

# BEWEGUNGSFELD KÄMPFEN

von Dr. Jonas Wibowo



Abb. 1: Pointfighting im Sportunterricht

Szene 1: Zwei Schülerinnen stehen sich in einem mit Hütchen markierten Bereich gegenüber und ticken die jeweils andere mit der Hand an Schulter oder Oberschenkel. Gleichzeitig versuchen sie, Angriffen der Gegnerin auszuweichen. Zwei weitere Schülerinnen bewegen sich um die Kämpferinnen und regulieren den Kampf, indem sie ihn unterbrechen, Punkte vergeben und den Kampf wieder freigeben.

Szene 2: In einer Halle ist zu beobachten, wie Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen daran arbeiten, eine Abfolge von Kampfsporttechniken zu arrangieren. Es werden unterschiedliche Tritt- und Kicktechniken kombiniert. Sie arbeiten an Synchronität, Exaktheit und Ausdruck der Bewegungen.

Beide Szenen stehen für unterschiedliche Arten des Kämpfens. Wie unten ausgeführt wird, gehört das erste Beispiel zu den Distanz-Kampfsportarten und folgt einer Punkte-Logik. Das zweite Beispiel bedient sich einer Ästhetik-Logik, bei der Eindruck und Ausdruck einer festen Abfolge erarbeitet und verfeinert werden. Es gibt einen reichen Fundus an Inhalten, die im Bewegungsfeld Kämpfen zum Thema von Sportunterricht gemacht werden können.

In dem folgenden Beitrag soll dargestellt werden, was als Gemeinsamkeiten der Inhalte im Bewegungsfeld Kämpfen verstanden werden kann. Weiterhin werden unterschiedliche Arten des Kämpfens beschrieben, die sich durch unterschiedliche Grundprobleme/Lösungsansätze und Ziellogiken auszeichnen. Außerdem sollen didaktische Aspekte der Vermittlung in diesem Bewegungsfeld angerissen werden. Dieser problemorientierten Sichtweise liegt eine didaktische Perspektive zugrunde, die versucht, von authentischen (Problem-)Fragestellungen auszugehen und das Bewegungsfeld durch die Entwicklung und Aneignung von Lösungen mit Schülerinnen und Schülern erschließt.

## WAS GEHÖRT ZUM BEWEGUNGSFELD KÄMPFEN?

Das Bewegungsfeld Kämpfen umfasst solche kulturellen Bewegungsformen, die ihren Ursprung in kriegerischen Praktiken finden (vgl. Happ, 2008). Damit ist gemeint, dass die ausgeführten Bewegungen ursprünglich dazu durchgeführt wurden, um andere Menschen zu verletzen bzw. außer Gefecht zu setzen (im wahrsten Sinne des Wortes). Auch das Nachstellen solcher Kampfszenen war ein Teil dieser kulturellen Bewegungspraktik. Bewegungen, die funktional auf ein anderes Ziel gerichtet sind, sind damit weniger gemeint. Auch wenn eine Grätsche im Fußball gelegentlich dazu eingesetzt wird, ein Mitglied der gegnerischen Mannschaft aufzuhalten, evtl. sogar gezielt zu verletzen, ist die primäre Funktion auf die Balleroberung gerichtet. Trotz dieses gemeinsamen Kerns gibt es in dem Bewegungsfeld eine reiche Vielfalt an unterschiedlichen Praktiken. Neben dem konkreten Kämpfen sollte ein Ziel des Schulsports über den Verlauf der Schuljahre sein, Schülerinnen und Schülern einen Überblick und eine Orientierung für den Kulturbereich des Kämpfens zu verschaffen und diesen auch kritisch zu reflektieren. Im Folgenden wird daher ein Orientierungsrahmen dargestellt, der mögliche Inhalte und Themen des Bewegungsfeldes für Lehrpersonen und Lernende ordnet. In der Entwicklung der verschiedenen Kampfkünste und Kampfsportarten haben sich mit Blick auf die Bewegungen zwei grobe Bereiche von (Bewegungs-)Grundproblemen und Lösungsansätzen entwickelt<sup>1</sup>: (1) der Kontakt-Kampf und (2) der Distanz-Kampf. Beispiele für Kontakt-Kämpfen finden sich in Kampfsportarten wie z. B. Judo, Ringen und Sumo, die sich u. a. mit folgenden Fragen befassen: Wie kann ich das Gleichgewicht der Gegnerin bzw. des Gegners brechen? Wie kann ich sie oder ihn zu Boden bringen? Wie kann ich eine vorteilhafte Position erlangen? Wie kann ich mich aus einer nachteilhaften Position befreien? Lösungsansätze bestehen aus Grundbewegungen wie Schieben, Ziehen, Werfen, Hebeln oder Würgen. Beispiele für Distanz-Kampf finden sich in Kampfsportarten wie z. B. Karate, Boxen und Tae-Kwon-Do, die sich u. a. mit folgenden Fragen befassen: Wie kann ich meine Trefferflächen schützen? Wie kann ich die (erlaubten) Trefferflächen meines Gegenübers treffen? Wie kann ich die Distanz zwischen dem Gegenüber und mir überwinden? Wie kann ich die Gegnerin oder den Gegner täuschen? Lösungsansätze bestehen aus Grundbewegungen wie Treten, Schlagen, Ausweichen oder Decken. Manche Kampfsportarten (z. B. Mixed-Martial-Arts oder Nin-Jutsu) und auch Selbstverteidigungssysteme (z. B. Krav-Maga) stellen Mischformen dar, die Grundprobleme

und Lösungen beider Gruppen aufgreifen (vgl. Wibowo, 2017). Neben der bewegungsbezogenen Ordnung von Arten des Kämpfens haben sich unterschiedliche Ziellogiken im Kulturbereich Kämpfen entwickelt, die sich bspw. in Wettkampfformen in unterschiedlichen Disziplinen widerspiegeln. Dabei werden hier die Logiken (a) Ästhetik, (b) Punkte und (c) KO<sup>2</sup> unterschieden (vgl. Abb. 2). Arten des Kämpfens, die einer Ästhetik-Logik folgen, fokussieren die Ausführung der einzelnen Bewegungen und das Erzeugen eines bestimmten Eindrucks beim Publikum. Hierunter fallen z.B. die Katas beim Judo und im Karate, die Musical Forms beim Kickboxen oder die Hyeongs im Tae-Kwon-Do. Diese Art des Kämpfens wird in vielen Kampfsportarten als Form(en) bezeichnet. Disziplinen von Kampfsportarten, die einer Punkte-Logik folgen, haben Systeme entwickelt, nach denen für den Einsatz bestimmter Techniken oder das Kontaktieren bestimmter Trefferflächen Punkte vergeben werden, aber im gleichen Zuge die Kämpferinnen und Kämpfer vor einem KO durch Regeln geschützt werden. Primäres Ziel ist hier das Erzielen der Punkte. Entsprechende Light-Contact- oder Point-fighting-Wettkampfdisziplinen gibt es bspw. im Boxen, Karate und Kickboxen. Die genannten Sportarten haben aber ebenso Wettkampfdisziplinen entwickelt, in denen es erlaubt und auch vordringliches Ziel ist, den Gegenüber (zeitweise) außer Gefecht zu setzen. Diese Vollkontakt-Disziplinen verfolgen eine KO-Logik, auch wenn mal mehr und mal weniger die Gesundheit der Athletinnen und Athleten durch Regeln geschützt wird. Der KO-Logik sind auch Selbstverteidigungssysteme zuzuordnen, die sich wiederum von Wettkampfformen unterscheiden, indem in der Regel die gesetzlich geregelte Notwehr als Handlungsorientierung herangezogen wird. Die KO-Logik liegt am nächsten am kriegerischen Ursprung des Bewegungsfeldes, während die Ästhetik-Logik am weitesten von dem kriegerischen Kontext entfernt liegt.

<sup>1</sup> Die hier vorgenommene Unterteilung ist stark vereinfachend, um eine schnelle Orientierung im Dschungel der Kampfsportarten und Kampfkünste zu ermöglichen. Kampfsportarten mit Waffen werden hier nicht berücksichtigt.

<sup>2</sup> KO steht für Knock-Out und bedeutet eine zeitweise Kampfunfähigkeit.

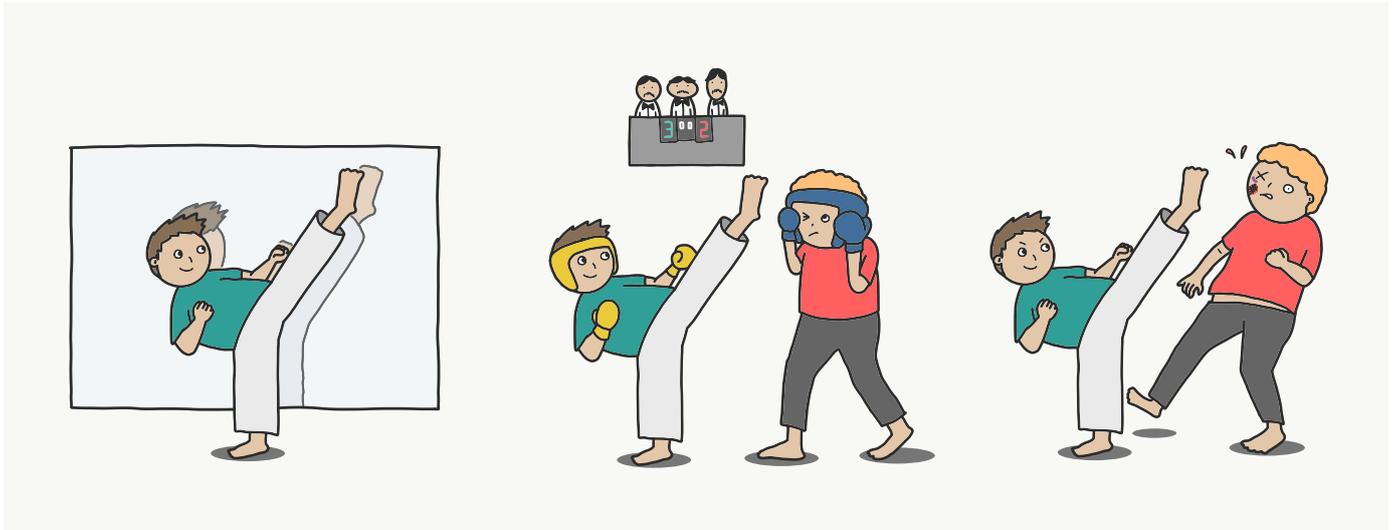


Abb. 2: Die Ziellogiken des Kulturbereich Kämpfen: 1. Ästhetik 2. Pointfighting 3. KO

Die folgende Tabelle stellt die Grundprobleme/Lösungen und Ziellogiken in einem Ordnungsrahmen für das Bewegungsfeld Kämpfen dar. Die Zuordnung der Kampfsportarten und Künste zu einer dieser Kategorien ist nur bedingt möglich, eröffnet dafür aber den Vorteil eines vereinfachten Zuganges zum Bewegungsfeld.

	Kontakt-Kämpfen	Distanz-Kämpfen	Mischformen
Ästhetik	Formen	Formen	
Punkte	Pointfighting	Light-Contact & Pointighting	Mixed-Martial-Arts
KO		Vollkontakt	Mixed-Martial-Arts / Selbstverteidigung

### WAS IST BEI DER VERMITTLUNG VON THEMEN IM BEWEGUNGSFELD KÄMPFEN ZU BEACHTEN?

Die Verankerung des Bewegungsfeldes in kriegerischen Handlungen hat eine Ambivalenz zur Folge, die Lehrpersonen bei der Gestaltung von Sportunterricht berücksichtigen sollten. Viele der eingesetzten Bewegungen und Techniken sind dazu gedacht einem anderen Menschen Schaden zuzufügen. Entsteht trotz Vorsichtsmaßnahmen doch einmal ein etwas härterer Kontakt, kann dies zu emotional schwierigen Situationen führen, wenn ein Vorsatz vermutet wird und nicht nur der sportliche Ehrgeiz zugrunde gelegt wird. Dies macht einen verantwortlichen Umgang zwischen den Klassenmitgliedern und das Geben und Erlangen von Vertrauen notwendig, wie es vielfach durch Formulierungen wie „Miteinander kämpfen“ eingefordert wird. Dieses Gefahrenpotential übt auch einen bestimmten Reiz aus, indem sich neben

den spezifischen Bewegungsweisen das Besondere dieses Bewegungsfeldes widerspiegelt. Dieser Widerspruch, etwas miteinander zu tun, das gedacht ist, einer anderen Person zu schaden, sollte nicht nur durch Regeln und Rituale verinnerlicht werden, sondern auch explizit mit der Klasse besprochen werden. Dies kann z. B. geschehen, indem das Gefahrenpotential von erlernten Bewegungen thematisiert wird.

Auch die Freiwilligkeit, wem ein Klassenmitglied ausreichend Verantwortung zumutet und Vertrauen gibt, ist ein wichtiger Baustein, um Lernen in einem positiven Klima zu ermöglichen. Etablierte Rituale sind Stopp-Regeln, mit denen Schülerinnen und Schüler subjektiv bedrohliche Situationen beenden können, und das Shake-Hands-Ritual. Es signalisiert vor dem Kampf „ich passe auf Dich auf“,

nach dem Kampf dient es als Dank für die Begegnung und es kann zwischendrin eingesetzt werden, um sich zu entschuldigen (bspw., wenn unbeabsichtigt eine Trefferfläche kontaktiert wurde, die nicht erlaubt ist).

Eine weitere Möglichkeit Verantwortung zu thematisieren gelingt, wenn die Lernenden als SchiedsrichterIn bzw. Schiedsrichter eingesetzt werden und die Überwachung von Fairness und Objektivität für die Punktevergabe selbst übernehmen. Jedoch muss auch dies sukzessive eingeführt werden, um Überforderungen zu vermeiden. Trotz der Thematisierung von Verantwortung und Vertrauen können hitzige Situationen im Unterricht entstehen. Beim Kontakt-Kämpfen am Boden sollten Lehrpersonen insbesondere für solche Momente sensibel sein, in denen eine Person gegen ihren Willen fixiert wird. Hier wird aus gespielter Überlegenheit schnell Ernst. Beim Distanz-Kämpfen stellt die Vermittlung spezieller Schlag- oder Tritttechniken mit Körperkontakt bei Unerfahrenen häufig eine Überforderung dar, die ein deutliches Gefahrenpotential birgt. Beides sollte durch die didaktische Gestaltung vermieden werden.

Für die verschiedenen Ziellogiken sind unterschiedliche didaktische Herangehensweisen geeignet. Bei einer Unterrichtsreihe, die im Sinne einer Ästhetik-Logik durchgeführt wird, ist das übergeordnete Ziel die Entwicklung einer Abfolge von Techniken in Einzel-, Zweier- oder Gruppenarbeit und das Erzielen eines bestimmten Ausdrucks. Dafür ist es sinnvoll, zuerst ein Repertoire an Techniken zu erarbeiten und Kriterien für die Gestaltung der Abfolge festzulegen, bevor die Lernenden ihre Abfolgen entwickeln. Bei einer Unterrichtsreihe nach einer Punkte-Logik ist es sinnvoll, die komplexen Regelwerke einer Sportart zu elementarisieren, damit die authentische Wettkampfsituation

beibehalten werden kann. Dies kann z. B. für eine Unterrichtsreihe im Bereich Distanz-Kämpfen bedeuten, dass Schlagtechniken auf Ticken reduziert werden und die Trefferflächen auf Schultern und Oberschenkel eingegrenzt werden. Diese Elementarisierung der Techniken erlaubt es früh, authentische Situationen zu erzeugen und mit Fokus auf die Taktik schnell Fortschritte zu erzielen. Unterrichtsreihen im Schulsport, die Kämpfen mit KO-Logik in den Blick nehmen sind stark umstritten, obwohl Selbstverteidigungskurse immer wieder zum außerunterrichtlichen Angebot gehören. Wettkampfsportarten sind hier definitiv auszuschließen, da die körperliche Verletzlichkeit der Schülerinnen und Schüler nicht zur Disposition gestellt werden darf. Selbstverteidigung sollte nur mit ausreichend Expertise der Lehrperson oder ggf. durch externe Fachpersonen durchgeführt werden. Dabei sollte die Eignung externer Angebote darauf geprüft werden, ob Aspekte wie Notwehr, Deeskalationsstufen und altersgerechte Szenarien im Programm enthalten sind.

Zuletzt soll darauf verwiesen werden, dass die rechtliche Situation zum Kämpfen im Schulsport in den einzelnen Bundesländern unterschiedlich geregelt ist. Empfehlungen und Verbote bestimmter Inhalte variieren erheblich, so dass (landes-) spezifische Regelungen beachtet werden sollten.



 **LITERATURVERZEICHNIS**

Happ, S. (2008). *Kämpfen*. In R. Laging (Hrsg.), *Inhalte und Themen des Bewegungen und Sportunterrichts* (S. 243-277). Baltmannsweiler: Schneider Verlag.  
 Wibowo, J. (2017). *Vielfältig Kämpfen*. *sportpädagogik*, 41(5), 2-7.

 **IMPRESSUM**

© WIMASU.de 2018 Janes Veit und Christoph Walther GbR  
 Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.  
<https://wimasu.de/bewegungsfeld-kaempfen>

Redaktionsleitung: Jonas Wibowo  
 Lektorat: Leif Boe  
 Illustration: Nao Matsuyama  
 Herausgeber: Jonas Wibowo, Christoph Walther & Janes Veit

 **DER AUTOR**

Dr. Jonas Wibowo forscht an der Universität Wuppertal im Bereich der Lehrerbildung zu professionellen Kompetenzen und Schulpraktika, im Bereich der Unterrichtsforschung zur Lernbegleitung und Barrierefreiheit von Sporthallen. Schulpraktische Erfahrung hat er durch Referendariat, Schuldienst und als Mitherausgeber praxisorientierter Zeitschriften zum Sportunterricht gesammelt.

 **DOKUMENT ZITIEREN**

Wibowo, J. (2018). *Bewegungsfeld Kämpfen*  
 Zugriff am DATUM unter:  
<https://wimasu.de/bewegungsfeld-kaempfen>