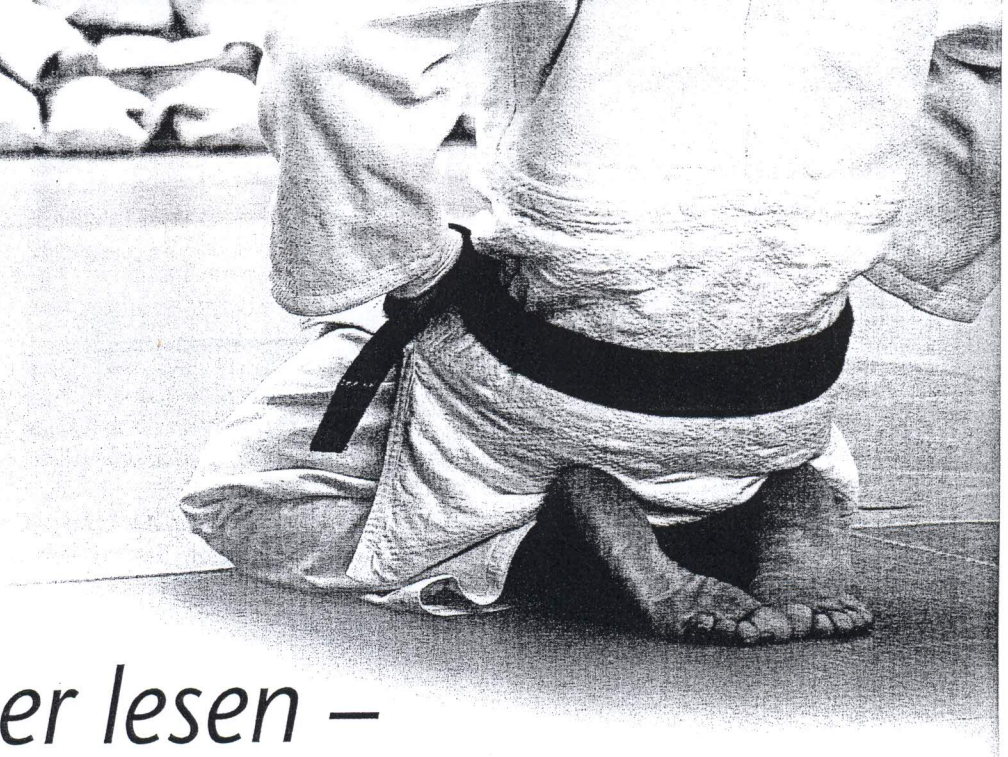




Den Gegner lesen – die eigenen Signale verstehen

Der Akzent auf Wahrnehmung und Partnerschaftlichkeit fördert das Lesen und Verstehen von Körpersprache im Judo

Rainer Ehmler/Sigrid Happ

Beim Kämpfen findet ständig nonverbale Kommunikation als Bewegungsdialog statt, das bedeutet permanenten körpersprachlichen Austausch. Im Verständnis der symbolischen Funktion des Sich-Bewegens (Funke-Wieneke, 2004, 208 ff.) liegen den menschlichen Bewegungen tiefer liegende *Bedeutungen* zugrunde, die in der Körpersprache sichtbar werden können. Insofern galt unser Interesse den sich körpersprachlich zeigenden Deutungen des Bewegungsgeschehens wie Vertrauen, Angst, Aggressivität, Verantwortung, Unsicherheit, Mut, Risikobereitschaft, Grenzen.

Zu unterscheiden sind hierbei zwei Perspektiven: Mit *Körperausdruck* ist der Aspekt angesprochen, in welcher Weise die Person beim Begrüßungs-Ritual oder bei den Kampfhandlungen in Erscheinung tritt. Dabei geht es nicht in erster Linie darum, *was* der- bzw. diejenige macht, sondern *wie* sie es vollzieht.

Als *Eindruck* bezeichnen wir das Lesen und Verstehen des vom Anderen geäußerten körpersprachlichen Ausdrucks. Es geht darum, möglichst vorurteilsfrei den Gegenüber wahrzunehmen und differenzieren zu lernen (zum Beispiel «Auf welche Art und Weise kommt sie beim Kämpfen auf mich zu?»).

Mit Blick auf das wechselseitige Agieren und Kommunizieren über die Bewegung hat das Thema Körpersprache beim Kämpfen auch immer mit *Wahrnehmung* zu tun: (Wie) verstehe ich den Ausdruck des anderen bzw. nehme ich meinen eigenen überhaupt wahr? Speziell beim Judo mit permanentem (engen) körperlichen Kontakt und dem damit einhergehenden tonischen Dialog ist unmittelbar zu spüren, wie sich die Kontaktaufnahme, die erste Berührung, die erste Aktion gestaltet, wie die Körperspannung differenziert und variabel eingesetzt werden kann. Das heißt, für die (interne) körpersprachliche Verständigung sind auf der Seite des Eindrucks die taktile und kinästhetische Wahrnehmung, auf der Seite des Ausdrucks die Körperspannung und der Krafteinsatz von wesentlicher Relevanz. Für die Beobachtung von außen, etwa durch die Lehrkraft, spielen die Mimik, Gestik und Körperhaltung eine wichtige Rolle.

Zum Unterricht

Körpersprache als Thema im Kontext mit Kämpfen ist den meisten Schülerinnen und Schülern nicht vertraut. Wir vermuteten wenig Bewusstsein für die eigenen körpersprachlichen Wirkungen und deren Möglichkeiten, (miss)verstanden zu werden. Ein Fernziel war deshalb, durch

mehr Bewusstheit für die eigene Körpersprache und deren Wirkung zur Selbsterkenntnis der Schülerinnen und Schüler beizutragen.

Im Folgenden wird der Unterricht in thematischen Einheiten dargestellt, die sich in unterschiedlichem Umfang auf die 3 Doppelstunden (DS) verteilen.

Die Unterrichtseinheit wurde zu Beginn eines an dieser Schule neuen Unterrichtsangebots (Grundkurs Bereich Kampfsport) platziert. Die Stimmung am Anfang des Unterrichts könnte man zwischen gespannt erwartungsvoll und distanziert zurückhaltend bezeichnen. Dementsprechend reagierten die Teilnehmerinnen auf die ersten Übungen verlegen, kichernd, vorsichtig.

Zur Einführung wurden neben der Begrüßung und Vorstellung vor allem die beim Kämpfen wichtigen Rituale (gegenseitiges Grüßen, Sitzkreis zu Anfang und Ende) sowie der Aspekt Partnerschaftlichkeit angesprochen.

Leitlinien für den Unterricht

- Ein deutlicher Akzent sollte auf der Wahrnehmung(sentwicklung) liegen.
- Es sollte genügend Raum für Selbstbesinnung und Reflektion geben.
- Respekt, Rücksichtnahme und Empathie sollten Beachtung finden, um einen sensiblen, partnerschaftlichen Umgang zu fördern und bei dem per-

Idee	Kämpfen lernen durch das Lesen und Verstehen von Körpersprache
Lerngruppe	Grundkurs, überwiegend Mädchen
Zeitbedarf	3 Doppelstunden
Material	Matten

sönlichen Thema Körpersprache das Risiko heikler Situationen zu minimieren.

Lernziele

- sich selber wahrnehmen und erleben: in der Ruhelage, beim Fallen, Werfen, Halten und Kämpfen Lernen
- sich gegenseitig wahrnehmen und verständigen beim Werfen Lernen
- Körperspannung und Kraft flexibel und dosiert einsetzen beim kooperativen Kämpfen Lernen
- im körpersprachlichen Ausdruck einen Spiel-Raum gewinnen

Wahrnehmungsaufgaben und einstimmende Spiele (1.–3. DS)

- **Körperwahrnehmung:** «Wie geht es mir im Moment?» (am Anfang und Ende jedes Unterrichts, 1. DS in der Standposition, 2. DS in der Sitzposition, 3. DS in der Liegeposition).
- Spiel «Bewegungen spiegeln».
- «Führen und geführt werden» (auch mit geschlossenen Augen).
- «Glocke»/Vertrauenskreis: In einer Vierergruppe lässt sich eine Schülerin in der Mitte steif wie ein Brett zu allen Seiten der Glocke kippen.

Der Einstieg wurde auf eine bewusste Wahrnehmung sowie auf die Bildung von Vertrauen angelegt, da von vornherein den Schülerinnen deutlich werden sollte, dass beim Lernen von kampfssportlichen Techniken der partnerschaftliche Umgang im Vordergrund steht. Hierfür ist es erforderlich, sich im eigenen Bewegen zu spüren und die anderen möglichst differenziert wahrnehmen zu lernen, visuell in der Distanz

und vor allem taktil bei mehr Nähe. Viele Übungen sind auf eine oder mehrere Partner bezogen und zielen auf ein Bewusstmachen von körpersprachlichen Aktionen und Reaktionen hin.

Dies wurde den Teilnehmerinnen bereits bei der ersten Übung in der ersten Stunde, dem «Spiegeln» von Partnerbewegungen, deutlich. Bei vielen waren zu Beginn die Schultern hochgezogen, sie kicherten verlegen und zeigten entweder ein verkniffenes Lächeln oder ein (übertrieben) lautes Lachen. Nach und nach wurden die Bewegungen lockerer, und die Schülerinnen wurden immer kreativer beim Gestalten von Bewegungen und gegenseitigen Herausfordern.

Kämpferisches Spielen (1. DS)

- Spiel «Hände weg ziehen».
- Spiel «Füße tippen».

Beim ersten Spiel kam spontan ein in-



tensiver Austausch zustande, die Schülerinnen waren mit größter Aufmerksamkeit in das gegenseitige Wechselspiel vertieft. Das «Füße tippen», bei dem die Partnerinnen sich an den Schultern fassen sollten, wurde zur Anbahnung von Körperkontakt aufgenommen.

Hierbei waren die Schülerinnen ebenso mit viel Elan dabei und hatten wenige

Hemmungen beim Körperkontakt. Über einen ersten Körperkontakt wurde spielerisch konkurrierend Vertrauen aufgebaut, und die «kämpfenden» Partnerinnen konnten deutlich fühlen, wenn sie entweder selber oder die andere sich an der Grenze der Belastung befand. Wenn eine Schülerin mehrfach hintereinander die Füße getippt bekam, ließ die andere in ihren Angriffen nach, damit es nicht langweilig würde. Der Ehrgeiz und Eifer wurden den Beteiligten gegenseitig über ihren Körpereinsatz signalisiert.

Reflexion: «Wie habt Ihr die Signale Eurer Kontrahentinnen empfunden?»

Fallen lernen (1. DS + Wiederholungen in der 2. und 3. DS)

- **Einführung Rückwärtsfallen** (methodische Reihe): Schaukeln im Liegen – Sitzen – Hocken – Stehen. *Aufgabe:* Wahrnehmung von (Körperspannungs-) Unterschieden, «Eisenstange» und «Peitschenende» als Bild für das Abschlagen der Arme.
- **Einführung Seitwärtsfallen:** Liegen – Sitzen – Hocken.
- «Spiegelfallen» mit einer/mehreren Partnerin/nen (in der Gassenaufstellung): Ohne Absprache wird gemeinsam möglichst spiegelgleich gefallen.



Reflexion: «Wann hat das gemeinsame (identische) Fallen am besten geklappt? Über welche körpersprachlichen Elemente habt Ihr Euch verständigt?»

- **Wiederholung Fallen rück- und seitwärts:** Akzentuierung des Auftreffens auf den Boden mit lauter Atmung (lautiert mit «Ha»).



- Einführung der Rückwärtsrolle.
- «Fall-Ticken», jede gegen jede: gegenseitig antippen, wer zuerst getippt wurde, fällt rückwärts (im Zweifel beide).

Die Beobachtung des eigenen Körperausdrucks wurde spätestens bei der (methodischen) Reihe zum Rückwärts-Fallen gefordert: Wie viel Spannung ist beim Abschlagen mit den Armen vorhanden und gelingt es, zunehmend elastisch, relativ locker, aber zugleich kräftig abzuschlagen (erkennbar am satten Klang, der dann mit den Armen auf der Matte produziert wird)? «Wie fühlt es sich an, wenn Ihr unterscheidend «starr wie eine Eisenstange» oder «locker wie eine Peitsche» abschlägt?»

Beim Fallen-Lernen stehen die individuellen Wahrnehmungen im Vordergrund der körpersprachlichen Auseinandersetzung. Die Schülerin hat mit viel Spannungs- und Krafteinsatz beim Fallen wenig Chance, sich gemäß den natürlichen Kräften, die beim Fallen wirken, zu verhalten. Schafft sie es hingegen, sich wahrnehmend der Schwerkraft hinzugeben, der Sprache der Natur zu folgen, wird die Fallübung zunehmend ökonomischer im Sinne einer «guten Falltechnik». Während nach den ersten eher äußerlich beschreibenden Impulsen durch die Lehrkraft die Schülerinnen noch sehr viel Kraft zum Abschlagen aufwendeten und sich bei einigen auch Kopfschmerzen einstellten, wurde nach der differenzierenden Aufgabe («Eisenstange-Peitschenende») zunehmend sensibler abgeschlagen, und einzelne Schülerinnen schlossen von sich aus die Augen. Die taktile Wahrnehmung gab Rückmeldung über die vollzogene Bewegung und die Flexibilität der Körperspannung.

Werfen lernen (1.–3. DS)

- «Kleiner Hüftwurf» (aus dem Kniestand), mit Doppelsicherung.
- «Brett kippt»: drehen, Partnerin mit dem Rücken abfangen, bevor sie fällt.
- «Partnertransport» über die Matte: Partnerin ist auf die Hüfte aufgeladen.
- «Mein bester Freund»: großer Hüftwurf, Partnerin wird langsam mit viel Hilfestellung abgelegt.



- Aufgabe:** wechselseitiges Spüren. «Bringt die Partnerin mir Vertrauen entgegen?» bzw. «Wird mein Vertrauen «missbraucht?» «Wie ist der Spannungszustand der Partnerin?»
- Wiederholung großer Hüftwurf (Wurf nach vorne).
 - Einführung Außensichelwurf (Wurf nach hinten).

Ein deutlicher Unterschied zum Fallen als Individualübung ist das Fallen als Komponente einer Partneraktion beim Durchführen eines Wurfes, zu dem das Fallen seinen 50 %-igen Beitrag liefern soll. Nimmt die werfende Partnerin über den Körperkontakt (Kontakt Rücken-Bauch, Arm-Arm) wahr, dass die fallende Partnerin Vertrauen zu ihr hat, dann zeigt sich dies über die (kinästhetische und taktile) Wahrnehmung ihres Spannungszustandes. Andererseits kann die Werfende der Partnerin körperlich signalisieren, ob diese Vertrauen zu ihr haben kann, indem sie die Wurfbewegung langsam durchführt oder möglichst viel Hilfestellung in der Endphase des Wurfes leistet (Doppelsicherungsgriff, Begleitung mit dem zweiten Arm bis zum Bodenkontakt der Fallenden). Mit jedem neu durchgeführten Wurf bekommen beide Partnerinnen (signalisiert durch die intensive kinästhetische Körpersprache) Rückmeldung über das gegenseitige Vertrauensverhältnis im bestehenden tonischen Dialog.

In der ersten Doppelstunde wurde dieser Prozess am zunächst zögerlichen Verhalten der miteinander übenden Partnerinnen offenkundig. Nach und nach fassten sie aber mehr Mut und warfen sich durch verbale Ermutigung («Wirf doch mal etwas doller») gegenseitig auch stärker, anstatt die Partnerin sanft abzulegen. Hier scheinen jedoch geschlechtsspezifische Unterschiede vorzuliegen. Es zeigte sich, dass die Jungen durchweg schneller den Partner auch mal etwas heftiger, mit einem stärkeren Kraft- und Schwungeinsatz, warfen, während die meisten Mädchen zurückhaltender blieben. Ob die körpersprachliche Verständigung den Grund für den

Unterschied liefert oder eine tendenziell stärker ausgeprägte weibliche Vorsicht gegenüber einer männlichen Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten, vermochten die Autoren nicht zu klären.

Übergang Stand – Boden (2. DS)

- «Kontakt halten» Aufgabe: «Wie kann ich die Partnerin nach dem Werfen festhalten, so dass sie nicht mehr aufstehen kann?» – «Wie viel von meinem Gewicht kann ich ihr zumuten?» (Mit Befreiungsversuchen).

Für beide Akteure ändert sich die Situation, wenn die Werfende sogleich nach



dem Wurf mit der Partnerin möglichst ohne Kontaktverlust in die Bodenlage übergehen soll, um sie dort in einem Haltegriff festzulegen. Durch unmittelbares Wahrnehmen stellt die Werfende fest, ob die Partnerin erstens eine gelungene Falltechnik ausgeführt hat (ausführen konnte) und zweitens (trotz oder wegen einer eher misslungenen Falltechnik) zu einem Übergang in die gemeinsame Bodenlage bereit ist. Dazu «stürzt» sie sich auf die am Boden Liegende und platziert ihren Körper (oder Teile hiervon) auf ihr, damit diese nicht entkommen und sich auf den Bauch drehen kann. Hierbei ist immer die Gefahr gegeben, dass die Werfende sich mit einem – für die Untere – zu hohen Kraft-/Gewichteinsatz nach unten begibt.

Es bedarf für einen gelungenen Übergang Stand – Boden einer feinen körper-

sprachlichen Abstimmung der beiden Partnerinnen, indem (bei einer möglichst langsamen Bewegungsausführung) während der gesamten Aktion ein Abgleich über Gewichts-/Krafteinsatz, Hilfestellung beim Fallen und im weiteren Verlauf Dosierung des Partnerwiderstandes, Abwehr- und Umdrehbewegungen stattfindet.

Festhalten am Boden (3. DS)

- **Haltegriff-Kriterien:** Wann zählt ein Haltegriff?
- **Haltegriffe erfinden** (kooperatives Erarbeiten): Wie kann ich die Partnerin festhalten?
- **Haltegriffkämpfe (Test):** (Wie) funktioniert der Haltegriff? – Partnerwechsel.

Beim Kämpfen am Boden gilt es, die Partner auf den Rücken zu bringen und dort unter Kontrolle zu halten. Hierbei kämpfen im «richtigen» Wettkampf jeweils gleichschwere Gegner. Beim Lernen (in der Schule) treffen häufig unterschiedlich große und schwere Partner aufeinander. Die pädagogischen Möglichkeiten, die in den unterschiedlichen Partnerkonstellationen liegen, werden häufig unterschätzt. Die Wahrnehmungs- und damit Rücksichtsnotwendigkeiten steigen mit der Unterschiedlichkeit der übenden Partnerinnen und Partner. Gibt beispielsweise eine schwere Person ihr komplettes Gewicht auf die untere leichte Person, dann wird diese zum einen kaum eine Bewegungs- und damit Lernchance haben und zum anderen wird sie ihr Vertrauen in den übermächtigen haltenden Partner verlieren.

Hierbei spielt also die passende Dosierung des Gewichts eine Rolle, die den unten Liegenden deutlich spürbar wird: «Wie viel Gewichts- (und Kraft-) einsatz ist nötig, damit die Untere gerade nicht

entkommen kann?» Eine zunehmende Differenzierungsfähigkeit und Variabilität entwickelt sich durch das einführende körpersprachliche Austarieren mit verschiedenen Partnerinnen. Ein Zuviel ist meist unmittelbar am Gesichtsausdruck der Gehaltenen abzulesen. In der dritten Doppelstunde zeigte sich, dass der Impuls, auf die Mimik der Partnerin zu achten, hilfreich war. Viele der jeweils oben liegenden Schülerinnen hatten sichtlich Spaß daran, die für die jeweils unten Liegende unangenehmste Position zu finden (sie zu «quälen»). Mit vielen «Öööh», «Äääh» und «Aaaah» wurde dieser Prozess begleitet.

Kämpfen lernen (1.–3. DS)

- **Kooperativer Hüftwurf-Übungskampf** (= Randori): Anwendung des großen Hüftwurfs in der Bewegung (ohne Partnerwiderstand). *Aufgabe:* «Wann ist die Partnerin bereit zum Fallen?» «Wann ist der richtige/passende Zeitpunkt zum Werfen?» «Wann geht das Werfen leicht bzw. fast von selbst?» – Partnerwechsel. *Reflexion:* «Welches Randori war gelungen? Warum? Welche Schwierigkeiten sind aufgetreten?»
- **«Rücken an Rücken»** sitzen: Wie ist der Spannungszustand der Partnerin? – Partnerwechsel.
- **«Übungskampf am Boden»:** spielerischer Kämpfen; bei großer Überlegenheit Erschwerung der Bedingungen für die Überlegene. – Partnerwechsel.
- **Übungskämpfe mit verbundenen Augen** (auch die Partnerwechsel mit verbundenen Augen) *Reflexion:* «Wie hast Du die einzelnen Übungskämpfe empfunden?»

Von Beginn an kann in einer UE mit dem Thema Kampfsport gekämpft werden. Dafür müssen die Regeln klar vereinbart werden, und das Sicherheitsrisiko sollte minimal sein. Letzteres wird erreicht, indem zunächst am Boden und noch nicht im Stand gekämpft wird. Außerdem muss den Schülerinnen und Schülern verdeutlicht werden, dass sie «rücksichtsvoll – gegeneinander» kämpfen sollen. Das oben angesprochene ständige Wechselspiel von Wahrnehmung der eigenen und der fremden Befindlichkeit und Leistungsmöglichkeit ist hierbei von herausragender Be-

deutung um festzustellen, ob noch ein gleichberechtigter Kampf mit fairen Mitteln stattfindet oder ob nicht einseitig rücksichtslos agiert wird. Bei ungleichen Partnerinnen ist es hilfreich, wenn der Stärkere sich entweder selbst Erschwernisse sucht oder durch die Lehrkraft vorgeschlagen bekommt, wie z. B.: nur mit einer Hand (die andere im Gürtel) oder mit geschlossenen Augen kämpfen.

Die meisten Schülerinnen versuchten von Beginn an, mit voller Kraft und allem Einsatz des Körpers zu kämpfen, da es keine größeren Überlegenheiten gab. Bei den Kämpfen Junge gegen Mädchen war eine Lösung, den Kampf interessant zu gestalten, dass der Junge von Beginn an die Augen geschlossen hielt. Als in einem Falle dadurch das Mädchen die Überhand gewann, öffnete der Junge wieder die Augen.

Beim Kämpfen am Boden unter der Augenbinde zeigte sich, dass viele Schülerinnen es als «gar nicht mehr so schlimm» empfunden haben, die Partnerin zu wechseln und unter Umständen an jemanden zu gelangen, den sie nicht oder nicht so gut kannten. In der Beobachtung zeigte die Körpersprache der Schülerinnen, dass sie, ohne sehen zu können, offensichtlich mit weniger Angst aufeinander zuzugingen und kämpften, mutmaßlich weil weniger Vorurteile und Bedenken gegenüber den anderen bestanden. Dies wurde durch die Aussage einer Schülerin bestätigt, dass sie mit «weniger Besorgnis» gekämpft habe und damit ein wahrhaftigerer Zugang zur Person ermöglicht werden konnte. Es war offensichtlich, dass die Schülerinnen mit geschlossenen Augen am Partner «dichter dran» waren als mit Blickkontakt, im Vertrauen auf eine unvoreingenommene körpersprachliche Verständigung ausschließlich über den tonischen Dialog.

Literatur

Funke-Wieneke, J.: *Bewegungs- und Sportpädagogik. Wissenschaftstheoretische Grundlagen – zentrale Ansätze – entwicklungspädagogische Konzeption.* Baltmannsweiler 2004
 Klocke, U.: *Judo lernen.* Völlig neu überarbeitete Auflage Bonn 2005

Sigrid Happ ist Lehrkraft für besondere Aufgaben am Fachbereich Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg.

Dr. Rainer Ehmler ist Lehrer an der Hamburger Gesamtschule Alter Teichweg und in der Hamburger Lehrerfortbildung tätig.

