



# DOWNLOAD

Anna Aleksandra Zakrzewski, Patrycja Zakrzewski

## Vertretungsstunde Sport 12

7./8. Klasse: Mit/gegen Partner kämpfen

VORSCHAU



Downloadauszug  
aus dem Originaltitel:



Mit dem/gegen den Partner kämpfen

## Voraussetzungen

- eine Matte pro Kleingruppe
- Kleingruppen

## Vorbereitungen

- Die Matten werden in der Halle auf dem Boden verteilt.
- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt.
- Jeder Kleingruppe wird eine Matte zugeordnet.

## Durchführung

„Auf die Matte ziehen“ ist ein Spiel, das die Bereitschaft der Schülerinnen und Schüler zum direkten Körperkontakt untereinander fördert. Die Kleingruppen stellen sich jeweils um eine Matte herum. Dabei halten sie sich an den Händen fest. Das Ziel ist es eine Person mit einem Fuß auf die Matte zu ziehen. Die Person, die auf die Matte getreten ist, verlässt die Kleingruppe und geht zu einer anderen Matte und versucht dort ihr Glück erneut.

## Ziel/Spielende

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden.

### Variation

Partnerarbeit: Zwei Schülerinnen und Schüler stellen sich an einer Bodenlinie einander gegenüber auf. Sie halten sich jeweils mit einer Hand aneinander fest und versuchen, ihren Partner über die Linie zu ziehen.

### Hinweise

Bei Berührungängsten unter den Geschlechtern können geschlechtshomogene Pärchen gebildet werden.



Mit dem/gegen den Partner kämpfen

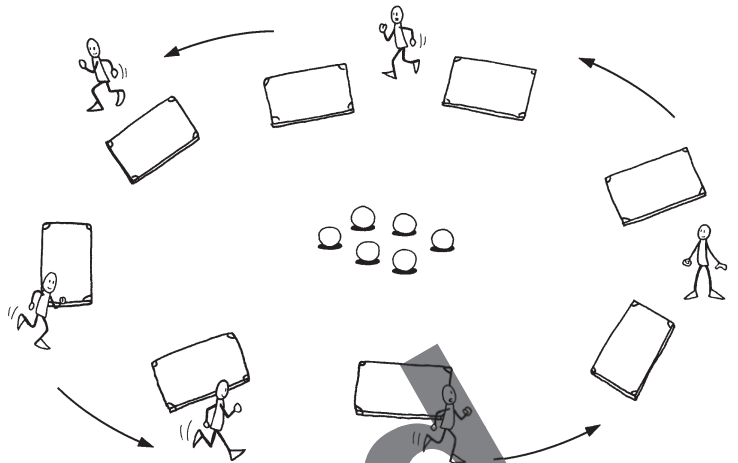
## Voraussetzungen

- Matten
- Medizinbälle
- Musik
- Stoppuhr

## Vorbereitungen

Es wird ein großer Kreis aus Matten gelegt, wobei die Matten nicht aneinander grenzen.

- In der Kreismitte liegen die Medizinbälle. Es sind weniger Medizinbälle vorhanden als Personen und Matten.
- Mit den Schülerinnen und Schülern sollte im Vorfeld der Unterschied zwischen „sich prügeln“ und mit-/gegeneinander kämpfen thematisiert werden.



## Durchführung

„Ballkampf“ ist ein Spiel, bei dem die Schülerinnen und Schüler um einen Medizinball ringen. Alle Schülerinnen und Schüler laufen kreuz und quer zur Musik um den Mattenkreis herum. Stoppt die Musik, so laufen alle zur Kreismitte, versuchen, einen Medizinball zu erbeuten und sich mit diesem auf eine Matte zu retten. Die Personen, die keinen Ball erbeuten konnten, gehen zu einer Person mit Ball und kämpfen auf der Matte 30 Sekunden lang um diesen. Allerdings müssen die Schülerinnen und Schüler darauf aufmerksam gemacht werden, dass sie sich nicht prügeln, sondern nur um den Medizinball ringen! Beim Verstoß gegen diese Regel ist das Eingreifen der Lehrkraft notwendig. Die ballbesitzende Person versucht, ihren Ball vor den anderen zu verteidigen und die balllosen Schülerinnen und Schüler versuchen, der Person den Ball abzurufen. Nach Ablauf der 30 Sekunden wird die Musik angemacht, die Bälle kommen, bis auf einen, wieder zurück in die Kreismitte. Nach jedem Durchgang wird ein Medizinball entfernt. Die Person, die einer anderen den Ball abringt, bekommt einen Punkt. Kann die ballbesitzende Person ihren Ball erfolgreich verteidigen, so bekommt sie einen Punkt.

## Ziel/Spielende

Das Spiel ist beendet, wenn sich nur noch ein Medizinball in der Kreismitte befindet. Gewonnen hat die Person, die die meisten Punkte gesammelt hat.

### Variation

Es wird kein Ball aus dem Spiel entfernt.

### Hinweise

Passiv teilnehmende Personen können die Musikanlage bedienen, die Kampfzeit stoppen und den Punktestand nach jedem Durchgang notieren.

# Mauerfall (indirekter Körperkontakt)



Mit dem/gegen den Partner kämpfen

## Voraussetzungen

- drei Matten pro Gruppe
- 2er-Gruppen

## Vorbereitungen

- Die Lerngruppe teilt sich in 2er-Gruppen auf. Es sollten annähernd gleich starke Partner sein.
- Jede 2er-Gruppe legt jeweils zwei Matten nebeneinander, die dritte Matte dient als Mauer zwischen den beiden Partnern.

## Durchführung

„Mauerfall“ fördert den indirekten Körperkontakt unter den Schülerinnen und Schülern. Die Partner knien sich einander gegenüber auf den Mattenboden. Zwischen ihnen befindet sich eine Matte, die von beiden festgehalten wird. Auf ein Kommando hin versuchen die Kämpfer, durch Schieben und Drücken die Matte zu Fall zu bringen.

## Ziel/Spielende

Die Person, die es schafft, die Matte auf die gegnerische Seite fallen zu lassen, gewinnt den Kampf.

## Variationen

- Die Schülerinnen und Schüler können im Schneidersitz um die Matte kämpfen.
- Die Schülerinnen und Schüler können im Stehen um die Matte kämpfen. Dabei sollte die Matte hochkant gestellt werden.



Mit dem/gegen den Partner kämpfen

## Voraussetzungen

- ein Gymnastikreifen pro Gruppe
- Kleingruppen

## Vorbereitungen

- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt.
- Jede Lerngruppe bekommt einen Reifen.

## Durchführung

„Reifen ablegen“ ist ein Kooperationsspiel, bei dem die Schülerinnen und Schüler mit vereinten Kräften einen „schwebenden“ Gymnastikreifen auf dem Boden ablegen sollen. Die Kleingruppen stehen jeweils um ihren Gymnastikreifen herum und halten diesen in Kopfhöhe. Jedes Gruppenmitglied balanciert den Reifen auf seinem rechten Zeigefinger. Die Aufgabe der Gruppe ist es, den Reifen gemeinsam abzusenken und auf den Boden zu legen. Sobald sich ein Finger vom Reifen löst, wird der Reifen zurück in die Ausgangsposition gebracht und es startet ein neuer Ablageversuch.

## Ziel/Spielende

Die Gruppe, die am schnellsten ihren Reifen abgelegt hat, gewinnt das Spiel.

### Variation

Keine

### Hinweise

Bevor die Schülerinnen und Schüler es schaffen, den Reifen in richtung Boden abzusenken, wird der Reifen erst einmal automatisch von allen nach obgedrückt. Der Ablagevorgang dauert eine gewisse Zeit! Nicht nach kurzer Zeit verzweifeln.



Mit dem/gegen den Partner kämpfen

## Voraussetzungen

- Matten
- Gymnastikreifen
- Kleingruppen, mindestens 7er-Gruppen

## Vorbereitungen

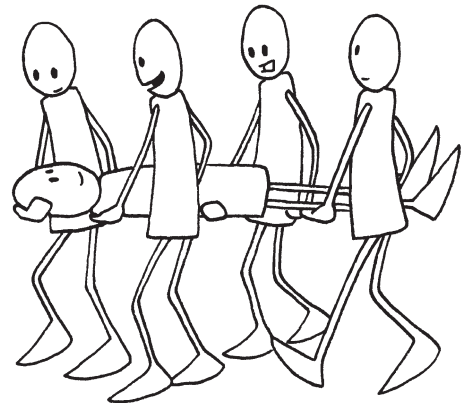
- Die Lerngruppe wird in 7er-Gruppen (mindestens) eingeteilt.
- Jede Lerngruppe bekommt einen Reifen.
- Eine Person legt sich mit dem Rücken auf die Matte.
- Zwei weitere Personen halten einen Reifen fest.

## Durchführung

„Schülerscan“ ist ein Kooperationspiel, bei dem die Schülerinnen und Schüler mit vereinten Kräften eine „schwebende“ Person durch einen Gymnastikreifen heben und damit „scannen“. Die Kleingruppen stehen jeweils um die auf der Matte liegende Person herum und heben diese hoch. Die Gruppe versucht nun, die schwebende Person durch den Reifen zu „scannen“. Die getragene Person darf nicht losgelassen werden!

## Ziel/Spielende

Nachdem die „schwebende“ Person erfolgreich „gescannt“ wurde, tauschen die Schülerinnen und Schüler die Positionen innerhalb ihrer Gruppe. Die Übung kann nach Belieben beendet werden.



## Hinweise

Bei Berührungängsten unter den Geschlechtern können geschlechtshomogene Paare gebildet werden.

Download  
zur Ansicht

© 2011 Persen Verlag, Buxtehude  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Roman Lechner  
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

Bestellnr.: 3335DA7

[www.persen.de](http://www.persen.de)