

Mit und gegen Partner kämpfen

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

Stuhlkreis

Ziele

- sich gegenseitig kennen lernen
- leichten Körperkontakt zulassen

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.

Raum für Notizen:

Idiotenkanon

Ziele

- sich gegenseitig kennen lernen
- auf die anderen achten

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.

Raum für Notizen:

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.

Material: Teppichfliesen in der Anzahl der Spieler.

Raum für Notizen:

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“.

Raum für Notizen:

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).

Raum für
Notizen:

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).

Raum für
Notizen:

Chinesisches Fingerhakeln

Ziele

- Start-/Stoppsignal für Kämpfen anbahnen
- 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.

Raum für
Notizen:

Fangen und Befreien 1

Ziele

- Körperkontakte zulassen
- Hemmungen abbauen

Raum für Notizen

Aufgabe

Die Schüler bewegen sich in der Halle. Es gibt einen 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 Berührungängsten: (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.

Raum für Notizen:

Komm auf meine Seite

Ziele

- Kräfte messen
- ziehen, schieben

Raum für Notizen:

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

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

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.

Raum für Notizen:

Tritt in die Pfütze

Ziele

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

Aufgabe

Die Schüler stehen sich gegenüber. Zwischen ihnen liegt eine Pfütze (Gymnastikreifen o.ä.). 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 (Reifen, Seile,...)

Variation: die Größe der Pfütze verändern

Raum für Notizen:

Ring- und Kampfspiele zum Thema Piraten: Piratenbegrüßung

Ziele

- Einstimmen auf die Thematik
- miteinander in Kontakt kommen

Raum für Notizen:

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

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

Raum für Notizen:

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

Raum für Notizen:

Aufgabe

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

Raum für Notizen:

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,

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

Raum für Notizen:

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

Bei diesem Spiel sollten die Turnschuhe ausgezogen werden.

Cool down

Ziele

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

Raum für Notizen:

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,...