

# Lektion

Thema: Ringen & Raufen

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Die TN erfahren positive Aspekte ihres Gewichtes; Kämpfen und Kräfte messen unter Einhaltung der „goldenen Regeln“.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
5'	Begrüssung	„Goldene Regeln“	SL und TN erarbeiten gemeinsam wichtige Regeln zum Thema „Ringen & Raufen“; evtl. kurzer Transfer zu anderen Aktivitäten und dem Alltag.	Kleines Poster mit Regeln	Vorlage siehe Anhang
15'	Aufwärmen	Mattenstaffel	<p>TN in zwei gleich starke Teams aufteilen. In Form eines Staffellaufes müssen verschiedene Aufgaben bewältigt werden.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gymnastikmatte transportieren (je 2-4 TN zusammen)</li> <li>Mitspieler auf Gymnastikmatte transportieren - ziehen, nicht tragen! (je 2-4 TN zusammen)</li> <li>Gemeinsam einen Mitspieler tragen (jeder sollte einmal getragen werden)</li> </ol> <p>Variation: Mit Hindernissen</p>	Matten	
		Matten-Chaos	<p>Gymnastikmatten in der Halle auslegen. TN sollen kreuz und quer durch Halle laufen. SL gibt verschiedene Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ohne die Matten zu berühren</li> <li>Über die Ecken der Matten springen</li> <li>Rolle vorwärts über die Matte</li> <li>Auf Kommando des SL auf eine Matte und 3x Liegestütz; TN, die keine Matte erobern konnten, machen 6x Kniebeuge.</li> <li>SL nennt eine Zahl, zu dieser sich die TN auf einer Matte zusammenfinden müssen.</li> </ol>	Halb so viele Matten wie TN	<p>Achtung Augen auf - Gegenverkehr!</p> <p>Letzte Aufgabe: „2 TN und etwas gleich gross!“ (Partnerfindung für folgende Übungen)</p>
20'	Ringen & Raufen	Partnerübungen - Schulter-Schulter schieben - Umschmeisse - Umdrehen	<p>Jeweils paarweise (etwa gleich gross/schwer) auf einer Gymnastikmatte.</p> <p>Position: In Bankstellung gegenüber; Schulter an Schulter Aufgabe: Partner im Vierfüsslerstand von der Matte schieben</p> <p>Position: Ein TN in der Bankstellung; der andere kniet daneben Aufgabe: Der TN in der Bankstellung versucht eine stabile Position zu finden; der Obermann versucht diesen umzuschmeissen</p> <p>Position: Ein TN in Bauchlage; der andere kniet über ihm Aufgabe: 1. Untermann versucht sich umzudrehen; Partner hält fest:                a) nur mit den Armen die Schultern fixieren                b) mit Armen und Knien die Schultern und die Hüfte fixieren            2. Obermann versucht den Untermann umzudrehen</p>	Matte pro 2 TN	<p>Geschlechtertrennung ist von Vorteil.</p> <p>Regeln während der Lektion immer wieder ansprechen und auf dessen Einhaltung achten! Es sollte nicht zu „wild“ werden.</p>

20'	Spiele	- Rücken an Rücken	Position: TN sitzen Rücken an Rücken und haken ihre Arme rücklings ein. Aufgabe: 1. gemeinsam aufstehen 2. den Partner von der Matte schieben	Medizinball	
		- Plattfuss	Position: Beide TN stehen sich gegenüber in Handhaltung Aufgabe: Dem Partner auf die Füsse stehen (Punkte zählen)		
		- Hahnenkampf	Position: Beide stehen sich im Einbeinstand mit verschränkten Armen gegenüber Aufgabe: Den Partner aus dem Gleichgewicht bringen, so dass er den zweiten Fuss auf den Boden setzen muss		
		- Schiebekampf	Position: Partner stehen Rücken an Rücken mit den Armen rücklings eingehakt an einer Linie Aufgabe: Den Partner aus einer festgelegten Begrenzung schieben		
		- Raufen um den Medizinball	Position: TN liegen im Abstand von etwa 1m gegenüber auf einer Matte Aufgabe: Auf Signal den Ball erobern und auf seine Seite ziehen		
		Rausschmeissen (alle gegen alle)	Position: Alle TN stehen mit verschränkten Armen im Mittelkreis der Halle Aufgabe: „Wer schafft es am längsten im Kreis zu bleiben und die meisten rauszuschieben?“		
		Kuhfladen	Position: 4 - 6 TN stehen in Handhaltung um einen Medizinball (Kuhfladen) herum Aufgabe: Die Mitspieler dazu drängen in den „Kuhfladen“ zu treten. Wer den Ball berührt, scheidet aus.		
„Schildkröten-sammler“	Position: Ein TN ist der „Schildkrötensammler“ und steht auf einer Seite einer Weichbodenmatte; die anderen TN (Schildkröten, max.5-6) stehen auf der gegenüberliegenden Seite. Aufgabe: Auf Kommando versuchen die Schildkröten im Vierfüssler die Matte zu überqueren; der Fänger versucht die Schildkröten auf den Rücken zu drehen / legen, diese werden dann auch zu Fängern. „Welche Schildkröte bleibt zuletzt noch übrig?“	Seil	Dies ist grösstenteils ein taktisches Spiel, da es nicht immer schlau ist gleich den Knoten zu erhaschen, sondern evtl. auch als Fänger zu Punkten.		
Knotenklau	Position: Es werden zwei gleich starke Teams gebildet. Die beiden Teams stellen sich jeweils an einer Linie mit Blick zur gegnerischen Mannschaft auf, etwa im Abstand von 10m. Die TN jedes Teams werden durchnummeriert. Team A vergibt Zahlen, Team B vergibt Buchstaben. In dem Raum zwischen den beiden Mannschaften liegt der „Knoten“ (z.B. Sprungseil). Aufgabe: Auf Kommando des SL (z.B. 3C) rennt für jedes Team ein TN (Team A 3 / Team B C) zum Knoten und versuchen diesen hinter die abgemachte Linie zum eigenen Team zu bringen. Wer den Knoten zuerst berührt, muss diesen auch „nach Hause“ bringen und wird somit zum Gejagten, der andere ist dann automatisch Fänger und versucht seinen Gegenspieler zu fangen, bevor dieser wieder hinter der eigenen Linie ist. Wird der Knoten in Sicherheit gebracht, ohne gefangen zu werden, so bekommt dieses Team einen Punkt. Ist der Fänger erfolgreich, so bekommt seine Mannschaft einen Punkt.				
10'	Ausklang	Schüttelmassage	Paarweise auf den Gymnastikmatten verteilen. Ein TN legt sich bequem mit dem Rücken auf die Matte (und schliesst bei belieben die Augen). Der andere TN schüttelt sanft nach und nach die Arme und Beine seines Partners aus. Danach Rollenwechsel. „Denke daran: Mache es so wie du es auch gerne hast.“	Halb so viele Matten wie TN	Entspannung, ruhig werden, Muskulatur lockern

5'		Hausaufgabe	Arbeitsblatt: „Meine Sonnenseiten“ Heute habe ich neue Erfahrungen sammeln können und hoffentlich auch viele Positive! In jedem von uns stecken viele positive Eigenschaften und Talente. Nutze diese in Zukunft, um dein Ziel zu erreichen. Dieses Arbeitsblatt soll dich dabei unterstützen deine „Sonnenseiten“ zu entdecken und dir immer wieder vor Augen führen.	Arbeitsblätter „Meine Sonnenseiten“	
----	--	-------------	---	-------------------------------------	--