

# Module P5 Veranstaltungsskript

## 1. Rahmenbedingungen für Kämpfen in der (Grund)Schule

Bildungsstandards und Inhaltsfelder – Das neue Kerncurriculum für Hessen  
([https://kultusministerium.hessen.de/sites/default/files/media/kerncurriculum\\_primarstufe\\_sport.pdf](https://kultusministerium.hessen.de/sites/default/files/media/kerncurriculum_primarstufe_sport.pdf))

### Inhaltsfeld Mit und gegen Partner kämpfen

Im Mittelpunkt dieses Inhaltsfeldes stehen partnerschaftliche Zieh- und Schiebekämpfe. Im Rahmen eines fairen Kräftemessens geht es um die Aufrechterhaltung des eigenen Gleichgewichts gegen Widerstände. Regelwissen und Kenntnisse zur Verletzungsvermeidung sind dafür Voraussetzung.

Die Aufrechterhaltung des Gleichgewichts gegen Widerstände ist Ziel in partnerschaftlichen Zieh- und Schiebekämpfen.

Kontrolliertes Fallen und Landen sowie das Beachten und Einhalten von Regeln für faires Kräftemessen helfen Verletzungen zu vermeiden.

Wird in folgenden exemplarischen Kompetenzen dargestellt:  
(Bildungsstandards und Inhaltsfelder am Ende der Jahrgangsstufe 4)

- **Bewegungskompetenz**

Die Lernenden können ...

- mit- und gegeneinander spielen,
- kontrolliert fallen und landen.

- **Urteils- und Entscheidungskompetenz**

Die Lernenden können ...

- Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen,
- Vereinbarungen zur Affektbeherrschung und -kanalisierung benennen und situationsbezogen einsetzen.

- **Teamkompetenz**

Die Lernenden können ...

- Regeln und Vorschriften benennen, einhalten, aufstellen und variieren,
- situationsbedingt kooperieren.

### **Verordnung über die Aufsicht über Schülerinnen und Schüler (vom 15.01.2014)**

#### §19 Verbotene Sportarten

Im Schulsport unzulässig sind...

(1) Techniken in Kampfsportarten, die unmittelbar auf den Körper eines Gegners einwirken, wie insbesondere Schläge, Tritte, Würge- und Hebeltechniken. Lehrerfortbildung Sport in der Grundschule Praxismodul P5

## 2. Kooperationsspiele / Vertrauen entwickeln (Praxis)

Theorie Verweis „Kämpfen im Schulsport“ S. 20f

### Kooperation

#### 1. Der Kerker

Mit vier Zauberschnüren einen Kerker bauen. Jede Schnur kommt auf eine andere Höhe. Um aus dem Kerker auszubrechen, muss das Team alle vier Mauern übersteigen, ohne dass eine der Mauern berührt wird. Jede Mauer muss von gleich vielen Spielern überwunden werden. Hat ein Spieler die Mauer überstiegen, kann er nur an dieser Mauerseite aushelfen. Er darf die Mauer jedoch wieder nach innen übersteigen und dann über eine andere Mauerseite klettern, um einer anderen Untergruppe an deren Mauerseite zu helfen.

#### 2. Flussüberquerung

Zwei Langbänke werden an den Schmalseiten aneinandergestellt. Jede Gruppe stellt sich gleichmäßig verteilt hinter ein Ende der Bänke. Auf ein Startzeichen hin versuchen nun beide Gruppen, den Fluss über die Brücke zu überqueren. Wer schafft es, trockenen Fußes auf die andere Seite zu gelangen?

#### 3. Schokofluss

Mit Hilfe der Seile wird auf dem Boden ein Fluss markiert. Die Breite entspricht in Etwa der Größe der Gruppe in Metern. Die Teilnehmer haben die Aufgabe den reißenden Schokoladenfluss zu überqueren, als Hilfsmittel dienen lediglich die Kekse (Bretter). Die Kekse tragen aber nur dann Personen, wenn sie in ständigem Körperkontakt sind. Sobald der Körperkontakt verloren geht (das Brett wird geworfen oder liegt unberührt im Flussabschnitt) kommt das kekssüchtige Schokomonster (Spielleiter) und klaut den Kekse. Der Schokofluss darf außer mit den Keksen nicht berührt werden, sonst besteht die Gefahr, dass die Person sofort versinkt und den Zuckertod stirbt. In diesem Fall muss die Gruppe sofort an das Ausgangsufer zurück und die Person ist gerettet. Reflexionsthemen. Die Aufgabe ist dann gelöst, wenn alle am anderen Flussufer angekommen sind.

#### 4. Eierlegen

Drei bis vier Schüler bilden einen engen Außenstirnkreis und klemmen mit ihren Rücken einen Medizinball zwischen sich ein. Nun muss die Gruppe das „Ei“ ohne Zuhilfenahme der Hände zu einem entfernten „Eierkorb“ (umgedrehter kleiner Kasten) transportieren und ablegen.

#### 5. Doppel-Beinkegeln

Zwei nebeneinander stehende Schüler haben die benachbarten/inneren Beine zusammengebunden. Mit diesem Doppelbein sollen sie versuchen, vor ihnen stehende Kegel mit einem Ball umzuschießen. Lehrerfortbildung Sport in der Grundschule Praxismodul P5

Referent: Martin Falk, ZfS Kassel

## Vertrauen entwickeln

### 6. Vampirtanz

ist ein sehr lautes, freudvolles Spiel. Alle Schüler bewegen sich mit geschlossenen Augen in einem begrenzten Raum, die Arme sind nach vorn gestreckt. Unter ihnen ist ein Vampir, der heimlich vom Spielleiter bestimmt wurde. Trifft man nun auf einen Mitspieler, werden die Hände aneinander gelegt. Geschieht nichts, wendet man sich ab und wandert weiter. Erwischt man jedoch den Vampir, stößt dieser beim Handkontakt einen mörderischen Schrei aus. Durch diese Berührung wird man nun selbst zum Vampir und „infiziert“ von da an – beim Weitergehen – ebenfalls alle Nicht- Vampire. Erst wenn man auf einen weiteren Vampir trifft, ist man erlöst. Bis man auf den nächsten Vampir trifft ...

Dieses Endlosspiel wird vom Spielleiter beendet. Der Spielleiter achtet darauf, dass die Schüler nicht gegen Wände laufen oder das Spielfeld verlassen.

### 7. Unter den Bildern ist der Einäugige König

Ein Partner schließt die Augen und wird vom anderen an der Hand geführt.

Variante

Der Partner wird wie ein Roboter durch Antippen auf die Schultern gesteuert.

### 8. Kleines Pendel

Ein Partner steht zwischen zwei weiteren und lässt sich wie ein Pendel hin und her pendeln.

Variante

Großes Pendel

Der Teilnehmer der das Pendel darstellt, steht in einem Innenstirnkreis und wird in alle Richtungen gependelt.

### 10. Gassenlauf

Die Mitspieler stellen sich in einer Gasse mit ca. 2-5 m Abstand voneinander auf. Ein Teilnehmer steht am Anfang der Gasse, schließt die Augen und läuft so schnell, wie er sich traut, durch sie hindurch. Das vorletzte Paar ruft laut und deutlich stopp, sobald der Läufer es erreicht hat.

*Durch Geräusche können die Mitspieler Orientierungshilfen geben. Ausreichender Sicherheitsabstand zur Wand. Am Ende der Gasse - Abstand zum Abstoppen einplanen - Sicherung durch einen Mitspieler im Auslauf, der ggf. den Läufer stoppt.*

### 11. Vertrauensfall

Die Teilnehmer stellen sich in zwei Reihen Schulter an Schulter einander gegenüber auf. Immer abwechselnd (Reißverschluss) halten sie ihre gestreckten Arme mit den Handflächen nach oben in die Gasse, so dass der Gegenüber beinahe berührt wird. Wichtig ist ein stabiler Stand mit leicht angewinkelten Knien. Der Mitspieler, der sich von einem Podest (z.B. großer Kasten) aus ca. Schulterhöhe der Fänger in die Gasse fallen lassen will, streckt die Arme über den Kopf, baut maximale Körperspannung auf (die er bis zur Landung aufrecht erhält) und lässt sich vorwärts fallen. Erst wenn die Fänger laut mitgeteilt haben, dass sie bereit sind und der Fallende „Ich falle“ gesagt hat, kann er den Fall starten. Eine stabile, unverrückbare Absprungplattform wählen.

Lehrerfortbildung Sport in der Grundschule Praxismodul P5

Referent: Martin Falk, ZfS Kassel

**Tipp:**

*Mehr Mut braucht der Fall rückwärts. Er ist auch schwieriger für die Fänger, da die Körperspannung beim Rückwärtsfall häufig nicht bis zur Landung des ganzen Körpers aufrecht erhalten wird, die Hüfte einknickt und das Gewicht des Fallenden an dieser Stelle verstärkt aufgefangen werden muss.*

*Ein hohes Maß an gegenseitigem Vertrauen setzt folgende Variante voraus: Die Fänger lassen die Arme zunächst hängen und heben sie erst dann blitzschnell, wenn der Fallende beginnt, nach vorne zu kippen.*

**12. Henne, Kücken und Fuchs**

Das oder die Kücken hält sich mit den Händen an den Hüften oder Schultern der Henne fest. Gemeinsam versuchen beide durch Wegdrehen das Kücken vor dem Fuchs zu beschützen. Die Henne darf ihre Flügel ausbreiten um das Kücken zu schützen. Schafft der Fuchs das Kücken mit einer oder beiden Händen an den Schultern von hinten zu berühren, so hat dieser gewonnen.

### **3. Körperkontakt schrittweise anbahnen und akzeptieren / Kräftemessen / Vorkampfübungen**

**Körperkontakt anbahnen****1. Begrüßung**

Alle laufen zur Musik. Stoppt diese, werden vom Spielleiter die Körperteile benannt, die sich nun „begrüßen“, d.h. einander berühren sollen, z.B. Fuß zu Fuß. Dabei sollen die Spieler innerhalb einer kurzen Zeit so viele Füße wie möglich „begrüßen“ – bis die Musik wieder einsetzt.

**2. Sandwichspiel**

Alle Schüler laufen kreuz und quer durch den Raum (nach Musik). Nun nennt der Spielleiter einen Begriff aus dem Fast Food, der von den Schülern möglichst schnell umgesetzt wird.

**3. Sitzkreis**

Alle SuS stellen sich hintereinander in einem Kreis auf und legen die Hände auf die Schultern des Vordermannes. Dann werden 2 bis 3 kleine Schritte in Richtung Kreismitte gemacht, so dass alle ganz eng zusammen stehen. Auf ein Zeichen hin setzen sich alle auf die Oberschenkel des Hintermanns und die gesamte Gruppe versucht, diese Stellung so lange wie möglich zu halten.

*Variante: Zwei Gruppen – Welche Gruppe kann die Position länger halten?*

*Kann eine Gruppe auf Kommando der Lehrkraft vorwärts gehen?*

**Kräftemessen****4. Armdrücken**

Es werden halb so viele Turnmatten wie SuS in der Halle verteilt. Die SuS laufen (zur Musik) durch die Halle. Auf Kommando müssen sich die SuS partnerweise auf eine Matte legen und Armdrücken. Aufgabe ist es am Ende mit jedem Mitschüler einmal gedrückt zu haben.

## **5. Kampf um den Ball**

Aufbau wie 4.

Auf jeder Matte liegt ein Medizinball. Die SuS müssen versuchen den Ball über eine Markierung (Kreisstrich) zu rollen bzw. drücken.

*Variante*

*Die SuS müssen versuchen den Ball zu sich unter ihren Bauch zu ziehen.*

### **5a. Mini-Football**

Ein Schüler beschützt eine Reifen. Sein Gegenspieler versucht einen Ball in diesen hinein zu legen.

### **5b. Kampf um die Socke**

Zwei SuS versuchen sich gegenseitig eine Socke auszuziehen. Wer dies zuerst schafft, erhält eine Punkt. Vorsicht: Treten ist streng verboten.

### **5c. Gruppenziehkampf um den Ball**

Die Gruppe 8 - 14 SuS bilden einen Rückeninnenkreis um den Ball. Ein Schüler versucht den Ball zu erobern.

### **5d. In den Kreis und aus dem Kreis**

Die Gruppe bildet einen Kreis und hält sich an den Händen fest (Variation: Arme eingehakt). Ein SoS versucht entweder aus dem Kreis auszubrechen, oder in ihn hinein zu kommen.

## **6. Meine Matte!**

Zwei SuS setzen sich Rücken an Rücken auf eine Turnmatte. Auf ein gemeinsames Startsignal versuchen sie sich gegenseitig von der Matte zu schieben, ohne dabei aufzustehen.

## **7. Gegen den Strom**

Zwei SuS binden sich zwei Judogürtel oder Seile zu einem großen zusammen und legen sich dieses um die Hüfte. Nun stehen sie mit den Rücken zu einander. Auf ein gemeinsames Startsignal versucht jeder nach vorne zu laufen und den anderen über eine Markierung zu ziehen.

## **8. Tauziehen**

In kleinen Gruppen oder mit der gesamten Lerngruppe.

## **9. Den Ball sichern**

Ein SoS versucht den (Medizin)Ball unter sich zu begraben. Der Partner versucht den Ball zu erobern.

## 10. Den Ball im Gewühl

Ähnlich wie Mini-Football jedoch mit zwei Gruppen auf der Mattenfläche. Bei Teams versuchen ihren Ball in den generischen Reifen zu legen. Der Ball darf nicht geworfen werden.

### Sicherer Stand

## 11. Linienkampf

Zwei SuS stellen sich, auf Feldlinien stehend, gegenüber auf, fassen sich an den Schultern oder Händen und Verschen sich gegenseitig von der Linie herunter zu schubsen.

### 11a. Balkenkampf

Wie 11. Nur auf einer umgedrehten Bank

## 12. Hahnenkampf

Zwei SuS verschränken die Arme vor der Brust und stellen sich auf einem Bein gegenüber auf. Jeder versucht nun den anderen durch schubsen mit dem Körper aus dem Gleichgewicht zu bringen.

## 13. König entführen

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft baut sich eine Mattenfläche (Burg). Vor Spielbeginn bestimmt jede Mannschaft ganz geheim einen König.

Jede Mannschaft versucht, den König der Gegenmannschaft zu ermitteln, um ihn in die eigene Burg zu ziehen. Hierfür müssen die Teilnehmer die gegnerischen Spielfläche betreten und nach der Gefangennahme einzelner Gegner das Verhalten der gegnerischen Mannschaft beobachten, denn die Mitspieler des Königs dürfen ihm bei drohender „Entführung“ helfen. Wer den König der Gegenmannschaft in die eigene Burg bringen kann, hat gewonnen. Lehrerfortbildung Sport in der Grundschule Praxismodul P5

Referent: Martin Falk, ZfS Kassel

# 4. Regeln beim Kämpfen

*Regeln beim Kämpfen, Was tun bei Regelverletzung? Wie erstelle ich ein Regelplakat mit den Schülern*

- Erstellen eines Regelplakates
  - Sammeln der Regeln die den SuS wichtig erscheinen (Karten und Pinnwand / Plakat)
  - Diskussion, Auslese und Reihenfolge festlegen
  - Auf ein Plakat übertragen

## 5. Richtig Fallen / Fallen im Kampf

### 1. Mattensturz

Drei bis fünf SuS stehen vor einem aufgestellten Weichboden. Die SuS werfen den Weichboden nach vorne um und lassen sich dabei auf diesen fallen.

*Variante*

*Mit dem Rücken zum Weichboden stehen und rückwärts fallen.*

### 2. Luft raus

Ein Schüler tippt Körperteile des Mitschülers an, an der berührten Stelle wird der Körper entspannt (Luft ablassen) bis er sich nicht mehr halten kann und umfällt.

### Alternativ

Selbstständiges langsamen fallenlassen. Fallen als natürliche Bewegung verstehen.

*Die Schüler erkennen, dass sie auch ohne Erfahrungen mit normierten Falltechniken, kontrolliert und verletzungsfrei auf dem Untergrund landen können. Dies sollte in Reflexionsphasen thematisiert werden.*

### 3. Fallschule

- Fall seit

## 6. Übertragung der Inhalte „Fallen“ und „Regeln“ auf die Praxis

### Kämpfen in Bodenlage

#### 1. Mausefalle

Ein Partner liegt auf dem Bauch auf der Matte (die Maus). Der andere Partner liegt quer darüber (Mausefalle). Die Maus versucht aus der Mausefalle zu entkommen und Mausefalle versucht dies zu verhindern.

#### 2. Schildkröten umdrehen

Ein Schüler verteidigt sich in der niedrigen oder mittleren Bankposition („Schildkröte“). Unterarme und Ellbogen sind aufgestützt. Der Partner soll Möglichkeiten finden, die „Schildkröte“ auf den Rücken zu drehen und dort festzuhalten. Hierbei sollten verschiedene Angriffspositionen (vom Kopf her, von der Seite, von hinten) ausprobiert werden. Bei größeren Mattenflächen kann diese Übungsform auch als Gruppenspiel nach den Regeln des Spiels „Schwarzer Mann“ gespielt werden, wobei es darum geht, möglichst viele „Schildkröten“ zu wenden. Jede umgedrehte Schildkröte wird dann zum Drehhelfer. Lehrerfortbildung Sport in der Grundschule Praxismodul P5

### **3. Den Baum umdrehen**

Ein Partner liegt wie ein Baumstamm mit ausgestreckten Ästen auf dem Rücken am Boden. Der andere Partner versucht ihn in die Bauchlage zu drehen.

### **4. Mattenflucht**

*Partnerweise oder in Gruppen*

Eine Weichbodenmatte ist von Turnmatten umschlossen. Alle Schüler befinden sich zu Kampfbeginn auf der Weichbodenmatte im Kniestand oder in Bankstellung. Die Spieler einer „Flucht-Mannschaft“ versuchen, die Weichbodenfläche bäuchlings robbend zu verlassen, während die „Wächter-Mannschaft“ versucht, dies zu verhindern.

### **Kämpfen im Kniestand**

### **5. Krebskampf**

Die beiden Partner befinden sich im umgekehrten Liegestütz voreinander und versuchen, sich gegenseitig so wegzuziehen, dass der andere mit dem Gesäß die Matte berühren muss.

*Vorsicht: Bei dem Spiel dürfen die Ellenbogen nicht angegriffen werden.*

### **6. Hockkampf**

Die Paare stellen gegenüber auf, halten sich an den Unterarmen und gehen in den Hockstand. Nun versuchen sie, sich durch Ziehen und Schieben aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass das Knie oder das Gesäß des Gegners den Boden berührt.

### **7. Mattensumo**

Zwei SuS befinden sich auf einer kleinen Mattenfläche, z.B. auf zwei aneinander gelegten Turnmatten oder auf einer Niedersprungmatte und versuchen, sich gegenseitig von der Fläche zu drängen.

### **Kämpfen im Stehen**

### **8. Heb das Bein**

Nach dem Startsignal versuchen die SuS, ein Bein des Partners vom Boden abzuheben. Dabei ist wichtig, dass man selbst standhaft bleibt und beide Beine fest am Boden lässt.

*Variante*

*Als Spielfeld werden zwei Turnmatten aneinander gelegt. Nun muss der Partner in der vorgeschriebenen Bewegungsweise herunter gedrängt werden.*

### **9. Mattensumo im Stehen**

Wie 7. mit Ausgangsposition im Stehen

### **10. Bein stellen (O-soto-otoshi)**

Vgl. *Kämpfen im Sportunterricht* S. 140 ff.

## **Kämpfen aus der Distanz**

### **11. Körperteile abklatschen**

Die Partner stellen sich gegenüber auf und ergreifen die rechte Hand des anderen. Mit der linken Hand versuchen Sie ein vorher bestimmtes Körperteil des Partners abzuklatschen und gleichzeitig sich vor einer Berührung des anderen zu wehren.

### **12. Schwänzchen klauen**

Zwei SuS stehen sich gegenüber. Jeder hat ein Seil/Parteiband am Rücken im Hosenbund stecken. Die Partner versuchen sich gegenseitig dieses zu klauen.

*Variante*

*Als Gruppenspiel*

### **13. Schulter klopfen**

Zwei SuS stehen sich gegenüber. Sie versuchen sich gegenseitig mit der Hand auf die Schultern zu klatschen. Es darf nur mit Körperdrehungen und Meidbewegungen verteidigt werden.

*Variante*

*Vorsichtig auf den Schädel berühren.*

### **14. Fechten**

Mit Zeitungen, Schwimnudeln, Kissen usw.

## **7. Entspannung und Massage**

- Abklatschen und Streichen der eigenen Extremitäten
- Gegenseitige Massage mit dem (Igel)Ball oder lockeres Abklopfen der Arbeitsmuskulatur
- Traumreise

Literatur:

*Birntaler, M.* Teamspiele. Stuttgart: Freies Geistesleben 2014

*Hessisches Kultusministerium* (Hrsg.). Bildungsstandards und Inhaltsfelder – Das neue Kerncurriculum für Hessen Primarstufe Sport.

*Lange, H./Sinning, S.* (2012). Kämpfen, Ringen und Raufen. Wiebelsheim: Limpert Verlag

*Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband* (Hrsg.) (2000). Kämpfen im Schulsport – Bausteine und Material für die Lehrerfortbildung. Essen: Color-Druck Lemke GmbH (Druck)