

Rauf- und Rangelübungen

Rauf- und Rangelübungen ermöglichen neben dem Abbau von Berührungängsten einen Aufbau von kontrolliertem Kraft- und Körpereinsatz unter Anleitung und gegenseitiger Rückmeldung.

Standhalten und Schulterschieben

Diese Übung soll als Beispiel für eine Reihe von Kraft- und Gleichgewichtsübungen ähnlicher Art stehen.

Zwei Schüler/innen stellen sich im hüftbreiten Stand so gegenüber, dass sich die Handflächen gegenseitig berühren. Nun versuchen sie den/die Partner/in aus dem Gleichgewicht zu bringen. Es dürfen sich dabei nur die Handflächen berühren.

Variationen:

- Die beiden Schüler/innen stehen auf einer schmalen Erhöhung, z. B. (umgedrehte) Langbank.
- Die Schüler/innen befinden sich in der Hocke gegenüber und versuchen hin und her hüpfend den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Die Schüler/innen sitzen im Schwebesitz mit den Fußsohlen aneinander und versuchen sich aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Die Schüler/innen versuchen ein vorher vereinbartes Körperteil (z. B. die Schulter, den Fuß oder die Hand) der Partnerin oder des Partners (stehend, im Liegestütz, in der Hocke) zu berühren bzw. dies zu verhindern.
- Die Schüler/innen versuchen sich gegenseitig im Liegestütz Schulter an Schulter weg zu schieben.

Mattenflucht

Ein/e Schüler/in versucht von der Mitte einer Weichbodenmatte aus seinem/r Partner/in zu entkommen und die Matte zu verlassen. Die Partnerin oder der Partner versucht das haltend, ringend, ziehend, etc. zu verhindern.

Mattenkönig/in

Schüler/innen stehen auf einer Weichbodenmatte und versuchen sich auf Kommando gegenseitig von der Matte zu schieben (nicht schubsen). Dabei wird der Raum um die Matte von Bodenmatten umgeben. König/in ist die/der letzte auf der Matte Verbliebene.



Bewusste Wahl der Schüler/innenzahl auf der Matte und Kontrolle der Regeleinhaltung.

Gummizelle

Um eine Weichbodenmatte werden Bodenturnmatten auf ihre Breitseite gestellt und von den Schülern/innen gehalten (Wände). In diese „Gummizelle“ geht ein/e Schüler/in auf die Weichbodenmatte und versucht durch die Bodenturnmatten hindurch auszubrechen. Dabei darf sie/er sich nur im Vierfüßlerstand auf der Weichbodenmatte bewegen. Alle anderen versuchen sich von außen so fest gegen die Matten zu stemmen, dass die „Gummizelle“ möglichst lange dicht bleibt. Durch ein Überlappen der Wände erschwert sich die Aufgabe. Schafft es die/der einzelne nicht, können weitere Schüler/innen helfen.

Sumo-Ringen

Eine von Bodenturnmatten umlegte Weichbodenmatte bildet die Wettkampffläche für das Sumoringen. Zwei Schüler/innen treten gegeneinander an und versuchen sich gegenseitig nach einem Begrüßungsritual ringend entweder mit einem anderen Körperteil als den Füßen auf die Matte zu bringen oder von der Matte zu schieben. Nach einem Verabschiedungsritual verlassen die beiden die Matte wieder.



„Stopp-Regel“: Alle Übungen werden sofort unterbrochen, sobald eine Schüler/in laut und deutlich „Stopp!“ ruft.