





Phase	geplanter Verlauf	Hinweise und Kommentare
Stationsarbeit	<p> Partnerkämpfe</p> <p>1. Station: Kampf um den Ball: (Turnmatte, Medizinball) – Den Ball schnappen und auf die eigene Mattenseite legen.</p> <p>2. Station: Schiebekampf 1: (zwei Teppichfliesen) – Durch Drücken und Nachgeben den Partner von der Teppichfliese bewegen.</p> <p>3. Station: Ziehkampf: Den Partner über die Linie ziehen.</p> <p>4. Station: Armdrücken: (eine Turnmatte)</p> <p>5. Station: Mausefalle: (eine Turnmatte) – Unter der Mausefalle durchkriechen, die „zuschnappt“, wenn die Hüfte in der Mitte ist. Dann versuchen, weiterzukriechen.</p> <p>6. Station: Sumoringen: (eine Weichbodenmatte) – Den Partner auf den Rücken legen.</p> <p>7. Station: Ball wegschlagen: (zwei Gymnastikbälle)</p> <p>8. Station: Schiebekampf 2: (eine Turnmatte) – Den Partner von der Matte schieben.</p> <p>9. Station: Standkampf: (eine Weichbodenmatte mit aufgezeichnetem Kreidekreis) – Den Partner mit angelegten Armen aus dem Kreis schieben.</p> <p>10. Station: Standhalten: Durch Drücken und Nachgeben den Partner aus dem Gleichgewicht bringen.</p>	<p>Wenn acht oder zehn Stationen aufgebaut sind und es z. B. nur sechs Gruppen gibt, kann der Stationswechsel von den Gruppen selbstständig durchgeführt werden. Wenn alle Stationen besetzt sind, sollte der Wechsel besser auf ein Signal des Lehrers erfolgen.</p>
Reflexion und Verabschiedung	<p>Im Halbkreis vor dem Auswertungs- und Regelplakat wird darüber gesprochen, welche Fähigkeiten bei den verschiedenen Aufgaben wichtig waren und ob die Regeln eingehalten wurden.</p> <p> Stille Post</p> <p>Zur Verabschiedung fassen sich alle an den Händen und der Lehrer schickt einen Händedruck in eine Richtung.</p>	

Regelplakat

Hinweis für den Lehrer: Das Plakat am Kopierer stark vergrößern.

Unsere Regeln beim Kämpfen



Ich verletze niemanden!



Begrüßungsritual vor jedem Kampf



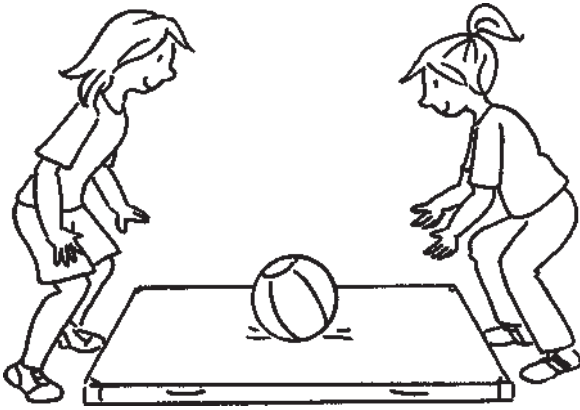
Stopp-Signal: Kampf sofort beenden!



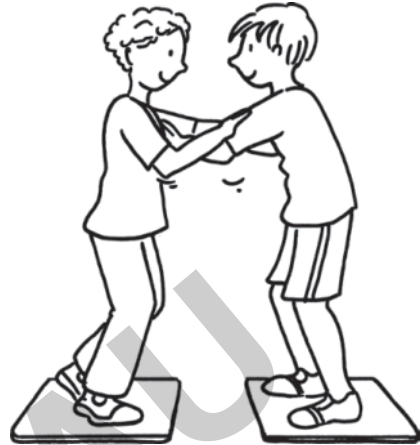
Stationskarten „Partnerkämpfe“

Hinweis für den Lehrer: Die Stationskarten am Kopierer vergrößern, bei Bedarf anmalen und laminieren.

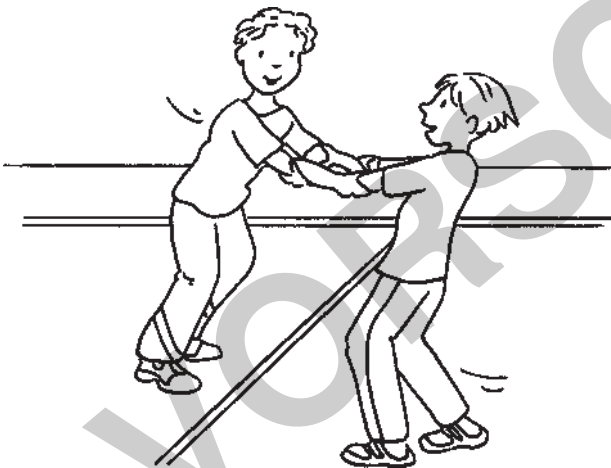
1. Station: Kampf um den Ball



2. Station: Schiebekampf 1



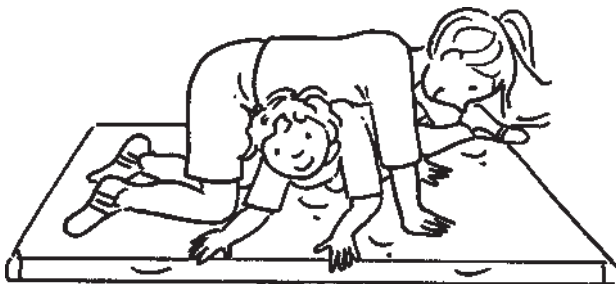
3. Station: Ziehkampf



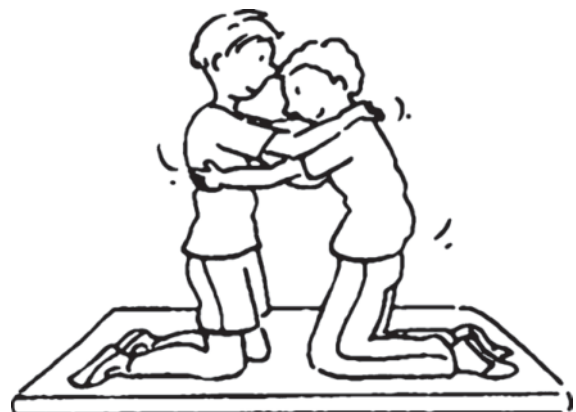
4. Station: Armdrücken



5. Station: Mausefalle

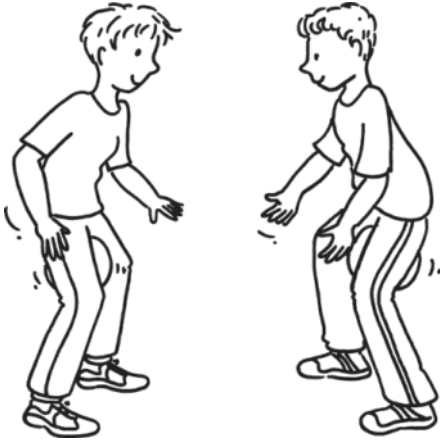


6. Station: Sumoringen





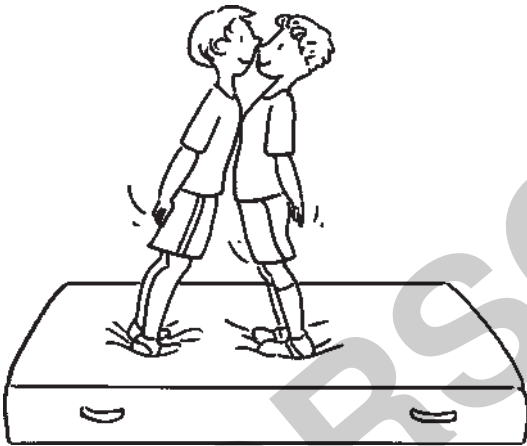
7. Station: Ball wegschlagen



8. Station: Schiebekampf 2



9. Station: Standkampf



10. Station: Standhalten

