

Bodo Haß

Kämpfen am Hirtenweg - einer Sonderschule mit Förderschwerpunkt Motorik und körperliche Entwicklung

Darstellung des Bewegungsfeldes „Kämpfen“ an einer speziellen Sonderschule. Dabei werden besonders die Bedürfnisse der Schüler/innen und die daraus folgenden Bedingungen für die Gruppen vorgestellt. Stichworte: Judo-Karate; Kämpfen in Kontakt und Distanz, Körpersinne/ Sensorische Integration, Integration von Menschen mit Behinderung in einen Vereinsport.

Ebenso wie an Regelschulen ist das Bewegungsfeld „Kämpfen“ auch an speziellen Sonderschulen ein Thema mit wachsender Bedeutung. Die folgenden Ausführungen stellen ein konkretes Projekt an einer speziellen Sonderschule vor. Dabei werden die Parallelen zu Projekten an anderen Schulen, aber auch die Unterschiede im Hinblick auf Ziele, Organisation, Durchführung und besondere Herausforderungen dargestellt.

1. Die Schule Hirtenweg

Die Schule Hirtenweg ist mit 206 Schülerinnen und Schüler die größte von vier speziellen Sonderschulen für Körperbehinderte in Hamburg. Hier werden zweizügig meist jeweils zehn Schüler/innen von Klasse Eins bis Zehn mit dem Förderschwerpunkt Motorik und körperliche Entwicklung unterrichtet. Es handelt sich dabei um einen Ganztagsbetrieb. Zu jedem Klassenteam gehören ein/e Klassenlehrer/in, ein/e Erzieher/in und je nach Stufe ein bis mehrere Fachlehrer/innen. Zusätzlich sind 26 Ergo- und Physiotherapeuten/innen an der Schule angestellt, die einzeln, in speziellen Gruppen oder auch im Unterricht inkludiert mit den Schüler/innen arbeiten. Während das Verhältnis Jungen zu Mädchen bei den Schüler/innen etwa 80 zu 20 ist, ist dies bei den pädagogischen Mitarbeitern/innen nahezu umgekehrt.

Mit einem Sonderschulgutachten, in dem die Schwerpunktsetzung auf eine motorische Förderung festgestellt wird, kommen Kinder mit sehr unterschiedlichen Behinderungen an die Schule:

- Kinder mit allgemeinen motorischen und sensorischen Entwicklungsverzögerungen,
- Kinder mit z.T. sehr ausgeprägtem ADSH (Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom mit Hyperaktivität),
- Kinder mit „klassischen“ Körperbehinderungen wie Muskelschwund, Spina Bifida (angeborene Querschnittslähmung),

- Kinder mit unterschiedlichen Formen der Cerebralen Paresen (Spastiken),
- Kinder mit schweren mehrfachen Behinderungen.

Die Schüler/innen der Primarstufe (Klasse 1 bis 5) und der Sekundarstufe (Klasse 6 bis 10) werden in ihren Klassen, aber auch in Klassen und Stufen übergreifenden Gruppen unterrichtet. Auf Grund der zum Teil extremen Heterogenität ist eine Binnendifferenzierung in den kulturtechnischen und motorischen Anforderungen von zentraler Bedeutung. In der Sekundarstufe werden insbesondere die Angebote zur Bewegungsförderung in Form von Wahlpflichtunterricht erteilt. Einige dieser Kurse werden von Ergo- und Physiotherapeut/innen angeboten. In der Regel verlassen die Schüler/innen die Schule mit einem Abschlusszeugnis, derzeit läuft ein neues Projekt zum Hauptschulabschluss. Einzelne Schüler/innen werden schon vorher in den Regelbereich umgeschult und dort an diesen Abschluss herangeführt¹.

2. „Kampfsport an einer Sonderschule - was soll das denn?“

Über den Wert der Erfahrung des Miteinander-Kämpfens wird in diesem Reader viel geschrieben und soll hier nicht wiederholt werden. Vielmehr verweise ich auf den Eingangsvortrag von Prof. Funke-Wieneke. Herausstellen möchte ich jedoch, dass der Verbindung von Miteinander und Gegeneinander sowie der Erfahrung von Macht und Ohnmacht, wie sie im Zweikampf erfahren werden, meines Erachtens eine zentrale Rolle in der Identitätsentwicklung zukommt.

An einer Sonderschule sind darüber hinaus weitere Aspekte bedeutsam:

Der besondere motorische Förderbedarf ergibt sich vor allem daraus, dass die Kinder grundlegende Erfahrungen von sich „im Raum“ und „mit anderen“ nur unzureichend erleben konnten. Das heißt, dass ihre Körpersinne (Wahrnehmung über die Rezeptoren in der Haut, über die Propriozeptoren in Gelenken und Sehnen und das Gleichgewichtsorgan) diese Erfahrungen nicht erlebt oder nicht adäquat verarbeitet und eingeordnet haben und so ihr Körperschema² nicht ausgereift ist. Gerade bei Kindern mit cerebralen Paresen sind häufig ganze Körperteile (z.B. der paretische Arm) im Schema gar nicht integriert und werden so nicht genutzt. Aber auch bei Kindern mit allgemeinen motorischen und

1 Die Organisation der Förder- und Sonderschulen ist in den einzelnen Bundesländern sehr unterschiedlich und wird sich in den kommenden Jahren sehr wandeln. Trotzdem sind einzelne Elemente dieses Projektes sicherlich auch auf andere Schulen, auch in anderen Bundesländern, anwendbar.

2 Körperschema (nach Frostig): Die innere Landkarte des Körpers, die durch Bewegung entsteht (zitiert aus: Schaeffgen, Riga (2007)).

sensorischen Entwicklungsverzögerungen sind diese Lücken sehr deutlich³. Die beste Möglichkeit, ihr Schema weiter auszureifen ist, obige Erfahrungen häufig, konkret und bewusst nachzuarbeiten. Beim Ringen und Raufen erhalten diese Schüler/innen eine Vielfalt an Möglichkeiten, diese körperlichen und sozialen Erfahrungen zu vertiefen und nachzuholen.

Den meisten Kindern ist ihr „Sonderstatus“ in der Gesellschaft durchaus bewusst. Daraus erfolgt die Notwendigkeit zur Auseinandersetzung mit sich und der Behinderung, die zumeist mit emotionalen Schwankungen verbunden ist. Nur selten haben diese Schüler/innen die Möglichkeit, dies sprachlich zu thematisieren. Die Gelegenheit, eine „echte“ Sportart zu erlernen und in dieser „richtige“ Prüfungen (mit der Übergabe von Abzeichen, Urkunden, Medaillen) zu absolvieren, stärkt ihr Selbstbewusstsein nach unseren Erfahrungen in hohem Maße.

In einer Schule, in der das Geschlechterverhältnis zwischen Betreuern und zu Betreuenden so extrem ist (überwiegend männliche Schüler vs. überwiegend weibliche pädagogische Mitarbeiter), stellt ein Angebot, in dem Jungen miteinander geschützt und geregelt miteinander ihre Kräfte messen und verschiedene Rollen ausprobieren können, darüber hinaus einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung der Geschlechtsidentität dar. Diese Form der Jungenarbeit darf aus meiner Sicht nicht unterschätzt werden, leistet sie doch einen „erfahrenen“ Beitrag zur emotionalen Stabilität⁴.

Das Erlernen von Grundfertigkeiten in einer Sportart eröffnet den Schüler/innen außerdem eine spätere mögliche Integration in einen Sportverein. Gerade für Kinder und Jugendliche, die in einem sehr großen Einzugsgebiet zur Schule gehen (hier der gesamte Hamburger Westen), stellt dies zum Teil die einzige Möglichkeit zur Integration in ihr näheres Umfeld dar. Eine Integration in Vereine/ Abteilungen aus dem Teamsport erweist sich meiner Erfahrung nach als sehr schwierig, da diese häufig regelmäßig und ergebnisorientiert an Ligen und Wettkämpfen teilnehmen. So ist es im Kampfsport leichter, einzelne „schwierige“ Jugendliche aufzunehmen. Für die Vereinssportler/innen bietet diese Situation gleichzeitig die Chance, sich auch auf schwächere Partner/innen einzustellen, ohne dass die Option auf starke Partner/innen genommen wird. Damit dies gut funktioniert, ist ein/e pädagogisch kompetente/r Trainer/in notwendig.

3 Die Ursachen dafür sind sehr unterschiedlich und häufig nicht nachvollziehbar. Zudem gibt es verschiedene und auch widersprüchliche Theorien dazu, die an dieser Stelle nicht diskutiert werden sollen.

4 Siehe Riederle (2003). Es gibt an der Schule auch gemischte „Kämpfen“-Angebote, die aber gerade bei älteren Schüler/innen häufig schwierig sind, und seit diesem Jahr (endlich) eine Mädchengruppe, die von einer Kollegin geleitet wird. Mir, als einem der wenigen Männer an der Schule, ist aber der Blick auf die Jungen besonders wichtig.

3. Entstehung

Wie an vielen anderen Schulen gibt es auch an der Schule Hirtenweg Kinder, die untereinander einen größeren Kontakt pflegen oder suchen, und andere, die dem eher hilflos gegenüberstehen. Um dies nicht nur mit Regeln und Verboten zu beantworten, entstand im Kollegium der Wunsch, ein Angebot zu schaffen, in dem unter klaren Strukturen, Regeln und Zielen ein soziales Miteinander auch körperlich „erfahren“ werden kann.

Als Physiotherapeut an der Schule und langjähriger Karatetrainer mit Fortbildungen im Bereich Jungenarbeit gründete ich eine erste Karategruppe im Frühjahr 2003. Die sechs Jungen, mit denen der Unterricht begonnen wurde, waren zwischen 12 und 15 Jahre alt und wurden nach einem gemeinsamen Aufwärmen an einfache Zweikampf- und Gruppenspiele herangeführt und auch mit einzelnen Karatetechniken vertraut gemacht. Ganz „nebenbei“ erarbeiteten wir gemeinsam Rituale und Regeln für den Umgang miteinander.

Das Feedback aus den Klassen war durchweg positiv und es wurden Überlegungen laut, eine entsprechende Gruppe auch für Jüngere anzubieten. Eine „Karate-Gruppe“ in der Primarstufe hielt ich nicht für sinnvoll, da die Standard-Karatetechniken (Schlagen, Treten und deren Abwehr) sehr abstrakt sind und in ihrer Wirkung auch nicht ausprobiert werden können. Damit ist dann aber der Sinn und Effekt für die Schüler/innen nicht wirklich erlebbar. Beim Judo ist dies ganz anders, die Rückmeldung, dass mein Partner fällt oder nicht, ist klar erlebbar.

Für diese neue Gruppe konnte ich im Sommer 2003 eine Kollegin, die in ihrer Freizeit Aikido betreibt, gewinnen. Als Titel verwendeten wir für die Gruppe der Acht- bis Zehnjährigen „Ringern und Raufen“. Grundlagen vom spielerischen Kämpfen sowie erste Schritte in Richtung Fallen, Werfen und Festhalten am Boden kannten wir aus unseren Sportarten. Was wir darüber hinaus benötigten, entnahmen wir verschiedenen Fortbildungen zu diesem Thema.

4. Organisation und Hilfsmittel

Die Gruppen bestehen heute aus vier bis acht (einmal auch zwölf) Schüler/innen, herausgelöst aus mehreren Klassen, die innerhalb der Gruppen aber relativ gleich alt sind. Die Größe der Gruppen wird bestimmt durch das Ausmaß an Unterstützung, das Einzelne behinderungsbedingt benötigen, sowie durch ihre Vertrautheit mit den Regeln.

Die Gruppen finden am Nachmittag als Teil des physiotherapeutischen Angebots statt. In den Klassen wird parallel an Wochenplänen gearbeitet oder es werden andere musisch-motorische Angebote (Chor, Band, Fahrrad fahren etc.)

wahrgenommen. Es stehen jeweils 45-60 Minuten zur Verfügung. Die Gruppen bleiben mindestens ein Jahr, meistens zwei Jahre, bestehen, wobei es gelegentlich auch Aus- und Quereinsteiger gibt. Derzeit gibt es drei Jungen- und eine reine Mädchengruppe in der Primarstufe, eine Jungengruppe und eine gemischte Gruppe in der Sekundarstufe.

Die Auswahl der Gruppenmitglieder erfolgt zum Schuljahresbeginn bei der Stunden- und Therapieplanung der einzelnen Kinder. Gerade ältere Schüler/innen äußern inzwischen auch von sich aus ausdrücklich den Wunsch, an diesen Gruppen teilnehmen zu können. Voraussetzung für mich ist dabei lediglich die grundlegende Fähigkeit, sich selbstständig auf der Matte bewegen zu können. Dies schließt nur sehr wenige unserer Schüler/innen aus, nämlich nur jene mit extremen Mehrfachbehinderungen.

Zu Beginn geben wir den Titel „Ringern und Raufen“ vor; sind erste Grundlagen erarbeitet worden, erfolgt eine Umbenennung in „Judo“-Gruppe. Dies wird von den Schüler/innen als deutliche Aufwertung ihrer Leistungen erlebt.

Der zur Verfügung stehende Raum ist ca. 40qm groß und dort können 32qm Judomatten von der Gruppe aufgebaut werden.

Nachdem wir ein Jahr in üblicher Sportkleidung gearbeitet haben, konnten wir mittlerweile durch Spenden Judoanzüge anschaffen. Dies führt bei den Teilnehmer/innen zu einer deutlichen Aufwertung. Die Anzüge vermitteln das Gefühl von „Normalität“ und die Schüler/innen fühlen sich ernst genommen. Außerdem erleichtern die Anzüge für Schüler/innen mit motorischen Schwierigkeiten vielfach die Anwendung von Halte- und Wurftechniken.

Wenn die Schüler/innen aus dem ersten Anzug herauswachsen, wird der nächste (auf Nachfrage) häufig von den Eltern angeschafft.

5. Ablauf und Inhalt

Die Stunden haben meist folgenden, ähnlichen Ablauf:

- I. Begrüßungsritual
- II. Aufwärmspiel oder bei den Älteren: auch mal nur Aufwärmübungen
- III. Kooperative Aufgaben
- IV. Kampfspiel
- V. „Gruppenzusammenführung“ bzw. Feedback-Runde
- VI. Abschlussritual

I. Begrüßungsritual

Angelehnt an die Begrüßungen im traditionellen Kampfsport verbeugen wir uns im Kniesitz voreinander. Dies verdeutlicht, auch in Verbindung mit den

Judoanzügen, dass nun andere Regeln gelten und das Folgende nur in diesem Rahmen gestattet ist.

Ausgeführt wird dieses bedeutsame Ritual in der Reihe (die Schüler/innen sitzen dem/r Lehrer/in gegenüber) oder im Kreis. Während sich die Schüler/innen in der Reihe schlechter durch Blicke voneinander ablenken lassen, übt das Ritual im Kreis eine Gruppenform, die wir während der Stunde immer wieder für Besprechungen und Demonstrationen benötigen. Für Kinder mit großen Orientierungsschwierigkeiten im Raum und in der Gruppe hat sich der Kreis sehr bewährt. Das rote Kampffeld in der Mitte stellt dabei eine wichtige Orientierungshilfe dar. In fortgeschrittenen Gruppen favorisiere ich die Reihe, um den Übergang in einen Verein zu erleichtern. Bis alle mit dem Umziehen fertig sind, biete ich häufig ein Bewegungsspiel an, bediene so den gesteigerten Bewegungsdrang der „Schnellen“ und erleichtere ihnen damit die Konzentration für die folgenden Aufgaben.

II. Aufwärmspiel oder bei den Älteren: auch mal nur Aufwärmübungen

Beim Aufwärmen sollen sich die Schüler/innen aufeinander einstimmen und sich und den Raum wahrnehmen. Gerne nutzen wir klassische Bewegungsspiele und passen diese an unsere Bedürfnisse an⁵. Dabei ist zu beachten, dass wir nur eine geringe Gruppengröße haben und die Spiele verständlich bzw. umsetzbar für die Kinder sein müssen. Gleichzeitig möchten wir den Kindern am Anfang nicht allzu viele Sonderregeln für einzelne Behinderungen abfordern und beginnen deshalb mit den Spielen möglichst bodennah. Dies ermöglicht das Mitspielen auch für nicht „stehfeste“ Schüler/innen. Das Arbeiten am Boden hat außerdem den Vorteil, dass die Schüler/innen durch den großflächigen Kontakt mit dem Boden viele Rückmeldungen für den Tastsinn und die Propriozeptoren bekommen (Nacharbeiten von Körper- und Raumerfahrungen). Sie „belegen“ so mehr Fläche am Boden, was scheinbar unabsichtlich zu mehr körperlichem Kontakt führt. Ein Beispiel:

Das Spiel „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“ ist ein beliebtes Spiel, in dem ein Mitspieler der Fischer ist und auf der einen Seite des Raumes steht, die Anderen sind auf der anderen Seite und fragen ihn, wie sie durch den Raum kommen. Der „Fischer“ gibt dann eine Aufgabe (z.B. „mit Robben“), bei deren Ausführung er die Mitspieler zu berühren versucht. Wir Anleiter/innen geben nur die Grundregel vor, dass man nicht aufstehen darf. Es kann auf die unterschiedlichsten Arten und Weisen gekrabbelt, gerobbt und gerollt werden.

5 Für Spielideen möchte ich hier nur auf die Literaturliste am Ende des Artikels hinweisen. Die in den genannten Büchern vorgestellten Spiele müssen dann an die jeweilige Gruppensituation angepasst werden.

Durch die geringe Anzahl an Mitspielern/innen und die Enge des Raumes werden alle innerhalb von ein bis zwei Durchgängen gefangen. Dann ist derjenige als nächster Fischer, der eine neue Idee der Fortbewegung hat.

Spiele können über einen langen Zeitraum immer wieder Spaß machen, weil die Schüler/innen sich über die Bekanntheit freuen und häufig versuchen, es wirklich auszureizen. In der Sekundarstufe (6.-10. Klasse) und mit Schüler/innen, die schon lange in den Judogruppen (ca. 2 Jahre) sind, kann es auch gleich zu Anfang leichte Zweikampfspiele wie das gegenseitige Wegnehmen einer Wäscheklammer, des Gürtels etc. geben. Dafür müssen die grundsätzlichen Regeln wie gegenseitiges Begrüßen und das Einhalten der Stopp-Regel (beide unterbrechen sofort, wenn einer von ihnen oder ein/e Anleiter/in „Stopp“ rufen) bekannt und sicher sein.

III. Kooperative Aufgaben

Wer miteinander freundschaftlich kämpfen will, muss auch miteinander kooperieren können. In diesen Block gehören das gemeinsame Üben des Fallens, vielleicht mit Unterstützung eines/r Partner/in. Möglich ist auch das Krabbeln oder Balancieren auf einer Bank mit einer/m entgegenkommenden Partner/in. Das Ziel für beide, dass keine/r herunterfallen darf, „erzwingt“ einen kooperativen Umgang. Gleichzeitig erleben die Schüler/innen sich so wieder auf unterschiedlichste Arten im Raum, erarbeiten, was oben und unten, links und rechts und vorne und hinten ist. Die Lösungen, die die Kinder finden, sind stark davon abhängig, wie differenziert ihr Tastsinn Eindrücke verarbeiten kann. Viele erleben fast jeden Kontakt als tolle Erfahrung und suchen ihn, anderen ist fast jeder Kontakt zu viel. Mit den Schülern/innen unterschiedliche Erfahrungen zu erarbeiten, bildet die Grundlage für das spätere Lernen von Judotechniken und das gemeinsame Kämpfen.

Das respektvolle Begrüßen des „Gegners“ und Grundregeln wie die „Stopp“-Regel und die Regel „Wir tun einander nicht weh!“ bilden hier einen weiteren Schwerpunkt. Wenn die Schüler/innen so miteinander arbeiten können, werden erste Techniken (aus oben genannten Gründen) am Boden geübt, also Haltegriffe und Haltegriff-Befreiungen⁶. Das ist häufig eine große Herausforderung für die Schüler/innen: nicht in Konkurrenz mit dem oder der Partner/in zu gehen, sondern miteinander an einer guten Technik zu arbeiten.

6 Als Orientierung dienen dabei das Prüfungsprogramm für die erste Judoprüfung bzw. die Aufgaben des DJB-Kinder-Passes (Judo spielend lernen).

IV. Kampfspiel

Mit dem Namen der Gruppe (Ringen und Raufen/ Judo) ist ein Kampfspiel als fester Bestandteil der Stunde nahezu vorgegeben und die Schüler/innen fordern es regelrecht ein. Dabei müssen es nicht immer Zweikämpfe sein. Im Gegenteil: Gerade zu Beginn sind Gruppenkämpfe wie z.B. Tauziehen ein guter Einstieg. Kein/e Schüler/in muss sich herausstellen, alle Schüler/innen haben etwas zu tun, Schwächere können gut in die Gruppe integriert werden. Gleichzeitig kann die Teamzusammenstellung geändert werden, wenn immer die gleiche Gruppe gewinnt. Auch andere Konstellationen wie „die ganze Gruppe zieht das Tau gegen die Anleiter/innen“ sind sehr gut möglich. Im Anschluss daran sind Zweikämpfe gut machbar.

In vielen Standardwerken⁷ wird vorgeschlagen, Zweikämpfen mit wenig Kontakt zu beginnen (z.B.: „Man gibt sich die rechte Hand und versucht, den anderen durch Ziehen und Drücken aus dem Gleichgewicht zu bringen“) und erst später mit mehr Kontakt zu arbeiten (z.B.: „Beide Schüler/innen sind im Vierfüßler-



Stand und versuchen sich wegzuschieben“). Dieser Ansatz ist sicherlich sinnvoll, um sich an den Körperkontakt gewöhnen zu können. Wenig Kontakt heißt aber auch wenig „gespürte Informationen“, dazu auch häufig höhere Körperpositionen, die ein gut ausgebildetes Gleichgewicht erfordern.

Das ist für „meine“ Schüler/innen allerdings häufig eine totale Überforderung! Sie benötigen beim Kämpfen viel „Futter“ für ihre Körpersinne, welches sie fordert, aber nicht überfordert. Das bedeutet stabile Körperstellungen und viel Kontakt. Gleichzeitig fällt es ihnen wegen des nicht ausgeprägten Körperschemas schwer, Kämpfe zu bestehen, in denen sie jemanden auf eine bestimmte Art festhalten müssen (z.B. 10 Sek. auf dem Rücken festhalten). Einfacher ist es, wenn es ein äußeres Ziel gibt.

Typische Beispiele hierfür sind der Kampf um den Besitz eines Medizinballes oder das Verdrängen des/r Anderen von einer Matte: Es gibt viel Kontakt, es wird bodennah gearbeitet, das Ziel ist ein äußeres (Matte oder Ball).

Die Vorarbeit, also Vertrauensbildung und „Training“ für das sensorische Organ Haut, um stärkeren Körperkontakt zuzulassen, muss im III. Block geleistet

⁷ Siehe Literaturliste.

werden. Kinder, denen dieser Kontakt noch schwer fällt, gucken häufig in der ersten Zeit viel zu, bis sie sich trauen, in solch einen Kampf einzusteigen. Bei unserem Angebot wird kein/e Schüler/in zum Kämpfen gezwungen, es gibt immer auch Aufgaben neben der Matte (Zeitnehmer, Schiedsrichter, Getränke holen etc.). Unsere Aufgabe als Anleiter/in bleibt es, die Vorsichtigeren zu ermutigen, auf die Matte zu kommen. Vielleicht ist z.B. ein „Vierkampf“ möglich, bei dem zwei Zweierteams um den Medizinball kämpfen. Oder es wird eine Variation erarbeitet, bei dem weniger Kontakt nötig ist.

Sobald die Schüler/innen mit dem Zweikämpfen anfangen, muss ich als Anleiter/in Handicaps einsetzen, um zu starke Ungleichheiten auszugleichen. Dabei werden mehr Möglichkeiten zum Einsatz von Handicaps eröffnet, wenn die Kontrahenten ihren ganzen Körper einsetzen können, also bodennah und mit viel Kontakt arbeiten.

Meine Erfahrung ist es, dass Handicaps sinnvoll und gut sind, dass aber andererseits die Schüler/innen auch eine/n ungefähr gleichstarke/n Mitschüler/in brauchen, damit sie sich längerfristig in der Gruppe wohl fühlen

Gelegentlich kann das Kämpfen in einer Stunde ausfallen, wenn das Spielen zu Beginn sehr viel Spaß gemacht hat oder schon so „kämpferisch“ war, dass es länger gedauert hat, oder die Gruppe eine Technik noch zu Ende lernen möchte.

V. „Gruppenzusammenführung“ bzw. Feedback-Runde

Nach dem Kämpfen ist die Stimmung in der Gruppe meist sehr unterschiedlich. Die Einen haben verloren, die Anderen gewonnen, ein paar haben vielleicht nur zugeguckt. Diese Stimmungen aufzunehmen, halte ich für ausgesprochen wichtig, um zu verhindern, dass die entstandenen Gefühle außerhalb der Halle anderweitig „ausgedrückt“ werden.

Gleichzeitig ist es wichtig, die Erfahrungen aus den Kämpfen in einer kurzen Feedback-Runde noch einmal zu verdeutlichen („Franz, wie konntest Du denn Karl aus der Matte drängen?“ - „Weiß ich auch nicht so richtig, ich glaube, mit meinem Rücken.“ - „Habt Ihr anderen das gesehen?“- usw.). Das ist auch eine Hinführung zu späteren Judotechniken, bei denen dann der Körper genau eingesetzt werden muss (Partner/in muss auf dem Rücken liegen, ich halte den Arm usw.).

Häufig ist es darüber hinaus sinnvoll, eine gute Gruppenstimmung durch ein gemeinsames Gruppenerlebnis, z.B. durch eine Dominofallübung im Kreis (alle sitzen/ hocken im Kreis und lassen sich nacheinander nach hinten fallen), wieder herzustellen. Bleibt dann noch ausreichend Zeit, ist ein erneutes Kämpfen mit anderen Voraussetzungen (Handicaps) möglich.

VI. Abschlussritual

Das Abschlussritual gleicht dem Begrüßungsritual und beendet die Stunde.

Exkurs:

Was ist eigentlich mit Karate?

Aus den unter Punkt 3 genannten Gründen sind Distanzsportarten wie Boxen, Karate, Kung Fu etc. für Kinder und Jugendliche z.B. mit einer sensorischen Entwicklungsverzögerung sehr schwer zu erlernen, da ihre Körpersinne bei dieser Art des Kämpfens sehr wenige Informationen über das Geschehen erhalten .

Gerade für ältere Jugendliche, die gelernt haben, mit ihrem Körperschema zurecht zu kommen, und ein grundsätzliches Abstraktionsvermögen besitzen (und folglich nicht „praktisch“ nachprüfen müssen, dass eine Faust im Gesicht weh tut), bietet Karate (o.ä.) Vorteile:

Diese Jugendlichen sind trotz aller Schwierigkeiten im Stand angekommen. Sie können gehen oder sogar laufen und sich im aufrechten Stand relativ sicher bewegen. Im Judo werden sie durch das Arbeiten am Boden bzw. beim Übergang Stand/Boden mit ihren alten, noch vorhandenen „Löchern“ im Körperschema konfrontiert, was sie wieder sehr verunsichern kann. Mit dem Eintritt in die Pubertät kommt eine größere Unsicherheit in Bezug auf den körperlichen Kontakt hinzu. Sie entsteht aus einer Mischung eigener Verwirrtheit und der Angst, mit Etiketten wie „schwul“ versehen zu werden. Diese auch bei anderen Jugendlichen in diesem Alter aufkommende Unsicherheit ist bei Schülern einer Sonderschule häufig noch größer. Sie haben Angst, als behindert oder „schwul“ titulierte und damit doppelt stigmatisiert zu werden. Gleichzeitig ist für sie eine intellektuelle Auseinandersetzung mit diesem Thema noch schwieriger. So sind sie in Situationen mit viel Körperkontakt schnell überfordert und verweigern sich dann. Im Karate können sie Schlag- und Abwehrtechniken alleine oder mit wenig Kontakt zu ihren Mitschülern/innen üben. Erfahrungen mit Kontakt lassen sich an Schlagpolstern machen.

Das Üben von Technikkombinationen oder einer Kata⁸ ist eine geeignete Koordinationsübung und Raumerfahrung.

In die Partnerübungen lassen sich Übungen mit mehr Kontakt wie Kakie/Push-

⁸ Kata: festgelegte Abfolge von Angriffs- und Abwehrtechniken im Raum (beim Karate: gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner) in sehr unterschiedlicher Länge und mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad.

Hands⁹, Übungen zur Kontrolle des/r Partners/in und auch der Übergang Stand/Boden einarbeiten. So können unauffällig Situationen geschaffen werden, in denen sie wieder mehr „Futter“ für den taktilen Sinn bekommen.

„Richtiges“ Zweikämpfen ist aber weiterhin „nur“ mit Aufgaben aus dem Ringen und Raufen oder dem Judo möglich. Ein Karate-Randori¹⁰ wäre aufgrund der schnellen Schlagbewegungen, die abgestoppt werden müssen, eine zu große koordinative Anforderung an die Schüler/innen und also zu gefährlich.

6. Unterschiede in der Gruppe

Die Schüler/innen an Sonderschulen zeichnen sich durch extrem unterschiedliche Fähigkeiten und Bedürfnisse aus. Daraus folgen für die einzelnen Schüler/innen sehr unterschiedliche Ziel- und Leistungsanforderungen. Das beginnt mit der Begrüßung: Manche Schüler/innen können aufgrund ihrer anatomischen Gegebenheiten nicht im Kniesitz sitzen, für andere ist es ebenfalls schwierig, aber vielleicht „nur“ anstrengend und es wird also von ihnen verlangt¹¹. Abzuwarten, bis z.B. der autistische Junge aufrecht sitzend Blickkontakt aufnimmt, würde eine endlose Zeit dauern - für andere ist dies auch nicht einfach, aber doch leistbar.

Diese zum Teil feinen, kleinen Unterschiede, die unterschiedlichen Regeln und Anforderungen, werden von den Kindern genau wahrgenommen. Die Umsetzung kann nur gelingen, wenn alle für ihre individuellen Leistungen immer wieder positive Rückmeldung erhalten und ihnen ihre „Sonderregeln“ in den entsprechenden Situationen bewusst gemacht werden. In der Umsetzung bedeutet dies z.B., dass die Schüler/innen, die ich zum Sitzen ermahnt habe (im Gegensatz zu dem autistischen Jungen, von dem ich dies nicht erwarte), später ein paar Minuten die gezeigte Technik für sich üben können. Präsentieren sie das Ergebnis im Anschluss vor allen anderen, werden sie intensiv gelobt und beachtet.

7. Ziele und Ergebnisse

Im Verlauf der Zeit hat sich gezeigt, dass wir nach spätestens zwei Jahren die Gruppen zu einer ersten offiziellen Gürtelprüfung im Judo oder Karate anmelden können. Vorher wird das Prüfungsprogramm ausgiebig geübt, aber auch an die

9 Kakie/Push-Hands: Partnerübung, in der fortwährend Kontakt mit den Handgelenken aufrechterhalten wird. Aufgabe dabei ist, die Bewegungen des/r Partners/in zu spüren und darauf zu reagieren.

10 Randori: Spielerischer Freikampf in den japanischen Kampfkünsten.

11 Ein Meditationskissen oder eine Sitzmaus als Unterlage ermöglicht es vielen Kindern, ruhiger zu sitzen (entspanntere Gelenkstellung, mehr Unterstützung als ohne diese Hilfe). Diese können sie nach Absprache auch im Kreis bei Besprechungen nutzen.

Schüler/innen angepasst. Es werden klare Vorgaben formuliert, was die Schüler/innen können müssen, um die Prüfung zu bestehen. Bleibt unklar, ob alle die Prüfungen bestehen können, wird sie nicht durchgeführt. Dabei halte ich es mir stets offen, jemanden durchfallen zu lassen. Bisher ist dies aber noch nie passiert, im Gegenteil: Die Prüfungsteilnehmer/innen waren immer sehr ernsthaft bei der Sache und häufig sehr viel konzentrierter als im „normalen“ Unterricht. So ist die Arbeit in den Gruppen nach einer Prüfung häufig deutlich konzentrierter als vorher. Dies liegt meines Erachtens zum einen daran, dass die Schüler/innen sich ausgesprochen ernst genommen fühlen, zum anderen auch daran, dass sie selber merken, wie gut sie trainieren können. Ich empfehle daher, Prüfungen nicht erst zum Abschluss eines solchen Projektes abzuhalten, sondern auch zwischendurch!

Die bei Prüfungen anwesenden externen Prüfer/innen lade ich vorher einmal als Gast ein, so dass sich beide Seiten ein Bild voneinander machen können. Dabei werden gemeinsam Ziele für die Prüfung abgesprochen.

Spätestens nach der ersten Prüfung wird überlegt, ob einzelne Schüler/innen auch in einem Verein trainieren können. Dies ist nicht immer einfach und erfordert manches Gespräch. Die Schüler/innen sind häufig sehr unsicher im Kontakt mit „normalen“ Jugendlichen. Ihre Eltern sind zwar glücklich über die neuen Möglichkeiten, sind es aber häufig nicht gewohnt, sich um ein Nachmittagsangebot für ihre Kinder zu kümmern (Ganztagsschule). Die bestandene Prüfung und unsere Begleitung zum Training können aber sowohl dem Prüfling, als auch dem neuen Verein Mut machen, es miteinander zu probieren. Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht, nicht speziell Judovereine zu suchen, sondern ein Kampfsportangebot in der Nähe des Wohnorts der Schüler/innen. Hier finden sich immer wieder einzelne Trainer, die sich vorstellen können, den oder die Schüler/in aufzunehmen. So trainieren jetzt (ehemalige) Schüler/innen aus der Schule Hirtenweg in Vereinen, die Karate, Judo, Kickboxen, Kung Fu, Hapkido (und evtl. weitere Kampfsportarten) anbieten.

Neben diesen „großen“ Erfahrungen, gibt es aber immer wieder viele kleine, die in der Summe häufig viel wichtiger (und gar nicht klein) sind:

- Das erste Mal alleine eine Rolle oder selbstständig den Knoten für den Gürtel machen.
- Sich nach mehreren Anläufen trauen, an einem Zweikampf teilzunehmen.
- Die Aufgabe sofort begreifen und umsetzen können.
- Sicher, angstfrei und rechtzeitig „Stopp“ rufen oder abschlagen, wenn einem eine kämpferische Auseinandersetzung zu heftig wird.
- Sofort auf das Stopp-Zeichen des Partners hören können.

- Miteinander mehrere Minuten um einen Ball kämpfen, sich hinterher glücklich und angestrengt ansehen und merken, dass man einen Freund gefunden hat.
- Auf dem Geburtstag der Tante seinem Cousin, der vom Judotraining erzählt, sagen können: „Ich mache auch Judo!“.
- Eine Technik oder eine Form üben und sie beim nächsten Mal noch können.

So entsteht vielleicht die wichtigste Aufgabe eines/r Anleiter/in: Den Schüler/innen in der Situation diese Momente immer wieder zu zeigen und ihnen deutlich zu machen, was sie erlebt und geleistet haben.

Literatur

- Beudels, W. & Anders, W. (2008). *Wo rohe Kräfte sinnvoll walten* (4. Aufl.). Dortmund: Verlag Modernes Lernen.
- Busch, F. (2002). *Ringern und Kämpfen*. Donauwörth: Auer Verlag.
- Frommann, B. (2006). *Wilde Spiele*. Schorndorf: Hofmann.
- Lagast, G., Liedtke, H. & Tannert, D. (2004). *Unmöglich ist nur eine Meinung*. Augsburg: Ubooks.
- Riederle, J. (2003). *Kampfspiele*. Schwerte: Gewalt Akademie Villigst.
- Schäfer, H.; Ehnes, W. (Red.). (2006). *Judo spielend lernen*. Frankfurt: Deutscher Judo-Bund e.V.
- Schaeffgen, R. (2007). *Praxis der Sensorischen Integrationstherapie*. Stuttgart: Thieme.