

## Lektion


Thema: Kämpfen und Raufen

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Körperbewusstsein entwickeln, Emotionen ausleben, Frustrationstoleranz steigern, Selbstbeherrschung verbessern, Kondition / Koordination

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
10'	Aufwärmen	Schlängelfangen	Zwei Fänger fassen sich an den Händen und bilden eine Schlange. Die übrigen TN sind die Vögel und laufen (Flügel schlagen) umher. Die Schlange muss versuchen einen Vogel zu fangen, indem sie ihn völlig einkreist. Wichtig ist, dass die Schlange bei ihren Bewegungen nicht auseinander bricht. Ist es der Schlange gelungen, die Hände zum Kreis zu reichen, ist der Vogel in der Mitte gefangen und wird nun ein Teil des Schlangenkörpers. Die Schlange wird länger, bis alle TN ("Vögel") von der Schlange gefangen wurden.		
25'	Hauptteil	Arena für die folgenden Kampfspiele:	Zu zweit eine Matte holen und im Kreis anordnen. Jeweils in der Mitte kann man neue Gegner herausfordern.  LP gibt Infos zum Kämpfen: <ul style="list-style-type: none"><li>- „STOP“ beendet den Kampf</li><li>- Kampfaufforderung kann abgelehnt werden</li><li>- Kampfbeginn: Klares Zeichen, z.B. Handschlag, Aufforderung: „Ok?“</li><li>- Kämpfende: Verlierer gratuliert dem Sieger</li><li>- Rücksichtnahme, keine Verletzungen</li></ul>	Matten	Faires Kämpfen dank einfachen, klaren Regeln.
		Armdrücken	Die beiden Partner liegen einander auf dem Bauch gegenüber. Der rechte Ellbogen ist aufgestellt und die rechten Hände sind gefasst. Wer schafft es als Erstes die Hand des Partners auf die Matte niederzudrücken? Revanche mit der anderen Hand.		
		Steirisches Ringen	Zwei TN stellen sich mit der Fussaussenkante gegeneinander auf. Gleichzeitig fassen sie sich an der dem Gegner zugewandten Hand und versuchen, den anderen mit Ziehen, Stossen und Drücken zu einem Ausfallschritt oder einem Heben der Beine zu zwingen. Revanche mit der anderen Hand.		
		Wegdrücken	Die Paare sitzen Rücken an Rücken auf der Matte. Wer schafft es, den Partner von der Matte zu drücken?		
		Achtung Pfütze	Beide stehen gegenüber aber nicht auf der Matte. Sie geben sich die Hand und versuchen einander in die „Pfütze“ zu ziehen. Revanche mit der anderen Hand.		
		Versteckter Ball	Ein Partner liegt auf der Matte und vergräbt den Ball unter sich. Schafft es der Partner den Ball zu erobern?	Ball	
		Käfer drehen	Flach auf die Matte kauern und erstarren. Der Gegner versucht den Käfer zu drehen.		
		Festhalten	Zwei TN sitzen Rücken an Rücken am Boden. Auf ein Zeichen hin versuchen beide sich so schnell wie möglich umzudrehen und den Partner in Rückenlage zu bringen. Spieldauer ist ca. 60 Sekunden. Es können andere Ausgangspositionen gewählt werden.		
					Bei jüngeren TN kann auch ein Reifen verwendet werden.

10'		Hahnenkampf	Alle Matten zusammenschieben. Mit verschränkten Armen hüpfen alle auf einem Bein und versuchen die anderen durch Stossen mit den Schultern zum Abstehen zu zwingen. In der Gruppe, als Wettkampf!	Mattenfläche	
10'		Wächter und Ausbrecher	Die Wächter müssen die Ausbrecher (3-4 TN), die sich vom Gefängnis (Mattenfeld) entfernt haben, wieder ins Mittelfeld zurück bringen (Tragen, Ziehen usw.). Sobald ein Ausbrecher ausserhalb des Mittelfeldes gefangen wird, darf er sich nicht mehr wehren.	Mattenfläche	
10'		Fechten mit Löffeln	Jeder TN nimmt in jede Hand einen Löffel. Auf den einen legt man den Radiergummi, der andere bleibt leer. Der Fechtpartner macht das gleiche. Nun wird mit dem leeren Löffel gefechtet. Dabei darf der Gegner nicht berührt werden. In der anderen Hand soll der Löffel mit dem Radiergummi so ruhig wie möglich gehalten werden. Wessen Radiergummi am längsten oben bleibt, hat gewonnen.	2 Löffel pro TN Radiergummi, Tischtennisball o.ä.	
10'	Ausklang	Ballmassage	Mit dem ganzen Körper oder mit einzelnen Körperteilen über einen grösseren Ball rollen. Wer schafft es vom Kopf bis zu den Füßen, ohne vom Ball „zu fallen“?	Pro Kind ein Gymnastikball	Taktile Wahrnehmung fördern, Entspannung und Körperkontakt erleben