

**Bausteine zum Unterrichtsvorhaben:
„Miteinander und gegeneinander kämpfen“
Inhaltsbereich: Bewegen in weiteren Erfahrungsfeldern
Klassen 3/4**

Intention und Kompetenzbeschreibung laut Bildungsplan Grundschule 2016:

Die Schülerinnen und Schüler erproben auf spielerische Art und Weise in Ring-, Rauf- und Kampfsituationen ihre Kräfte. Sie halten sich an vereinbarte Regeln, können sich in andere hineinversetzen und lernen sich gegenseitig zu respektieren.

(Bildungsplan Grundschule 2016 – Bewegung, Spiel und Sport, 3.2.8.2 Miteinander und gegeneinander kämpfen)

Je nach Auswahl der Bausteine und Unterrichtssequenzen, deren Variation und Intensität können Akzentuierungen der Stunde und Bezüge zu den anderen Inhaltsbereichen geschaffen werden.

Regeln und Rituale

Fair Play

Auf die Minimalregel „Niemand darf verletzt werden!“ wird explizit hingewiesen. Daraus sollte die Maxime abgeleitet werden, dass sich jede/r so verhält, dass niemandem etwas unangenehm ist oder weh tut.

Eine Stopp-Regel mit gleichzeitigem Abklopfen am Boden oder am Körper muss eingeführt werden. Sollten weitere Regeln nötig sein, z.B. „Hals und Nacken sind tabu!“ oder es entsteht der Wunsch, dass Kitzeln, Kratzen, Schlagen, etc. verboten werden sollten, dann können diese Regeln jederzeit diskutiert und beschlossen werden.

Kampfbeginn und Kampfende müssen eindeutig festgelegt werden. Dies geschieht durch festgelegte Rituale, z.B. „Auf geht’s“ oder „Und los!“, die die Spieler/Kämpfer gemeinsam ritualisiert sprechen.

Vor jedem Kampf sollte zudem auch immer ein Ritual des gegenseitigen Respekts (z.B. Verbeugung) stehen. Auch am Ende des Kampfes sollte dieses Ritual immer wiederholt werden.

Wichtig ist, dass Schmuck immer abgelegt wird, um sich und andere nicht zu verletzen. Bei den meisten Kampfspielen oder -situationen ist es wichtig, Matten auszulegen und bei manchen auch die Schuhe auszuziehen.

PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz

Bezug zum Inhaltsbereich: Orientierung – Sicherheit – Hygiene

Körperkontaktspiele

Spiele mit Körperkontakt sind eine wichtige Hinführung zum Raufen und Kämpfen, denn sowohl bei diesen Spielen als auch beim Kämpfen steht die Verantwortung für die Mitspieler im Vordergrund. Ebenso wie beim Abschlagen in Fangspielen, muss sich der Spieler auch beim Kämpfen darauf verlassen können, dass zum Beispiel das Niederdrücken auf den Boden schmerzfrei geschieht.

Dazu bedarf es eines Vertrauens, das erst aufgebaut werden muss.

Händeschütteln

Die Kinder laufen durch die Halle und begrüßen sich gegenseitig unter Nennung ihres Namens. Zunächst mit der rechten Hand, dann mit der linken, dann mit beiden, durch Abklatschen, durch Einhaken, ...

„Oh, wie ist mir schlecht!“

Die Klasse wird in fünf gleich große Gruppen eingeteilt. Alle bewegen sich auf Musik. Bei Musikstopp wird eine Zahl, z.B. „5“, gerufen und alle Fünfer beginnen zu taumeln und rufen lautstark „Oh, wie ist mir schlecht!“ Langsam sinken sie zu Boden und warten auf die „Sanitäter“. Alle anderen rennen schnell als „Sanitäter“ zu den „Kranken“ und retten sie, indem sie diese (als „Krankenwagen“) auf eine Matte (ins „Krankenhaus“) transportieren und dort vorsichtig (!) ablegen.

Wichtige Regeln:

- Nur wenn es mindestens vier Sanitäter sind, darf der Krankenwagen abfahren.
- Im Krankenhaus ganz sanft und ganz vorsichtig ablegen (vorher zeigen!).
- Wer im Krankenhaus eingeliefert wurde, ist sofort geheilt und kann auch als Sanitäter anderen helfen.

„Entspannungsschaukel“ oder „Schweben mit Musik“

Ein freiwilliges Kind darf sich von anderen tragen lassen. Diese tragen und bewegen es auf ihren Unterarmen mit einer langsamen meditativen Musik im Hintergrund. Wichtig hierbei ist das rückschonende Heben und Ablegen. Es hat sich bewährt, dass das Kind, das getragen wird, sich auf einen Kasten legt, bevor es angehoben wird.

Interessant ist es, wenn das getragene Kind die Augen schließt und dann beim Ablegen, bevor es die Augen öffnet, raten darf, wo in der Halle es jetzt liegt.

„Namen rufen“ (lebhaft)

Alle sitzen im Kreis und ein Kind steht in der Mitte. Die Lehrkraft nennt einen Namen aus dem Kreis.

Schnell rennt das Kind zu der genannten Person und versucht diese zu berühren. Diese versucht aber schnell, vorher einen anderen Namen zu rufen. Gelingt das, muss das Kind in der Mitte zu der neu genannten Person rennen und versuchen, diese zu berühren. Kann es die genannte Person berühren, bevor sie einen neuen Namen nennt, so muss sie in die Mitte. Nennt das aufgerufene Kind einen falschen Namen oder den des Kindes in der Mitte, so muss es selbst in die Mitte und das Kind dort ablösen.

PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz

Bezug zum Inhaltsbereich: Spielen – Spiele – Spiel, Körperwahrnehmung

Gleichgewichtsspiele mit Partner

„Aus dem Gleichgewicht bringen“

Die Schülerinnen und Schüler gehen zu zweit zusammen jeweils auf eine Matte. Sie legen die Handflächen aneinander und versuchen, sich durch Schieben und Nachgeben gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dabei müssen sie mit den Füßen Bodenkontakt halten.

Variationen: z. B. Füße versetzt, im Kniestand, Kniestand mit aufgestelltem Bein, auf einem Bein, auf einer Linie

„Partnerbalance“ (Kooperation)

Die Partner legen die Handflächen aneinander, halten Körperspannung und gehen langsam rückwärts auseinander bis zum äußersten „stabilen“ Punkt, ohne die Handflächen zu lösen. Dann gehen sie langsam wieder aufeinander zu.

Variation: Im äußersten Punkt stoßen sie sich kräftig voneinander ab und kommen in den Stand, ohne die Füße zu versetzen.

Kissenschlacht auf Bank oder Balken

Die Kinder setzen sich zu zweit gegenüber auf einen „Ast“ (Bank – eventuell erhöht – oder niedriger Schwebebalken) und versuchen mit Kissen, das andere Kind aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wenn eine oder einer von beiden auf die Weichbodenmatte fällt, suchen sich beide eine neue Partnerin oder einen neuen Partner.

Variationen: z. B. im Kniestand, im Stehen, zwei Kissen, mit Noodles

„Hahnenkampf“

Zwei Kinder stehen sich je auf einem Bein gegenüber und verschränken die Arme. Sie hüpfen aufeinander zu und versuchen sich mit den verschränkten Unterarmen so zu stoßen, dass das andere Kind aus dem Gleichgewicht kommt und den angehobenen Fuß aufsetzen muss.

PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz

Bezug zum Inhaltsbereich: Körperwahrnehmung

Geschicklichkeitsspiele mit Partner

„Füße treffen“

Ein Paar steht zueinander gewandt und hält sich gegenseitig an den Schultern. Nun versuchen beide, vorsichtig mit den Füßen den Fußrücken des anderen zu berühren, ohne dabei selbst getroffen zu werden.

Variationen: im Liegestütz die Handfläche der Partnerin/des Partners berühren oder sich eine Hand geben und versuchen, eine Schulter oder ein Knie mit der Hand zu berühren

PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz

Bezug zum Inhaltsbereich: Spielen – Spiele – Spiel

„Partner über Linie ziehen“

Zwei Kinder geben sich die Hände und versuchen nun, die oder den anderen über eine vereinbarte Linie oder in einen Kreis zu ziehen.

„Wegschieben“

Zweierpaare knien jeweils in Bankstellung auf einer Matte. Sie berühren sich gegenseitig mit den Schultern (Kontakt ist wichtig, um das Aneinanderprallen zu vermeiden) und versuchen, sich gegenseitig wegzuschieben.

„Armdrücken“

Zwei Kinder liegen sich gegenüber auf dem Bauch, stellen den rechten (bzw. linken) Ellbogen auf die Matte und geben sich die erhobene Hand. Jeder versucht, den Handrücken des anderen auf die Matte zu drücken.

„Liegestützkampf“

Zwei Kinder im Liegestütz versuchen, sich gegenseitig die Hände wegzuziehen, sodass der andere mit dem Bauch auf die Matte fällt.

„Käseklaue“: Medizinball erobern oder über die Linie bringen

Partnerarbeit auf Matte: Ein Kind spielt eine Maus und versucht, der anderen den „Käse“ (Medizinball) zu klauen.

„Mausefalle“

Partnerarbeit auf Matte: Ein Kind steht in der Bankstellung und spielt die „Mausefalle“, das andere Kind spielt die „Maus“ und kriecht immer wieder unter der Mausefalle hindurch. Irgendwann klappt die Mausefalle zu, indem sie sich auf die Maus fallen lässt, wenn sie gerade unter ihr ist. Nun muss die Maus versuchen, sich zu befreien.

Variation: Dieses Spiel kann auch in der Großgruppe gespielt werden, dabei dürfen sich die Mäuse so lange Mausefallen suchen und durchkrabbeln, bis eine zuklappt.

„Schildkröten wenden“

Zwei Kinder gehen auf eine Matte. Eines kniet sich als „Schildkröte“ in die Mitte, umfasst seine Knie und macht sich klein. Das andere versucht, die „Schildkröte“ auf ihren „Panzer“ (den Rücken) zu drehen.

Variante: Die Schildkröte streckt „alle Viere“ von sich und erschwert damit das Umdrehen.

„Partner von Matte schieben“

Die Kinder gehen in Zweierpaaren zusammen auf eine Matte oder eine Doppelmatte. Nun versuchen sie, sich gegenseitig von der Matte zu schieben oder zu ziehen. Wenn ein Körperteil außerhalb der Matte den Boden berührt, hat das andere Kind gewonnen.

Variation: Dieses Spiel kann auch in größeren Gruppen auf einer oder zwei Weichbodenmatten gespielt werden (s. Mattenkönig).

PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz

Bezug zum Inhaltsbereich: Spielen – Spiele – Spiel

Rauf- und Kampfspiele in Gruppen

„Matten entsorgen“

Eine Weichbodenmatte liegt am Boden. Die Klasse teilt sich in zwei Gruppen und diese befinden sich jeweils gegenüber an der Längsseite der Weichbodenmatte. Auf ein Kommando hin versuchen die beiden Gruppen, die Matte jeweils nach vorne zu schieben. Ob sie mit den Füßen oder den Händen schieben, kann den Schülern überlassen bleiben. Welche Gruppe hat die Matte zuerst über eine vorher festgelegte Markierung geschoben? Die Weichbodenmatte sollte mit der glatten Seite unten auf dem Boden liegen.

„Kokosnüsse ernten“

Immer zwei Kinder der einen Mannschaft klemmen einen Medizinball „Bauch an Bauch“ zwischen sich. Sie sind die „Kokospalmen“, die ihre „Kokosnüsse“ fest zusammendrücken, der Ball darf beim Spiel nicht mehr mit den Händen festgehalten werden. Von der anderen Mannschaft müssen nun zwei „Affen“ versuchen, die Kokosnuss (den Medizinball) zu „ernten“ (mit den Händen herauszuziehen). Die zwei Kokospalmen versuchen, dies durch Zusammenpressen zu verhindern. Ist eine Kokosnuss geerntet, kommt der nächste Affe an die Reihe. Welche „Affenmannschaft“ hat, nachdem die Mannschaften ihre Rollen gewechselt haben, alle Kokosnüsse geerntet?

Der Weg der Affen zu den Kokospalmen kann auch durch einen „Dschungel“ führen, in dem zunächst einige Hindernisse überwunden werden müssen, bevor sie die Kokosnüsse ernten können.

Wenn eine kleine Gruppe von drei bis vier „Affen“ unterwegs ist, um Kokosnüsse zu ernten, wird die Wartezeit reduziert.

„Ballraub“

Zwei Gruppen haben je einen Ball (z.B. Medizinball). Dieser liegt zu Beginn des Spiels auf ihrer „Schatzkiste“ (kleiner Kasten). Nun versuchen beide Mannschaften, jeweils den anderen Ball („Schatz“) zu rauben und bei sich auf der Schatzkiste abzuliegen. Sobald dies der ersten Gruppe gelingt und der Ball die Schatzkiste berührt, ist das Spiel vorbei.

Fortbewegung ist nur auf den Knien und allen Vieren erlaubt.

„Ausbrechen aus dem Kreis“

Acht bis zehn Kinder bilden einen Kreis und schließen zwei andere Kinder darin ein. Diese versuchen, aus dem Kreis auszubrechen.

„Einbrechen in den Kreis“

Die Kinder bilden einen Kreis und zwei andere versuchen, in den Kreis einzubrechen.

PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz

Bezug zum Inhaltsbereich: Spielen – Spiele – Spiel

„Kampf um den Kreis“

Zwei Gruppen mit je fünf bis acht Kindern formen zwei Kreise, indem sie sich mit den Armen jeweils untereinander einhaken. Nun versuchen sie, einen am Boden markierten Kreis zu erobern, indem sie versuchen, die jeweils andere Gruppe wegzuschieben.

„Ein Indianerstamm hält zusammen“ (bekannt auch unter „Möhrenziehen“)

Die „Indianer“ eines „Stammes“ bilden einen Kreis am Boden. Sie halten sich gegenseitig fest, indem sie sich so einhaken, dass zwei Indianer eines fremden Stammes sie möglichst nicht wegziehen können. Die Indianer halten fest zusammen und helfen sich gegenseitig, dass es möglichst lange dauert, bis der oder die erste von den zwei fremden Indianern aus dem Stamm weggezogen worden ist.

Die Indianer leisten nur passiven Widerstand, indem sie sich mit großer Kraft festhalten. Die herausgezogenen Indianer gehören nun zum fremden Stamm und helfen jetzt beim Herausziehen, bis sich der ganze Stamm aufgelöst hat.

„Eisbärenspiel“

Zwei bis drei Weichbodenmatten werden an der kurzen Seite aneinander gelegt, sodass eine lange Bahn entsteht. Das sind die „Eisschollen“ der „Eisbären“. Auf den Eisschollen befindet sich ein „Eisbär“ (Kind). Alle anderen Kinder (die „Robben“) befinden sich in Bankstellung auf einer Seite. Auf ein Signal krabbeln die Robben auf die andere Seite. Der Eisbär versucht, die Robben festzuhalten und diese auf den Rücken zu drehen. Gelingt es ihm, sind diese Robben im nächsten Durchgang ebenfalls Eisbären.

Fortbewegung: nur Krabbeln auf allen Vieren

„Kaiserspiel“

Auf einer Mattenbahn (die Matten liegen im Abstand von zwei Metern) kämpfen immer zwei Kinder gegeneinander. Die Gewinnerin/der Gewinner wechselt nach dem Kampf in „Gewinnerrichtung“, das Kind, das verloren hat, in „Verliererrichtung“. Nur die Person auf der „Verliererseite“, die verloren hat, und die Person auf der „Gewinnerseite“, die gewonnen hat, bleibt jeweils auf der eigenen Matte. Bei Unentschieden bleiben auch beide auf ihrer Matte.

Die Gewinnerseite kann durch eine Krone (die Kaiserkrone) symbolisiert werden.

„Romeo und Julia“

Es werden zunächst zwei Freiwillige gesucht: „Romeo“ und „Julia“. Die beiden stellen sich in zwei diagonal gegenüberliegende Ecken der Halle. Die anderen Kinder verteilen sich in der Halle. Romeo und Julia versuchen nun zueinanderzufinden, d.h. ihr Ziel ist es, sich zu berühren. Die anderen Kinder wissen, dass dies tragisch enden wird, und versuchen deshalb, es zu verhindern, jedoch nur durch Abblocken. Festhalten ist nicht erlaubt. Arme müssen angelegt werden.

PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz

Bezug zum Inhaltsbereich: Spielen – Spiele – Spiel

Und zum guten Schluss – immer mal wieder: Entspannen

„Pizzabäcker“

Ein Kind oder zwei Kinder massieren einem anderen den Rücken. Die Lehrkraft erzählt eine Geschichte zum „Pizzabacken“ (z.B. den Teig kneten, ausrollen, bestreuen, Käse schneiden, Tomaten schneiden, Speck hacken). Am Ende wird der Teig in den Ofen geschoben (Hände kräftig reiben und dann den Rücken damit wärmen).

„Wettervorhersage“

Die Lehrkraft erzählt eine Geschichte zum Wetter. Parallel dazu massiert immer ein Kind oder zwei Kinder (wenn es nicht aufgeht) einem anderen den Rücken.

Sonne scheint – die Hände wärmen den Rücken durch Auflegen

Regentropfen fallen – leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen

Donner grollt –Trommeln mit den Fäusten

Blitz – mit einem Finger schnell zickzack über den Rücken streichen

Hagel – Hacken mit den Fäusten

usw.

Am Ende scheint immer wieder die Sonne.

„Massagezirkel“

Die Kinder bilden Paare. Jedes Paar benötigt eine Turnmatte. Die Matten werden in einem Kreis angeordnet und jeweils ein Kind legt sich auf eine Matte. Die Partnerin/der Partner ist „Masseur“, der mit unterschiedlichen Geräten (z.B. Tennisbällen, Löffeln, Igelbällen) und unterschiedlichen Massagearten (z.B. klopfen, schütteln, reiben, rollen, hacken) verschiedene Körperteile massiert. Nach jeweils zwei Minuten wechseln die Masseure im Uhrzeigersinn zum nächsten Kind, bis sie wieder am Ausgangsort angekommen sind. Dann wechseln die Kinder ihre Rollen.

„Massagebank“

Jeweils fünf Kinder nehmen eine „Bankposition“ ein und knien sich dicht nebeneinander, immer den Kopf abwechselnd in die entgegengesetzte Richtung zeigend. Ein sechstes Kind legt sich vorsichtig auf die so gebildete „Bank“. Diese beginnt vorsichtig zu rütteln und zu schütteln und massiert so das liegende Kind sanft durch.

PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz

Bezug zum Inhaltsbereich: Körperwahrnehmung