



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Kraft - Ringen und Raufen - Kräfte messen in fairen  
Zweikämpfen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[Download bei School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



**Kreative  
Ideenbörse**



**Sport in der  
Grundschule**



## 2.3.2 Ringen und Raufen – Kräfte messen in fairen Zweikämpfen

Sabine Karoß & Carsten Lehmann

### Lernziele:

Die Schüler sollen

- sich auf spielerische Zweikämpfe einlassen,
- die für Zweikämpfe notwendigen Voraussetzungen erwerben (motorisch, sozial),
- in Kampfsituationen ihre Kräfte angemessen dosieren, d.h. achtsam und rücksichtsvoll mit dem Partner umgehen,
- sich an gemeinsam verabredete Vereinbarungen halten und diese bei Bedarf auch überdenken und verändern.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p><b>1. Hinführung</b></p> <p>Die Schüler versammeln sich im Kreis. Die Lehrkraft zeigt eine <b>Bildreihe</b> von zwei kämpfenden Schülern (ein Junge und ein Mädchen).</p> <p><i>„Auf diesem Bild könnt ihr erkennen, womit wir uns beschäftigen wollen. Was tun das Mädchen und der Junge?“</i></p> <p>Im folgenden <b>Gespräch</b> werden u.a. auch die Begriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• miteinander,</li> <li>• (fair) gegeneinander,</li> </ul> <p>behandelt.</p> <p><i>„Ihr habt richtig bemerkt, dass wir, um fair gegeneinander kämpfen zu können, zunächst einmal Vertrauen zu uns und unseren Partnern entwickeln müssen. Damit wollen wir beginnen.“</i></p> <p>Die Schüler suchen sich einen Partner, mit dem sie Aufgaben gemeinsam lösen wollen.</p>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p><b>Zweikampf im Kniestand 2.3.2/M 1</b></p> </div> <p>Die Abbildung des gemischten Paares dürfte spontane Äußerungen der Art</p> <p><i>„Pah! – Mädchen können doch gar nicht kämpfen.“</i></p> <p><i>„Die haben überhaupt keine Kraft!“</i></p> <p><i>„Jungen tun einem immer gleich weh!“</i></p> <p><i>„Nee – Kämpfen tu ich nicht!“</i></p> <p>hervorrufen.</p> <p>Entsprechend geäußerte Vorbehalte sollten in das Gespräch einbezogen werden.</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Die Vorstellungen der Schüler zu diesen Begriffen können auf einer Wandzeitung festgehalten werden, so dass ihre Bedeutung jederzeit erinnert werden kann.</p> </div> <p>Das Finden der Paare ist den Schülern überlassen. Der Partner kann bei Bedarf – und sollte in Abständen auch – gewechselt werden. So erhalten die Schüler Gelegenheit, sich immer wieder auf andere Personen einzustellen.</p>

## 2.3.2 Ringen und Raufen

## 2. Erarbeitung

Begonnen wird mit einer Aufgabe, bei der die Schüler die Bewegung ihrer Partner genau beobachten müssen, um unkontrollierte Zusammenstöße zu vermeiden.

## Schattenlaufen



Die Paare bewegen sich hintereinander frei durch die Halle. In unregelmäßigen Abständen bleibt der vordere Partner ganz plötzlich stehen. Der hintere reagiert so schnell, dass er den vorderen nicht berührt, wenn er stehen bleibt. Die Paare beginnen im Gehen und steigern das Bewegungstempo bis zum Sprinten.

Rollenwechsel nicht vergessen!

„Wie groß habt ihr den Abstand zu eurem Partner gewählt? Welcher Abstand hat sich als günstig erwiesen? Bei welchem Tempo konntet ihr die Bremsbewegung des Partners leicht (schwer) erkennen?“

Bei den folgenden Spielformen kommt es immer wieder – mehr oder weniger absichtlich – zu **Körperkontakten**.

## Alle auf eine Eisscholle!

Die Schüler sind zu einem besonderen Ausflug eingeladen worden: Schwimmen im arktischen Meer (natürlich mit Taucheranzügen!). Leider verirrt sich – wie ungewöhnlich – ein Hai in diese kalten Gewässer. Immer, wenn er gesichtet wird, ertönt ein Schrei:

„Hai in Sicht!“

Um nicht von ihm gefressen zu werden, retten sich die Taucher schnellstmöglich auf eine Eisscholle (Teppichfliesen). Aber: Die Sonne lässt die Eisscholle immer mehr schmelzen: sie wird kleiner und kleiner ... (Nach und nach nimmt die Lehrkraft ein bis zwei Teppichfliesen weg.) Wie klein kann die Eisscholle werden, damit sich noch alle Taucher retten können?



Die Lehrkraft kann immer wieder Anregungen zu den Schwimmstilen geben (Brust, Kraulen vorwärts oder rückwärts, Hand in Hand mit dem Partner etc.).

## Fangen mit „luftiger“ Auszeit

Wird ein Läufer vom Fänger berührt, dann bleibt er stehen und darf erst wieder ins Spiel zurückkommen, wenn er von einem anderen Läufer in die Luft gehoben wurde. Ziel des Fänger ist es, alle Läufer zum Stehen zu bringen.



Es empfiehlt sich, bereits die Vorbereitungsaufgaben barfuß durchzuführen, damit sich die Schüler an das Haftungsverhalten von nackten Füßen auf dem Boden gewöhnen können. Zudem reduziert sich die Verletzungsgefahr.

Der Wechsel von einem Tempo (gehen, traben, laufen, sprinten) zum nächsten wird am Anfang von der Lehrkraft bestimmt und später entscheiden die Schüler selbstständig.



pro Schüler 1 Teppichfliese

Die Fliesen werden an einem Ort in der Halle zu einer Eisscholle zusammengelegt.



Bei Bedarf können sich auch zwei Läufer zusammenschließen, um einen gefangenen Läufer wieder ins Spiel zu bringen.



\* Zunächst kann auch eine **Umarmung** (von hinten um den Bauch) ausreichend sein, um den Läufer zu erlösen.

\*\* **Mehrere Fänger** erschweren die Befreiung.

### Ich bin dein Wetter!



Der eine Partner steht mit geschlossenen Augen. Der andere Partner ist sein „Wetterfühler“. Die Lehrkraft gibt den **Wetterbericht** für den heutigen Tag bekannt, die die „Wetterfühler“ ihre blinden Partner spüren lassen.

Rollenwechsel nicht vergessen!

Das Spüren der eigenen **Körperspannung** sowie Übernehmen des **Körpergewichts** einer anderen Person sind die Schwerpunkte der nachstehenden Aufgaben.

### Luftmatratzen prüfen



Die schwabbelige „Luftmatratze“ liegt in Rückenlage auf dem Boden. Der „Campingfreund“ stellt fest, dass sie ganz schwabbelig ist (er legt die Hand auf verschiedene Körperteile und schüttelt sie hin und her). Dann steckt er das Ventil ein (Berührung eines Körperteils mit dem Finger) und bläst die Matratze auf (der Campingfreund pustet und pustet). Zwischendurch prüft er immer wieder (Berührung einzelner Körperteile), ob auch ausreichend Luft in der Matratze ist (die Körperteile werden fest!).

Wenn er zufrieden festgestellt hat, dass die Luftmatratze mit auf die nächste Reise genommen werden kann, zieht er das Ventil ganz schnell wieder raus (Finger wegnehmen) – alle Luft entweicht (entsprechendes Geräusch) und die Luftmatratze liegt wieder so schlapp da wie zu Beginn.

Rollenwechsel nicht vergessen!

### Matratzen anheben



Partner A legt sich in Rückenlage auf den Boden. Partner B steht vor seinen Füßen. Hat der liegende Partner alle seine Muskeln angespannt, dann wird er an den Fußgelenken von Partner B bis auf Kniehöhe angehoben und wieder abgelegt.

Schafft Partner A es, seine Muskeln so lange angespannt zu halten bis die Matratze (d.h. alle Körperteile gleichzeitig) wieder auf dem Boden abgelegt wird?



### Wetterbericht 2.3.2/M 2

Die Lehrkraft kann die Bewegungen mit einem Schüler mitmachen oder in die Luft zeichnen!

## 2.3.2 Ringen und Raufen

Rollenwechsel nicht vergessen!

Nachdem alle Vorbereitungen – das Miteinander – abgeschlossen sind, können nun erste Erfahrungen im **fairen Gegeneinander** gesammelt werden. Und zwar in Form von Zweikämpfen ohne direkten Körperkontakt.



Alle Aufgaben werden mit einem Partner ausgeführt.

Vor Beginn – und bei Bedarf auch im weiteren Verlauf – sollten **Zweikampffregeln** vereinbart und eventuell verändert werden.

### Zweikampfaufgaben ohne direkten Körperkontakt

#### Tauziehen

Die Partner stehen sich an einer Linie gegenüber und fassen das Parteiband bzw. das Seil. Auf ein gemeinsames Kommando versuchen sie, den Partner über die Linie zu ziehen.



\*\* Erschwert wird die Aufgabe, wenn gleichzeitig ein **Objekt auf dem Kopf** balanciert werden muss (Bohnsäckchen, Tennisring).

#### Medizinball ziehen

Die Partner liegen sich in Bauchlage gegenüber. Der zwischen ihnen liegende Medizinball wird mit beiden Händen umfasst. Auf ein gemeinsames Kommando versuchen beide Partner, den Medizinball über eine vorher mit Klebeband markierte Linie zu ziehen.

#### Kästen schieben

Der kleine Kasten befindet sich umgedreht (eventuell Teppichfliesen darunter legen) zwischen den stehenden Partnern. Auf ein gemeinsames Kommando versuchen beide Partner, den Kasten über eine vorher mit Klebeband markierte Linie zu ziehen.

Gemeinsam mit den Schülern können weitere Objekte und Geräte auf ihre Tauglichkeit als „Abstandhalter“ überprüft werden und so weitere Aufgabenstellungen formuliert werden.

Es folgt ein **Stationsbetrieb** mit Zweikämpfen, die direkte wechselseitige Angriffe auf bestimmte Körperteile erlauben.

Neben dem Messen der Kräfte geht es hierbei auch darum, aufmerksam, beweglich und fintenreich zu sein.



### Zweikampffregeln 2.3.2/M 3

Die Zusammenstellung weist lediglich auf zu vereinbarenden Punkte hin. Anregungen der Schüler sollten daher unbedingt integriert werden.



pro Paar 1 Parteiband (oder ein doppelt gelegtes Seil)



- pro Paar 1 Medizinball
- Klebeband



- pro Paar 1 kleiner Kasten (und eventuell 1-2 Teppichfliesen)
- Klebeband

Auch hier ist mehr als nur Kraft gefordert: Standfestigkeit, Reaktionsschnelligkeit etc.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Kraft - Ringen und Raufen - Kräfte messen in fairen  
Zweikämpfen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[Download bei School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



**Kreative  
Ideenbörse**



**Sport in der  
Grundschule**