

Sicherheit geht vor

Bei allen Übungen steht immer die Sicherheit der Schülerinnen im Vordergrund. Das kämpferische Gegeneinander setzt das Miteinander voraus. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, dass die Mädchen die von der Lehrperson resp. der Trainerin oder

dem Trainer ausgewählten Rituale kennenlernen, verstehen und anwenden. Zudem müssen sie die geltenden Regeln kennen, einhalten und können sie mit der Zeit ggf. auch selbstständig verändern.

Checkliste Sicherheit

- **Verletzungsgefahr:** Schmuck und Schuhe sollten ausgezogen werden. Je nach Spiel werden Matten benötigt.
- **Regel Einhaltung:** Die Schülerinnen müssen wissen, dass Regelübertretungen auf keinen Fall toleriert werden. Die Lehrperson spielt eine zentrale Rolle. Klare durchsetzbare Regeln und eine ruhige Unterrichts Atmosphäre helfen. Sofortiges Handeln der Lehrperson und der Schiedsrichterin ist unabdingbar. Grundsatz: so wenige Regeln wie möglich, so viele wie nötig.
- **Goldene Regel:** Faires Kämpfen heisst, dass man Anderen nichts antut, was man selber nicht gerne hat.
- **Ritual:** Durch immer wiederkehrende Handlungen wie Begrüssungszeremonie vor dem Kampf, Zeichen für den Beginn eines Kampfes durch Hände schütteln oder am Ende eines Kampfes der Verliererin aufhelfen, ergeben mit der Zeit eine Kette von Ritualen, die zum positiven Verlauf des Sportunterrichts und zum besseren Umgang untereinander beitragen.
- **Stopp:** Als Ausruf oder durch dreimaliges Abschlagen mit der Hand ist das Zeichen, den Kampf umgehend zu unterbrechen.
- **Chancengleichheit:** Jede Schülerin soll die Möglichkeit haben, Erfolgserlebnisse zu feiern. Dies ist beim Kämpfen sehr wichtig. Deshalb sollte einerseits bei der Einteilung auf Kraft, Grösse und Gewicht der Schülerinnen geachtet, andererseits verschiedene Sozialforen gewählt werden.