

„Ganz schön stark...“

Kraft- und Raufspiele für Mädchen und Frauen

Vorbemerkungen/Ziele

Mädchen und Frauen gelten immer noch als das „schwache“ Geschlecht. Kraft haben und zeigen widerspricht den gängigen Vorstellungen von „Weiblichkeit“. Eine stark ausgeprägte Muskulatur gilt insbesondere im Armbereich als unweiblich und unattraktiv. Noch deutlicher gilt dies für die körperliche Auseinandersetzung mit anderen. So hören die meisten Mädchen spätestens in der Pubertät auf, sich lustvoll mit anderen zu raufen. Dabei können gerade Kraft- und Raufspiele Mädchen und Frauen ein Gefühl für ihre eigene Stärke geben, und sie können hier die nötige Kraft erwerben, um sich auch im Alltag zu behaupten. Das Thema erfordert von jeder Teilnehmerin eine Auseinandersetzung mit ihren Vorstellungen von „Weiblichkeit“.

Stundenverlauf / Inhalte

- Inhalt
- Organisation

EINSTIMMUNG

- **Anfangsrunde**
Ein Gegenstand wird im Kreis weiter gereicht, es spricht nur diejenige, die ihn in der Hand hält. Jede sagt kurz, wie sie sich fühlt und was sie mit Kraft oder Stärke verbindet, was Kraft in ihrem Leben bedeutet.
- **Aus der Ruhe ...**
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson: Aufeinanderfolgendes Anspannen und Entspannen verschiedener Bereiche der Muskulatur. Alle liegen auf einer Turnmatte, für die sie sich vorher einen Platz gesucht haben.
- **... kommt die Kraft**
Zwei Partnerinnen sitzen Rücken an Rücken auf einer Matte:
 - mit dem Rücken Kontakt aufnehmen, nach vorne, hinten, zur Seite beugen, sanften Druck ausüben und dem Druck der anderen nachgeben
 - ohne Verwendung der Arme stehen die Partnerinnen gemeinsam auf und setzen sich

- Jede sucht sich eine Partnerin, zu der sie Vertrauen hat, dann zu immer größeren Gruppen zusammenfinden: zu viert, sechst, acht.

Dieser Beitrag entstammt der JL/ÜL-Ausbildung für Mädchen und junge Frauen, die erstmals 1996 in Zusammenarbeit mit der Sportjugend Bielefeld durchgeführt wurde. Er ist in einer Dokumentation über diesen Lehrgang enthalten, die demnächst erscheinen wird. Sie ist dann zu beziehen über die Sportjugend NW in Duisburg.

Zeit:
90 Minuten

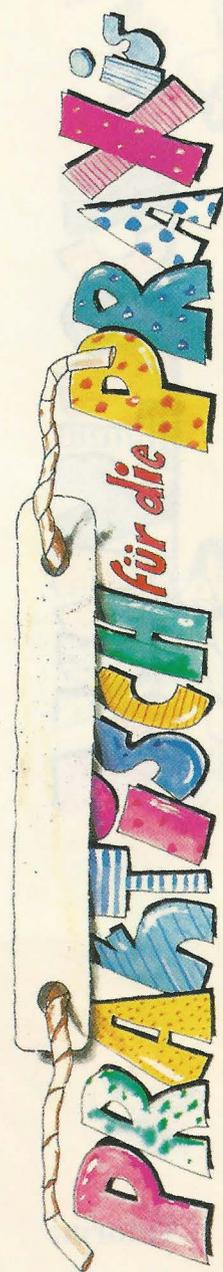
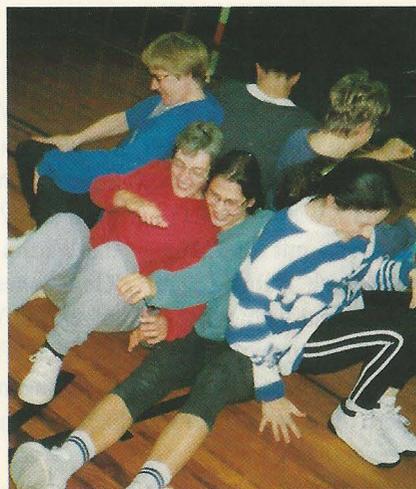
Teilnehmer/innen:
Mädchen oder Frauen jeden Alters

Material:
Turnmatten, 2 Weichbodenmatten,
1 Rugbyball o.ä.

Ort:
geschützter Raum ohne Einblick von außen

Absichten/Gedanken

- Absichten/Gedanken
- Hinweis
- Einstimmung auf das Thema, Bewusstmachen der eigenen Position, der eigenen Gefühle und Urteile zum Thema „Kraft“.
- Die eigene körperliche Kraft, die eigenen Muskeln in Ruhe spüren
- Siehe: K. Balster: „Wie fühlen sich die Muskeln an?“ in: Sportjugend NW (Hg.): Praktisch für die Praxis 3. Aufl., Duisburg 1996 (Rubrik: 2.4 „Erlebnis, Abenteuer, Körpererfahrung“)
- Kontakt zu den anderen aufnehmen, langsam in Bewegung kommen, eigene Kraft vorsichtig in Bezug zu anderen spüren



PRAXIS für die PRAKTIK

Stundenverlauf /Inhalte

- Inhalt
- 🕒 Organisation

SCHWERPUNKT

- Kraft- und Raufspiele

- Standkämpfe

Eine versucht, die andere wegzudrücken:

- a) Schulter an Schulter
- b) Handflächen gegeneinander

Eine versucht, die andere wegzuziehen:

- a) an den Händen
- b) mit eingehakten Fingern

- Schildkröte

Eine TN hockt sich als Schildkröte mit Armen und Beinen fest am Körper (Paketstellung) auf eine Matte, die andere versucht, sie auf den Rücken zu drehen, um an ihr „Fleisch“ zu kommen; Rollenwechsel. Variation: Die Schildkröte liegt bäuchlings auf der Matte und hat Arme und Beine ausgestreckt.

- 🕒 Die Partnerinnen der Standkämpfe bleiben zusammen und schieben je zwei Matten nebeneinander.

- Fußjagen

„Ringkampffläche“ aus Matten, alle sitzen als Publikum um die Matten herum, die Kämpferinnen sitzen Rücken an Rücken ohne Schuhe in der Mitte und versuchen auf ein Startzeichen hin, den Fuß der anderen zu fassen.

- 🕒 Gemeinsam Ringkampffläche aus mindestens drei mal vier Matten bauen.

AUSKLANG

- Mattenrugby

Zwei Gruppen spielen gegeneinander und versuchen, dadurch Punkte zu erzielen, daß sie ein „Rugbyei“ so auf eine Weichbodenmatte befördern, daß sie sich mit dem Ei in den Händen auf die Matte werfen.

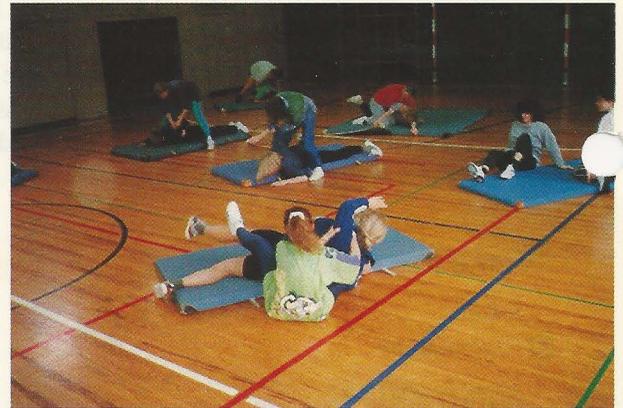
- AUSWERTUNG:

Was hat mir heute Spaß gemacht? Warum? Was hat mir keinen Spaß gemacht? Wann habe ich mich vielleicht aus den Spielen herausgezogen? Warum? Raufe ich sonst auch? Wenn ja: wann, mit wem? Wenn nein: Warum nicht? Habe ich früher gerauft? Gegebenenfalls: Wann und warum hat das aufgehört? War es wichtig für mich in einer Mädchen-/Frauengruppe zu kämpfen? Wäre es mit Jungen/Männern das gleiche oder mir überhaupt möglich gewesen?

Absichten/Gedanken

- Absichten/Gedanken
- Hinweis

- Es ist wichtig, daß sich die Teilnehmerinnen entsprechend ihren Bedürfnissen zu jeder Zeit der Stunde ohne Erklärung in eine Kuschelecke zurückziehen können.
- Teilnehmerinnen suchen sich eine etwa gleich große und schwere Partnerin und freien Platz im Raum.



- Entdecken, wieviel Spaß es machen kann, auf spielerische Weise die eigene Kraft mit anderen zu messen und spüren, wie stark jede ist. Langsam kann immer mehr Körperkontakt zu den anderen aufgenommen werden.
- Wichtig: Bei allen Kraft- und Raufspielen gilt die STOP-Regel, d.h., daß jede bei einer ihr unangenehmen Situation das Recht hat, STOP zu sagen. Die Aktion wird dann sofort unterbrochen.
- Den gemeinsamen Kampf um ein Streitobjekt erfahren; Kämpfen/Krafteinsatz der einzelnen steht weniger im Mittelpunkt
- Erlaubt ist alles; außer schlagen, kratzen und beißen.
- Bewußtmachen des Erlebten, Verbindung mit Alltagserfahrungen und Frauenbild

Literatur:

Tussing-Bendel, Andrea: Kraft spüren, messen und ausdrücken. In *Sportpädagogik* 1/93, S. 39-43,

Ulmer, Regine „Auf die Dauer hilft nur?!“ *Krafttraining für Frauen*. In: Palzkill, Birgit, Scheffel, Heidi u. Ulmer, Regine (Hg.), *Bewegungs(t)räume, Frauen – Körper – Sport*, München 1991, S. 154 - 163.

Autorin:
Annette
Benning