

Raufspiele

ein sportpädagogischer
Gewaltpräventionsansatz

Unterlagen zum Sportseminar

Obertraun 18.10.2018

Valentin Stelzer
valstelzer@gmail.com

Inhalt

Grundlegende Vorüberlegungen.....	3
Regeln.....	4
Boxen.....	6
Schattenboxen als eine mögliche Entspannungsstrategie	6
Boxen Technik.....	6
Schläge.....	6
Beinarbeit.....	7
Boxen Übungsformen	7
Kognitives Boxtraining	8
Physisches Boxtraining.....	9
Raufspiele	11
Formen von Raufspielen.....	11
Raufspiele Diagramm	13
Raufspielesammlung in Kategorien:.....	14
Anhang	15
Regeln.....	15
Kampfsport in der Schule	17
Hintergrundinformation für L/L	17
Aggressionsgenese Theorie.....	22
Mögliche Beeinflussungen durch Gewaltprävention	23
Fakten zu Gewalt.....	23
Gewaltprävention in der Schule	25

Grundlegende Vorüberlegungen

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 abrechnen 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

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.

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 Prätze 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 Rangelerei 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

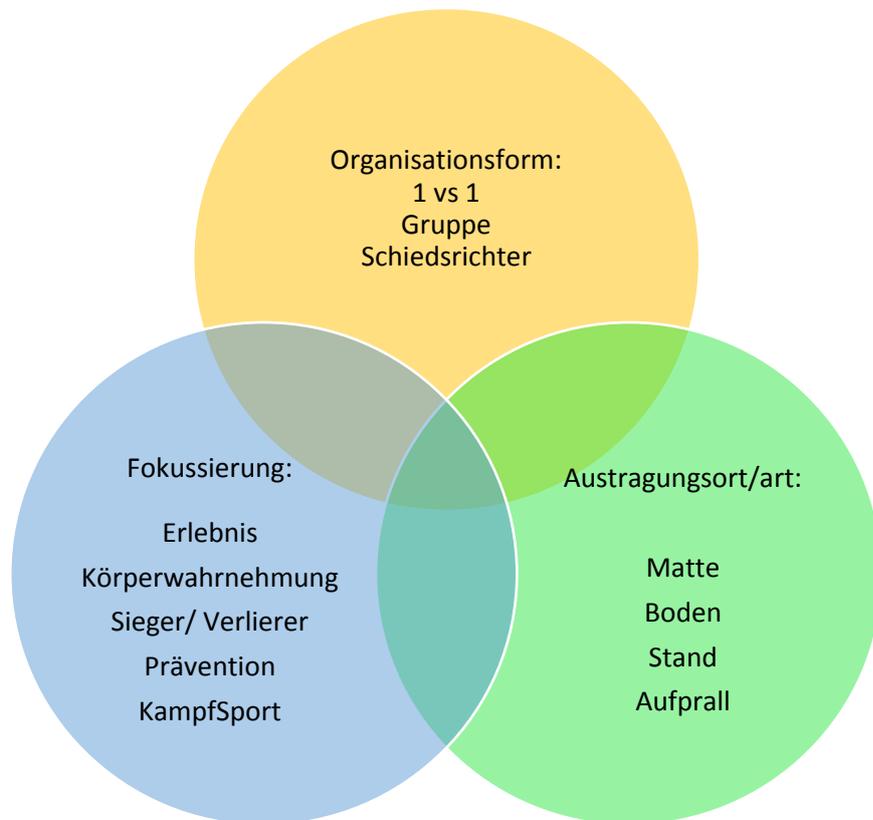
Ad 3. Kampfsport: „Taking the back“/ Griffkampf. Mit Kampfsport Techniken den Gegner kontrollieren bzw Griffe anwenden, um den Gegner festzuhalten oder gegenteilig von diesem loszukommen.

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:

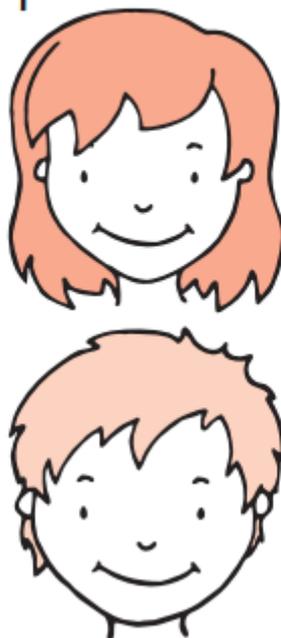
Bezeichnung	Spiel	Spielanweisungen	Info
Raufen im Stehen	Schulterklopfen Aus dem Gleichgewicht bringen (Ziehen, Schieben. Feste Positionen, frei beweglich auf einer Linie) Sumoringen (Ziehen, Schieben, vor/rückwärts)	Je nach Schulkasse Schwierigkeitsgrad anpassen (speziell „Zehen steigen“ Verletzungsgefahr 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.

Anhang
Regeln

Nicht weh tun!



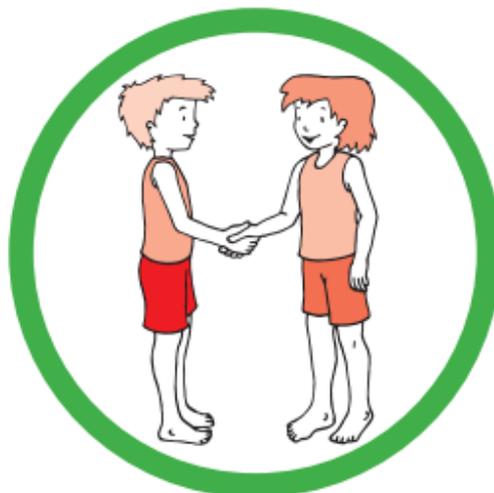
Beide müssen
Spaß haben!



„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;"> <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 Boxingring. 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...) - - -

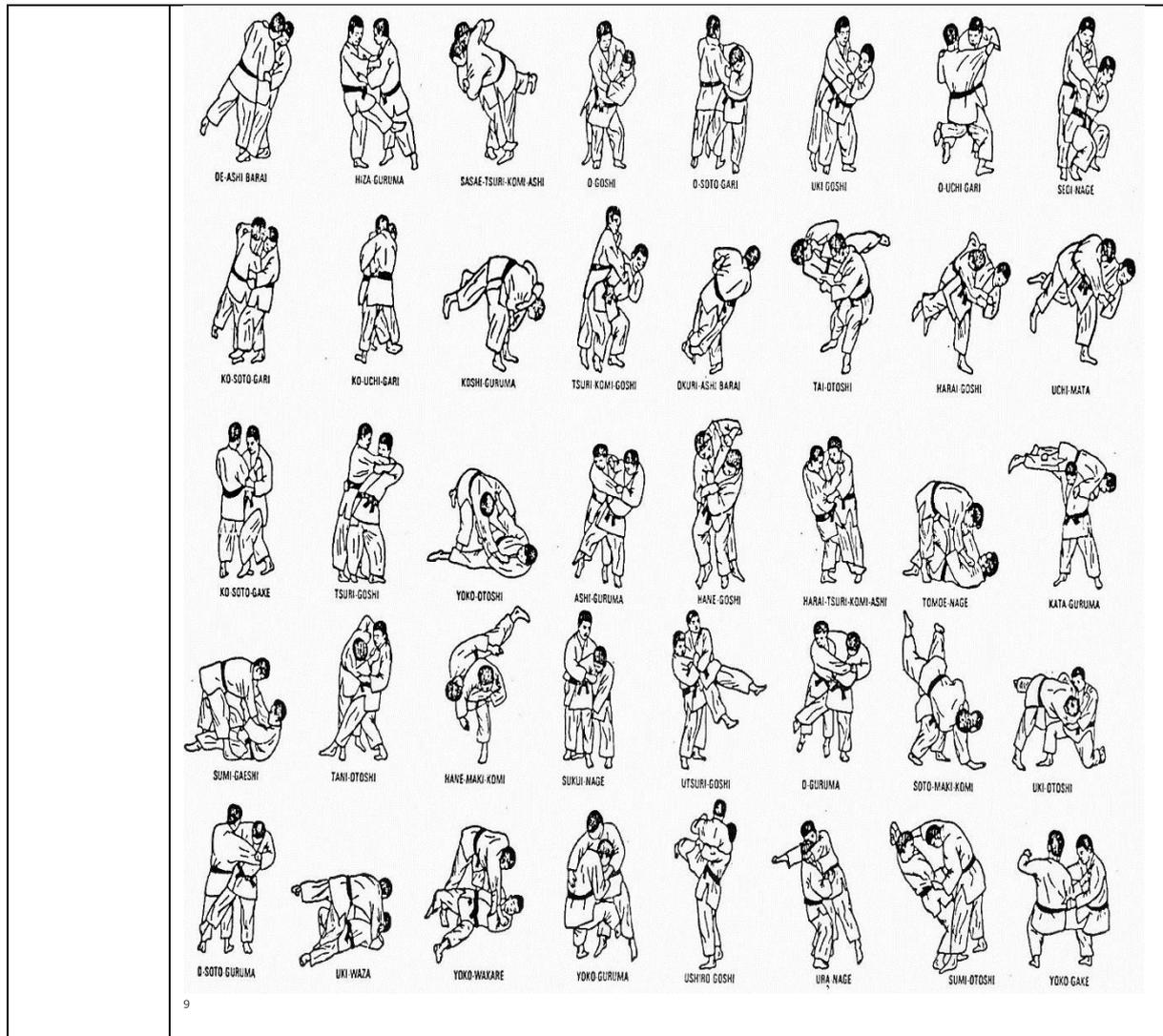
Thaiboxen/ Muay Thai

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... - -

GrapplingJudo

<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>Kyu-Grade (Schüler-Grade)</p> <table border="1" data-bbox="383 571 1236 638"> <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>Dan-Grade (Meister-Grade)</p> <table border="1" data-bbox="383 694 1324 761"> <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>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																																	
Techniken	<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



9

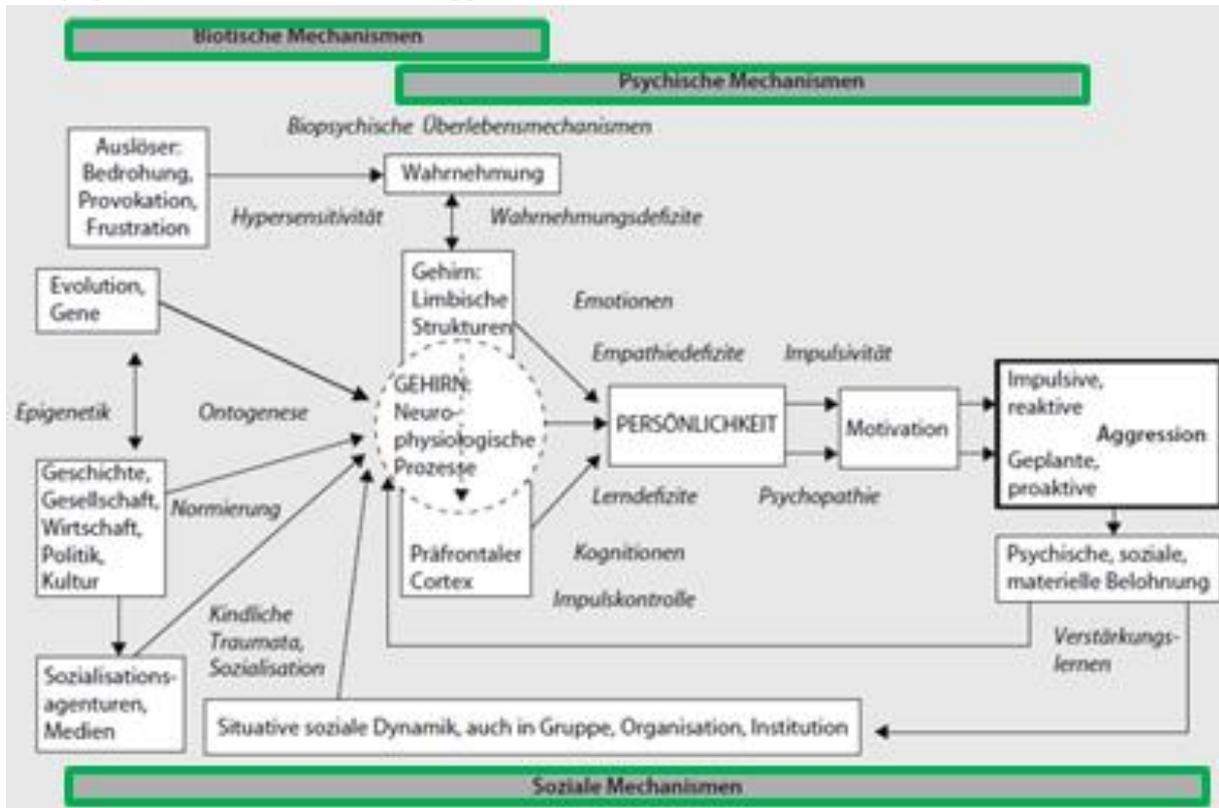
Schulsport	Positiv	Negativ
	<ul style="list-style-type: none"> - Spektakuläre Würfe (durch UFC immer populärer) - Möglichkeit moralische Aspekte spielerisch einzuarbeiten (Raufspiele) - Körperwahrnehmung & allg Verletzungsprophylaxe (Fallschule) - Kein Materialbedarf (ohne Matten sogar im Freien möglich)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

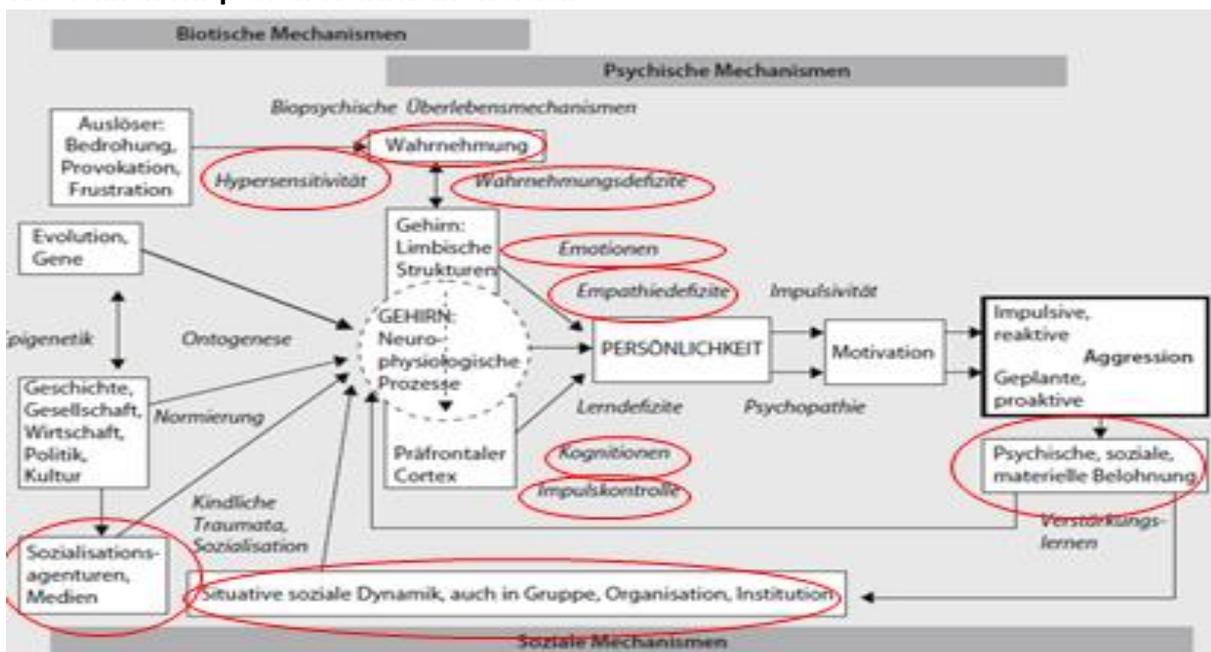
BJJ	Das Brasilianische Jiu-Jitsu (kurz BJJ oder auch Gracie Jiu Jitsu; portugiesisch jiu-jitsu brasileiro), ist eine Abwandlung und Weiterentwicklung der japanischen Kampfkunst Jūdō, die den Schwerpunkt auf Bodenkampf legt, wobei im Training zusätzlich Wurftechniken aus dem Stand unterrichtet werden.
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?!**

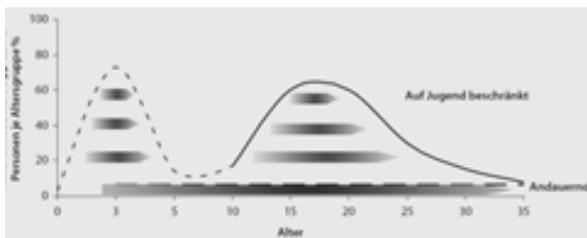


¹⁰ Die vorliegenden Informationen sowie PPT Folien wurden aus der LV „VU Fachdidaktisches Projekt SS 2018- Raderbauer & Stelzer“ übernommen. Die Bildrechte sind nicht beim Autor dieses Skriptes und sind auf der Original PPT ersichtlich.

Mögliche Beeinflussungen durch Gewaltprävention

- Sozialisationsorganisationen
 - Schulung der PädagogInnen; Medienkompetenz
- 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, Psysich, 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