

do-xs.de

doxs! dokumentarfilme für kinder und jugendliche #23

4. – 10. November 2024

# doxs!

MEDIENPÄDAGOGISCHES BEGLEITMATERIAL

Von Alissa Larkamp © doxs!

**SOFT IRON HANDS**

Julia Kushnarenko, HU/BE/PT 2024, 13 Min.



Alter: ab 14 Jahren

Themen:

Leistungssport, Kampfsport, Ziele, Karriere, Motivation, Umgang mit Erschöpfung, Selbstfindung, Identität, Frauen im Kampfsport, Genderrollen, Resilienz, Selbstdisziplin, Angst, Perfektionismus, Vorbilder, Teamgeist, Unterstützung, Körperbild, Erwartungsdruck.

Kurzbeschreibung:

„Wie stark ist der Schmerz auf einer Skala von 1 bis 10?“ – „7“. Zita ist eine Mixed-Martial-Arts-Kämpferin, der härtesten Kampfsportart der Welt. Fast alles ist erlaubt: Schlagen, Treten, Clinchen, sogar Kopfstöße. Ihre Trainerin ist Melinda Fabian, ein ehemaliger MMA-Champion in Ungarn. Sie weiß aus eigener Erfahrung, wie gnadenlos man gegen sich selbst sein muss, um es nach oben zu schaffen. Zita schlägt und tritt bis zur völligen Erschöpfung. „Schalt deinen Kopf aus und lass nur deinen Körper arbeiten!“

doxs! dokumentarfilme für kinder und jugendliche  
Duisburger Filmwoche c/o VHS  
Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg

Telefon: +49 203 283-4164  
stradmann@do-xs.de  
www.do-xs.de

## Arbeitsblatt 1: Mögliche Fragestellungen für ein Filmgespräch

1. Was habt ihr in dem Film über die Protagonistin Zita erfahren? Über welche ihrer Ziele und Herausforderungen in Bezug auf den Sport hat der Film berichtet? Wie erlebt ihr ihre Beziehung zum Kampfsport? Es gibt keine Interviews in dem Film, in denen Zita z.B. davon berichtet, warum sie den Sport gewählt hat. Was habt ihr trotzdem durch ihr Verhalten und ihren Gesichtsausdruck erfahren? Welche Vermutungen habt ihr für Zitas Motivation? Wie viel erfahrt ihr über Zitas Leben außerhalb des Sports? Warum könnte sich die Filmemacherin dafür entschieden haben im Film einen Fokus zu setzen? Wie könnte dieser Fokus zu dem Thema des Films passen?

2. Was wusstet ihr bereits vor dem Film über den Sport Mixed-Martial-Arts (MMA)? Was habt ihr im Film Neues über den Sport erfahren? Wie findet ihr es, dass Zita als Mixed-Martial-Arts Kämpferin trainiert? Warum könnt ihr euch vorstellen, diesen Sport auch zu machen oder eben nicht? Habt ihr auch schonmal einen Sport intensiv verfolgt, mit dem Ziel damit später in einem Profibereich zu landen? Was hat euch an der Idee fasziniert?

3. Wie habt ihr die Beziehung zwischen Zita und ihrer Trainerin wahrgenommen? Was verbindet die beiden? Was erfahrt ihr in dem Handyvideo, das Zita sich über ihre Trainerin ansieht? Wie ordnet ihr den Satz ihrer Trainerin ein: „Schalte den Verstand auf und lass den Körper machen.“? Habt ihr schonmal jemanden in einer belastenden Situation für die Person versucht zu motivieren? Warum fiel euch das leicht oder warum schwer? Wenn ihr schonmal von einer Person motiviert wurdet, fiel euch das Annehmen der motivierenden Sprüche leicht oder habt ihr einen Widerstand verspürt und warum? Wie habt ihr Zitas Reaktionen auf Motivation eingeordnet?

4. Wie habt ihr die männlichen Mitstreiter im Umgang mit Zita erlebt? Bei welchen Tätigkeiten werden die Menschen um Zita herumgezeigt? Was könnte Zitas Tattoo am Arm „Fight like a girl“ mit ihrer Stellung als weiblich gelesene Person im Kampfsport zu tun haben? Inwiefern könnte die männliche Dominanz im Kampfsport für Zita ein Grund sein, sich weiter in dem Sport zu durchzubeißen? Habt ihr selbst schonmal ein Hobby gemacht, bei dem ihr das Gefühl hattet, dass das von manchen Menschen als „untypisch“ angesehen wird? Welche Rolle hat der Aspekt in eurer Entscheidung gespielt das Hobby weiterzuverfolgen oder abzubrechen? Warum glaubt ihr, dass es wichtig ist, dass wir „typische“ Hobbys, Berufe oder Kleidung hinterfragen?

## Arbeitsblatt 2: Praktische Arbeitsaufträge

### 1. Diskussion: Werte und persönliche Entscheidungen

- **Aufgabe:** Die Schüler\*innen sollen sich auf eine „Werte-Linie“ im Raum stellen. Die Lehrkraft stellt Fragen, die mit persönlichen Entscheidungen und Werten zu tun haben, die auch im Film aufgegriffen werden. Beispiele:
  - "Ich finde es wichtig, Erfolg zu haben, auch wenn ich dafür viel opfern muss."
  - "Sportliche Leistungen sollten nie wichtiger sein als meine psychische Gesundheit."
  - "Man sollte immer die Erwartungen seiner Eltern erfüllen."
  -
- **Ergebnis:** *Schüler\*innen positionieren sich auf einer Skala von „stimme voll zu“ bis „lehne ich ab“ entlang der Linie. Anschließend erklären einige Schülerinnen ihre Positionen. Dies fördert eine Diskussion über persönliche und gesellschaftliche Werte.*

### 2. Schreibübung: Tagebucheintrag der Protagonistin

- **Aufgabe:** Die Schüler\*innen sollen aus der Perspektive der Protagonistin einen Tagebucheintrag schreiben, der die Emotionen und Gedanken nach einer entscheidenden Szene des Films festhält. Sie sollen sich auf folgende Fragen konzentrieren:
  - Was denkt sie über den Leistungsdruck, den sie verspürt?
  - Welche inneren Konflikte spürt sie bezüglich ihrer Rolle als Kämpferin und als junge Frau?
  - Welche Hoffnungen oder Ängste hat sie für die Zukunft?
- **Ergebnis:** Die Schüler\*innen können ihre Texte in kleinen Gruppen vorlesen oder mit der Klasse teilen, um unterschiedliche Perspektiven auf die innere Welt der Protagonistin zu diskutieren.

### 3. Rollenspiel: Trainer-Gespräch

- **Aufgabe:** In Partnerarbeit stellen zwei Schüler\*innen *ein Gespräch zwischen der Protagonistin und ihrem Trainer/ ihrer Trainerin nach, kurz bevor ein wichtiges Turnier ansteht. Einer übernimmt die Rolle der Kämpferin, die andere Person die des Trainers/der Trainerin. Sie sollen folgende Themen diskutieren:*
  - A) Wie motiviert der Trainer/die Trainerin die Kämpferin? Wo liegt der Fokus – auf dem Erfolg oder ihrem Wohlbefinden?
  - B) Welche Bedenken oder Ängste äußert die Kämpferin, und wie reagiert der Trainer/die Trainerin darauf?
- **Ergebnis:** Einige Paare führen das Rollenspiel vor der Klasse vor und die Klasse diskutiert, welche Aspekte der Trainer-Kämpferin-Beziehung im Film wichtig sind.

### 3. Streitgespräch: Erfolg um jeden Preis?

- **Aufgabe:** Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt, die gegensätzliche Positionen zu folgender Frage einnehmen: „Ist es in Ordnung, für den Erfolg persönliche Opfer zu bringen?“
  - Eine Gruppe argumentiert, dass Erfolg wichtiger ist als persönliches Wohlbefinden und Opfer für den Erfolg notwendig sind.
  - Die andere Gruppe vertritt die Position, dass persönliche Gesundheit und Zufriedenheit immer Vorrang haben sollten, auch wenn es den Erfolg gefährdet.
- **Ergebnis:** Die Gruppen stellen ihre Argumente vor und führen eine moderierte Diskussion, in der sie auch auf Beispiele aus dem Film zurückgreifen können.

## Arbeitsblatt 3: Filmsprache

### 1. Filmanfang: Einführung der Thematik und Stimmung

Der Anfang eines Dokumentarfilms ist entscheidend, um die Zuschauenden in die Welt der Protagonistin einzuführen und die Hauptthemen zu etablieren. Wir schauen uns im Folgenden an wie der Filmanfang gebaut wurde, um die Protagonistin Zita, ihre Welt und den Leistungsdruck, unter dem sie steht, zu zeigen.



- Schaut euch den Filmanfang bis circa 1:50 Minute an und schreibt in chronologischer Reihenfolge auf welche Personen in welchen Tätigkeiten zu sehen sind.
- Ergänzt danach eure Notizen darum, wer wen anschaut.
- Warum könnte die Filmemacherin zusammen mit der Person, die den Film geschnitten hat (also einzelne Clips in eine Reihenfolge und Länge zusammengefügt hat) sich für diese Reihenfolge entschieden haben?
- Wie stellt der Filmanfang die Kämpferin und ihre Situation vor? Welche Stimmung wird durch die ersten Bilder erzeugt?
- Welche Rolle spielt die Reihenfolge besonders in dem Kontext von Geschlechterungleichgewichten im Kampfsport?

### 2. Körpersprache und Mimik

Die Filmemacherin begleitet die Protagonistin Zita bei verschiedenen Situationen. Sie verzichtet dabei auf Interviews mit ihr oder ein Voice-Over, das Umstände oder Gefühle einordnet. Dadurch sind wir als Zuschauer darauf angewiesen, Zitas Gefühlswelt lediglich durch ihr Verhalten in Interaktionen mit anderen Menschen, ihre Mimik und Gestik zu lesen.

- A) Wie erlebst du die Körpersprache der Protagonistin in intensiven Momenten, etwa im Ring oder im Training?
- B) In der Szene ab Minute 6:57 werden Zita die Haare gemacht. Wie habt ihr sie in dieser Situation empfunden?
- C) Gab es für euch einen Unterschied in ihrer Stimmungslage zu den anderen gezeigten Szenen? Womit könnte der Unterschied zusammenhängen?
- D) In Bezug auf stereotype Darstellung von Frauen, seht ihr auch kritische Aspekte daran, dass diese Szene im Film verwendet wird?



### 3. Einstellungsgrößen und ihre Wirkung



Einstellungsgrößen bezeichnen den Abstand der Kamera zum gefilmten Objekt oder der Person und geben an, wie viel von der Szene oder einer Person im Bild zu sehen ist.

**Nahaufnahme:** Zeigt das Gesicht oder einen bestimmten Teil des Körpers sehr detailliert.

- E) In welchen Szenen werden Nahaufnahmen (Beispiel siehe Bild oben) verwendet?
- F) Was lösen solche Nahaufnahmen bei euch aus? Seid ihr dadurch auch emotional näher an den Protagonisten dran?

- G) Welche Ideen habt ihr dafür warum die Filmemacherin sich bei diesem Film und dessen Thema für nahe Einstellungen zu entscheiden? Wie beeinflussen diese Einstellungen deine Wahrnehmung der körperlichen Belastung?



**Totale:** Zeigt eine Person oder eine Szene vollständig.

- H) In welchen Momenten setzt der Film diese Einstellungsgrößen ein?  
I) Aus welchen Gründen könnten körperlichen Herausforderungen, etwa beim Training oder im Kampf, in dieser Einstellung gefilmt worden sein?  
J) Welche Wirkung haben totale Einstellungen auf euch? Könnt ihr einen Unterschied aufmachen im Vergleich zu nahen Einstellungen? Vergleiche die beiden Einstellungsgrößen vor allem im Hinblick auf ihre Wirkung, Anstrengung und Isolation darzustellen.

do-xs.de

doxs! dokumentarfilme für kinder und jugendliche #23

4. – 10. November 2024

# doxs!

doxs! dokumentarfilme für kinder und jugendliche  
Duisburger Filmwoche c/o VHS  
Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg

Telefon: +49 203 283-4164  
stradmann@do-xs.de  
www.do-xs.de