

Mit und gegen Partner kämpfen

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

Hahnenkampf

Ziele

- Kräfte messen
- ziehen, schieben, sicher stehen, Gleichgewicht halten

Aufgabe

Die Schüler stellen sich auf einem Bein gegenüber voneinander auf und verschränken die Arme vor der Brust. Nun versuchen sie sich durch Stoßen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer seinen Partner dazu bringt sich auf das 2. Bein zu stellen, hat gewonnen.

Variation: Handflächen aneinanderlegen.



Tritt in die Pfütze

Ziele

- Kräfte messen
- ziehen, schieben, sicher stehen, Gleichgewicht halten

Aufgabe

Die Schüler stehen sich gegenüber. Zwischen ihnen liegt eine Pfütze. Sie halten sich an den Armen fest und versuchen den anderen, zu schieben oder zu ziehen, so dass er in die Pfütze tritt.

Material: Pfützen

(Teppichfliesen, Klebeband, Kreidekreise)

Variation:

Die Größe der Pfütze verändern.
Ziehen und schieben auf den Linien der Halle.



Ring- und Kampfspiele zum Thema Piraten: Piratenbegrüßung

Ziele

- Einstimmen auf die Thematik (Kostüme/Augenklappen)
- miteinander in Kontakt kommen

Aufgabe

Auf einer abgegrenzten Fläche umherlaufen, bei aufeinandertreffen Begrüßung:

Aufeinanderlegen der Unterarme, dabei sagen:

„Henkel, Henkel“

Aufeinanderlegen der Oberschenkel, dabei sagen:

„Schenkel, Schenkel“

Aneinanderführen der Hüfte (links/rechts), dabei sagen:

„Bibi, Bobo“

Hände aneinanderklatschen, dabei sagen:

„Batsch, Batsch, Flatsch“

Neuen Partner suchen und wie von vorne

Variation:

Temposteigerung → höhere Intensität

Umgedrehte Reihenfolge erhöht Schwierigkeitsgrad



Ring- und Kampfspiele zum Thema Piraten: Der schnellste Pirat der Welt

Ziele

- aufwärmen
- Einstimmung auf das Thema

Aufgabe

Alle Mitspieler fangen sich gegenseitig durch abklatschen. Wer gefangen ist, setzt sich hin. Klatschen sich 2 Spieler gleichzeitig ab, setzen sich beide hin. Wer zum Schluss übrig ist, darf das Spiel erneut starten, durch Rufen „Kennst du den schnellsten Piraten der Welt?!“

Raum für Notizen:

Ring- und Kampfspiele zum Thema Piraten: Bleib stehen!

Ziele

- das Gleichgewicht halten, Kräfte messen
- mit Ziehen und Schieben experimentieren und spielen

Aufgabe

Jeder sucht sich einen Partner. Diese stellen sich gegenüber auf und legen die Handflächen aneinander. Durch Schieben, Drücken, Druck nachlassen wird versucht, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass er einen Schritt macht.

Variation: Abstand zum Partner verringern/vergrößern, Augen schließen, auf einem Bein, nur eine Hand,...

Hinweis: Nicht erlaubt ist: Hände ruckartig komplett wegnehmen



Ring- und Kampfspiele zum Thema Piraten: Runter von meinem Schiff

Ziele

- Kräfte messen
- Techniken und Taktiken vermitteln, einen Partner aus einer Position in eine andere Lage zu bringen

Aufgabe

Die blauen Matten werden in der Halle verteilt. Je zwei Spieler sitzen Rücken an Rücken und begrüßen sich höflich.

Dann versuchen sie den Partner durch Drücken und Schieben von dem „Schiff“ zu verbannen.

Bei Ertönen von Musik verlässt man das Schiff, wenn die Musik stoppt, sucht man sich ein neues Schiff bzw. einen neuen Partner.

- Variation:**
- 1 Spieler legt sich auf die Matte, der andere legt sich quer darüber, der Untenliegende muss sich nun befreien.
 - 1 Spieler legt sich auf die Matte und hält sich fest, der andere versucht ihn von der Matte zu ziehen
 - 1 Spieler legt sich auf die Matte (ohne Festhalten), der andere versucht ihn von der Matte zu entfernen.

Material : 1 blaue Turnmatte für 2 Spieler



Ring- und Kampfspiele zum Thema Piraten: Klau die Kanonenkugel

Ziele

- Kräfte messen
- den eigenen Körper einsetzen und den Körper des Partners bewegen, um ein Ziel zu erreichen

Aufgabe

Die blauen Matten werden in der Halle verteilt und je 1 Medizinball darauf gelegt. Die Piraten „segeln“ bei Musik durch den Raum. Wenn die Musik stoppt, suchen sich 2 Piraten eine Matte. Der 1. Pirat versucht seine „Kanonenkugel“ zu verteidigen, während der andere versucht diese zu klauen.

Variation: - Matten und Medizinbälle nach und nach entfernen, dann kämpfen mehrere Piraten um einen Ball.

Material

1 Medizinball für 2 Spieler, mehrere Matten

Hinweis:

Die Kämpfe finden nur auf den Matten statt.



Ring- und Kampfspiele zum Thema Piraten: „Pöbel-Gesocks-Spiel“

Ziele

- Kräfte messen
- Techniken und Taktiken vermitteln, einen Partner aus einer Position in eine andere Lage zu bringen

Aufgabe

Spielfläche wird in 4 Teile unterteilt (durch Hallenlinien). Alle Piraten starten in einem Randfeld und versuchen die anderen Piraten durch Drücken und Schieben in die dahinterliegenden Felder zu schieben, so dass nur noch einer im Feld steht und der „Big Boss“ ist. Die Personen im zweiten Feld dürfen weiterschieben und Personen ins dritte Feld verbannen (kein Aufsteigen in ein besseres Feld möglich). Wer im vierten Feld angekommen ist und dort jemanden rausschiebt, darf wieder ins erste Feld. Wer jemanden aus dem Feld schiebt, darf wieder in ein Feld nach oben, wer rausgeschoben wird, wandert eins nach unten.

Raum für Notizen:

Ring- und Kampfspiele zum Thema Piraten: Tauziehen

Ziele

- Kräfte messen
- sich in der Gruppe absprechen
- gemeinsam Sieg oder Niederlage erfahren und damit umgehen lernen

Raum für Notizen:

Aufgabe

2 Mannschaften stellen sich jeweils an einer Hälfte des Taus hintereinander auf. Das Tau wird in der Mitte mit einem Tuch markiert. Nun ziehen beide Gruppen am Tau, um das Tuch über eine vorher verabredete Markierung zu ziehen.

Variation

Verwendung eines Rundtaus ohne Markierung

Material

Tau oder Rundtau, Tuch als Markierung

Hinweis

nach hinten ausreichend Platz lassen; das Tau darf nicht einfach losgelassen werden, sondern wird auf ein Signal abgelegt.

Ring- und Kampfspiele zum Thema Piraten: Inselbewohner und Piraten

Ziele

- Wege finden mit einem „Hindernis“ umzugehen
- Einsatz zeigen und trotzdem rücksichtsvoll und fair spielen

Aufgabe

Es werden 2 Mannschaften gebildet. Eine Mannschaft sitzt als Inselbewohner auf der Insel (Weichboden), die 2. Mannschaft (Piraten) steht im Meer (blaue Matten). Die Piraten versuchen nun die Inselbewohner ins Meer zu ziehen und die Inselbewohner versuchen die Piraten auf die Insel zu ziehen.

Material

1 Weichboden, blaue Matten um den Weichboden herum auslegen

Hinweis

Turnschuhe zur Gefahrenprävention ausziehen lassen.
Sollte dieses Spiel zum ersten Mal gespielt werden, kann die Begegnung auf den Knien stattfinden, um so die Fallhöhe zu minimieren.



Cool down

Ziele

- Entspannen nach der Anstrengung
- einen Abschluss mit einem Partner finden

Aufgabe

Es werden Paare gebildet. Einer legt sich auf dem Bauch ab, die Arme liegen entspannt neben dem Körper. Der andere massiert mit rollenden Bewegungen den Rücken des liegenden Partners mit einem Tennisball. Der Druck kann nach Absprache variiert werden.

Danach werden die Partner gewechselt.

Hinweis

Die Massage erfolgt neben der Wirbelsäule. Massiert wird von oben nach unten.

Material

blaue Matten, Tennisbälle

Variation

Hier sind viele Variationen möglich, z.B. Pizza backen, Klopfmassage,...

