



DOWNLOAD

Patrycja Frenz/Anna Zakrzewski

Mit dem und gegen den Partner kämpfen

Motivierende Übungen und Spiele zur sonderpädagogischen Förderung im Fach Sport



Downloadauszug aus dem Originaltitel:

6. Mit dem und gegen den Partner kämpfen

Ballkampf

Ziel

- Zulassen von Körperkontakt
- Wahrnehmung der eigenen und fremden Kraft
- mit Kräften angemessen umgehen

Material

- Matten
- Medizinbälle
- Musik
- Stoppuhr

Vorbereitungen

- Einen großen Kreis aus Matten legen, wobei die Matten nicht aneinander grenzen.
- Die Medizinbälle in die Kreismitte legen.
Wichtig: Es sind weniger Medizinbälle vorhanden als Schüler und Matten.
- Mit den Schülern sollte im Vorfeld der Unterschied zwischen „sich prügeln“ und „miteinander kämpfen“ thematisiert werden.

Durchführung

„Ballkampf“ ist ein Spiel, bei dem die Schüler um einen Medizinball ringen. Alle Schüler laufen zur Musik kreuz und quer um den Mattenkreis herum. Stoppt die Musik, so versuchen alle, einen Medizinball aus der Kreismitte zu erbeuten und sich mit diesem auf eine Matte zu retten. Die Schüler, die dabei leer ausgehen, müssen nun versuchen, in einem kurzen Ringkampf einen Ball zu erbeuten. Dafür geht jeder Schüler ohne Ball zu einem Schüler mit Ball und ringt mit diesem für 30 Sekunden auf der Matte um den Ballbesitz.

Wichtig ist, dass die Schüler unbedingt darauf aufmerksam gemacht werden, dass sie sich nicht prügeln dürfen, sondern nur um den Medizinball ringen! Beim Verstoß gegen diese Regel ist das Eingreifen der Lehrkraft notwendig.

Nach Ablauf der 30 Sekunden wird die Musik angeschaltet und die Bälle kommen wieder zurück in die Kreismitte. Jeder Schüler, der einem Mitschüler den Ball abringen konnte, erhält einen Punkt. Kann ein Schüler seinen Ball erfolgreich verteidigen, so erhält er ebenfalls einen Punkt.

Spielende

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden. Gewonnen hat der Schüler, der die meisten Punkte gesammelt hat.

Variationen

- Diejenigen, die keinen Ball erringen konnten oder sich den Ball haben abringen lassen, laufen eine zusätzliche Runde um die Matten.
- Nach jedem Durchgang wird ein Medizinball aus der Kreismitte entfernt.

Hinweis

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

6. Mit dem und gegen den Partner kämpfen

Farbe erkennen

Ziel

Verbesserung der Geschick- und Beweglichkeit

Material

- eine Matte pro 2er-Gruppe
- bunte Wäscheklammern

Vorbereitungen

- Matten auf dem Hallenboden verteilen.
- Die Lerngruppe in 2er-Gruppen einteilen.
- Jeder Schüler bekommt mehrere bunte Wäscheklammern.

Durchführung

„Farbe erkennen“ ist ein Spiel, das die Geschick- und Beweglichkeit der Schüler fördert. Jeder Schüler befestigt eine der ausgeteilten Wäscheklammern am Rücken (T-Shirt). Der Partner darf die Farbe der Klammer nicht sehen. Beide Partner stellen sich nun auf einer Matte einander gegenüber. Aufgabe ist es, die Wäscheklammerfarbe des Partners durch geschicktes Bewegen zu erkennen. Dabei ist kein Körperkontakt erlaubt und die Matte darf nicht verlassen werden.

Spielende

Der Schüler, der als Erster die Farbe der gegnerischen Wäscheklammer erkennt, gewinnt den Durchgang.

Variation

Beide Partner knien sich hin und versuchen aus dieser Position, die Farbe der Wäscheklammer des Gegners zu erkennen.

Der Kampf um Himmel und Hölle

Ziel

- Zulassen von Körperkontakt
- Wahrnehmung der eigenen und fremden Kraft
- mit Kräften angemessen umgehen

Material

- Pylonen
- ein großes Spielfeld

Vorbereitungen

- Das Spielfeld in drei Zonen (Himmel = Zone 1, Fegefeuer = Zone 2 und Hölle = Zone 3) einteilen und mit Pylonen markieren.
- Bei Bedarf das Spielfeld mit Matten auslegen.

6. Mit dem und gegen den Partner kämpfen

Durchführung

„Der Kampf um Himmel und Hölle“ ist ein Spiel, bei dem jeder gegen jeden kämpft. Zu Beginn stehen alle Schüler in der ersten Zone (Himmel) und versuchen, ihre Mitschüler in die zweite Zone (Fegefeuer) zu drängen, zu schieben oder zu ziehen. Wer in die zweite Zone befördert wurde, muss den Himmel verlassen und in das Fegefeuer wechseln bzw. von dort aus in die Hölle. Schüler, die einen Mitschüler in eine andere Zone befördern konnten, dürfen wieder eine Zone aufsteigen, also aus der Hölle zurück in das Fegefeuer bzw. von dort aus in den Himmel.

Spielende

Gewonnen hat der Schüler, der als Letzter als „Engelchen“ im Himmel übrig bleibt.

Variation

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Von welchem Team bleiben die meisten Spieler im Himmel?

Hinweis

Das Auf-den-Boden-Ziehen oder Umschmeißen von Mitschülern ist nicht erlaubt.

Sortieren auf der Bank

Ziel

- Förderung der Kooperation
- Zulassen von Körperkontakt

Material

Langbänke

Vorbereitungen

- Je nach Gruppengröße zwei bis drei Langbänke hintereinander in einer Reihe aufstellen.
- Die Schüler einigen sich auf eine „Strafleistung“, z. B. Rundenlaufen. Die Anzahl der Strafpunkte gibt dabei die Anzahl der zu laufenden Runden an.

Durchführung

Die Übung „Sortieren auf der Bank“ fördert die Kooperation unter den Schülern und erfordert Körperkontakt untereinander. Die Schüler stellen sich nebeneinander auf die Bankreihe. Sie haben nun die Aufgabe, sich auf der Bankreihe nach bestimmten Kriterien, z. B. Körpergröße, zu sortieren. Dabei dürfen sie nicht miteinander sprechen, sondern sich nur nonverbal verständigen. Beim Sortieren ist es nicht erlaubt, mit den Füßen den Boden zu berühren. Jede Bodenberührung wird mit einem Strafpunkt geahndet. Die Strafpunkte entsprechen der vorher vereinbarten „Strafleistung“. Diese „Strafleistung“ muss nach Beendigung der Sortierung erbracht werden. Ein Fehler in der Sortierung entspricht ebenfalls einem Strafpunkt.

Spielende

Die Schüler geben ein Zeichen, wenn sie der Meinung sind, dass sie sich in der richtigen Reihenfolge aufgestellt haben.

6. Mit dem und gegen den Partner kämpfen

Variationen

- Die Schüler können sich nach Geburtstagen, Vornamen in alphabetischer Reihenfolge, Schuhgrößen ... sortieren.
- Der Schwierigkeitsgrad verringert sich,
 - wenn die Bänke in Wandnähe aufgestellt werden. So können die Schüler sich dort abstützen.
 - wenn die Schüler untereinander sprechen dürfen.
- Der Schwierigkeitsgrad erhöht sich, wenn die Bänke umgedreht werden und die Schüler sich nun auf der schmalen Seite stehend sortieren müssen.

Hinweis

Die Richtung der Sortierung sollte angegeben werden, um Missverständnisse zu vermeiden.

Kämpfen an Stationen

Ziel

- Zulassen von Körperkontakt
- Wahrnehmung der eigenen und fremden Kraft
- mit Kräften angemessen umgehen

Material

- Stationskarten (siehe S. 7)
- Weichböden
- Matten
- Langbänke
- Tauen
- Pylonen
- Zeitungen
- Parteibänder
- Poolnoodlen

Vorbereitungen

- Die Stationen örtlich voneinander trennen und kennzeichnen.
- Die Lerngruppe in 2er-Gruppen einteilen.
- Die Schüler können mithilfe der Stationskarten die einzelnen Stationen aufbauen.
- Es ist sinnvoll, eine „STOP-Regel“ einzuführen. Sobald ein Schüler „STOP“ ruft, muss der Partner sofort aufhören zu ringen und zu kämpfen.

Durchführung

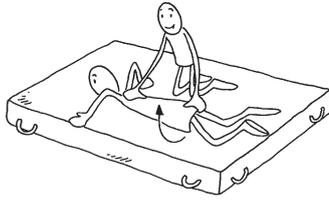
Die Schüler absolvieren den Stationsbetrieb in Kleingruppen. Die Reihenfolge der Stationen und die Verweildauer an den einzelnen Stationen können entweder fest vorgegeben oder von den Schülern selbstständig gewählt werden. Bei der zweiten Möglichkeit empfiehlt es sich, mehr Stationen anzubieten als Kleingruppen vorhanden sind, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden.

6. Mit dem und gegen den Partner kämpfen

Zu Boden drücken



Zu Boden drücken



Dein Partner legt sich in Bauchlage auf die Matte. Du hältst ihn am Oberkörper und an der Hüfte fest. Dein Partner versucht nun, sich auf den Rücken zu drehen. Du versuchst, dies zu verhindern.

Gelingt es deinem Partner sich zu drehen, so bekommt er einen Punkt.

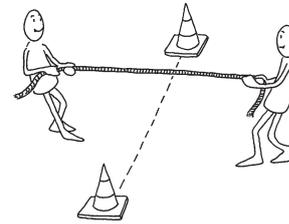
Vergesst das Wechseln nicht!

Foto: Peter und Barbara Schick, die Schick's

Tauziehen



Tauziehen



Stellt euch einander gegenüber und haltet jeder ein Ende des Taus bzw. Seils fest.

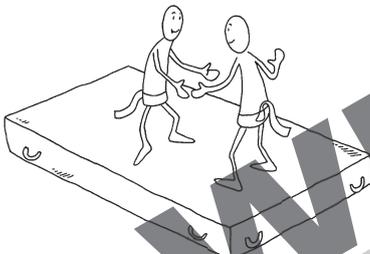
Auf ein Kommando hin zieht ihr beide gleichzeitig am Tau. Wem es gelingt, die andere Person über die Markierungslinie zu ziehen, hat gewonnen.

Foto: Peter und Barbara Schick, die Schick's

Räuber



Räuber



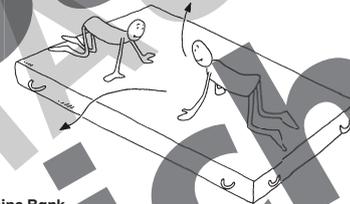
Stellt euch auf der Matte einander gegenüber. Versucht, euch gegenseitig das Partelband zu klauen. Für das erfolgreiche Klauen des Bandes gibt es einen Punkt.

Foto: Peter und Barbara Schick, die Schick's

Gefängnisausbruch



Gefängnisausbruch



Macht beide eine Bank. Einer von euch ist der Wärter, der andere der Ausbrecher.

Der Ausbrecher versucht, von der Matte zu entkommen. Schafft er dies, so erhält er einen Punkt.

Der Wärter versucht, den Ausbruch zu verhindern.

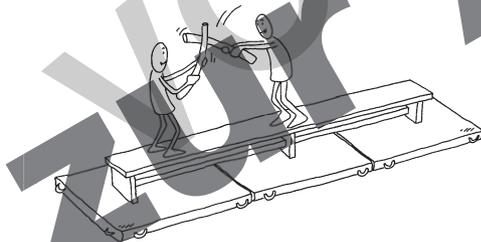
Vergesst das Wechseln nicht!

Foto: Peter und Barbara Schick, die Schick's

Kampf der Gladiatoren



Kampf der Gladiatoren



Nehmt jeder eine Poolnoodle. Stellt euch auf der Bank einander gegenüber.

Versucht, euren Partner mit der Poolnoodle am Bein zu treffen. Für jeden Treffer gibt es einen Punkt.

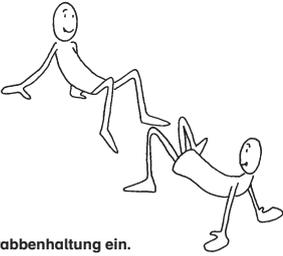
Foto: Peter und Barbara Schick, die Schick's

Variation:

- ➡ Nehmt zum Kämpfen ein Zeitungsschwert. Versucht, den Partner mit dem Schwert am Bauch zu berühren.

6. Mit dem und gegen den Partner kämpfen

Krabbencatchen



Nehmt beide die Krabbenhaltung ein.
Versucht, euch gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.
Berührt einer von euch mit seinem Po den Boden, erhält der Gegner einen Punkt.

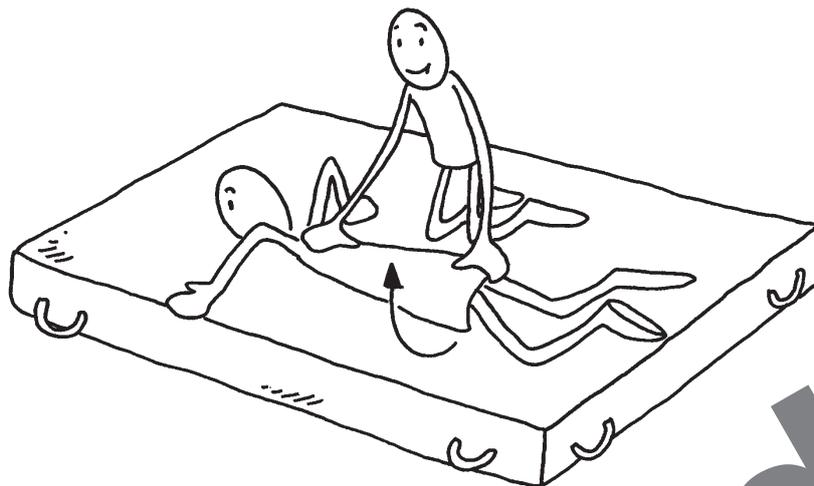
Projekt: Persönlichkeitsentwicklung / Sport in der Primarstufe
© Persen Verlag, Buxtehude

Hinweise

- Einlamierte Stationskarten haben eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.
- Musik kann als Signal für das Wechseln der Stationen eingesetzt werden.
- Der Einsatz von Laufzetteln ist zu empfehlen, damit die Schüler die Übungen nicht einfach nur ausführen, sondern sich auch kognitiv damit auseinandersetzen.

Download
zur Ansicht

Zu Boden drücken



Dein Partner legt sich in Bauchlage auf die Matte. Du hältst ihn am Oberkörper und an der Hüfte fest.

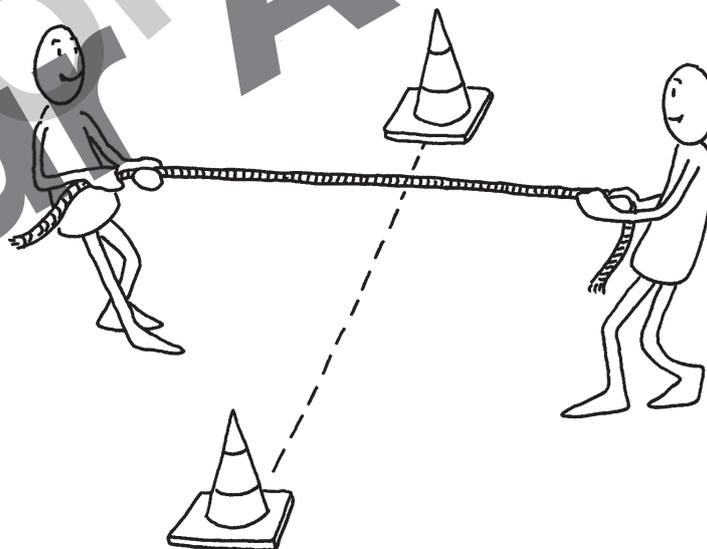
Dein Partner versucht nun, sich auf den Rücken zu drehen. Du versuchst, dies zu verhindern.

Gelingt es deinem Partner sich zu drehen, so bekommt er einen Punkt.

Vergesst das Wechseln nicht!



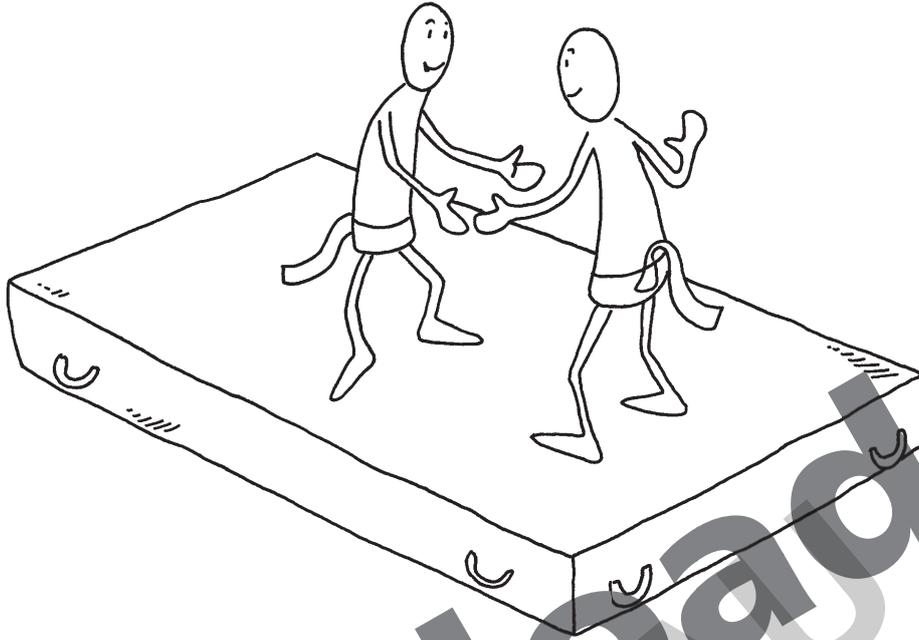
Tauziehen



Stellt euch einander gegenüber und haltet jeder ein Ende des Taus bzw. Seils fest.

Auf ein Kommando hin zieht ihr beide gleichzeitig am Tau.

Räuber

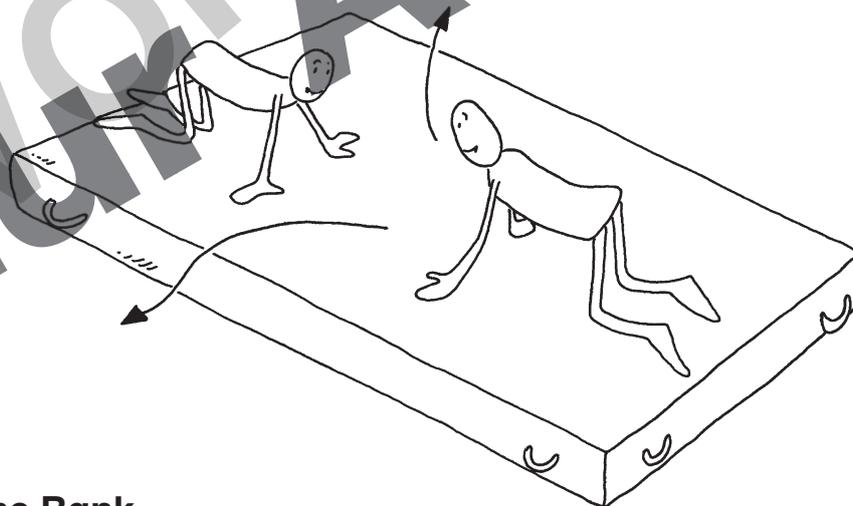


Stellt euch auf der Matte einander gegenüber.
Versucht, euch gegenseitig das Parteiband zu klauen.
Für das erfolgreiche Klauen des Bandes gibt es einen Punkt.

Patrycja Frensz/Anna Zakrzewski: Mit dem und gegen den Partner kämpfen
© Pörsen Verlag, Buxtehude



Gefängnisausbruch



Macht beide eine Bank.
Einer von euch ist der Wärter, der andere der Ausbrecher.

Der Ausbrecher versucht, von der Matte zu entkommen.
Schafft er dies, so erhält er einen Punkt.

Der Wärter versucht, den Ausbruch zu verhindern.



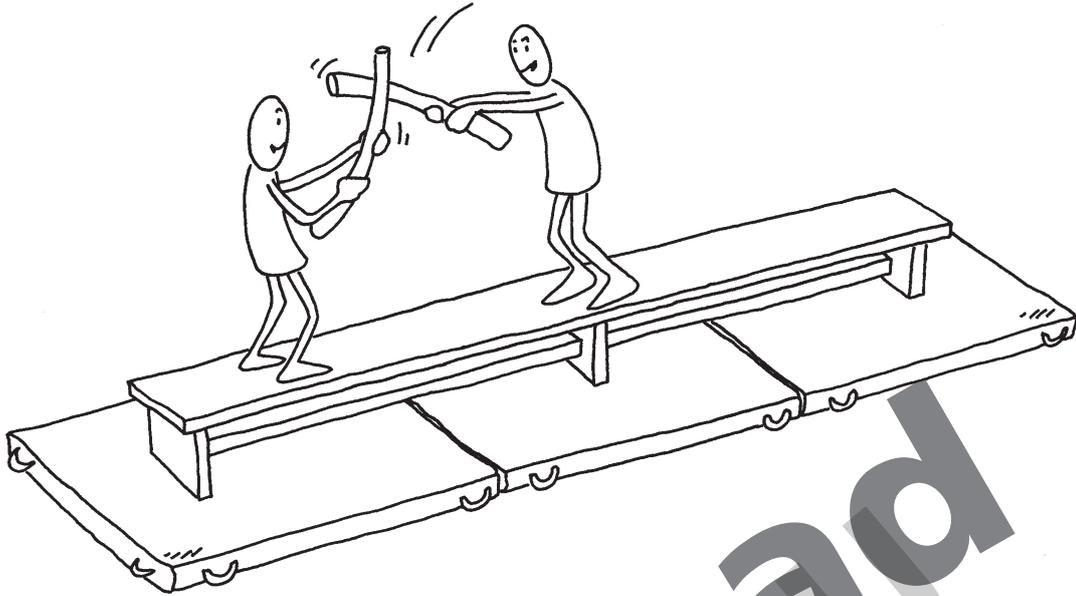
netzwerk

lernen Wechseln nicht!

zur Vollversion

Frensz/Anna Zakrzewski: Mit dem und gegen den Partner kämpfen
© Pörsen Verlag, Buxtehude

Kampf der Gladiatoren



**Nehmt jeder eine Poolnoodle.
Stellt euch auf der Bank einander gegenüber.**

**Versucht, euren Partner mit der Poolnoodle am Bein zu treffen.
Für jeden Treffer gibt es einen Punkt.**

Krabbencatchen



Nehmt beide die Krabbenhaltung ein.

Versucht, euch gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.



Bergedorfer[®] Unterrichtshilfen

... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download
zur Ansicht

© 2012 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: Oliver Wetterauer
Satz: Satzpunkt Ewert, Bayreuth

Bestellnr.: 23146DA6

www.persen.de