

# **SKEMA Unterrichtskonzept für öffentliche Kindergärten & Schulen**

*Bezug zum Lehrplan 21*

Mirjam Tanner

B.A. Kindergarten & Primarschule

[mirjam.tanner@skema.ch](mailto:mirjam.tanner@skema.ch)

Stand: 24.01.2016



## Inhalt

1. Einleitung.....	1
1.1 Zielsetzung .....	2
1.2 SKEMA Unterrichtskonzept.....	2
1.3 Lehrplan 21 .....	3
1.4 Anmerkung zu den Zyklenangaben.....	3
2. Überfachliche Kompetenzen.....	3
2.1 Personale Kompetenzen / Selbstvertrauen .....	4
2.2 Soziale Kompetenzen / Toleranz und Rücksichtnahme .....	5
3. Fachbereiche.....	5
3.1 Natur - Mensch – Gesellschaft .....	6
3.1.1 Identität, Körper, Gesundheit / Selbstverteidigung .....	6
3.2 Bewegung und Sport.....	7
3.2.1 Springen / Sprünge und allgemeine Laufschiule .....	7
3.2.2 Beweglichkeit, Kraft, Körperspannung / Kräftigung und Dehnen .....	8
3.2.3 Körperwahrnehmung / Formen .....	9
3.2.4 Respektvoller Umgang / Gegenseitiger neutraler Respekt.....	11
3.2.5 Kampfspiele / Kampfkunst.....	12
4. Umsetzung .....	15
5. Quellen .....	15



## 1. Einleitung

### 1.1 Zielsetzung

Die SKEMA (Suny Kamay Energy & Martial arts Academy) existiert seit über dreissig Jahren. Unterrichtet wird effektive Kampfkunst für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Jede der insgesamt 25 Schulen in der Schweiz bietet mehrmals wöchentlich Trainings für alle Altersgruppen in den verschiedenen Disziplinen an. Diese jahrelange Erfahrung hat uns in den letzten Jahren immer mehr auch zu einem kompetenten Partner für Kampfkunstangebote an öffentlichen Schulen gemacht. Damit der Nutzen der SKEMA Kampfkunst auch im schulischen Kontext besser ersichtlich wird, versucht dieses Dokument eine Brücke zwischen dem Lehrplan 21 und dem SKEMA Unterrichtskonzept zu schlagen. Dazu werden im Folgenden bestimmte Teile des Lehrplans wörtlich zitiert und anschliessend wird der Bezug zum SKEMA Unterrichtskonzept dargelegt und mit inhaltlichen Beispielen ausgeführt. Somit gibt dieses Dokument eine Übersicht über die möglichen Lernzielschwerpunkte.

### 1.2 SKEMA Unterrichtskonzept

Der Inhalt des SKEMA Unterrichtskonzeptes sind die verschiedenen Disziplinen, welche in der SKEMA seit über 30 Jahren gelehrt werden. Diese Disziplinen werden im Unterrichtskonzept auf die spezifischen Bedürfnisse von öffentlichen Schulen zugeschnitten. Dabei soll der SKEMA-Unterricht in keinem Fall in Konkurrenz zu anderen Unterrichtsfächern stehen, insbesondere auch nicht zum Fach „Bewegung und Sport“. Vielmehr sollen dadurch Kompetenzen aus verschiedenen Fachbereichen geschult werden und auch die sogenannten „Überfachlichen Kompetenzen“, welche in allen Fachbereichen zu tragen kommen.

Auszug aus dem SKEMA Unterrichtskonzept:

*„Das SKEMA Kinder- & Jugendtraining ist auf den Entwicklungsprozess ausgerichtet. Darin werden die Haltung, Koordination und Kräftigung des Körpers geschult. Durch die dynamischen grob- bzw. feinmotorischen Bewegungen kann der Überschuss an Energie richtig zirkuliert werden. Daraus schöpft das Kind bzw. der Jugendliche seine Stärke, Selbstsicherheit, Merkfähigkeit und Konzentration. Diese Eigenschaften und Geisteshaltungen kann das Kind bzw. der Jugendliche über die korrekte Haltung und Bewegung verstehen und fühlen. Das Gruppen-Training fordert von jedem Rücksicht auf den anderen. Insbesondere in synchron ausgeführten Übungen bzw. in spezifischen Partnerübungen lernen die Kinder bzw. die Jugendlichen, eigene Interessen zum Wohl der anderen zurückzustecken, für den Schwächeren einzustehen und das eigene Verhalten zu kontrollieren (Disziplin). Dieses Kinder & Jugendtraining setzt einen Impuls für die körperliche Kräftigung, emotionale Balance und mentale Klarheit.“*

Der SKEMA-Unterricht kann über die gesamte obligatorische Schulzeit (1. Kindergartenjahr – 3. Oberstufe) praktiziert werden und darüber hinaus. Je nach Alter der Schülerinnen und Schüler werden der Inhalt und die Methodik entsprechend angepasst.



### 1.3 Lehrplan 21

Bis zum Schuljahr 2014/15 ist es so, dass sich die aktuell gültigen kantonalen Lehrpläne sehr voneinander unterscheiden. Die SKEMA als Organisation ist in fast allen Deutschschweizer Kantonen vertreten und bietet Kurse für öffentliche Schulen an. Das SKEMA-Unterrichtsprogramm müsste also mit jedem kantonalem Lehrplan einzeln verglichen werden. Aus Gründen der Überschaubarkeit und Vereinfachung wird darauf verzichtet. Das Projekt „Lehrplan 21“ vereinfacht diese Situation jedoch enorm.

Auszug aus [www.lehrplan.ch](http://www.lehrplan.ch):

*„Im Projekt Lehrplan 21 hat die Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (D-EDK) von 2010 - 2014 den Lehrplan 21 erarbeitet. Mit diesem ersten gemeinsamen Lehrplan für die Volksschule setzten die 21 deutsch- und mehrsprachigen Kantone den Artikel 62 der Bundesverfassung um, die Ziele der Schule zu harmonisieren. Im Herbst 2014 wurde die Vorlage des Lehrplans 21 von den Deutschschweizer Erziehungsdirektorinnen und -direktoren freigegeben. Nun entscheidet jeder Kanton gemäss den eigenen Rechtsgrundlagen über die Einführung im Kanton. Vom Lehrplan 21 gibt es eine Vorlage sowie die kantonalen Versionen.“ (D-EDK. (2015). Lehrplan. Aktuell.)*

Der Lehrplan 21 wird frühestens im Schuljahr 2015/16 eingeführt, in vielen Kantonen erst später. Trotzdem wird das SKEMA-Unterrichtskonzept bereits zum jetzigen Zeitpunkt mit der Vorlage des Lehrplans 21 verglichen. Kantonale Abweichungen von der Vorlage sind möglich und vorbehalten. Auf diese wird in der Folge nicht eingegangen.

### 1.4 Anmerkung zu den Zyklenangaben

Die Zyklenangaben (Schulstufen) wurden aus Gründen der Verständlichkeit in diesem Dokument wie folgt angepasst:

1. Zyklus (Kindergarten – 2. Klasse) → **KG, US** = Kindergarten, Unterstufe
2. Zyklus (3. Klasse – 6. Klasse) → **MS** = Mittelstufe
3. Zyklus (7. – 9. Klasse) → **OS** = Oberstufe

Die Zyklenangaben wie sie wörtlich aus dem Lehrplan 21 übernommen wurden, stimmen nicht in jedem Fall mit der Zielstufe des SKEMA-Unterrichtskonzeptes überein. Unter Umständen kann es sein, dass an einem Ziel, welches vom Lehrplan 21 für den Kindergarten oder die Unterstufe vorgesehen ist, im SKEMA-Unterricht auch noch in der Mittel- oder Oberstufe gearbeitet wird oder umgekehrt. Bevor deshalb der SKEMA-Unterricht an einer Schule aufgenommen wird, werden von den Verantwortlichen seitens der Schule und der SKEMA gemeinsam Schwerpunkte festgelegt, unter Berücksichtigung der Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler. Im Kapitel 4 „Umsetzung“, wird eine grobe Übersicht über die Verteilung der Schwerpunkte im Hinblick auf die betreffende Schulstufe gegeben.



## 2. Überfachliche Kompetenzen

In den Grundlagen des Lehrplans 21 sind die sogenannten „überfachlichen Kompetenzen“ wie folgt definiert:

*„Überfachliche Kompetenzen sind für eine erfolgreiche Lebensbewältigung zentral. Im Lehrplan 21 werden personale, soziale und methodische Kompetenzen unterschieden; sie sind auf den schulischen Kontext ausgerichtet. Die einzelnen personalen, sozialen und methodischen Kompetenzen lassen sich dabei kaum trennscharf voneinander abgrenzen, sondern überschneiden sich.“ (D-EDK. (2015). Vorlage Lehrplan 21. Grundlagen. S.13.)*

Nachfolgend werden Ziele aus zwei der drei Kompetenzbereiche ausgewählt, welche nach unserer Meinung im SKEMA-Unterricht gefördert werden. Diese sind blau hinterlegt. Die übrigen überfachlichen Kompetenzen sind der Übersichtlichkeit halber nicht aufgeführt. Anschliessend werden in den gelb hinterlegten Feldern jeweils die, den Kompetenzen entsprechenden, Bestandteile des SKEMA-Unterrichtskonzeptes ausgeführt.

### 2.1 Personale Kompetenzen / Selbstvertrauen

#### Lehrplan 21 – Personale Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler...

- können Stärken und Schwächen ihres Lern- und Sozialverhaltens einschätzen. (Selbstreflexion)
- können auf ihre Stärken zurückgreifen und diese gezielt einsetzen. (Selbstreflexion)
- können Herausforderungen annehmen und konstruktiv damit umgehen. (Selbstständigkeit)
- können einen eigenen Standpunkt einnehmen und vertreten, auch wenn dieser im Gegensatz zu vorherrschenden Meinungen/Erwartungen steht. (Eigenständigkeit)

Quelle: D-EDK. (2015). Vorlage Lehrplan 21. Grundlagen. Überfachliche Kompetenzen.

#### SKEMA - Selbstvertrauen

Ein Hauptziel des SKEMA-Unterrichts ist es, dass die Kinder und Jugendlichen ein gesundes Selbstvertrauen entwickeln. Dies wird einerseits durch den Inhalt des Trainings gefördert. So schulen die grobmotorischen Übungen im Kindergarten- und Primarschulalter das Körpergefühl der Schülerinnen und Schüler. Mit einer Verbesserung des Körpergefühls können die Kinder erkennen, wie sie sich bei den Übungen stetig steigern. Diese Erfolgserlebnisse tragen zum Selbstvertrauen bei. Ab der Oberstufe lernen die Jugendlichen, wie sie sich in einer Notsituation verteidigen können. Dies vermittelt ihnen Sicherheit, auch wenn sie sich hoffentlich gar nie in eine ernstsituation geraten. Dieses gewonnene Selbstvertrauen kann sich auch auf andere Fachbereiche positiv auswirken.



## 2.2 Soziale Kompetenzen / Toleranz und Rücksichtnahme

### Lehrplan 21 – Soziale Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler...

- können je nach Situation eigene Interessen zu Gunsten der Zielerreichung in der Gruppe zurückstellen oder durchsetzen (Dialog- und Kooperationsfähigkeit)
- können sich in die Lage einer anderen Person versetzen und sich darüber klar werden, was diese Person denkt und fühlt. (Konfliktfähigkeit)
- können die von der Schule bereitgestellten Hilfen nutzen und Instrumente zur gewaltfreien Konfliktlösung akzeptieren. (Konfliktfähigkeit)
- können respektvoll mit Menschen umgehen, die unterschiedliche Lernvoraussetzungen mitbringen oder sich in Geschlecht, Hautfarbe, Sprache, sozialer Herkunft, Religion oder Lebensform unterscheiden. (Umgang mit Vielfalt)

*Quelle: D-EDK. (2015). Vorlage Lehrplan 21. Grundlagen. Überfachliche Kompetenzen.*

### SKEMA – Toleranz und Rücksichtnahme

Viele Übungen werden synchron in der ganzen Gruppe oder in Teilgruppen trainiert. Es ist somit erforderlich, dass die Kinder gegenseitig Rücksicht aufeinander nehmen. Über den Körper (grobmotorische Übungen) lernen die Schülerinnen und Schüler also, was auch für andere Fachbereiche von Nöten ist: Toleranz und Rücksichtnahme. Diese Haltung lebt der SKEMA-Instruktor vor. Ab Oberstufenalter werden Selbstverteidigungstechniken unter anderem in Zweiergruppen trainiert. Dabei entwickeln die Schülerinnen und Schüler einen gegenseitigen neutralen Respekt. Sie sind Trainingspartner und helfen einander bei der Erreichung des Ziels (Selbstverteidigung).



### 3. Fachbereiche

Der Lehrplan 21 unterscheidet folgende sechs Fachbereiche:

- Sprachen
- Mathematik
- Natur – Mensch – Gesellschaft
  - Natur und Technik
  - Wirtschaft, Arbeit, Haushalt
  - Räume, Zeiten, Gesellschaften
  - Ethik, Religionen, Gemeinschaft
- Gestalten
  - Bildnerisches Gestalten
  - Textiles und technisches Gestalten
- Musik
- Bewegung und Sport

Das SKEMA-Unterrichtsprogramm deckt verschiedene Kompetenzen aus den beiden Bereichen „Natur – Mensch – Gesellschaft“ und „Bewegung und Sport“ ab. In den folgenden Kapiteln werden die entsprechenden Kompetenzen des Lehrplans wörtlich zitiert. Die wörtlichen Zitate sind aus Gründen der Übersichtlichkeit blau hinterlegt. Anschliessend wird beispielhaft auf die Unterrichtsinhalte und die Methodik des SKEMA-Unterrichtsprogrammes in Bezug auf konkrete Kompetenzen verwiesen.

#### 3.1 Natur - Mensch – Gesellschaft

##### 3.1.1 Identität, Körper, Gesundheit / Selbstverteidigung

#### Lehrplan 21 – Identität, Körper, Gesundheit

##### Kapitel 1: Identität, Körper, Gesundheit - sich kennen und sich Sorge tragen

**Kompetenz 2:** Die Schülerinnen und Schüler können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.

##### 1b – KG, US

Die Schülerinnen und Schüler können sich vor Gefahren schützen und kennen entsprechende Schutzmassnahmen (z.B. bei Gewalt in der Schule). Sie können unangenehme und ungewollte Handlungen an ihrem Körper benennen und sich dagegen abgrenzen (z.B. Nein-Sagen, Hilfe holen).

##### 2d – KG, US

Die Schülerinnen und Schüler können sexuelle Übergriffe (z.B. sprachliche Anzüglichkeiten, taxierende Blicke, Berührungen, Gesten) und sexuelle Gewalt erkennen, wissen wie sie sich dagegen wehren und wo sie Hilfe holen.

Quelle: D-EDK. (2015). Vorlage Lehrplan 21. Fachbereich NMG.



## SKEMA - Selbstverteidigung

Selbstverteidigung wird auf den Stufen Kindergarten, Unterstufe und Mittelstufe durch spezifische Reaktionsschulung trainiert. Dabei entdecken die Kinder natürliche Reflexe gezielt einzusetzen. Diese Reaktionen sind Flucht- und Ausweichreflexe. Denn nach unserer Erfahrung ist es 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 (vgl. Kompetenz 2d). Die erlernten Techniken dienen ausschliesslich der Selbstverteidigung. In keiner Weise wird mit diesen Techniken Wettbewerb (Kampfsport) betrieben. Davon abzugrenzen sind gewisse Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsspiele, welche im Fachbereich Sport unter „Kampfspiele“ aufgeführt sind und auch gezielt im SKEMA Unterricht eingesetzt werden können. Diese dienen einem spezifischen Zweck, nämlich der Schulung des Körpergefühls. Auch dort darf kein übertriebener sportlicher Ehrgeiz aufkommen, welcher negative Verhaltensmuster wie Überheblichkeit und Stolz oder auf der anderen Seite Minderwertigkeitsgefühle und Versagensängste fördert.

### 3.2 Bewegung und Sport

#### 3.2.1 Springen / Sprünge und allgemeine Lauschule

#### Lehrplan 21 – Springen

##### Kapitel 1: Laufen, Springen, Werfen, Bereich B: Springen

##### Unterbereich 1: Rhythmisch Springen

**Kompetenz 1:** Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.

##### 1a – KG, US

Die Schülerinnen und Schüler können rhythmisch hüpfen (z.B. Galopp, Einbeinhüpfen, Hampelmann).

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



## SKEMA – Sprünge und allgemeine Laufschiule

Ein Element des SKEMA-Unterrichtes sind einfache Hüpf- und Sprungtechniken. Sie dienen der Kräftigung des Bewegungsapparates. Viel Wert wird dabei auch einer korrekten Landetechnik nach dem Sprung beigemessen. Es ist erwiesen, dass die regelmässige Durchführung von Sprungübungen im Kindesalter die Knochendichte erhöht. Dies wiederum beugt dem Knochenschwund (Osteoporose) im Alter vor (vgl. Lindlbauer-Eisenach, o.J.).

Rhythmische Hüpfübungen werden im SKEMA-Unterrichtsprogramm unter dem Überbegriff „Allgemeine Laufschiule“ zusammengefasst. Darin enthalten sind 27 Übungen, welche zum Ziel haben den Skelett- und Muskelapparat zu stärken, sowie das Bindegewebe. Weiter fördern die rhythmisch ausgeführten Übungen die Bewegungskoordination. Da diese immer sowohl links als auch rechts ausgeführt werden, werden beide Körperseiten gleichermaßen gestärkt.

### 3.2.2 Beweglichkeit, Kraft, Körperspannung / Kräftigung und Dehnen

#### Lehrplan 21 – Beweglichkeit, Kraft, Körperspannung

##### Kapitel 2: Bewegen an Geräten, Bereich B: Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

**Kompetenz 1:** Die Schülerinnen und Schüler können Körperspannung aufbauen, ihren Körper stützen und die Gelenke in funktionellem Umfang bewegen. Sie wissen, wie sie Beweglichkeit und Kraft trainieren können.

##### Unterbereich 1: Beweglichkeit und Kraft

###### 1a – KG, US

Die Schülerinnen und Schüler können den Bewegungsumfang der Gelenke wahrnehmen.

###### 1b – KG, US

Sie können den Bewegungsumfang der Gelenke ausnützen sowie den Körper stützen (z.B. im Liegestütz vorlings und rücklings).

###### 1c – KG, US, MS

Sie können den gespannten Körper auf den Händen stützen (z.B. Handstand mit Hilfe).

###### 1d – MS

Sie können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern.

###### 1e – OS

Sie können Trainingsgrundsätze für das Verbessern der Beweglichkeit und das Steigern der Kraft erklären und anwenden.



### **1f – OS**

Sie können selbstständig Beweglichkeit und Kraft trainieren.

### **Unterbereich 2: Körperspannung**

#### **2a – KG, US**

Sie können den Körper als schlaff und gespannt wahrnehmen (z.B. Marionette).

#### **2b – KG, US, MS**

Sie können den Körper in statischen I-Posen anspannen (z.B. Brett am Boden).

#### **2c – MS**

Sie können die Kernposen (C+, C-, I) in Bewegung gezielt anwenden (z.B. beim Schaukeln an den Ringen, Strecksprung).

#### **2d – OS**

Sie können den Körper in Bewegungsabläufen im richtigen Moment anspannen und entspannen.

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

## **SKEMA – Kräftigung und Dehnen**

Der Titel des Kapitels aus dem Lehrplan lautet „Bewegen an Geräten“. Obwohl im SKEMA-Unterricht keine Turngeräte eingesetzt werden, hat der Bereich B: Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung im Unterricht eine grosse Bedeutung.

So wird durch verschiedene Übungen der Bewegungsumfang der Gelenke ausgenützt. Zum Beispiel: Schwingen der Arme (Schultergelenk), verschiedene Standformen (Hüft-, und Kniegelenk), Handtechniken (Handgelenk), etc.

Zudem werden spezifische und altersangepasste Kräftigungsübungen eingesetzt. Im Kindergarten sieht diese zum Beispiel so aus, dass der Instruktor mit den Kindern die „Schubkarre“ durchführt (Liegestütz vorlings) während Oberstufenschüler korrekte Liegestützen ausführen.

Das Erlernen von fixen Bewegungsabläufen erfordert den gezielten Einsatz von Körperspannung und –entspannung.



### 3.2.3 Körperwahrnehmung / Formen

## Lehrplan 21 - Körperwahrnehmung

### Kapitel 3: Darstellen und Tanzen, Bereich A: Körperwahrnehmung

**Kompetenz 1:** Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren.

#### 1a – KG, US

Die Schülerinnen und Schüler können die Umwelt und sich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen (z.B. taktil, kinästhetisch, vestibulär) sowie Körperteile unterscheiden und benennen.

#### 1b – KG, US

Sie können die Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen (z.B. Aufstellung auf einer Linie, im Kreis, in versetzten Reihen).

#### 1c – KG, US, MS

Sie können Körperteile gezielt steuern.

#### 1d – MS

Sie können Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen (z.B. Korrekturen umsetzen).

#### 1e – MS

Sie können Körperteile isoliert bewegen (z.B. Schultern, Kopf, Hüfte)

#### 1f – MS, OS

Sie können auf die Qualität der Bewegung und auf die Körperhaltung achten (Wie stehe ich? Wie fühlt sich die Bewegung an?)

#### 1g – OS

Sie können sich in der Bewegungsausführung spüren und korrigieren.

#### 1h – OS

Sie können ein Verständnis für den Zusammenhang von Steuerung und Bewegungsqualität entwickeln.

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



## SKEMA - Formen

Das Erlernen von fixen Bewegungsabläufen erfordert von den Schülerinnen und Schülern dass sie sich der einzelnen Körperteile bewusst sind und diese gezielt ansteuern. Dies erlernen sie durch Nachahmung der Bewegungen des Instructors. Im SKEMA-Unterricht wird viel Wert auf Wiederholung gelegt, damit korrekte Bewegungsmuster „in Fleisch und Blut“ übergehen, also immer noch weiter vertieft werden.

Die Bewegungsabläufe (Formen), welche erlernt werden, sind komplexe Bewegungen im drei-dimensionalen Raum. Die Formen setzen sich aus der Kombination verschiedener Grundelemente zusammen. Diese werden in einer fixen Abfolge erlernt. Das Erlernen der schnell ausgeführten Bewegungen fördern und fordern Konzentration und Aufmerksamkeit. Weiter wird auch die Merkfähigkeit der Schülerinnen und Schüler geschult, da die Kinder die Formen mit der Zeit selbstständig ausführen werden. Zudem sind auch Richtungswechsel ein Bestandteil. Die Kinder lernen, sich im drei-dimensionalen Raum zu orientieren.

Das Training ist methodisch so angelegt, dass die Kinder auch räumliche Beziehungen untereinander umsetzen müssen (Aufstellung in einer Reihe, an einem fixen Platz, in einer Doppelkolonne). Dies fördert die Raumwahrnehmung zusätzlich.

### 3.2.4 Respektvoller Umgang / Gegenseitiger neutraler Respekt

#### Lehrplan 21 – Respektvoller Umgang

##### Kapitel 3: Darstellen und Tanzen, Bereich C: Respektvoller Umgang

**Kompetenz 1:** Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.

##### **3a – KG, US**

Die Schülerinnen und Schüler können sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten.

##### **3b – KG, US**

Sie können den eigenen Bewegungsausdruck wertschätzen.

##### **3c – MS**

Sie können dem Bewegungsausdruck von anderen respektvoll begegnen.

##### **3d – OS**

Sie können in Gestaltungsprozessen respektvoll miteinander umgehen.

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



## SKEMA – Gegenseitiger neutraler Respekt

In jedem Training finden Sequenzen statt, welche in der der ganzen Gruppe oder in Teilgruppen synchron miteinander ausgeführt werden. Dies erfordert Rücksicht auf andere. Die Kinder lernen sich als Gruppe gleichzeitig zu bewegen, was ein hohes Mass an Aufmerksamkeit erfordert.

Immer wieder werden Bewegungsfolgen auch alleine vorgezeigt. Dies erfordert vom vorzeigenden Kind Mut und Konzentration. Die anderen Kinder unterstützen das vorzeigende Kind darin, dass sie absolut still zuschauen und dazu eine entsprechende kontrollierte Sitzhaltung einnehmen. Die Schülerinnen und Schüler werden darauf hingewiesen, wie wichtig das Zuschauen auch für den eigenen Lernerfolg ist. Wenn ein vorzeigendes Kind einen Bewegungsablauf noch nicht alleine ausführen kann, werden andere Kinder als „Pate“ resp. sogenannter „Götti“ oder „Gotti“ bestimmt. Der Götti hilft dem vorzeigenden Kind, indem er den Bewegungsablauf mitmacht. Das Ziel ist, dass auch schwächere Kinder sich etwas trauen und Erfolgserlebnisse haben. Der Götti lernt dadurch wiederum Rücksicht auf andere zu nehmen. Somit werden Niveau-Unterschiede konstruktiv genutzt.

Ab der Oberstufe, wenn die Jugendlichen in Partnerarbeit Techniken zur Selbstverteidigung erlernen, spielt der gegenseitige neutrale Respekt eine grosse Rolle. Die Trainingspartner müssen sich auf das Gegenüber so einstellen, dass der andere die Techniken korrekt erlernen kann. Angriffe müssen so ausgeführt werden, dass der Verteidiger und Trainingspartner in keinem Fall zu Schaden kommt. Andererseits sollen die Angriffe auch nicht „verharmlost“ werden. Dem Trainingspartner wird kein Gefallen getan, wenn der Angreifer stets neben das Ziel schlägt. So kann der Verteidiger seine Techniken nämlich nicht korrekt üben. Um im Ernstfall zu bestehen, ist die Übung von korrekten Bewegungen der zentrale Aspekt für eine wirksame Verteidigung. Da immer beide Trainingspartner einmal in der Rolle des Angreifers oder Verteidigers sind, üben automatisch beide den respektvollen Umgang. Denn nur gemeinsam können die Trainingspartner das Ziel der effektiven Selbstverteidigung erreichen.



### 3.2.5 Kampfspiele / Kampfkunst

## Lehrplan 21 - 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.*



## SKEMA - Kampfkunst

Wie schon in den Erläuterungen im Kapitel zum Fachbereich Natur-Mensch-Gesellschaft erwähnt, muss Kampfkunst wie sie im SKEMA-Unterricht betrieben wird, klar vom Kampfsport abgegrenzt werden. Die Kampfkunst hat die effektive Selbstverteidigung zum Ziel. 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. Dies steht im Widerspruch zur Kampfkunst, welche sich zum Ziel gesetzt hat, Charaktereigenschaften wie Selbstvertrauen, Toleranz und Rücksichtnahme zu fördern.

Ein weiterer Aspekt ist für die Unterscheidung zwischen Kampfkunst und Kampfsport zentral. 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). Nun ist es aber so, dass in Ernstsituationen „auf der Strasse“ in denen jemand angegriffen wird, keine Regeln existieren. 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. Das Ziel der effektiven Selbstverteidigung wird in der SKEMA-Kampfkunst 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.

Aus diesen 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 einfließen. Dabei wird vom Unterrichtenden Wert darauf gelegt, 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 selbstverständlich für das Spiel nötige Regeln aufgestellt, damit die Verletzungsgefahr minimiert wird und der Zweck der Übung (z.B. Gleichgewichtsschulung) erhalten bleibt.



## 4. Umsetzung

Wie das SKEMA-Unterrichtskonzept in einer Schule umgesetzt wird, hängt stark von den Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler, sowie auch von den Erwartungen und Zielvorstellungen ab, welche die Verantwortlichen der betreffenden Schulen vom SKEMA-Unterricht haben. In Absprache zwischen den Verantwortlichen der Schule und der SKEMA können Schwerpunkte festgelegt werden. Aus diesem Grund wird im Folgenden nur eine grobe stufenspezifische Übersicht über die Umsetzung von Zielen und Inhalten in Verbindung mit dem Lehrplan 21 gegeben. Die Umsetzung der unten aufgeführten Beispiele in anderen Stufen ist möglich. Nicht aufgeführt sind die im Kapitel 2 erwähnten überfachlichen Kompetenzen. Diese haben über alle Stufen hinweg eine zentrale Bedeutung.

Schulstufe	Übergeordnetes Ziel	Mögliche Beispiele mit Bezug zum Lehrplan 21
Kindergarten & Unterstufe	Selbstvertrauen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung (FB BS, Kapitel 2)</li> <li>• Respektvoller Umgang (FB BS, Kapitel 3)</li> <li>• Springen (FB BS, Kapitel 1)</li> </ul>
Mittelstufe	Selbstvertrauen, Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperwahrnehmung (FB BS, Kapitel 3)</li> <li>• Kampfspiele zur Schulung des Körperbewusstseins (FB BS, Kapitel 4)</li> </ul>
Oberstufe	Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schutz vor Gewalt (Identität, Körper, Gesundheit: FB NMG, Kapitel 1)</li> </ul>

## 5. Quellen

D-EDK. (26. 3. 2015). [www.lehrplan.ch](http://www.lehrplan.ch). Abgerufen am 26. 12. 2015 von [http://projekt.lehrplan.ch/lehrplan/V5/ablage/FS1F\\_Grundlagen.pdf](http://projekt.lehrplan.ch/lehrplan/V5/ablage/FS1F_Grundlagen.pdf)

Lindelbauer-Eisenach, U. (o.J.). *Osteoporose (Knochenschwund) - eine "Kinderkrankheit"*. [kinder-und-jugendarzt.info](http://www.kinder-und-jugendarzt.info). Abgerufen am 24. 1. 2016 von <http://www.kinder-und-jugendarzt.info/download/osteoporose.pdf>