



## Partnerkämpfe

Viele mögen zu Beginn denken: *Kämpfen in der Schule – Kann das gut gehen?* Eins muss man ganz klar vorweg sagen: Ohne Regeln funktioniert es natürlich nicht. Wenn diese jedoch klar formuliert sind, gefallen die kleinen Kämpfe nahezu allen Kindern.

Im Mittelpunkt stehen **partnerschaftliche Zieh- und Schiebekämpfe**. Erstklässler besitzen in der Regel eine natürliche Freude an der körperlichen Auseinandersetzung und wollen gerne ihre Kräfte messen. Auch das Eingehen eines Wagnisses ist für die meisten Kinder eine willkommene Herausforderung.

Gerade in diesem Inhaltsfeld ist es oberstes **Ziel**, dass die Kinder **fair miteinander umgehen** und sich **an die vereinbarten Regeln halten**. Ebenso lernen sie, **mit Niederlagen zurechtzukommen**, ohne dass diese als schlimm empfunden werden müssen. Sollte sich ein Schüler wider Erwarten nicht an die vereinbarten Regeln halten, kann er bei fehlender Einsicht nicht aktiv an der Stunde teilnehmen. (Zur Beruhigung: Dies ist in unserer Schulsportpraxis noch nie vorgekommen.) Für eine gelungene Einheit zu diesem Thema ist es wichtig, dass der Lehrer die einzelnen Kinder und das Sozialgefüge der Klasse bereits gut kennt. Deshalb sollte man frühestens ein paar Wochen nach Schulstart thematisch damit einsteigen.

Rituale und Regeln stellen für alle Beteiligten eine Strukturierungshilfe dar. Sie schaffen Sicherheit und Vertrauen für riskantere und wagnisreichere Situationen. Soziales Verhalten aufgrund vereinbarter Regeln ist für jeden Schüler bindend und eine Voraussetzung für einen fairen und verantwortungsvollen Umgang miteinander. Regeln und Rituale orientieren sich in diesem Fall natürlich am Entwicklungsstand von Erstklässlern.

Die Einheit unterteilt sich in Regeln zum fairen Kämpfen, Kräfteressen, mit Geschick und Kraft kämpfen sowie Partnerkämpfe, **3 Doppelstunden** und **2 Einzelstunden**.

### Regeln zum fairen Kämpfen



**Material:** Musik, Regelplakat (KV S. 2)

#### **Einstieg:** → Spiel „ABC-Fangen“

Die Kinder gehen in Dreiergruppen zusammen und benennen die Mitglieder in A, B und C. Sobald die Musik startet, bewegen sich alle frei durch die Halle. Stoppt die Musik, ruft der Lehrer laut, z. B.: „A und B.“ Das bedeutet: Alle A's und B's aus einer Dreiergruppe nehmen sich an die Hand und fangen das C ihrer Gruppe. Dafür haben sie 30 Sekunden Zeit. Fangen sie ihr Gruppenmitglied innerhalb der vorgegebenen Zeit, so setzen sich alle drei hin. Lässt sich das Kind jedoch über die 30 Sekunden nicht fangen, so kann es sich freuen.

Die Musik startet erneut und beim nächsten Stopp ruft der Lehrer eine andere Buchstabenkombination, z. B. „B und C“ oder „A und C“.

#### **Hauptteil:**

Im Hauptteil werden die Regeln für das Ringen und Kämpfen mit den Kindern gemeinsam erarbeitet und auf einem Regelplakat festgehalten (KV S. 2). Je nach Sozialgefüge können diese sehr unterschiedlich werden. Teilweise einigen sich Kinder auf erstaunliche Ideen (z. B. „*Kitzeln ist erlaubt.*“). Alle vereinbarten Regeln sollte man bei allen weiteren Stunden zum Thema Kämpfen immer wieder kurz besprechen und anschließend für alle sichtbar aufhängen.

**Abschluss:** → bereits bekanntes Spiel „Hexe, was kochst du heute?“ (S. 9)



## Kräftemessen



**Material:** Parteibänder, Reifen

### Einstieg: → Spiel „Polizist und Dieb“

Die Kinder gehen paarweise zusammen: Ein Schüler ist der Dieb, der andere der Polizist. Alle Paare stellen sich einander gegenüber an einer Linie auf und erhalten ein Band, das sie auf die Linie zwischen sich auf den Boden legen.

Der Lehrer bestimmt eine ca. 10 Meter weit entfernte Ziellinie. Der Polizist geht 4 große Schritte von der Linie mit dem Band weg und das Spiel beginnt. Sobald der Dieb das Band schnappt, darf der Polizist losrennen, um ihn zu fangen. Der Dieb ist erst hinter der Ziellinie in Sicherheit. Schlägt der Polizist ihn davor ab, erhält dieser einen Punkt. Schafft es der Dieb über die Ziellinie, punktet er.

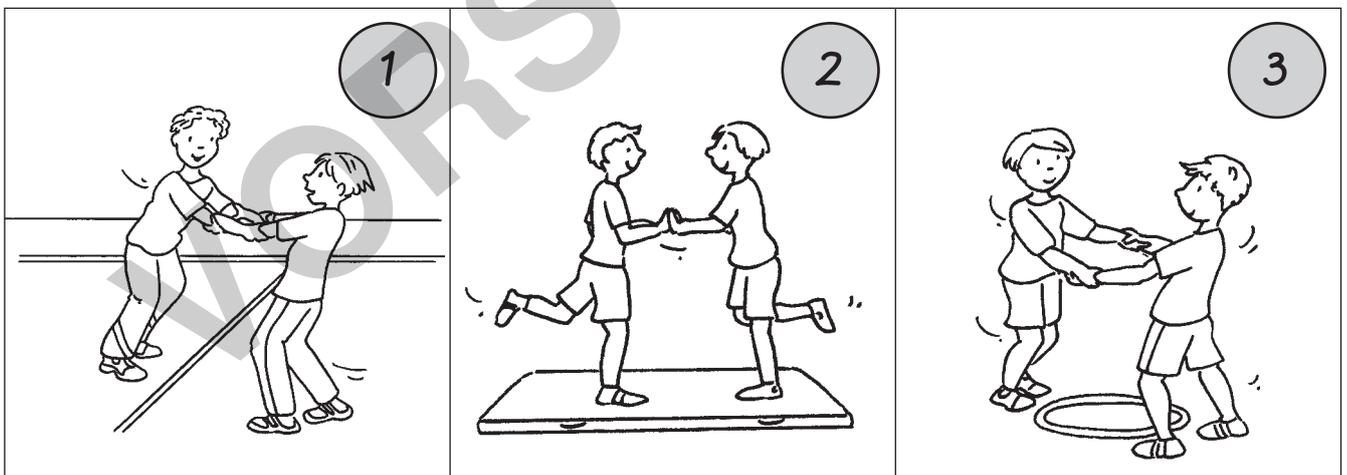
Nach jedem Durchgang wechseln Dieb und Polizist ihre Rollen.

### Hauptteil:

Das Regelplakat wird für alle sichtbar aufgehängt und die Regeln kurz wiederholt.

Anschließend gehen die Kinder paarweise zusammen und führen die folgenden 3 kleinen Kämpfe jeweils 2–3 Minuten aus. Die Partner sollten dabei regelmäßig gewechselt werden:

1. Die Kinder stellen sich an einer Linie gegenüber auf. Dann fassen sie sich gegenseitig an einem Handgelenk und versuchen, den Partner über die Linie zu ziehen.
2. Die Kinder stehen sich auf einem Bein gegenüber und versuchen durch Ziehen an Schulter, Hand, ... und Drücken, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.
3. Die Kinder legen einen Reifen auf den Boden zwischen sich. Wieder fassen sie sich am Handgelenk und versuchen, den jeweils anderen in den Reifen zu ziehen.



### Abschluss:

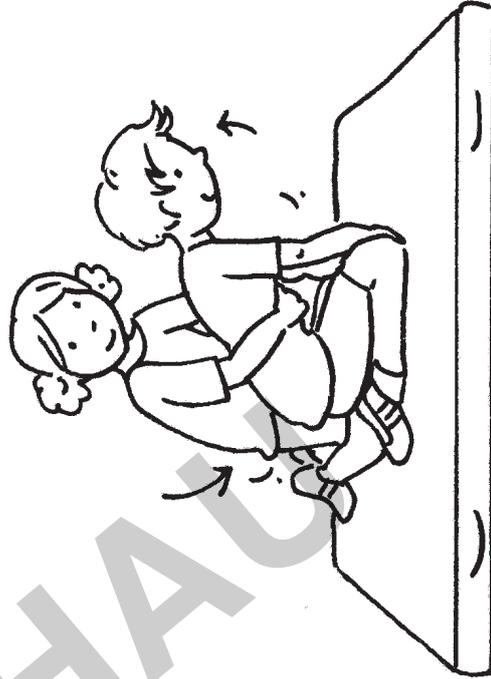
Die Kinder gehen paarweise zusammen und führen aneinander eine „**Wettermassage**“ durch: Ein Kind liegt auf dem Bauch, das andere kniet daneben. Das kniende Kind stellt die Wetterlagen auf dem Rücken des Kindes dar, die der Lehrer laut nennt, z. B.: „*Wind, leichter Regen, Hagel, Sonne*“ etc. Nach 2–3 Minuten wird gewechselt.



**Tip:** In Klassen, in denen es oft Ärger bezüglich Gewinnen oder Verlieren gibt, sollte man beim Aufwärmspiel keine Punkte vergeben.



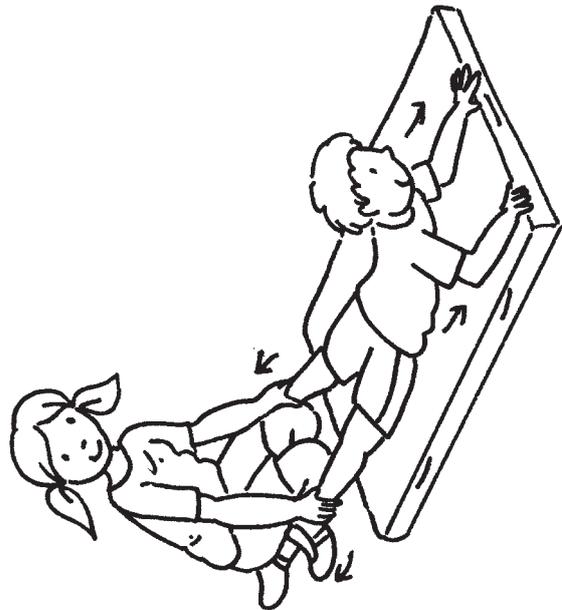
Du bleibst unten.



Wende das Schnitzel.



Befreie dich aus der Höhle.



Bleib auf der Matte (Bauch).



## Partnerkämpfe 1



**Material:** 12 kleine Matten, Kegel, Regelplakat (KV S. 2), 12 Stationskarten (KVs S. 5–7)

**Einstieg:** → bereits bekanntes Spiel „ABC-Fangen“ (S. 1)

### Hauptteil:

Zu Beginn bespricht man mit allen Kindern gemeinsam die Stationskarten und die Regeln zum Kämpfen. Es werden 12 kleine Matten ausgelegt und auf diese je eine Stationskarte gelegt. Damit steht fest, wo welcher Kampf stattfindet.

Die Schüler sollen mit möglichst vielen verschiedenen Partnern kämpfen. Die Kinder suchen ihren ersten Kampfpartner aus und holen sich gemeinsam eine kleine Matte. Jedes Team entscheidet sich anhand der 12 Stationskarten für einen „Kampf“. Ist dieser vorüber, gehen beide Schüler zu einem vorher vereinbarten Treffpunkt (z. B. Mittelkreis) und warten dort, bis auch andere Kinder fertig sind. Jeder sucht sich einen neuen Partner, mit dem er wieder einen neuen „Kampf“ aussucht und kämpft.

**Abschluss:** → nach dem Aufräumen Spiel „Reifen, du musst wandern“ (S. 10)



**Beobachtungshinweise:** Der Lehrer sollte darauf achten, dass nicht doch immer dieselben Kinder gegeneinander antreten oder andere keinen Partner finden. Wenn dies in einer Klasse schwierig ist, ist ein geschlossener Stationenbetrieb besser. Hierzu wechselt ein Partner immer mit dem Uhrzeigersinn, der andere dagegen.

## Partnerkämpfe 2



**Material:** Regelplakat (KV S. 2), Stationskarten (KVs S. 5–6), 12 kleine Matten

**Einstieg:** → bereits bekanntes Spiel „Atomspiel“ (S. 10)

### Hauptteil:

Kurz werden die Regeln zum Kämpfen wiederholt, anschließend die Stationskarten aufgehängt. Die Kinder legen die kleinen Matten in der Halle aus. Ansonsten ist ihnen der Ablauf der Stunde (siehe Partnerkämpfe 1) bekannt, sodass keine weiteren Erklärungen nötig sind. Dies spart Zeit und ermöglicht, die Stunde als Einzelstunde zu planen.

**Abschluss:** → Spiel „Monatsspiel“

Je nach Zeit kann man noch ein neues Spiel einführen: An der Grundlinie steht ein Fänger, die restlichen Kinder sammeln sich auf der gegenüberliegenden Grundlinie. Der Fänger ruft einen Monat, z. B. „August“. Alle Schüler, die im August Geburtstag haben, versuchen hinter die gegenüberliegende Grundlinie zu gelangen, ohne abgeschlagen zu werden. Werden sie gefangen, helfen sie im nächsten Durchgang dem Fänger. Haben sie es geschafft, dürfen sie sich bis zum Spielende ausruhen.