

# GEWALTPRÄVENTION IM SPORTUNTERRICHT



## Übersicht

- **Allgemeine Gewaltprävention**
- **Allgemeine Regeln**
- **Verlaufsplan**
- **Ringern und Raufen**
  - Der Stabkämpfer
  - Möhrenziehen
- **Kooperationsspiele**
  - Sumpfmonster / Lavaüberquerung
  - Spinnennetz
  - Die Transportlösung
- **Vertrauensübungen**
  - Vertrauenslauf
  - Vertrauensfall
- **Arbeitsmaterial**
  - Spinnennetz (1)
  - Die Transportlösung (2)
- **Quellenverzeichnis**

## Allgemeine Gewaltprävention

Eine nachhaltige Gewaltprävention kann nicht innerhalb von einer Stunde oder eines Tages stattfinden. Um Erfolge bei Schülerinnen und Schülern (SuS) zu erzielen, muss das Thema regelmäßig aufgefrischt und vertieft werden.

In der Schule ist der Unterrichtsgegenstand der Gewaltprävention deshalb nur in einem begrenzten Rahmen mit normalen Schulklassen möglich oder muss im Falle des akuten Bestehens von Gewaltsituationen erfolgen.

Am besten findet Gewaltprävention zusätzlich in Kooperation mit Sportvereinen statt.<sup>1</sup> Grundlegend gibt es mehrere Herangehensweisen, um aggressive Verhaltensweisen von SuS zu minimieren. Die Erste ist das Durchführen von Übungen des Ringens und Raufens mit dem verstärkten Fokus auf das Einhalten der Regeln.<sup>2</sup>

Die Zweite sind Gruppenübungen, die nicht als Einzelperson bewältigt werden können. Dabei wird ein sportliches Ziel gesetzt, dass ohne Schaden für jeweilige Beteiligte erreicht werden muss. Die Dritte ist das Durchführen von Vertrauensübungen, die den Zusammenhalt der Klasse stärken sollen. Die vierte Herangehensweise ist, das theoretische Behandeln von Gewaltsituationen und Verhaltensweisen, die Konflikte verhindern. Auch Rollenspiele sind hilfreich, um Situationen zu demonstrieren und zu erleben.

Welche Übungen am besten geeignet sind, ist situationsabhängig und muss von der Lehrkraft entschieden werden. Diese ist immer als Autoritätsperson und Vorbild anwesend und leitet die Konversation.<sup>3</sup> Zu beachten ist vor allem, dass zu keinem Zeitpunkt ein Verletzungsrisiko entstehen darf, dem aggressive Handlungsweisen zugrunde liegen. Am Ende des Unterrichts ist eine Reflexion zwingend notwendig, da damit gesichert werden kann, dass die SuS keine falschen Schlüsse aus den Übungen ziehen.

## Allgemeine Regeln

### Regelwerk

- Die Übung findet nur im gegebenen Rahmen statt und hat ein festgelegtes Anfangs - und Endsignal
- Wenn bemerkt wird, dass jemand Hilfe benötigt, muss er unterstützt werden
- Wichtiger als zu gewinnen ist, dass niemand verletzt wird
- Eine Niederlage wird akzeptiert und mit Erfolgen wird nicht geprahlt
- Fehlverhalten wird nicht geduldet und führt zum Ausschluss, sowie eventuellen zusätzlichen Konsequenzen
- Die erlernten Regeln werden reflektiert und sollen auch außerhalb des Sportunterrichts angewandt werden

<sup>1</sup> vgl. Hurrelmann / Bründel 2007, S.164

<sup>2</sup> vgl. Koch,2006, S. 109

<sup>3</sup> Vgl. Veith 2005, S.87

## Verlaufsplan

Phase	Bewegungsaufgaben Bewegungsanweisungen	Methodische Hinweise	Organisation Medien
<b>Einstieg</b>		Herausstellen, dass es sich um eine besondere Thematik aus gegebenem Anlass handelt. Innerhalb dieser Stunde werden vergangene Aktionen nicht gewertet.	Sitzkreis
<b>Biographische Phase</b>		Die SuS erzählen von durchlebten Täter- / Opfersituationen und wie diese Situationen entstanden sind. Auch Reaktionen und Gefühle sollen hierbei geschildert und reflektiert werden um letzten Endes Handlungsalternativen aufzuzeigen. Hierbei ist es wichtig, dass niemand dazu gedrängt wird, etwas zu erzählen. Auch das Hervorheben von Fehlverhalten anderer ist zu vermeiden.	Lehrer - Schüler - Gespräch
<b>Übungsphase I (Kooperationsspiele)</b>	<b>Spinnennetz</b> <i>"Um das Spiel zu gewinnen müsst ihr auf die andere Seite gelangen!" "Ihr könnt es nicht alleine schaffen, also unterstützt euch wo es nur geht!"</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alle SuS müssen die andere Seite des Netzes erreichen, um das Spiel zu gewinnen</b></li> <li>• <b>Jeder SuS muss durch eine andere Öffnung durch das Netz gelangen</b></li> <li>• <b>Es ist erlaubt, dass die SuS sich tragen lassen oder gestützt werden</b></li> </ul>	



Phase	Bewegungsaufgaben Bewegungsanweisungen	Methodische Hinweise	Organisation Medien
<b>Übungsphase II (Kooperationsspiele)</b>	<b>Sumpffmonster / Lavaüberquerung</b> <i>"Ihr müsst mindestens bis zur gegebenen Linie gelangen, ohne den Boden zu berühren!"</i> <i>"Die einzigen Hilfsmittel, die ihr betreten könnt, sind diese Kastenoberteile."</i> <i>"Berührt nicht den Boden, sonst muss die ganze Gruppe von vorne beginnen."</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Hilfsmittel müssen von hinten nach vorne durchgereicht werden, um sie anschließend zu betreten</li> <li>• Es können nachträglich Hilfsmittel im Sumpf "versinken" und somit von der Lehrkraft aus dem Spiel entfernt werden</li> </ul>	
<b>Übungsphase III (Vertrauensspiele)</b>	<b>Vertrauenslauf</b> <i>"Jeder stellt sich leicht versetzt gegenüber eines Mitschülers auf und hält seine Arme ungefähr auf Augenhöhe."</i> <i>"Einer von euch läuft schnell zwischen den anderen hindurch."</i> <i>"Kurz bevor der Läufer ankommt werden die Arme weggezogen."</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den SuS muss klar sein, dass sie sich genau an die Anweisungen halten müssen, damit es nicht zu Verletzungen kommt!</li> </ul>	
<b>Reflexion</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tadeln</b>, falls die Schuld für Missgeschicke auf Einzelpersonen geschoben wurde. Die Gruppe ist als Gesamtes verantwortlich und hat im Falle eines Fehlschlages nicht ausreichend kooperiert</li> <li>• <b>Loben</b>, das die Aufgaben geschafft wurden</li> <li>• Darauf <b>aufmerksam machen</b>, dass sie als Gruppe etwas erreicht haben</li> <li>• <b>Anmerken</b>, dass sie sich auch in unbequemen Situationen aufeinander verlassen können</li> </ul>	Lehrer - Schüler - Gespräch


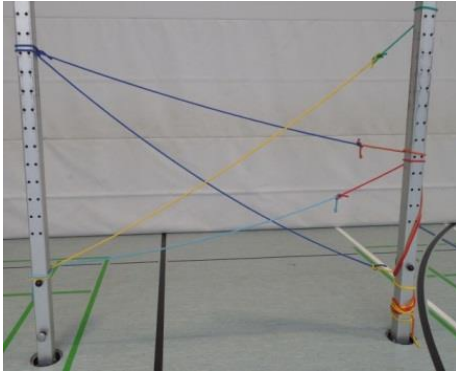

## Ringen und Raufen

Übung	Aufgabe	Organisation
<p><b>"Der Stabkämpfer"</b></p> 	<p>Die Partner "kämpfen" miteinander und versuchen sich gegenseitig mit dem Stab aus dem Gleichgewicht zu bringen, ohne selbst herunter zu fallen.</p> <p>ACHTUNG: Der Partner darf nur mit einem der gepolsterten Enden des Stabes am Torso getroffen werden!</p>	<p>Die Partner "kämpfen" miteinander und versuchen sich gegenseitig mit dem Stab aus dem Gleichgewicht zu bringen, ohne selbst herunter zu fallen.</p> <p>ACHTUNG: Der Partner darf nur mit einem der gepolsterten Enden des Stabes am Torso getroffen werden!</p>
<p><b>"Möhrenziehen"</b></p> 	<p>Alle SuS halten sich an den Händen und sollen von einem ausgewählten Schüler vom Rest separiert werden. Falls das nicht gelingt, haben die verbliebenen SuS gewonnen.</p> <p><b>ACHTUNG!</b> Nicht in die Überstreckung ziehen!</p> 	<p>Am Anfang werden bis zu 2 SuS ausgewählt, die die anderen auseinander ziehen. Diese legen sich in einen Kreis und halten sich gegenseitig fest. Sollte es gelingen einen SuS von den anderen zu separieren, wird dieser ebenfalls zum Gehilfen der beiden und unterstützt sie.</p>



## Kooperationsspiele



Übung	Aufgabe	Organisation
<p><b>"Sumpfmonster / Lavaüberquerung"</b></p> 	<p>Die gesamte Gruppe muss einen "Sumpf" oder "Lava" überqueren und darf dabei den Boden nicht berühren. Wenn eine vorher gegebene Distanz überbrückt wurde, hat die Gruppe gewonnen.</p>	<p>Die SuS haben Kastenoberteile oder wahlweise kleinen Matten, Kästen bzw. Teppichfliesen als Hilfen. Diese Stellen die einzige Möglichkeit dar, auf dem Untergrund nicht zu versinken und werden als Überquerungsmöglichkeit genutzt.</p> <p>Sollte jemand herunterfallen, muss die gesamte Gruppe die Übung von vorne beginnen. Die Hilfen reichen hierbei nicht aus um die komplette Distanz zu überbrücken und müssen deshalb durchgereicht werden.</p> 
<p><b>Variation 1:</b> Längere Distanz mit Hindernissen</p> <p><b>Variation 2:</b> Nachträgliches Entfernen von Hilfsmitteln</p>		





Übung	Aufgabe	Organisation
<p><b>"Spinnennetz"</b></p> 	<p>Die Gruppe muss das Netz durchqueren ohne es zu berühren. Jede Öffnung darf dabei nur einmal genutzt werden. Die SuS haben gewonnen, sobald die gesamte Gruppe alle auf der anderen Seite angekommen ist.</p>	<p>Zwischen zwei Reckpfosten oder ähnlich befestigten Stangen wird ein Netz aus Seilen gespannt. Im Idealfall ist es einem Spinnennetz ähnlich.</p> <p>Die Gruppe muss Absprachen treffen, wer welche Öffnung benutzt und wie man sich möglichst gut unterstützt, um schwierige Lücken zu überbrücken.</p>  



Übung	Aufgabe	Organisation
<p><b>"Spinnennetz"</b></p> 	<p>Es werden 2 Punkte markiert und ein Ball auf einem davon positioniert. Zusätzlich werden 5-6 Seile bereitgestellt; diese sind die einzige Möglichkeit den Ball zu bewegen.</p>	<p><b>Variation 1:</b> Zwei Mannschaften treten gegeneinander an</p> <p><b>Variation 2:</b> Jeder SuS darf insgesamt nur ein Seil berühren</p> <p><b>Variation 3:</b> Die SuS müssen zusätzlich Hindernisse überwinden</p>  

## Vertrauensübungen

Übung	Aufgabe	Organisation
<p><b>"Vertrauenslauf"</b></p> 	<p>Ein/e Schüler/in muss zwischen den aufgestellten SuS hindurchlaufen.</p>	<p>8 - 10 SuS stellen sich in Zweierpaaren gegenüber, dicht nebeneinander, auf und halten die Arme auf Kopfhöhe in Richtung ihres Partners. Sie ziehen die Arme spät, aber rechtzeitig weg, damit der Mitschüler nicht gegen sie läuft.</p> 

Übung	Aufgabe	Organisation
<p><b>"Vertrauensfall"</b></p> 	<p>Ein SuS stellt sich auf den Kasten und lässt sich rückwärts fallen. Seine Mitschüler fangen ihn auf.</p> <p><b>ACHTUNG:</b> Die Hände eines anderen werden nicht festgehalten, da die Gefahr besteht mit den Köpfen gegeneinander zu schlagen!</p> 	<p>Ein Kasten wird im Raum aufgestellt und ein SuS stellt sich darauf. Die anderen SuS am Boden stellen sich in zwei Reihen gegenüber und halten ihre Hände mit Spannung nach vorne neben die Hände des nächsten Gruppenmitgliedes.</p>  



## Spinnennetz

**Gelangt mit der gesamten Gruppe durch das Netz auf die andere Seite, ohne es zu berühren.**



**Schaut euch den Aufbau des Netzes an und überlegt...**

- ▶ wer von euch wen unterstützt
- ▶ in welcher Reihenfolge ihr durch das Netz klettert

### **ABER**

Jede Öffnung darf nur einmal benutzt werden.



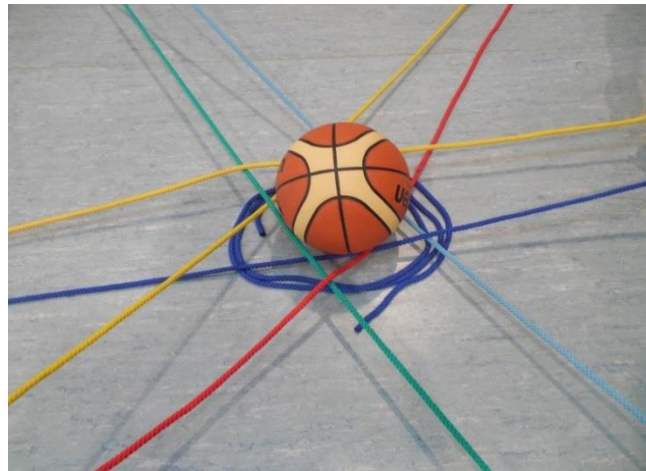
Durch manche Öffnungen passen nur kleinere Personen.





## Die Transportlösung

**Transportiert den Ball von Markierung A zu Markierung B.**



**Nimm Dir ein Seil und führe es mit einer Hand.**

**ABER**

**Der Ball darf nicht berührt werden!**



**Lass den Ball nicht auf den Boden fallen!**

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Veith, Peter	Gewaltfrei lernen im Klassenzimmer. Konzepte zur Gewaltprävention in der Schule	Donauwörth	2005	Auer Verlag GmbH
Hurrelmann, Klaus / Bründel, Heidrun	Gewalt an Schulen. Pädagogische Antworten auf eine soziale Krise. 2. Auflage	Weinheim und Basel	2007	Beltz Verlag
Koch, Matthias	Gewalt in der Realschule und Möglichkeiten der Prävention. 2. Auflage	Marburg	2006	Tectum Verlag

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Fabian Post, Stefan Bolzenius, Daniel Hild, Hans-Martin Jakobs, Felix Bous

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Fabian Post, Stefan Bolzenius, Daniel Hild, Hans- Martin Jakobs, Felix Bous / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz