



Erläuterung zum SKEMA Unterrichtskonzept in Bezug auf das Thema „Kampfsport“ nach Lehrplan 21

Einleitung

Das SKEMA Unterrichtskonzept „Selbstvertrauen & Selbstverteidigung“ wird von Instruktor:innen der SKEMA in öffentlichen und privaten Schulen unterrichtet. Dabei wird für Kinder im Alter von ca. 5 – 10 Jahren das SKEMA Kindertraining angeboten und für Kinder ab 11 Jahren das SKEMA Jugendtraining. Viele Ziele wie unter anderem Selbstvertrauen, Koordination, Balance oder Kraft werden durch beide Trainings gleichermaßen abgedeckt. Während der inhaltliche Schwerpunkt im Kindertraining in der Erlernung komplexer Bewegungsabfolgen und der damit einhergehenden Stärkung des Bewegungsapparates liegt, wird der Fokus im Jugendtraining auf die Strategien zur effektiven Selbstverteidigung gelegt.

Da der Begriff „Kampfkunst“ sehr oft direkt mit dem Begriff „Kämpfen“ assoziiert wird, haben verschiedene Beteiligte, Lehrpersonen, Eltern oder Schüler in Schulprojekten im Bereich „Selbstvertrauen & Selbstverteidigung“ die Frage oder zum Teil auch den Wunsch geäußert, ob die Kinder und Jugendlichen während diesen Lektionen spielerisch gegeneinander kämpfen dürfen. Es sei dazu angemerkt, dass im Lehrplan 21 im Fachbereich „Bewegung und Sport“ die Kompetenz „Kampfsport“ aufgeführt ist, welche diesen Teil beschreibt. Dieser eine Aspekt neben vielen anderen Aspekten der Kampfkunst ist im SKEMA Unterrichtskonzept erst ab dem Jugendtraining ein Bestandteil des Unterrichtes und dies auch nur zu einem zeitlich geringen Anteil. Wieso das SKEMA Unterrichtskonzept andere Aspekte der Kampfkunst deutlich höher gewichtet als den Bereich Kampfsport soll dieses Dokument allen Interessierten aufzeigen.

Die Begriffe Kampfkunst und Kampfsport im Vergleich

Damit die Haltung der SKEMA in Bezug auf die Thematik „Kämpfen“ erklärt werden kann, müssen zuerst die beiden Begriffe Kampfkunst und Kampfsport miteinander verglichen werden.

Kampfsport

Im Kampfsport steht das Messen der eigenen Fähigkeiten mit anderen im Vordergrund. Der Kampf wird unter der Beachtung von fixen Regeln gegeneinander ausgetragen. Es gibt dabei Gewinner und Verlierer. Nicht selten kann dabei ein falscher Ehrgeiz entstehen, welcher beim Gewinner Stolz und Überheblichkeit auslöst, währenddessen der Verlierer Minderwertigkeitsgefühle empfindet. Die Regeln im Kampfsport dienen einerseits dazu Verletzungen zu minimieren. Aus diesem Grund werden bei vielen Kampfsportarten auch Schütze (Helm, Zahnschutz, etc.) getragen. Andererseits soll der Kampf in geregelter Form ablaufen, ein Ausdruck davon ist die fixe Kampffläche (z.B. Boxring).

Kampfkunst

Die Kampfkunst hat die effektive Selbstverteidigung zum Ziel und soll Charaktereigenschaften wie Selbstvertrauen, Toleranz und Rücksichtnahme fördern. Der Begriff Kampfkunst umschreibt also eine Notwendigkeit, nämlich die gesunde Entwicklung des Menschen zu fördern und dem Menschen zu befähigen, sich in einer Ernstsituation verteidigen zu können. Im Gegensatz zur Wettbewerbssituation beim Kampfsport existieren aber in Ernstsituationen „auf der Strasse“ in denen jemand angegriffen wird, keine Regeln. Der Angreifer wird sich nicht an Regeln des Kampfes halten, er verfolgt mit seinem Angriff Ziele wie Ausübung von Macht, Demütigung, sexuelle Gewalt, Raub, etc. Für eine effektive Selbstverteidigung sind in diesem Fall Regeln hinderlich, da sich der



Angreifer selbst auch nicht an Regeln hält. So kann ein gezielter Tiefschlag - welcher im Boxen z.B. nicht erlaubt ist – den Angreifer von seiner Tat meist wirkungsvoll abhalten. Im SKEMA-Training werden diese Techniken in Partnerübungen eingeübt. Dabei ist eine möglichst hohe Wiederholungszahl zentral, durch welche die Techniken verfeinert werden und schliesslich reflexartig abrufbar werden. Dadurch verschwindet nach und nach die Angst, die Schülerinnen und Schüler fühlen sich sicherer. Sie helfen sich gegenseitig beim Erlernen dieser Techniken. Zudem lernen sie auf das Gegenüber eingehen zu können, wodurch sie gegenseitigen neutralen Respekt füreinander lernen.

Ziele der SKEMA Kampfkunst

Die SKEMA hat mit ihrem Unterrichtskonzept für Kinder und Jugendliche das Ziel, die gesunde Entwicklung der Kinder und Jugendlichen zu fördern. Auch ist die Verkörperung von Werten wie Gegenseitiger Respekt, Toleranz und Rücksichtnahme zentral, was zu Beginn und zum Schluss des Trainings durch den Gruss «Abay» ausgedrückt wird. Die übergeordneten Ziele sind Selbstvertrauen und Selbstverteidigung, welche im Lehrplan 21 im Bereich «überfachliche Kompetenzen» sowie im Fall der Selbstverteidigung im Bereich «Natur, Mensch, Gesellschaft» zu finden sind.

Während das Selbstvertrauen eine Eigenschaft ist, welche die Schülerinnen und Schüler sowohl im Kindertraining als auch im Jugendtraining mit der Zeit durch regelmässiges Trainieren und entsprechende Erfolgserlebnisse erreichen können, müssen die Selbstverteidigung und die dazu nötigen Reflexe explizit eingeübt werden.

Dies wird auf den Stufen **Kindergarten, Unterstufe und unteren Mittelstufe** durch spezifische Reaktionsschulung trainiert. Dabei entdecken die Kinder natürliche Reflexe gezielt einzusetzen. Diese Reaktionen sind Flucht- und Ausweichreflexe. Es ist nicht realistisch, dass ein Kindergarten- oder Unterstufenkind Selbstverteidigungstechniken gewinnbringend erlernen und sinnvoll einsetzen kann.

Jugendliche in der oberen Mittelstufe und Oberstufe können Selbstverteidigungstechniken erlernen und sich realistisch gegen Gleichaltrige oder auch geringfügig ältere Jugendliche verteidigen. Ab diesem Alter sind die Schülerinnen und Schüler fähig, sich die feinmotorischen Fähigkeiten für diese Techniken, welche ausschliesslich der Selbstverteidigung dienen, durch stetige Wiederholung anzueignen. In keiner Weise wird mit diesen Techniken Wettbewerb (Kampfsport) betrieben. Das Ziel der effektiven Selbstverteidigung wird in der «SKEMA-Art» sehr hoch gewichtet. Es werden Techniken vermittelt, welche von Jugendlichen verantwortungsvoll und effektiv umgesetzt werden können. Die Effektivität der Techniken lässt es nicht zu, dass diese im Training gegeneinander so eingesetzt werden, wie es zum Beispiel bei einem Kampfsportwettkampf der Fall ist. Stattdessen vermittelt die SKEMA eine Trainingsweise, welche auf gegenseitigen neutralen Respekt aufgebaut ist. Die Schülerinnen und Schüler lernen ihre Kräfte so einzusetzen, dass wohl ein Training der Verteidigungstechniken möglich ist, jedoch keine Verletzungen entstehen. Die Kraft der Schläge wird dosiert. Die Angriffe sind zu jedem Zeitpunkt kontrolliert ausgeführt, sodass ein Schlag unterbrochen werden kann, wenn die Verteidigungstechnik vom Gegenüber noch nicht korrekt ausgeführt wird.

Die Rolle von Kampfspielen gemäss Lehrplan 21 im SKEMA Unterrichtskonzept

Aus den oben genannten Gründen wird im SKEMA-Unterricht auf Kampfsport verzichtet. Spezifische Kampfspiele, wie sie im Lehrplan 21 aufgeführt und umschrieben sind, können unter Umständen in den SKEMA-Unterricht im Jugendtraining, also ab 11 Jahren, einfliessen. Dabei wird vom Instruktor Wert daraufgelegt, dass dabei kein sportlicher Ehrgeiz oder Wettkampfgedanke aufkommt. Solche



Spiele werden bewusst ausgewählt und eingesetzt, um das Gleichgewicht oder die Geschicklichkeit zu schulen und somit auch das Körpergefühl. Dabei werden wo nötig Regeln aufgestellt, damit die Verletzungsgefahr minimiert wird und der Zweck der Übung (z.B. Gleichgewichtsschulung) erhalten bleibt. Der zeitliche Anteil dieser variablen Sequenzen ist kurz gehalten im Vergleich zu anderen fixen Teilen wie Kräftigung, Reaktionsschulung, Partnerübungen, bei denen eine regelmässige Wiederholung unerlässlich für den Erfolg ist.

Im Kindertraining auf Stufe Kindergarten und Unterstufe wird bewusst auf die Durchführung von Kampfspielen verzichtet. Stattdessen werden durch andere Übungen das Gleichgewicht und das Reaktionsvermögen geschult. Durch einfache kooperative Partnerübungen lernen die Kinder Rücksicht aufeinander zu nehmen und je nach Übung auch Berührungen zuzulassen.

Der Vollständigkeit halber sei an dieser Stelle der Kompetenzaufbau für den Bereich Kampfspiele im Fachbereich „Bewegung & Sport“ im Lehrplan 21 aufgeführt:

Lehrplan 21 - Fachbereich Bewegung & Sport - Kampfspiele

Kapitel 4: Spielen, Bereich C: Kampfspiele

Kompetenz 1: Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen.

Unterbereich 1: Kämpfen

1a – KG, US, MS

Die Schülerinnen und Schüler können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen.

1b – MS

Sie können Bewegungen des Gegenübers in Kampfspielen wahrnehmen und darauf reagieren.

1c – MS, OS

Sie können rund und rückwärts abrollen, um Verletzungen zu vermeiden.

1d – OS

Sie können Kraft und Strategie im Kampfspiel gezielt einsetzen (z.B. offensiv: das Gegenüber in Bedrängnis bringen; defensiv: sich dem Gegenüber entziehen).

Unterbereich 2: Regeln

2a – KG, US

Die Schülerinnen und Schüler können Berührungen zulassen.

2b – KG, US

Sie können Stoppsignale des Gegenübers beachten und selber setzen.

2c – KG, US, MS

Sie können Rituale und Regeln in Kampfspielen nennen und einhalten.

2d – MS

Sie können das Gegenüber beim Kampfspiel respektieren (z.B. tue nie jemandem weh).

2e – MS, OS

Sie können gefährliche Aktionen nennen und verzichten auf deren Anwendung (z.B. Hebelgriffe, Würgen)

2f – OS

Sie können ohne Schiedsrichter fair kämpfen, ohne das Gegenüber zu verletzen.

Quelle: D-EDK. (2015). Vorlage Lehrplan 21. Fachbereich Bewegung und Sport.

Legende: KG – Kindergarten; US – Unterstufe; MS – Mittelstufe