

I.55

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Wir messen unsere Kräfte – Ringen, Raufen und Kämpfen spielerisch erleben

Carolin Müller

Illustrationen von Julia Lenzmann und Bettina Weyland



© RAABE 2023

© Thinkstock

Die Schülerinnen und Schüler erleben in dieser Unterrichtseinheit ihre eigenen Emotionen und Kräfte ganz bewusst. Sie lernen, diese zu beherrschen, indem sie sich auf die direkte körperliche Auseinandersetzung und den Körperkontakt mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern einlassen und die körperliche Nähe zu ihnen aushalten. Erste Kampftechniken des Ziehens, Drückens, Schiebens und gezielten Schlagens werden spielerisch erprobt.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	3 und 4
Dauer:	5–6 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Faires Verhalten, Regelbewusstsein, Gleichgewichts- und Wahrnehmungsfähigkeit sowie konditionelle und koordinative Fähigkeiten verbessern, Körperspannung zielgerichtet anwenden
Thematische Bereiche:	Körperkontakt, Fairplay, Ringen, Raufen, Kämpfen
Medien:	Übungs- und Stationskarten, Spielbeschreibungen

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Hinweis/Tipp



Gespräch

1. Stunde

Thema: Gruppenspiel mit Körperkontakt Teil 1

Einstieg: „Mc Donalds“: Die SuS laufen frei durch die Halle (ggf. zu Musik). L gibt von Zeit zu Zeit Anweisungen, z. B.:

- Hamburger: 3 Kinder legen sich vorsichtig übereinander.
- Nuggets: 2 Kinder legen sich übereinander.
- Pommes: Jedes Kind legt sich allein irgendwo in der Halle auf den Boden.
- Cheeseburger: 4 Kinder legen sich vorsichtig übereinander.
- Big Mac: 5 Kinder legen sich vorsichtig übereinander.
- Menü: Alle Kinder umarmen sich im Mittelkreis der Halle (alternativ: fassen sich an den Händen).

Hauptteil:

M 1 **Meine Insel, deine Insel** / Die SuS führen die Übung durch.

Abschluss: Austausch der Erfahrungen mit Körperkontakt. L gibt einen Ausblick auf die kommende Unterrichtseinheit und bespricht mit den SuS die Verhaltensregeln (M 2), ggf. kommen diese schon im Austausch zur Sprache.

M 2 **Stopp- und Fairnessregeln beim Ringen und Raufen**

Die Regeln ggf. auf einen großen Bogen Tonpapier übertragen und in der Halle aushängen.



Benötigt: kleine Matten, ggf. Musikanlage und 1 großer Bogen Tonpapier

2. Stunde

Thema: Gruppenspiel mit Körperkontakt Teil 2

Einstieg: „Rette sich, wer kann“: Je nach Gruppengröße werden einige Kästen in der Halle verteilt aufgestellt. Es wird ein fangendes Kind bestimmt, das versucht, die anderen zu ticken. Gelingt es ihm, nimmt es das gefangene Kind an die Hand. So bildet sich nach und nach eine lange Fänger-Schlange. Mit dem Blick auf den Spielfluss ruft L irgendwann „Rette sich, wer kann“ und alle SuS müssen schnell auf einen Kasten steigen. Die Kinder, die keinen Platz auf einem Kasten bekommen, sind die neuen einzelnen Fänger und ein nächster Durchlauf beginnt.

Hauptteil: Wiederholung der Verhaltensregeln (M 2)

M 3	Sanitärer-Spiel / Die SuS führen das Spiel durch.
Abschluss:	Reflexion
Benötigt:	mehrere kleine Kästen, mehrere kleine Matten, Parteibänder, 1 Weichbodenmatte, 1 Langbank, Reifen für die Hälfte der SuS

3./4. Stunde

Thema:	Ziehen, Drücken, Schieben
Einstieg:	„Wäscheklammern fangen“
Hauptteil:	Wiederholung der Verhaltensregeln (M 2)

M 4	Drücken, Schieben, Ziehen / Die SuS führen die Übungen an Stationen durch.
M 5	Kämpfe um einen Gegenstand / s. o.

Abschluss:	Reflexion im Kreis. Impulse: <ul style="list-style-type: none"> – <i>An welcher Station habt ihr geschoben/gezogen/gedrückt?</i> – <i>Welche Station hat euch am besten / gar nicht gefallen?</i> – <i>Wie habt ihr euch mit den Berührungen gefühlt?</i>
-------------------	--

Ggf. Abschlusspiel (z. B. Tauziehen mit allen)

Benötigt:	3–4 Wäscheklammern pro Kind, 1 Tau, Material für die Stationen siehe M 4 und M 5
------------------	--

5. Stunde

Thema:	Gezieltes Boxtraining
Einstieg:	„Schattenlaufen“: Die SuS gehen zu zweit zusammen: Kind A läuft voraus und macht Bewegungen vor (z. B. Hocksprünge, Hampelmänner, Kicks mit dem linken/rechten Bein, Boxschläge in die Luft usw.), Kind B macht sie nach. Nach einiger Zeit Rollenwechsel.

Hauptteil:

M 6	Boxtraining / Die SuS gehen zu zweit zusammen und führen die Boxübungen durch.
------------	---

Abschluss:	Reflexion im Kreis. Entspannung mit „Pizzamassage“: Die Paare bleiben wie zuvor: Kind A legt sich auf die Matte und ist die „Pizza“, Kind B kniet neben ihm und ist „der Bäcker / die Bäckerin“, der/die die Pizza belegt, z. B. Teig ausrollen, Tomatensoße verstreichen, mit Salamischeiben belegen, Käse darauf streuen, Pizza in den Ofen schieben (Rücken ausstreichen). Danach werden die Rollen getauscht.
-------------------	--

Benötigt:	3–4 Luftballons, 1 Poolnoodle und 1 kleine Matte pro Paar
------------------	---



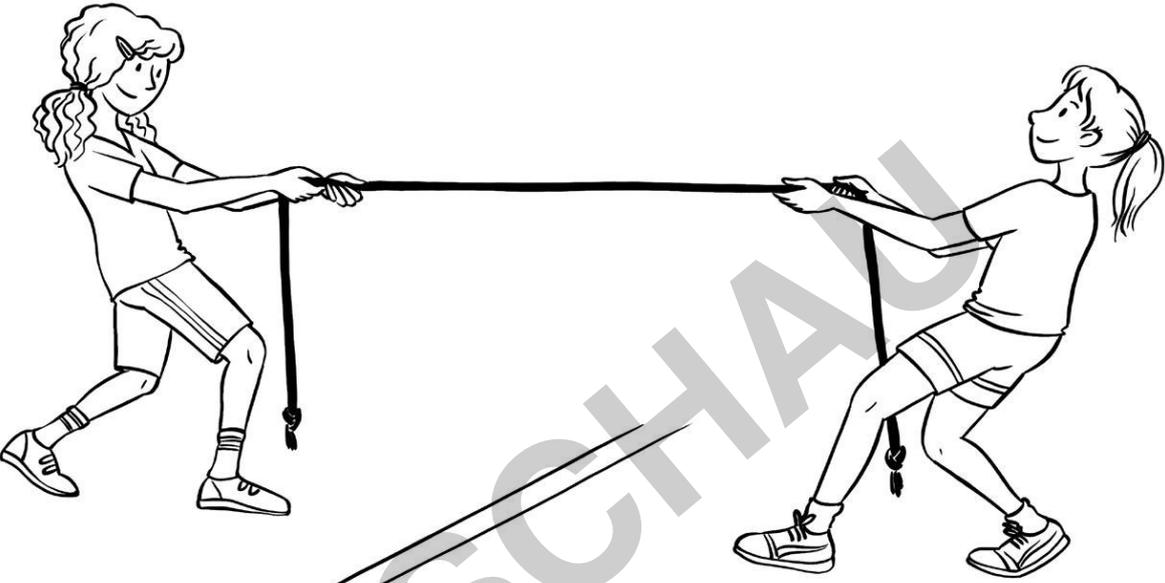
Stopp- und Fairnessregeln beim Ringen und Raufen

M 2

- Wir ringen **miteinander**, nicht gegeneinander.
- Wir übernehmen **Verantwortung** dafür, dass unser Partner / unsere Partnerin nicht verletzt wird.
- Wir fassen den **Körper** und nicht die Kleidung.
- Wir halten uns an die **STOPP-Regel**: Wenn der Partner / die Partnerin „Stopp“ sagt oder mit der flachen Hand auf den Boden schlägt, unterbrechen wir die Übung sofort.
- Wir kämpfen **fair** und **respektvoll**.

Drücken, Schieben, Ziehen

M 4

Station 1	Tauziehen
<p>Ihr braucht 1 Hallenlinie, 1 Tau / 1 dickes Springseil, ggf. zusätzliche Tæue</p>	
 <p>Vereinbart eine Linie auf dem Hallenboden. Versucht, euch gegenseitig über diese Linie zu ziehen.</p>	
<p> Probiert doch mal, ein kürzeres oder längeres Seil zu nehmen. ... euch mit den Rücken zueinander zu stellen und euch so zu ziehen.</p>	

Drücken, Schieben, Ziehen

M 4

Station 5

Fußdrücken



Legt eure Schuhsohlen aneinander und die Hände seitlich ab. Versucht, euch nun gegenseitig mit den Beinen wegzudrücken, bis einer von euch umkippt.

 **Vorsicht:** Nur drücken, nicht kicken!

 **Probiert doch mal, ...**
... eure Hände an die Hüften zu legen oder seitlich auszustrecken.