

Mit und gegen Partner kämpfen

**Praxiskarten zum Modul P5
der Qualifizierungsreihe Sport in
der Grundschule**

Stuhlkreis

Ziele

- sich gegenseitig kennen lernen
- leichten Körperkontakt zulassen
- Aufwärmen

Aufgabe

Alle sitzen im Stuhlkreis. Auf ein Kommando des Spielleiters *rechts, links, rechts-rechts,...*, wird der Platz in die entsprechende Richtung gewechselt. Je schneller die Kommandos gegeben werden, desto eher landet man auf dem Schoß seines Nachbarn.

Variation

Auf das Kommando „Chaos!“ sucht sich jeder einen neuen Sitzplatz. Es können auch Zahlen eingesetzt werden: „Zwei Plätze nach rechts! Drei nach links!..“

Hinweis

Es soll darauf geachtet werden, dass die Hände stets auf den Knien bleiben. (siehe Foto)



Idiotenkanon

Ziele

- sich gegenseitig kennen lernen
- auf die anderen achten
- Hemmungen überwinden

Aufgabe

Die Teilnehmer sitzen in einem Stuhlkreis. Gemeinsam wird ein Rhythmus erarbeitet: 4x in die Hände klatschen, 4x auf die Oberschenkel „patschen“, 4x mit den Füßen stampfen, Ho-ho-ho sagen. Nachdem die Abfolge einige Male geübt wurde, wird der gesamte Ablauf als Kanon durchgeführt.

Hinweis:

Schülergruppen neigen dazu schneller und lauter zu werden.
Ein Metronom kann eine gute Hilfe sein.



Auf die Teppichfliese

Ziele

- schnell reagieren
- taktisch geschickt handeln

Aufgabe

Die Teilnehmer stehen in einem Kreis jeweils auf einer Teppichfliese. Eine Teppichfliese bleibt frei. Ein Spieler steht in der Mitte und möchte einen Platz auf einer Teppichfliese ergattern. Alle anderen Spieler versuchen die Lücke im Kreis zu schließen, indem sie von Fliese zu Fliese gehen. Das Ziel des in der Mitte Stehenden ist es, auf die freie Fliese zu kommen. Durch Klatschen kann er Richtungswechsel vorgeben.

Variation:

Richtung rufen: „Links! Rechts!“
Den Raum zwischen den Teppichfliesen

Material: Teppichfliesen in der Anzahl der Spieler.



Ei gude wie, wo machste hi?

Ziele

- aufwärmen
- sich gegenseitig wahrnehmen, „begrüßen“

Aufgabe

Die Teilnehmer bilden einen Stehkreis. Eine Person bleibt außerhalb des Kreises und tippt einem anderen Spieler von hinten auf den Rücken. Die angetippte Person rennt in die entgegengesetzte Richtung als der „Antippende“ um den Stehkreis herum. Wenn die beiden aufeinander treffen, geben sie sich die Hand und begrüßen sich mit „Ei gude wie, wo machste hi“ und laufen weiter. Wer zuerst wieder bei der Lücke ankommt, darf stehen bleiben. Der andere ist der nächste „Antipper“.

Hinweis:

Bitte darauf achten, dass sich die Schüler in die Augen sehen und erst loslaufen, wenn beide den Satz vollständig ausgesprochen haben.

Sobald die Regeln klar sind, können sich die Kinder selbst regulieren.



Burg und Schlüssel Spiel

Ziele

- leichten Körperkontakt aufbauen
- sich gegenseitig wahrnehmen

Aufgabe

Die Hälfte der Teilnehmer bildet einen Stehkreis mit Handfassung, die Burg. Die andere Hälfte verlässt die Halle. Die „Burg“ entscheidet sich für einen beliebigen Punkt am Körper „das Schloss“, der berührt werden muss, um in die Burg zu gelangen. Gruppe 2 kommt in die Halle und muss durch das Berühren verschiedener Punkte am Körper versuchen, den „Schlüssel“ zu finden. Dabei darf nicht gesprochen werden. Sobald ein Spieler der Gruppe 2 die richtige Stelle berührt, wird die Handfassung gelöst und die Burg kann betreten werden.

Variation: leichter wird das Spiel, wenn Gruppe 2 miteinander sprechen darf (das Schloss, darf aber natürlich nicht verraten werden).

Schwerer wird das Spiel, wenn sich Gruppe 2 die Augen verbindet.

Hinweis: Es biete sich an, vorher abzusprechen, ob ein konkretes Körperteil gefunden werden muss (z.B.: der Fuß), oder eine Stelle am Körper (z.B.: der Punkt, wo der Fuß in die Wade übergeht).



Schwänzchen Fangen

Ziele

- aufwärmen
- indirekten Körperkontakt aufbauen

Aufgabe

Alle Spieler stecken sich ein Tuch in den Bund der Hose. Ziel ist es, den andern Spielern das Schwänzchen zu klauen. Geklaute Schwänzchen werden auf eine Matte außerhalb des Spielfeldes gelegt. Die Beklauten können sich dort ein neues Schwänzchen holen und wieder am Spiel teilnehmen. Wer die Spielfeldbegrenzung überschreitet, muss ebenfalls sein Schwänzchen abgeben.

Variation: zu diesem Spiel gibt es zahlreiche Variationen, z.B. Wer klaut die meisten Schwänzchen,...

Hinweis: Die gewählte Variationen gibt allen Spielern die Chance immer am Spiel teilzunehmen. Es geht nicht darum, einen Gewinner zu ermitteln. Das Abgeben des Schwänzchens bei Spielfeldüberschreitung dient dazu, die Spieler für die Linien zu sensibilisieren, aber auch als Sicherheitsmaßnahme (rechtzeitiges Stoppen vor der Hallenwand).



Chinesisches Fingerhakeln

Ziele

- Start-/Stoppsignal für Kämpfen anbahnen
- Begrüßung und Verabschiedung nach Kampf
- leichten Körperkontakt aufbauen

Aufgabe

Jeder sucht sich einen Partner. Die Partner schieben ihre Finger ineinander, so dass sich die beiden Daumen „gegenüberstehen“. Dann verbeugen sich die Daumen 3x zum Gruß. Nun beginnt ein Ringkampf. Wer schafft es den anderen Daumen zuerst mit seinem eigenen Daumen herunterzudrücken?

Variation: Handwechsel, parallel mit beiden Händen, über Kreuz mit beiden Händen, zu dritt: Einer gibt beide Hände, die anderen jeweils nur eine.

Partnerwechsel und sogar Turnierformen machen dieses Spiel noch spannender.



Fangen und Befreien 1

Ziele

- Körperkontakte zulassen
- Hemmungen abbauen

Aufgabe

Die Schüler bewegen sich in der Halle. Es gibt einen oder mehrere Fänger. Wer gefangen ist, bleibt breitbeinig und mit gestreckten Armen stehen.

Aufbau zum Abbau von Berührungängsten:

Befreiung

- 1) unter den Beinen durch krabbeln,
- 2) von hinten umarmen
- 3) von vorne umarmen

Hinweis

Um Zusammenstöße zu vermeiden, ist es wichtig, dass die Schüler von vorne durch die Beine krabbeln.



Fangen und Befreien 2

Ziele

- Körperkontakte zulassen
- Hemmungen abbauen

Aufgabe

Die Schüler bewegen sich in der Halle. Es gibt einen Fänger. Wer gefangen ist, macht sich auf dem Boden klein (Päckchen).

Aufbau zum Abbau von Berührungsängsten: (Fortsetzung Fangen und Befreien 1)

- 4) Der „Befreier“ legt sich kurz auf das „Päckchen“, um zu befreien.
- 5) Den Gefangenen vorsichtig auf die Seite umstoßen.
- 6) Den Gefangenen vorsichtig auf die Seite umstoßen, dabei darf der „Befreier“ seine Arme nicht benutzen.



Komm auf meine Seite

Ziele

- Kräfte messen
- ziehen, schieben

Aufgabe

Die Schüler stellen sich an einer Linie gegenüber auf. Jeder umfasst das Handgelenk seines Partners. Nun muss man den Partner auf seine Seite ziehen.

Variation:

Hände wechseln

Die Schüler müssen den Partner über eine Linie schieben.

Hinweis:

Es darf auf keinen Fall einfach losgelassen werden!
Es bietet sich eine Handgelenksfassung an.

