

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Ringen, Raufen und Kämpfen spielerisch erleben*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



# I.55

## Grundlegende Bewegungserfahrungen

# Wir messen unsere Kräfte – Ringen, Raufen und Kämpfen spielerisch erleben

Carolin Müller

Illustrationen von Julia Lenzmann und Bettina Weyland



© RAABE 2023

© Thinkstock

Die Schülerinnen und Schüler erleben in dieser Unterrichtseinheit ihre eigenen Emotionen und Kräfte ganz bewusst. Sie lernen, diese zu beherrschen, indem sie sich auf die direkte körperliche Auseinandersetzung und den Körperkontakt mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern einlassen und die körperliche Nähe zu ihnen aushalten. Erste Kampftechniken des Ziehens, Drückens, Schiebens und gezielten Schlagens werden spielerisch erprobt.

---

### KOMPETENZPROFIL

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Klassenstufen:</b>        | 3 und 4  |
| <b>Dauer:</b>                | 5–6 Unterrichtsstunden   |
| <b>Kompetenzen:</b>          | Faires Verhalten, Regelbewusstsein, Gleichgewichts- und Wahrnehmungsfähigkeit sowie konditionelle und koordinative Fähigkeiten verbessern, Körperspannung zielgerichtet anwenden |
| <b>Thematische Bereiche:</b> | Körperkontakt, Fairplay, Ringen, Raufen, Kämpfen   |
| <b>Medien:</b>               | Übungs- und Stationskarten, Spielbeschreibungen  |

---

## Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

Innerhalb des Erfahrungs- und Lernfelds „Kräfte messen und miteinander kämpfen“ sollen die Schülerinnen und Schüler lernen, sich auf direkte körperliche Auseinandersetzung mit einem Partner / einer Partnerin einzulassen und in eine geregelte und unter sozialer Kontrolle stattfindende Kampfsituation treten. Sie sollen lernen, die körperliche Nähe innerhalb einer Kampfhandlung auszuhalten und ihre Emotionen und ihre eigene Kraft zu beherrschen. Darüber hinaus werden die Einhaltung von (Verhaltens-)Regeln sowie das Fairplay geschult. Im Sportunterricht der Grundschule sollen lediglich erste Schritte zum regelgeleiteten Kämpfen vermittelt werden; auf zielgerichtete Technikschiulung sowie auf Distanzkämpfe, bei denen die Verletzungsgefahr höher ist als bei Kontaktkämpfen, wird verzichtet.

Die Lernenden müssen in Kampfhandlungen neben der eigenen die Verantwortung für die Unversehrtheit des Gegenübers übernehmen. Sie erkennen, dass die Unversehrtheit beider Parteien Priorität hat. Diese Aspekte wirken sich positiv auf die soziale und personale Entwicklung der Schülerinnen und Schüler aus. Die Abmachung und Einhaltung von Regeln und respektvollem Verhalten übertragen die Kinder auf Situationen des Alltags, zum Beispiel bei Konflikten und Rängeleien auf dem Schulhof, oder auf Mannschaftssportarten im Sportunterricht oder Verein.

Der Unterrichtsinhalt schafft insbesondere für Mädchen die Möglichkeit, aus sich herauszukommen und selbstbewusst auch gegen Jungen anzutreten, sich in körperlichen Auseinandersetzungen zu erproben und ihre eigenen Stärken zu erkennen (vgl. Müller 1996). Etwas schwerfälligere Jungen und Mädchen haben gerade in Kampfsituationen die Chance zu glänzen und ihre Stärke zu zeigen, und erfahren dadurch eine Veränderung ihres Selbstbilds.

## Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

Die Schülerinnen und Schüler bewältigen in dieser Unterrichtseinheit Aufgaben mit den thematischen Schwerpunkten Körperkontakt, Drücken, Ziehen, Schieben, Schlagen (Boxen) und faires Verhalten beim Kämpfen. Dabei befolgen die Kinder stets die zuvor besprochenen Verhaltensregeln (siehe **M 2**), die sie zu Beginn jeder Stunde wiederholen sollten.

Die Einheit orientiert sich vom Grundgedanken an den Kampfsportarten Ringen und Boxen. Die Einstiege in die Stunden enthalten neben einfachen Bewegungsformen spielerische Elemente, die der Thematik das vermeintliche Gefahrenpotenzial und die Ernsthaftigkeit nehmen sollen.

Sollte es Kinder geben, die sich nicht auf den Körperkontakt zu anderen einlassen können oder möchten, sollte diesen gestattet werden, zum Beispiel beim Spiel „Mc Donalds“ (siehe Einstieg in Stunde 1) evtl. nur „Pommes“ zu sein oder bei „Nuggets“ nur die Beine auf die des anderen Kindes zu legen. Generell dürfen die Kinder selbstverständlich selbst entscheiden, wieviel körperliche Nähe sie zulassen möchten, und jederzeit von der Stopp-Regel Gebrauch machen. Des Weiteren könnten solche Kinder bei den Stationen als Schiedsgericht agieren.

Die Schülerinnen und Schüler sollten ausreichend Zeit bekommen, sich in den Reflexionsphasen in einer vertrauensvollen Atmosphäre zu ihren Gefühlen und Empfindungen zu äußern.

Als Abschluss der Einheit kann ein Wettkampf-Turnier durchgeführt werden (siehe **M 7**).

# Auf einen Blick

## Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Hinweis/Tipp



Gespräch

## 1. Stunde

**Thema:** Gruppenspiel mit Körperkontakt Teil 1

**Einstieg:** „Mc Donalds“: Die SuS laufen frei durch die Halle (ggf. zu Musik). L gibt von Zeit zu Zeit Anweisungen, z. B.:

- Hamburger: 3 Kinder legen sich vorsichtig übereinander.
- Nuggets: 2 Kinder legen sich übereinander.
- Pommes: Jedes Kind legt sich allein irgendwo in der Halle auf den Boden.
- Cheeseburger: 4 Kinder legen sich vorsichtig übereinander.
- Big Mac: 5 Kinder legen sich vorsichtig übereinander.
- Menü: Alle Kinder umarmen sich im Mittelkreis der Halle (alternativ: fassen sich an den Händen).

### Hauptteil:

**M 1** **Meine Insel, deine Insel** / Die SuS führen die Übung durch.

**Abschluss:** Austausch der Erfahrungen mit Körperkontakt. L gibt einen Ausblick auf die kommende Unterrichtseinheit und bespricht mit den SuS die Verhaltensregeln (M 2), ggf. kommen diese schon im Austausch zur Sprache.

**M 2** **Stopp- und Fairnessregeln beim Ringen und Raufen**

Die Regeln ggf. auf einen großen Bogen Tonpapier übertragen und in der Halle aushängen.



**Benötigt:** kleine Matten, ggf. Musikanlage und 1 großer Bogen Tonpapier

## 2. Stunde

**Thema:** Gruppenspiel mit Körperkontakt Teil 2

**Einstieg:** „Rette sich, wer kann“: Je nach Gruppengröße werden einige Kästen in der Halle verteilt aufgestellt. Es wird ein fangendes Kind bestimmt, das versucht, die anderen zu ticken. Gelingt es ihm, nimmt es das gefangene Kind an die Hand. So bildet sich nach und nach eine lange Fänger-Schlange. Mit dem Blick auf den Spielfluss ruft L irgendwann „Rette sich, wer kann“ und alle SuS müssen schnell auf einen Kasten steigen. Die Kinder, die keinen Platz auf einem Kasten bekommen, sind die neuen einzelnen Fänger und ein nächster Durchlauf beginnt.

**Hauptteil:** Wiederholung der Verhaltensregeln (M 2)

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>M 3</b>        | <b>Sanitärer-Spiel /</b> Die SuS führen das Spiel durch.   |
| <b>Abschluss:</b> | Reflexion  |
| <b>Benötigt:</b>  | mehrere kleine Kästen, mehrere kleine Matten, Parteibänder, 1 Weichbodenmatte, 1 Langbank, Reifen für die Hälfte der SuS |

---

### 3./4. Stunde

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Thema:</b>     | Ziehen, Drücken, Schieben   |
| <b>Einstieg:</b>  | „Wäscheklammern fangen“   |
| <b>Hauptteil:</b> | Wiederholung der Verhaltensregeln (M 2)   |
| <b>M 4</b>        | <b>Drücken, Schieben, Ziehen /</b> Die SuS führen die Übungen an Stationen durch. |
| <b>M 5</b>        | <b>Kämpfe um einen Gegenstand /</b> s. o.   |
| <b>Abschluss:</b> | Reflexion im Kreis. Impulse:  |



- *An welcher Station habt ihr geschoben/gezogen/gedrückt?*
- *Welche Station hat euch am besten / gar nicht gefallen?*
- *Wie habt ihr euch mit den Berührungen gefühlt?*

Ggf. Abschlusspiel (z. B. Tauziehen mit allen)

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Benötigt:</b> | 3–4 Wäscheklammern pro Kind, 1 Tau, Material für die Stationen siehe M 4 und M 5 |
|------------------|--|

---

### 5. Stunde

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Thema:</b>     | Gezieltes Boxtraining  |
| <b>Einstieg:</b>  | „Schattenlaufen“: Die SuS gehen zu zweit zusammen: Kind A läuft voraus und macht Bewegungen vor (z. B. Hocksprünge, Hampelmänner, Kicks mit dem linken/rechten Bein, Boxschläge in die Luft usw.), Kind B macht sie nach. Nach einiger Zeit Rollenwechsel.   |
| <b>Hauptteil:</b> |  |
| <b>M 6</b>        | <b>Boxtraining /</b> Die SuS gehen zu zweit zusammen und führen die Boxübungen durch.  |
| <b>Abschluss:</b> | Reflexion im Kreis.<br><br>Entspannung mit „Pizzamassage“: Die Paare bleiben wie zuvor: Kind A legt sich auf die Matte und ist die „Pizza“, Kind B kniet neben ihm und ist „der Bäcker / die Bäckerin“, der/die die Pizza belegt, z. B. Teig ausrollen, Tomatensoße verstreichen, mit Salamischeiben belegen, Käse darauf streuen, Pizza in den Ofen schieben (Rücken ausstreichen). Danach werden die Rollen getauscht. |
| <b>Benötigt:</b>  | 3–4 Luftballons, 1 Poolnoodle und 1 kleine Matte pro Paar  |

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Ringen, Raufen und Kämpfen spielerisch erleben*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

