



Raufen und Rangeln / Kooperation

Jahrgangsstufen	5
Fach/Fächer	Sport
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Gesundheitsförderung: Körperwahrnehmung, Übernahme von Verantwortung für den eigenen Körper Werteerziehung: Gegenseitige Hilfe und Unterstützung
Zeitrahmen	Hinweis: Übungen können unabhängig durchgeführt werden, keine aufbauende Übungsfolge.
Benötigtes Material	Weichbodenmatten, Turnmatten, Stab

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- nehmen ihre eigenen Interessen und Bedürfnisse sowie die ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler bewusst wahr und erkennen, dass deren Berücksichtigung eine wesentliche Voraussetzung für freudvolle Gemeinschaftserlebnisse und individuelles Wohlbefinden beim Sport ist.
- respektieren elementare Verhaltens- und Spielregeln als Voraussetzung für positive Erlebnisse im Sport.
- akzeptieren Konflikte als Bestandteil von gemeinsamen Aktivitäten und wirken an der Konfliktlösung mit.

Aufgabe

Warm up: Systemisches Kreiseln

Runde 1:

Suche dir eine Schülerin bzw. einen Schüler aus, die bzw. den du beim Startsignal 3x umläufst. Wenn du das geschafft hast, setzt du dich auf die Kreislinie des Basketballfeldes.

Runde 2:

Suche dir eine neue Schülerin bzw. einen neuen Schüler aus, die bzw. den du in der 2. Runde 3x umkreist. Achte jetzt aber darauf, dass dich niemand umkreist.

Reflexion: "Wie ging es dir beim Warm up? Wie sind deine Mitschülerinnen bzw. Mitschüler mit dir umgegangen?"

Kräftigung:

Suche dir eine Schülerin bzw. einen Schüler, mit der bzw. dem du dir vorstellen kannst zu raufen und zu rangeln.

1. Reicht euch im Handgelenksgriff die Hand und versucht, euch gegenseitig nach einem Kommando über eine der Linien zu ziehen.
 2. Stellt euch im Abstand ca. einer Armlänge entfernt voneinander hüftbreit auf und versucht, euch gegenseitig aus dieser Stellung zu bringen. Dabei dürft ihr beiderseits nur Oberkörper und Arme berühren.
 3. "Meldet euch gegenseitig zurück, was für dich in den beiden Übungen in Ordnung ist und was nicht. Überlege dir, welche Vereinbarungen ihr treffen müsst, damit es dir in der Übung gut geht."
 4. Sucht euch einen passenden Abstand zueinander und versucht, Oberschenkel (oder z. B. Schulter) eures Gegenübers zu treffen. Berücksichtigt euer eben geführtes Gespräch (3.!) und trifft Vereinbarungen.
 5. Versucht das gleiche noch einmal. Nun haltet ihr euch an einer Hand fest, dürft euch dafür aber von der Stelle bewegen.
- > "Meldet euch gegenseitig zurück, wie ihr das Miteinander empfindet."
6. Suche dir eine neue Partnerin bzw. einen neuen Partner: "Teilt euch eure Erfahrungen aus den ersten Übungen mit und vereinbart Verhaltensweisen für die folgenden Übungen."
 7. Versucht im Liegestütz, euch gegenseitig auf die Hand zu "patschen".
 8. Versucht im Liegestütz, euch gegenseitig Schulter an Schulter wegzuschieben.
 9. Legt euch aufeinander. Die/der Obere versucht die Untere bzw. den Unteren auf dem Boden zu halten, die/der Untere versucht aufzustehen. Vereinbart, was erlaubt und was nicht erlaubt ist.
- > "Meldet euch gegenseitig zurück, wie ihr die letzten Übungen und die Entwicklung über die gesamte Kräftigungsphase empfindet. Bringt dies Gedanken auch ins Plenum."

RAUFEN & RANGELN:

Erstellt mit 2-4 jeweils von Bodenmatten eingefassten Weichbodenmatten mehrere "Arenen".

1. Suche dir eine Partnerin bzw. einen Partner, die/den du Rücken an Rücken (bzw. als störrischer Esel) von der Matte schiebst.
2. Geht als größere Gruppe (z. B. 10-15 Schülerinnen bzw. Schüler) auf eine Matte und versucht euch gegenseitig herunter zu schieben. Vereinbart vorher Regeln und Verhaltenskodex. Wer wird der Mattenkönig?
3. Suche dir immer neue Partnerinnen bzw. Partner, mit denen du auf einer der Arenen SUMO ringst. Dabei begrüßt ihr euch zunächst auf der Matte (z. B. Verbeugung), stellt euch gegenüber auf, startet, wenn alle vier Hände die Matte berühren, und beendet das Gerangel, wenn eine/einer die Matte verlässt oder sie mit einem anderen Körperteil als den Füßen berührt.



Reflexion: "Nach welchem Kriterium suchst du dir deine Partnerinnen bzw. Partner aus? Wie hast du dich in deinen Gerangeln gefühlt?"

Wahrnehmung & Selbstvertrauen:

Stellt euch in einer ca. 1m breiten Gasse mit dem Blick zueinander auf. Hebt die Arme in die Waagrechte. Die/der erste Freiwillige läuft in einem selbst gewählten Tempo durch die sich öffnende Gasse, indem die Schülerinnen bzw. Schüler in der Gasse der Reihe nach ihre Arme nach oben reißen, so dass sie die Freiwillige bzw. den Freiwilligen nicht berühren. Je knapper es wirkt, desto mehr Mut braucht die/der Freiwillige.

- > Achtet auf den Auslauf der Gasse und die Konzentration aller in der Gasse bei jedem neuen Start einer Schülerin bzw. eines Schülers.

Kooperation:

Stellt euch wieder in der Gasse auf und schiebt euch eng zusammen, so dass sich eure Schultern berühren. Zeigt mit dem Finger einer Hand vor euch in Brusthöhe auf euren Gegenüber. Versucht nun den Stab, der auf alle eure Finger gelegt wird, auf den Boden zu legen, ohne dass ein Finger den Kontakt zum Stab verliert.

5-Finger-Blitzlicht-Reflexion (zur Kooperationsübung, die Schüler antworten auf die Fragen mit geschlossenen Augen und Anzeigen einer Schulnote mit den Fingern):

(Beispiele für mögliche Fragen)

Wie zufrieden bist du mit eurem Ergebnis?

Wie viel hast du zum Gelingen beigetragen?

Wie diszipliniert warst du in deiner Gruppe?

Wie zielführend war die Kommunikation in eurer Gruppe?

Wie wertschätzend war die Kommunikation in eurer Gruppe?