könnt ihr euch meine Materialien kostenfrei ausborgen!

Wattierte Sumo Kostüme (inkl Matte) in Kinder und Erwachsenen Größe.

15 Paar Boxhandschuhe, inkl Bandagen und Box/Kick Pratzen.



Anhang Koordination

Videos

Alleine Throw/ Catch	Partner Catch	Partner Meiden
 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
Lomachenko Juggling	Lomachenko Reflex Ball	Lomachenko Wall Boxing
 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
Koordinatives BINGO und Auge Hand Holz Lomachenko	Basketball Koordination 2 Bälle Beginner Tutorial Übungen	Basketball Koordination 2 Bälle Intermediate Tutorial Übungen
 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
Berimbolo Solo Drill	Berimbolo Partner Drill Endübung	Animal Walks
 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME

Übungssammlung Koordination

	★	★★★	★★★★★
3 Ball Jonglage	10 Sekunden kontrolliert Jonglieren	Reverse Cascade & Yoyo	Eigene Choreographie einiger Tricks inkl „Mills Mess“
Diablo	Diablo kontrolliert bewegen plus Anfänger Trick (z.b. Lift, Jump)	Spider Spin & Bridge	Eigene Choreographie einiger Tricks inkl „The Monorail“
Pois	Reel Turns front and back	Windmills, Butterfly & Weaves/ Waistraps	Eigene Choreographie einiger Tricks inkl „5 Beat Wave“
Bo (Langstab)	Spinning (beidarmig, li & re)	Behind the back pass/ Spin, Helicopter	Eigene Choreographie einiger Tricks inkl. „under the leg“ & „releases“
Basketball	1 Ball: Dribbling between the legs left n right	2 Balls: In& Outs to Crossover behind the back	2 Balls: Super Elite Figure 8
Rope Skipping	30 Sek beidbeinig ohne Zwischensprung springen	5 criss-cross & 5 double unders flüssig springen	Eigene Choreographie einiger Tricks inkl. „the E.B“ (front back cross) und reverse jumps
Koordinations Leiter (schnell)	Icky Shuffle vw u rw	180 Icky Shuffle + Hand heben (gerade Kästchen re, ungerade li und jedes 3. Beide)	Jab n Cross Over Icky Shuffle SPEED
Fußball	10 mal Gaberln	30 mal mit unterschiedlichen Körperteilen Gaberln	Eigene Choreographie einiger Tricks inkl. „Crossover & Around the World“
Basketball Slalomdribbeln 5 Runden (4 Stangen im Abstand von jeweils 2 m, hin und zurück = 1 Runde)	< 36 Sekunden	< 31 Sekunden	< 27 Sekunde
Fußball Slalomdribbeln (10 Stangen im Abstand von 2 m, hin und zurück)	< 25 Sekunden	< 21 Sekunden	< 18 Sekunden
Hockey Slalomdribbeln (10 Hütchen im Abstand von 50cm hin und zurück)	<12 Sekunden	<9,5 Sekunden	<8 Sekunden
Kampfsport	Animal Walks (alle)	Berimbolo Drill (360 Grad)	Armbar to Triangle to Omoplata Partner Drill
Handstand	Handstand 10 Sek	Handstand 360° Drehung und 10 Meter gehen	Handstand to Crow to Handstand und 10 Meter gehen
Mini Trampolin (saubere Landung)	Frontflip	Butterfly	Rodeo/ Kork
Ski Slopestyle	Ski switch + turns (blaue Piste)	Daffy Butter 180	SW 360 oder Noseturn Pop Out 180
Rhythmus/ Tanz	Cup Song	Stomp- Beginner Step with Bass (Partner)	BODY PERCUSSION TRY (Colbie Caillat) Verse Pattern 1a&b with interaction (Partner)
Volleyball	Pritschen & Baggern (je 10x) mit Partner	Baggern-Pritschen-Smash (je 3x Smash)	

Koordination in der Schule

SchülerInnen/ Eltern Information

Koordinatives Training im Schulsport wird oftmals auf Ball-Jonglage und das aus dem Fußball Training bekannte „Koordinations-Leiter laufen“ reduziert. Diese, zugegeben sehr guten Übungen, sind jedoch gerade einmal die Spitze des Eisberges.

„Die koordinativen Fähigkeiten sind ein eigenständiger Bestandteil der motorischen Basisfähigkeiten und äußern sich im Prozess der Informationsaufnahme (Sensorik), Informationsverarbeitung und -speicherung sowie der Informationsumsetzung (Sensomotorik). Im Sport repräsentieren sie technikübergreifende Leistungsvoraussetzungen und haben unmittelbar Einfluss auf die Ausprägung von Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer.“¹⁴

Sehr vereinfacht ausgedrückt liegt der Unterschied zu rein konditionell orientierten Aktivitäten (zb Laufen) in einer höheren Komplexität der Bewegungsaufgabe. Es reicht nicht, eine oder mehrere Muskelgruppen möglichst schnell, lange oder ausdauernd zu bewegen. Man muss viele (unterschiedliche) Einzelbewegungen synchron und perfekt aufeinander abgestimmt aktivieren sowie diese harmonisch und rhythmisch durchführen. Der Athlet benötigt neben der Skelettmuskulatur auch das Zusammenspiel von Sinnesorganen und peripherem sowie zentralem Nervensystem. „Anspruchsvolle koordinative Bewegungen bewirken sowohl eine allgemeine Aktivierung des Zentralnervensystems (ZNS) als auch eine Aktivierung der an den motorischen Steuer- und Regelabläufen direkt beteiligten Hirnregionen.“¹⁵ Koordinative Übungen sind somit gleichermaßen technikübergreifende Grundlage für alle weiteren sportliche Betätigungen, als auch kognitives Training- im wahrsten Sinn des Wortes also „Gehirn Jogging“.

Der zusätzliche Benefit für SchülerInnen liegt in einer barrierefreien Betätigungsmöglichkeit. Unabhängig der gegebenen physischen Voraussetzungen kann jeder Junge, jedes Mädchen koordinative Elemente erlernen.

BSP Aufgabenstellung:

Vorgegeben pro Schulstufe ist die Gesamtanzahl der zu erreichenden Sterne. Unabhängig ob die Übungen aus der 1-, 3-, oder 5-Stern Kategorie entnommen sind.

„Pflichtelement“ gibt an, wie viele der Übungen in der jeweiligen Schulstufe mindestens aus der 3- und 5-Stern Kategorie zu wählen sind.













Generell gilt- es darf aus einem Teilbereich nur 1 Wertungselement genommen werden (nicht regelkonform wären sowohl die 1-, 3- und 5-Stern Variante im Bereich Ball-Jonglage zu versuchen).










Klasse	Minimum	Experte	Pflichtelement
1	★★	★★★	
2	★★★	★★★★	
3	★★★	★★★★	1 x 3★
4	★★★★★	★★★★★★	1 x 3★
5	★★★★★★	★★★★★★★	2x 3★
6	★★★★★★★	★★★★★★★	2x 3★
7	★★★★★★	★★★★★★★	1x 5★
8	★★★★★★★	★★★★★★★	1x 3★ + 1x 5★







¹⁴ Hottenrott, K., & Neumann, G. (2016). *Trainingswissenschaft: Ein Lehrbuch in 14 Lektionen* (Vol. 7). Meyer & Meyer Verlag. S. 218.

¹⁵ Ebda. S. 219.

Übungssammlung Koordination mit QR Codes

3 Ball Jonglage	10 Sekunden kontrolliert Jonglieren	Reverse Cascade & Yoyo	Eigene Choreographie einiger Tricks inkl „Mills Mess“
	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
Diablo	Diablo kontrolliert bewegen plus Anfänger Trick (z.b. Lift, Jump)	Spider Spin & Bridge	Eigene Choreographie einiger Tricks inkl „The Monorail“
	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
Pois	Reel Turns front and back	Windmills, Butterfly & Weaves/ Waistraps	Eigene Choreographie einiger Tricks inkl „5 Beat Wave“
	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
Bo (Langstab)	Spinning (beidarmig, li & re)	Behind the back pass/ Spin, Helicopter	Eigene Choreographie einiger Tricks inkl „under the leg“ & „releases“
	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME

Basketball	1 Ball: Dribbling between the legs left n right	2 Balls: In& Outs to Crossover behind the back	2 Balls: Super Elite Figure 8
	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
Rope Skipping	30 Sek beidbeinig ohne Zwischensprung springen	5 criss-cross & 5 double unders flüssig springen	Eigene Choreographie einiger Tricks inkl. "the E.B" (front back cross) und reverse jumps
	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
Koordinations Leiter (schnell)	Icky Shuffle vw u rw	180 Icky Shuffle + Hand heben (gerade Kästchen re, ungerade li und jedes 3. Beide)	Jab n Cross Over Icky Shuffle SPEED
	 SCAN ME		 SCAN ME
Fußball	10 mal Gaberln	30 mal mit unterschiedlichen Körperteilen Gaberln	Eigene Choreographie einiger Tricks inkl. „Crossover & Around the World“
			 SCAN ME

Basketball Slalomdribbeln 5 Runden (4 Stangen im Abstand von jeweils 2 m, hin und zurück = 1 Runde)	< 36 Sekunden	< 31 Sekunden	< 27 Sekunde
Fußball Slalomdribbeln (10 Stangen im Abstand von 2 m, hin und zurück)	< 25 Sekunden	< 21 Sekunden	< 18 Sekunden
Hockey Slalom (10 Hütchen im Abstand von 50cm hin und zurück)	<12 Sekunden	<9,5 Sekunden	<8 Sekunden
Kampfsport	Animal Walks (alle)	Berimbolo Drill (360 Grad)	Armbar to Triangle to Omoplata Partner Drill
	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
Handstand	Handstand 10 Sek	Handstand 360° Drehung und 10 Meter gehen	Handstand to Crow to Handstand
Mini Trampolin (saubere Landung)	Frontflip	Butterfly	Rodeo/ Kork
Ski Slopestyle	Ski switch + turns (blaue Piste)	Daffy Butter 180	SW 360 oder Noseturn Pop Out 180
Rhythmus/ Tanz	Cup Song	Stomp- Beginner Step with Bass (Partner)	BODY PERCUSSION TRY (Colbie Caillat) Verse Pattern 1a&b with interaction (Partner)
	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME