

JAPANISCHER SCHWERTKAMPF

Bau und Einsatz von Polsterschwertern

Robert Bielmeier, Ulrich Hurzlmeier, Kilian McVey

Das Material gewährt neue Dimensionen des Bewegungsfeldes „Kämpfen im Unterricht“, indem es das Kämpfen mit Gerät einführt. Dieser Beitrag umfasst den Bau sowie den Einsatz des Materials im Sportunterricht.

Sekundarstufe I
(Klasse 5–7)

Unterrichtsfächer:
Sport, Werken



Zeitaufwand

Da der Bau der Schwerter in Kleingruppen empfohlen wird, sollten drei Doppelstunden für die gesamte Einheit – inklusive Umsetzung – eingeplant werden. Allerdings können Bau und Umsetzung natürlich auch unabhängig voneinander durchgeführt werden und die Zeiten je nach Klassengröße variieren.

K1

Bau der Schwerter [4 UE]

Eine detaillierte Bauanleitung ist den Materialien beigelegt.

K2

Sportpraxis [2 UE]



Arbeitsmaterial

M_K1.0	Bauanleitung Polsterschwerter
M_K2.0	Merkblatt Japanischer Schwertkampf



Didaktische Hinweise

Kampfkunst und Kultur sind in Japan traditionell eng miteinander verwoben. In dieser Einheit soll nun der Stockkampf als neues Element in den Sportunterricht eingeführt und mit dem Bau der Sportgeräte auch das Ziel einer fächerübergreifenden Auseinandersetzung mit diesem Thema umgesetzt werden. In einer kurzen Einführung ist es daher ebenfalls zu empfehlen, anhand der angegebenen Quellen auch auf die historisch-kulturellen Hintergründe dieser Einheit einzugehen.

Kendō ist ursprünglich aus dem Schwertkampf der Samurai entstanden und erfreut sich in Japan sowie zunehmend auch darüber hinaus großer Beliebtheit. Statt mit geschmiedeten Waffen wird der Kampf hier mit Bambusschwertern ausgetragen. Eine Rüstung im leistungsbezogenen Wettkampf ist dennoch erforderlich.

Um den Bewegungsdrang von Kindern sinnvoll zu lenken, ihnen eine Struktur zu bieten und gemeinsam etwas zu erleben, bietet diese Sportart aber auch im Sportunterricht viele Möglichkeiten und bringt – geschlechterneutral anwendbar – einen hohen Spaßfaktor mit sich. Kendō stellt die Schüler vor besondere Herausforderungen, da die Konzentration und präzise Bewegungsausführung mit einem unbekannten Sportgerät entscheidende Parameter für den sportlichen Erfolg darstellen. Diese neuen motorischen Reize helfen dabei, das Körpergefühl zu stärken, angemessene Bewegungsangebote auszuprobieren und körperliche Grenzen abzutesten und zu erweitern. Eine weitere Dimension erhält der Unterricht, wenn die Schüler bei ihren Übungen ein visuelles Feedback, beispielsweise über eine Videoanalyse mit der App „Coach's Eye“, erhalten und damit zur kritischen Reflexion durch Selbstbeobachtung angehalten werden.

Wie in allen Kampfkünsten sind auch im Kendō der Respekt voreinander sowie der disziplinierte und achtsame Umgang mit dem Partner eine elementare Lernerfahrung. Die Olympischen Werte lassen sich daher auch in dieser nicht-olympischen Sportart hervorragend verwirklichen.

Im Sinne der Freizeitorientierung bietet sich für die Vermittlung nach der Gerätegewöhnung eine offene, schülerorientierte Gestaltung an. Die Schüler sollen selbst Wettkampfbestimmungen erarbeiten, innerhalb derer sie sich im Umgang mit den Polsterschwertern miteinander messen können. Hier kommt dann auch der olympische Wettkampfgedanke zum Tragen.



Quellen- und Literaturverzeichnis

- Dennis, Albrecht: www.karateschule-kumadera.de/kenjido-schwertkampf-fuer-kinder
- Auszüge aus: Pierre de Coubertin: Der Olympische Gedanke. Reden und Aufsätze. Köln 1966, S. 65–69.
- Diem, C.: Der Olympische Gedanke Reden und Aufsätze. Hrsg. vom Carl-Diem-Institut. Schorndorf 1967.
- Hatsumi, Masaaki; Tietzer, C-Rene: Japanischer Schwertkampf: Geheimnisse der Samurai, Verlag Dieter Born 2011.
- Hensing, Vanessa: www.helpster.de/schwertkampf-lernen-so-geht-s-mit-holzschwertern_73239
- Hojer, E. (Hrsg.): Pierre de Coubertin. Schule, Sport, Erziehung. Gedanken zum öffentlichen Erziehungswesen. Schorndorf 1972. 996. 9–16.
- Malter, R.: „Eurythmie des Lebens“ als Ideal menschlicher Existenz. Bemerkungen zu Coubertins geschichtsphilosophischer Anthropologie. In: Müller. N./Messing. M. 1
- Röhr, Elisa, Japandigest: www.japandigest.de/kulturerbe/geschichte/kunsth Handwerk/kenjutsu-japans-schwertkunst/

Alle Links überprüft am 23.2.2019

K1 – Bau der Schwerter wird ausschließlich im Materialteil behandelt. Dort ist eine detaillierte und bebilderte Anleitung zu finden, wie auch Schüler einfach sichere Holzscherter anfertigen können.



THEMA K2

SPORTPRAXIS

Nach dem Bau der Schwerter kann die Sportart nun auch praktisch im Unterricht eingeführt werden. Bei einer relativ unbekannten Sportart wie Kendō bietet sich ein Einstieg mit einem kurzen Infovideo an. Einen guten ersten Überblick liefert etwa der Beitrag:



► *Infovideo*



© Unsplash/Bernad Viefhues

Grundsätzlich stellen sich bei der Umsetzung im Sportunterricht zwei zentrale Herausforderungen:

1. Die Sicherheit aller Beteiligten.
2. Die Auseinandersetzung mit einem unbekannten Sportgerät.

Ein respektvolles und partnerschaftliches Verhalten ist deshalb von Beginn an unabdingbar.

K2.1 Regeln und Technik

Die Sicherheit hat im Schulsport oberste Priorität. Damit auch beim Kämpfen mit selbst gebastelten Polsterschwertern niemand verletzt wird, sind zu Beginn der Einheit vier einfache, aber essenzielle Grundregeln einzuführen:

1. Keine Stiche

Obwohl die Enden der Polsterschwerter mit Schaumstoff und Klebeband gesichert sind, können Stiche schmerzhaft werden, da der Bambusstab bei einer Belastung in Längsrichtung sehr steif ist.

2. Keine Kopfhiebe

Schläge gegen den Kopf und das Gesicht sind grundsätzlich wegen der hohen Verletzungsgefahr zu verbieten.

3. Keine Schläge zwischen die Beine

Treffer hier sind trotz Polsterung sehr schmerzhaft.

4. Kein Körperkontakt

Beim Schwertkampf soll es darum gehen, sich durch geschickten Umgang mit dem Sportgerät auszuzeichnen. Das Verbot von Körperkontakt soll einerseits die Persönlichkeitsrechte der Schüler schützen und zum anderen dafür sorgen, dass sie im Eifer des Gefechts nicht auf Schläge oder Tritte zurückgreifen.

Neben diesen Regeln müssen die Schüler weitere Punkte beachten:

- Das Polsterschwert wird immer beidhändig geführt. Dies verhindert unkontrolliertes Herumwedeln und sorgt dafür, dass Angriffe innerhalb eines vorhersehbaren Rahmens bleiben.
- Ein Kampf kann nur im gegenseitigen Einverständnis und nach klarer Absprache mit dem Partner (nicht Gegner!) stattfinden. Niemand darf dazu gezwungen werden, mit (nicht gegen!) jemanden zu kämpfen.

K2.2 Gerätegewöhnung

Die Polsterschwerter unterscheiden sich in ihrer Handhabung grundlegend von allem, was der herkömmliche Sportunterricht zu bieten hat. Deshalb ist es wichtig, den Schülern den richtigen Umgang damit beizubringen.

Im Folgenden soll je eine Schlag- und Blocktechnik eingeführt werden:

Schlagtechnik

- ausholende Bewegung nach links/rechts über die Schulter
- beidhändig geführter Schlag gegen die Schulter/Oberarm (hoch) oder die Hüfte/Oberschenkel (tief)

Blocktechnik:

- bei einem hoch ausgeführten Angriff: beidhändiges Führen des Posterschwertes nach links/rechts bis auf Schulterhöhe, Hände vor dem Gesicht, Spitze schräg nach unten
- bei tiefen Schlägen analog, aber Hände auf Höhe der Hüfte

Wichtig ist, dass die Schüler sich auf diese hier vorgestellten Techniken beschränken, um unkontrollierte Auseinandersetzungen zu vermeiden. Auch ist die Kraft, mit der Treffer erzielt werden, nicht entscheidend – viel mehr muss das Treffen an sich im Mittelpunkt stehen, ähnlich dem Fechten.

K2.3 Methodische Hinweise

Der Kampf mit selbst gebastelten Polsterschwertern im Sportunterricht soll Schülerinnen und Schüler eine Gelegenheit bieten, an bereits vorhandenes Wissen aus der Freizeit anzuknüpfen und eine einfache Möglichkeit aufzeigen, wie sie auch außerhalb von Schule und Verein Spaß an Bewegung erleben können.

Es bietet sich ein Vorgehen an, welches folgende Phasen enthält und innerhalb einer Doppelstunde (80 Minuten effektive Unterrichtszeit) umgesetzt werden kann:

1. Phase des Ausprobierens und Entdeckens (ca. 30 Minuten)
2. Reflexionsrunden (ca. 10 Minuten)
3. Sicherung der Ergebnisse (ca. 10 Minuten)
4. Durchführung und gegebenenfalls Anpassung (ca. 30 Minuten)

Methodenvorschlag: Gruppenpuzzle

Die Klasse wird zunächst in Kleingruppen aufgeteilt. Jede Gruppe überlegt sich Regeln für einen Zweikampf, welche den zulässigen Raum, die Dauer eines Kampfes und die Möglichkeiten, einen Punkt zu erzielen, bzw. die Gewinnkondition(en) enthält (Phase des Entdeckens). Anschließend bleiben zwei Schüler bei ihrer Station, während die anderen die Stationen ihrer Mitschüler besuchen und deren Kampfstile ausprobieren (Phase des Ausprobierens).

Danach kann die gesamte Klasse über die verschiedenen Möglichkeiten diskutieren und die besten Stile auf Plakaten festhalten (Reflexion und Sicherung). Im Nachgang könnte ein Wettkampf stattfinden, beispielsweise als Ausscheidungsturnier (Durchführung und Anpassung). Der große Vorteil dieser Methode ist, dass die Schüler selbst den Rahmen vorgeben, innerhalb dessen sie miteinander kämpfen. Jeder Einzelne wird so mit in die Verantwortung genommen.



© Wikimedia Commons (CC BY-SA 2.0 AT)/Harald Hofer