

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht

Thema: Sport

Titel: Ringen und Raufen - Kräfte messen in fairen Zweikämpfen (17 S.)

Produkthinweis zur »Kreativen Ideenbörse Grundschule«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Grundschule« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen neue Unterrichtsideen zu aktuellen Themen – abgestimmt auf die neuesten Lehr- bzw. Bildungspläne und Rahmenrichtlinien – für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

Die Kreativen Ideenbörsen Grundschule bieten Ihnen praxiserprobte Unterrichtsideen für Jahrgangsstufe 1 bis 4 mit vielfältigen Materialien und Kopiervorlagen: z.B. Arbeitsblätter, Bastelanleitungen, Liedern, Farbvorlagen u.v.m.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/grundschule.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

www.edidact.de | www.mgo-fachverlage.de

2.3.2 Ringen und Raufen – Kräfte messen in fairen Zweikämpfen

Sabine Karoß & Carsten Lehmann

Lernziele:

Die Schüler sollen

- sich auf spielerische Zweikämpfe einlassen,
- die für Zweikämpfe notwendigen Voraussetzungen erwerben (motorisch, sozial),
- in Kampfsituationen ihre Kräfte angemessen dosieren, d.h. achtsam und rücksichtsvoll mit dem Partner umgehen,
- sich an gemeinsam verabredete Vereinbarungen halten und diese bei Bedarf auch überdenken und verändern.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p>1. Hinführung</p> <p>Die Schüler versammeln sich im Kreis. Die Lehrkraft zeigt eine Bildreihe von zwei kämpfenden Schülern (ein Junge und ein Mädchen).</p> <p><i>„Auf diesem Bild könnt ihr erkennen, womit wir uns beschäftigen wollen. Was tun das Mädchen und der Junge?“</i></p> <p>Im folgenden Gespräch werden u.a. auch die Begriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • miteinander, • (fair) gegeneinander, <p>behandelt.</p> <p><i>„Ihr habt richtig bemerkt, dass wir, um fair gegeneinander kämpfen zu können, zunächst einmal Vertrauen zu uns und unseren Partnern entwickeln müssen. Damit wollen wir beginnen.“</i></p> <p>Die Schüler suchen sich einen Partner, mit dem sie Aufgaben gemeinsam lösen wollen.</p>	<p> Zweikampf im Kniestand 2.3.2/M 1</p> <p>Die Abbildung des gemischten Paares dürfte spontane Äußerungen der Art</p> <p><i>„Pah! – Mädchen können doch gar nicht kämpfen.“</i></p> <p><i>„Die haben überhaupt keine Kraft!“</i></p> <p><i>„Jungen tun einem immer gleich weh!“</i></p> <p><i>„Nee – Kämpfen tu ich nicht!“</i></p> <p>hervorrufen.</p> <p>Entsprechend geäußerte Vorbehalte sollten in das Gespräch einbezogen werden.</p> <p> Die Vorstellungen der Schüler zu diesen Begriffen können auf einer Wandzeitung festgehalten werden, so dass ihre Bedeutung jederzeit erinnert werden kann.</p> <p>Das Finden der Paare ist den Schülern überlassen. Der Partner kann bei Bedarf – und sollte in Abständen auch – gewechselt werden. So erhalten die Schüler Gelegenheit, sich immer wieder auf andere Personen einzustellen.</p>

2.3.2 Ringen und Raufen

2. Erarbeitung

Begonnen wird mit einer Aufgabe, bei der die Schüler die Bewegung ihrer Partner genau beobachten müssen, um unkontrollierte Zusammenstöße zu vermeiden.

Schattenlaufen



Die Paare bewegen sich hintereinander frei durch die Halle. In unregelmäßigen Abständen bleibt der vordere Partner ganz plötzlich stehen. Der hintere reagiert so schnell, dass er den vorderen nicht berührt, wenn er stehen bleibt. Die Paare beginnen im Gehen und steigern das Bewegungstempo bis zum Sprinten.

Rollenwechsel nicht vergessen!

„Wie groß habt ihr den Abstand zu eurem Partner gewählt? Welcher Abstand hat sich als günstig erwiesen? Bei welchem Tempo konntet ihr die Bremsbewegung des Partners leicht (schwer) erkennen?“

Bei den folgenden Spielformen kommt es immer wieder – mehr oder weniger absichtlich – zu **Körperkontakten**.

Alle auf eine Eisscholle!

Die Schüler sind zu einem besonderen Ausflug eingeladen worden: Schwimmen im arktischen Meer (natürlich mit Taucheranzügen!). Leider verirrt sich – wie ungewöhnlich – ein Hai in diese kalten Gewässer. Immer, wenn er gesichtet wird, ertönt ein Schrei:

„Hai in Sicht!“

Um nicht von ihm gefressen zu werden, retten sich die Taucher schnellstmöglich auf eine Eisscholle (Teppichfliesen). Aber: Die Sonne lässt die Eisscholle immer mehr schmelzen: sie wird kleiner und kleiner ... (Nach und nach nimmt die Lehrkraft ein bis zwei Teppichfliesen weg.) Wie klein kann die Eisscholle werden, damit sich noch alle Taucher retten können?



Die Lehrkraft kann immer wieder Anregungen zu den Schwimmstilen geben (Brust, Kraulen vorwärts oder rückwärts, Hand in Hand mit dem Partner etc.).

Fangen mit „luftiger“ Auszeit

Wird ein Läufer vom Fänger berührt, dann bleibt er stehen und darf erst wieder ins Spiel zurückkommen, wenn er von einem anderen Läufer in die Luft gehoben wurde. Ziel des Fänger ist es, alle Läufer zum Stehen zu bringen.



Es empfiehlt sich, bereits die Vorbereitungsaufgaben barfuß durchzuführen, damit sich die Schüler an das Haftungsverhalten von nackten Füßen auf dem Boden gewöhnen können. Zudem reduziert sich die Verletzungsgefahr.



pro Schüler 1 Teppichfliese

Die Fliesen werden an einem Ort in der Halle zu einer Eisscholle zusammengelegt.



Bei Bedarf können sich auch zwei Läufer zusammenschließen, um einen gefangenen Läufer wieder ins Spiel zu bringen.



* Zunächst kann auch eine **Umarmung** (von hinten um den Bauch) ausreichend sein, um den Läufer zu erlösen.

** **Mehrere Fänger** erschweren die Befreiung.

Ich bin dein Wetter!



Der eine Partner steht mit geschlossenen Augen. Der andere Partner ist sein „Wetterfühler“. Die Lehrkraft gibt den **Wetterbericht** für den heutigen Tag bekannt, die die „Wetterfühler“ ihre blinden Partner spüren lassen.

Rollenwechsel nicht vergessen!

Das Spüren der eigenen **Körperspannung** sowie Übernehmen des **Körpergewichts** einer anderen Person sind die Schwerpunkte der nachstehenden Aufgaben.

Luftmatratzen prüfen



Die schwabbelige „Luftmatratze“ liegt in Rückenlage auf dem Boden. Der „Campingfreund“ stellt fest, dass sie ganz schwabbelig ist (er legt die Hand auf verschiedene Körperteile und schüttelt sie hin und her). Dann steckt er das Ventil ein (Berührung eines Körperteils mit dem Finger) und bläst die Matratze auf (der Campingfreund pustet und pustet). Zwischendurch prüft er immer wieder (Berührung einzelner Körperteile), ob auch ausreichend Luft in der Matratze ist (die Körperteile werden fest!).

Wenn er zufrieden festgestellt hat, dass die Luftmatratze mit auf die nächste Reise genommen werden kann, zieht er das Ventil ganz schnell wieder raus (Finger wegnehmen) – alle Luft entweicht (entsprechendes Geräusch) und die Luftmatratze liegt wieder so schlapp da wie zu Beginn.

Rollenwechsel nicht vergessen!

Matratzen anheben



Partner A legt sich in Rückenlage auf den Boden. Partner B steht vor seinen Füßen. Hat der liegende Partner alle seine Muskeln angespannt, dann wird er an den Fußgelenken von Partner B bis auf Kniehöhe angehoben und wieder abgelegt.

Schafft Partner A es, seine Muskeln so lange angespannt zu halten bis die Matratze (d.h. alle Körperteile gleichzeitig) wieder auf dem Boden abgelegt wird?



Wetterbericht 2.3.2/M 2

Die Lehrkraft kann die Bewegungen mit einem Schüler mitmachen oder in die Luft zeichnen!