

Rangeln und Raufen – aber fair!

Jahrgangsstufen	2 - 4
Fach	Sport
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Gesundheitliche Bildung, Sprachliche Bildung, Soziales Lernen
Zeitraumen	1 bis 3 Unterrichtseinheiten
Benötigtes Material	Musik, evtl. Augenbinden, Zeitung, Medizinbälle, Seil, Kegel, Tücher, Reifen, Tennisbälle, Igelbälle

Kompetenzerwartungen

S 1/2 2 Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- helfen sich gegenseitig entsprechend ihrer körperlichen und emotionalen Möglichkeiten (*kooperieren, kommunizieren, präsentieren*).
- befolgen vereinbarte (Spiel-)Regeln, auch indem sie sich zunehmend an ritualisierte Kommunikations- und Verhaltensregeln halten, um fair miteinander umzugehen (*kooperieren, kommunizieren, präsentieren*).
- erkennen und verstehen die Körpersprache ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler und stimmen ihr Verhalten alters- und entwicklungsgemäß darauf ab (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*).

S 3/4 2 Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verhalten sich vertrauenswürdig und unterstützen ihre Mitschülerinnen und Mitschüler (*kooperieren, kommunizieren, präsentieren*).
- schätzen Erfolge und Misserfolge richtig ein und verhalten sich situationsangemessen (*leisten, spielen, gestalten*).

Aufgabe

Die Schülerinnen und Schüler lernen spielerisch und in geregelterm Rahmen, Körperkontakt aufzunehmen und mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern respektvoll und achtsam zu rangeln und zu kämpfen. Gekämpft wird um Gegenstände, mit der Partnerin und dem Partner sowie in der Gruppe. Dabei entwickeln die Kinder sehr individuelle Lösungsstrategien. Durch das Bedürfnis nach Unversehrtheit entsteht bei ihnen die Akzeptanz des Gegenübers als Partnerin bzw. Partner und nicht als Gegnerin bzw. Gegner. Vorhandene Energie und Kraft wird bei den verschiedenen Spielformen verantwortungsvoll und regelbewusst eingesetzt. Die direkte Rückmeldung über einen Erfolg oder Nicht-Erfolg bzw. einer Reaktion oder Nicht-Reaktion der Partnerin bzw. des Partners sowie deren Reflexion und Verbalisierung ermöglichen den Schülerinnen und Schülern personales und soziales Lernen.



Kompetenzorientierte Arbeitsaufträge bzw. Bewegungsaufgaben:

a)

- Beschreibe, welches Spiel dir leicht/schwer gefallen ist und begründe. Erkläre, warum dir welches Spiel gut gelungen ist!

b) und c)

- Begründe, was dazu geführt hat, dich / deine Partnerin bzw. deinen Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Achte auf deine Stärken und die deiner Partnerin bzw. deines Partners.
- Verändere die Spielform so, dass mehrere und/oder alle Kinder zusammen spielen können.

Hinweise zum Unterricht

Folgende Regeln und Rituale sind obligatorisch:

Ein gegenseitiges Begrüßen vor jedem Kampf ermöglicht den Kindern ein leichteres Akzeptieren von Respekt und Verantwortungsbereitschaft sowie das Einhalten der vereinbarten Regeln.

„STOPP“- Regel: Der Kampf wird sofort unterbrochen, sobald eine Mitspielerin oder ein Mitspieler laut und deutlich „STOPP“ sagt.

Ein bis zwei weitere Regeln sollen mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam erarbeitet werden (z. B. Welche Körperteile werden ausgespart?).

Alle Spielformen werden mehrmals durchgeführt, um den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit zu geben, über ihre Erfahrungen/Eindrücke zu reflektieren und ihr Verhalten zu analysieren und zu verbessern.

Die vorgestellten Spielformen können auch auf mehrere Unterrichtseinheiten aufgeteilt werden.

Hilfreich ist es, wenn die Spielformen nach aufsteigendem Schwierigkeitsgrad und zunehmendem Körperkontakt durchgeführt werden. Spiele und Übungen zur Schulung von Körperkontakt, Kooperation und Vertrauen im Vorfeld sind dabei sinnvoll.

Vor dem regelgeleiteten Kämpfen sollte zu Beginn der Unterrichtsstunde ein allgemeines Erwärmen der wichtigsten Muskelgruppen erfolgen. Zur Einstimmung der Thematik bieten sich die folgenden Spielformen *Wetterbericht* und *Blindenführung* an.

Wetterbericht:

Die Schülerinnen und Schüler laufen zur Musik frei durch die Halle. Bei Musikstopp suchen sie sich eine beliebige Partnerin bzw. einen beliebigen Partner und improvisieren eine Reaktion entsprechend des Wetters. Dies wird zu Beginn durch die Lehrkraft und zunehmend durch Schülerinnen und Schüler individuell angesagt, z. B.:

- Sonnenschein: beide Kinder legen sich nebeneinander auf den Boden und „sonnen sich“.
- Hitze: beide Kinder fächeln sich gegenseitig Luft zu.
- Kälte: beide Kinder gehen dicht zusammen und wärmen sich gegenseitig.

Die Schülerinnen und Schüler finden selbst Ideen und stellen Bildkarten selbst her (als Hausaufgabe oder im Kunstunterricht).

Blindenführung:

Zwei Kinder führen sich gegenseitig (ein Kind hat die Augen geschlossen) durch die Halle. Dies kann taktil (an der Hand führen) oder nur verbal (durch genaue Kommunikation) erfolgen. Erschwert wird die Übung dadurch, dass Hindernisse (z. B. kleiner Kasten, Matten, Seile, Langbank) aufgebaut werden.

a) Spielen mit der Partnerin bzw. dem Partner um Gegenstände

Zeitungsfechten

Die Kinder versuchen, sich mit einer zusammengerollten Zeitung gegenseitig auf den Po zu klopfen.



Ball festhalten

Die Kinder liegen paarweise in gestreckter Bauchlage auf dem Boden gegenüber und umklammern dabei mit ihren Händen einen Medizinball. Jedes Kind versucht nun, den Ball aus den Händen des anderen Kindes zu reißen.



Ball verstecken

Eines der beiden Kinder versteckt einen Medizinball so gut es geht unter sich und versucht, diesen möglichst gut festzuhalten. Die Partnerin bzw. der Partner versucht nun, den Ball zu erobern.



Seil erhaschen

Beide Kinder haben ein Seil hinten im Hosenbund stecken und sitzen sich gegenüber. Beide versuchen, ihr eigenes Seil zu verteidigen und das des anderen zu erwischen.



b) Spielen mit der Partnerin bzw. dem Partner

Partnerin bzw. Partner aus dem Gleichgewicht bringen

Die Kinder stellen sich auf einem Bein gegenüber auf und versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, sodass die Partnerin bzw. der Partner ein Bein auf den Boden stellen muss.



Kampf um die Pfütze / die Linie

Die Kinder stehen sich mit Handfassung gegenüber. Zwischen ihnen befindet sich ein Reifen (Pfütze) oder eine Hallenbodenlinie. Durch Ziehen versuchen sich die beiden gegenseitig in die Pfütze / über die Linie zu ziehen.



Schildkröte drehen

Ein Kind ist in Bankstellung (Schildkröte) und bemüht sich um einen guten Stand. Das andere Kind versucht die Schildkröte umzudrehen, so dass sie auf dem Rücken liegt.



Blindes Üben

Einfache Aufgaben (z. B. Rolle vorwärts) werden von dem einen Kind mit geschlossenen Augen ausgeführt. Das andere Kind „sieht“ für das übende Kind und unterstützt es bei seinen Ausführungen.



c) Spielen in der Gruppe

Nach einem gemeinsamen Unterrichtsgespräch können z. B. die beiden folgenden Spiele aus den vorherigen Spielformen abgeleitet werden:

Kampf um den Teich

Bis zu zehn Kinder stehen mit Handfassung im Kreis. In der Kreismitte liegt ein Tau als Kreis oder eine Matte. Durch gegenseitiges Ziehen und Schieben, versuchen sich die Kinder gegenseitig auf die Matte / in den Kreis zu schieben. Gleichzeitig versuchen sie, selbst nicht auf die Matte / in den Kreis zu treten.

Schildkrötenjagd

Zwei Jägern stehen die Schildkröten auf der anderen Hallenseite gegenüber. Die Schildkröten dürfen sich nur auf allen Vieren bewegen. Die Jäger versuchen, die Schildkröten umzudrehen (pro Jäger nur eine Schildkröte). Haben die Jäger dies geschafft, werden sie zu Schildkröten und die Schildkröten zu Jägern.

Romeo und Julia

Zwei Kinder starten in jeweils einer diagonal gegenüberliegenden Hallenecke. Die restlichen Kinder (die beiden Familien von Romeo und Julia) sind in der Hallenmitte und verhindern, dass die beiden zusammen kommen. Die Familien dürfen keine Kette bilden oder Kinder festhalten, sondern nur den Weg versperren.

Fang den Kreis

Bis zu zehn Kinder stehen mit Handfassung im Kreis. Ein Kind steht außerhalb und sucht sich ein anderes Kind im Kreis aus, welches es fangen wird. Durch geschicktes Beschützen verhindern die Kinder, die den Kreis bilden, dass ihre Mitschülerin bzw. ihr Mitschüler gefangen wird.

Förderband

Alle Kinder liegen in Rückenlage dicht nebeneinander und strecken die durchgestreckten Arme nach oben. Ein Kind legt sich auf die nach oben gerichteten Hände und wird von allen Kindern weitergereicht. Die Lehrkraft hilft beim Auf- und Absteigen.



Zum Ausklang überlegen sich die Schülerinnen und Schüler selbst, wie sie ihre Partnerin bzw. ihren Partner nach der „Kampfphase“ verwöhnen können. Ideen der Kinder können z. B. Igel- bzw. Tennisballmassage, Klopfmassage oder eine Phantasiereise sein.

Gemeinsame Reflexion zum Unterricht

Je nach Zeit und Alter der Schülerinnen und Schüler können sie weitere Spielformen zum Rangeln und Raufen selbst entdecken und ausprobieren. Wichtig dabei ist, dass die oben genannten Verhaltensregeln dabei stets eingehalten werden.

zu a)

Die Schülerinnen und Schüler beschreiben ihre Erfahrungen, die sie während der Spiele gemacht haben. Dabei nehmen sie Bezug auf angewandte Haltegriffe und Körperpositionen.

zu b) und c)

Bei den Spielen mit der Partnerin bzw. dem Partner und in der Gruppe nennen die Schülerinnen und Schüler ihre eigenen wahrgenommenen Stärken und berichten über die der Partnerin bzw. des Partners. Sie stellen dabei fest, dass der Einsatz von Kleingeräten und die verschiedenen Körperpositionen der Partnerin bzw. des Partners den eigenen Kräfteinsatz



und -aufwand beeinflussen. Diese Reflexion kann auch durch einfaches Material wie z. B. Bildkarten unterstützt werden. Hierzu liegt an jeder Station ein Plakat mit verschiedenen Symbolen (z. B. Kraft, Kleingerät, Kind/Kinder) aus. Entsprechend der persönlichen Einschätzung legen die Schülerinnen und Schüler an der jeweiligen Station einen Bierfilz auf das Symbol, welches ihren Krafteinsatz bzw. ihren Kraftaufwand beeinflusst hat.

zu c)

Die Spiele in der Gruppe entwickeln die Kinder aus den Spielen mit der Partnerin bzw. dem Partner im Unterrichtsgespräch selbst. Aus „Kampf um die Pfütze“ könnte „Kampf um den Teich“ werden. „Schildkröte drehen“ könnte die „Schildkrötenjagd“ werden.

Quellen- und Literaturangaben

Salzmann, A.: Ringen, Raufen und Kämpfen. In: Raabits Grundschule 75, August 2012, Beitrag 33.