



Darum geht's

Kinder sind innerlich oft sehr angespannt, körperlich, aber auch seelisch-geistig. Sportunterricht kann mit Raufspielen helfen, diese Anspannungen abzubauen.

Der Weg

Raufen und Rangeln ist ein eigenständiger Bereich innerhalb des Sportunterrichts. Er kann jederzeit und unter Einhaltung der wichtigsten Regeln (siehe KV „Raufen und Rangeln – aber fair!“) zum Einsatz kommen.

Die Inhalte dieses Kapitels

- Stundenbild „Raufen und Rangeln – selbst gemacht!“
- Rauf- und Rangelspiele mit dem Partner und in der Gruppe
- Rauf- und Rangelturniere

Das können die Schüler hier erfahren und lernen

- Spannung abbauen und den kontrollierten Umgang mit Wut und Aggression lernen
- (Berührungs-) Ängste abbauen
- sich mit der Thematik des Siegens und Verlierens auseinandersetzen
- Konflikte spüren und „begreifen“

Mögliche Reflexionsfragen auf

der Sachebene

- Wie habt ihr die Aufgabe gelöst? War es leicht/schwer?

der Beziehungsebene

- Ihr habt gegeneinander gekämpft. Wart ihr trotzdem fair? Was bedeutet Fairness?
- Wie habt ihr die Schiedsrichterrolle erlebt? Ist es leicht, Schiedsrichter zu sein?
- Wie ging es dir als Verlierer/Gewinner?
- Können wir Regeln verändern, sodass die Verlierer auch gewinnen können?

der individuellen Gefühlsebene

- Welche Gefühle kamen bei dir während des Kämpfens auf? War auch Wut zu spüren?

Das gibt es noch zu bedenken

Berührung erlaubt!

Beim Raufen und Rangeln ist es erlaubt, ja sogar Bedingung, sich zu berühren. Es muss jedoch unbedingt angesprochen werden, dass Grenzen sowie ein „Nein“ akzeptiert werden müssen und niemand an Stellen berührt werden darf, an denen er das nicht möchte.

Regeln und Rituale

- Ein Raufspiel wird immer mit so wenig Regeln wie möglich eingeführt. Weitere Regeln werden nur dann notwendig, wenn es Schwierigkeiten gibt oder das Spiel zu gefährlich wird.
- Rituale stehen für den fairen Umgang miteinander. Die Begrüßungszeremonie am Anfang des Kampfes und das Händeschütteln nach dem Kampf verdeutlichen dies.
- Chancengleichheit: Jeder Schüler soll Erfolgserlebnisse feiern. Deshalb sollte bei der Einteilung auf Kraft, Größe und Gewicht der Schüler geachtet und verschiedene Sozialformen gewählt werden.



Material

je 3 Kinder eine Turnmatte, KV „Raufen und Rangeln – aber fair!“ (S. 2), Stifte, KV „Erfindet euer eigenes Raufspiel“ (S. 4), Stoppuhr



Zeit

3 Unterrichtsstunden

Stunde 1

1 Thematische Hinführung

Die Stunde beginnt im Sitzkreis mit einem Gespräch über das Raufen. Man kann z. B. den Ablauf eines Judo-/Karatekampfes erarbeiten (Begrüßung „Ich achte dich als Gegner“, Kampf, Verabschiedung „Danke für den fairen Kampf“). Wichtigste Regel: Wir tun dem anderen nicht weh!

2 Aufwärmen

- Die Kinder laufen durch die Halle, auf Kommando erledigen sie folgende Aufgaben:
Pfiff = Begrüßt einen Mitschüler.
Doppelpfiff = Lasst euch zu Boden fallen, ohne euch weh zu tun.
Kommando „Crash“ = Stoßt mit einem Mitschüler zusammen und geht beide zu Boden.
- Gymnastik im Stehkreis (Hand- und Armkreisen, Ausfallschritt etc.)

3 Hauptteil



Aufgabe 1: Raufspiel „Ja-Nein über die Matte hinweg“

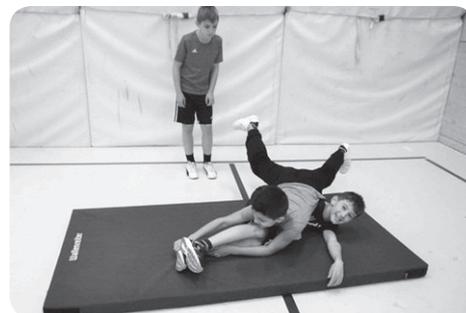
- Begrüßung: Sportler begrüßen sich mit einem Handschlag
- Ausgangsposition: kämpfende Schüler stehen sich gegenüber, Matte liegt zwischen ihnen
- Ziel des Spiels: A schreit „Ja!“, B schreit „Nein!“. Wer kann den anderen übertönen?
- weitere Regeln: Der Schiedsrichter entscheidet nach etwa 30 Sekunden, wer gewonnen hat. Auch ein Unentschieden ist möglich.



Aufgabe 2: Raufspiel „Schnapp den Schuh!“

Das Spiel sollte zunächst im Klassenverband eingeführt werden. Anschließend spielen die Kinder das Spiel in ihrer Dreiergruppe.

- Begrüßung: Sportler begrüßen sich mit überkreuzten Händen (dreimal schütteln)
- Ausgangsposition: Schüler sitzen Rücken an Rücken
- Ziel des Spiels: Wer als erstes den Schuh des anderen berührt, hat gewonnen.
- weitere Regeln: Mindestens ein Körperteil muss die Matte immer berühren.



4 Abschluss: Verschnaufpause

Die Schüler legen sich auf den Rücken und sollen sich genau eine Minute erholen. Anschließend, wenn sie glauben, dass eine Minute vergangen ist, setzen sie sich auf. Der Lehrer lässt die Stoppuhr mitlaufen und beobachtet, wem es gelingt, diese Minute genau abzuschätzen.



Reifenfangen



Material

je Dreiergruppe ein Fahrradreifen



Aufgabe

2 Schüler fassen einen Fahrradreifen. Ein dritter Schüler steht im Reifen.

- Übung 1:
vorsichtig miteinander durch die Halle laufen
- Übung 2:
Fangspiel – die Läufer im Reifen versuchen durch Abschlagen andere Dreiergruppen zu fangen.
- Übung 3:
Auf Kommando „Wechsel“ wechseln die Läufer ihre Positionen (rechts bzw. links). Auf Kommando „Tausch“ suchen sich die Läufer im Reifen einen neuen Reifen.

Zutritt verboten!



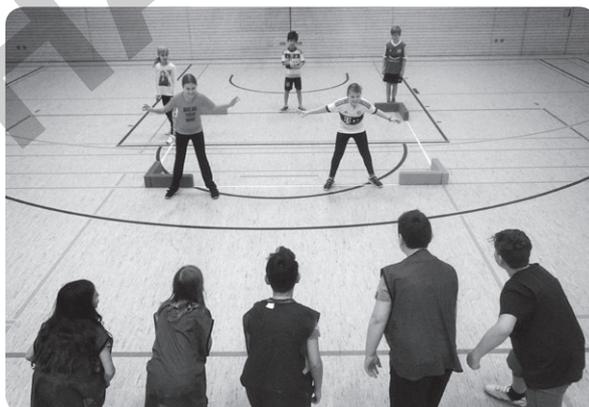
Material

Klebeband oder Schaumstoffblöcke (zum Markieren eines Vierecks), evtl. Weichbodenmatten, Markierungsbänder



Aufgabe

Die Klasse wird in 2 Gruppen geteilt, Team A und B. Beide stehen sich in 3–4 Metern Entfernung gegenüber. Hinter Team B ist ein Viereck (4 x 4 Meter) markiert. Auf das Startkommando des Lehrers hat Team A 45 Sekunden Zeit, in das Viereck einzudringen. Team B versucht das zu verhindern. Gezählt wird, wie viele Schüler aus Team A es in das Viereck geschafft haben. Anschließend wechseln die Aufgaben.



Varianten

- Erobern: Team A steht im Viereck, Team B greift an und versucht die Schüler des Teams A aus dem Viereck zu verdrängen. Wer einmal aus dem Viereck gedrängt wurde, darf nicht mehr ins Spiel eingreifen. Der Lehrer stoppt die Zeit, bis alle Kinder aus dem Viereck verdrängt wurden.
- Insekönig: Alle Schüler sind im Viereck (mindestens 5 x 5 Meter) und versuchen sich gegenseitig daraus zu verdrängen. Wer aus dem Viereck gedrängt wurde, darf nicht mehr ins Geschehen eingreifen. Sieger ist der Schüler, der als letztes noch im Viereck verbleibt. Dieses Spiel kann kniend auch auf einer Weichbodenmatte gespielt werden. Hier sollten allerdings nicht mehr als 8–10 Schüler pro Matte spielen.





Mannschafts-Rangel-WM



Zeit

2–3 Sportstunden



Material

mehrere Turn- und Weichbodenmatten, Stoppuhr, KV „Teamliste: Mannschafts-Rangel-WM“ (S. 10), KV „Turnierplan“ (S. 10) in der Anzahl der ausgewählten Raufspiele, Stifte, evtl. Urkunden oder Preise



Vorbereitung

Die Klasse wird in 4 Gruppen aufgeteilt. Der Lehrer wählt 4–5 Raufspiele (siehe Kapitel „Rauf- und Rangelspiele mit dem Partner“, S. 5) aus. In jedem dieser Spiele wird ein Sieger (Weltmeister) ermittelt. Dazu schickt jede Mannschaft für jedes Spiel einen anderen, ausgewählten Schüler ins Finale.



Durchführung

1. Die Raufspiele werden bekanntgegeben (am besten Raufspiele, die bereits bekannt sind).
2. Die Teams begeben sich in ihre Ecke ins Trainingslager und erledigen folgende Aufgaben:
 - Sie geben sich als Team einen Namen.
 - Sie trainieren die einzelnen Raufspiele und bestimmen die einzelnen Finalkämpfer.
 - Kinder, die nicht kämpfen, bekommen weitere Rollen im Team: Trainer (steht bei jedem Kampf an der Matte, feuert an und gibt Tipps) und Schiedsrichter (wird bei Kämpfen im Finale eingesetzt).
3. Finalkämpfe im „Dojo“ und Ermittlung der Einzelweltmeister
4. Siegerehrung für die Einzelsieger und die Mannschaften



Mannschaftswertung

Die Mannschaft mit den meisten Punkten ist Mannschaftsweltmeister. Dazu werden die Punkte, die in den einzelnen Finalrunden erkämpft wurden, zusammengezählt.

Die Punkte werden wie folgt vergeben:

Platz 1 = 5 Punkte

Platz 2 = 3 Punkte

Platz 3 = 2 Punkte

Platz 4 = 1 Punkt

