

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 wahrnehmen. Erste Kampftechniken des Ziehens, Drückens, Schiebens und gezielten Schlagens werden spielerisch erprobt.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 3 und 4

Dauer: 5–6 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Faires Verhalten, Regelbewusstsein, Gleichgewichts- und Wahrnehmungsfähigkeit sowie konditionelle und koordinative Fähigkeiten verbessern, Körperspannung zielgerichtet anwenden

Thematische Bereiche: Körperkontakt, Fairplay, Ringen, Raufen, Kämpfen

Medien: Übungs- und Stationskarten, Spielbeschreibungen

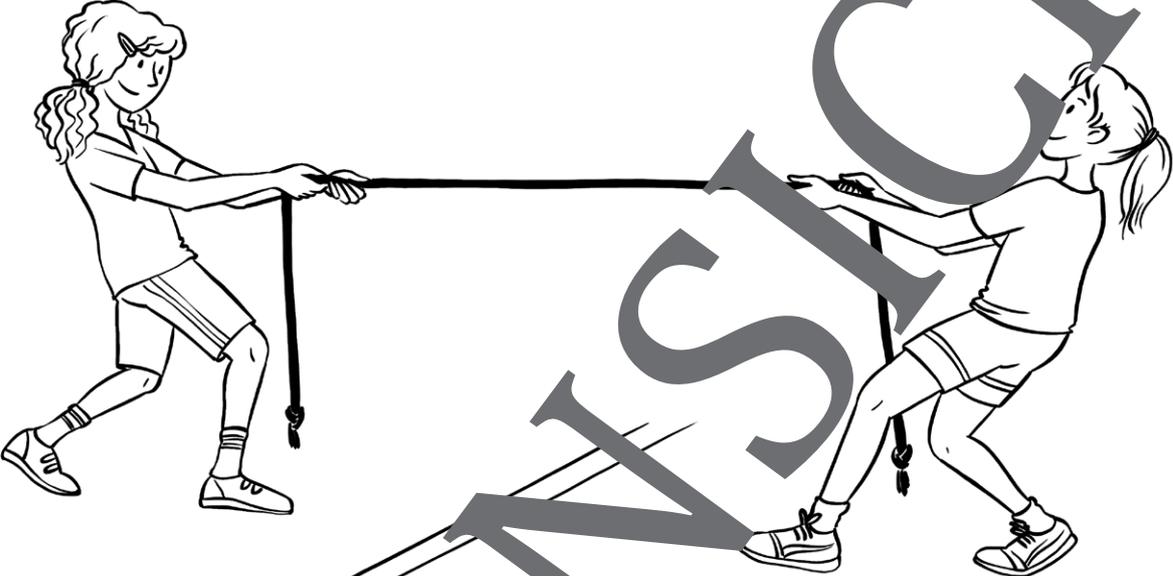
Stopp- und Fairnessregeln beim Ringen und Raufen

M 2

- Wir ringen **miteinander**, nicht gegeneinander.
- Wir übernehmen **Verantwortung** dafür, dass unser Partner / unsere Partnerin nicht verletzt wird.
- Wir fassen den **Körper** und nicht die Kleidung.
- Wir halten uns an die **STOPP-Regel**: Wenn der Partner / die Partnerin „Stopp“ sagt oder mit der flachen Hand auf den Boden schlägt, unterbrechen wir die Übung sofort.
- Wir kämpfen **fair und respektvoll**.

Drücken, Schieben, Ziehen

M 4

Station 1	Tauziehen
<p>Ihr braucht 1 Hallenlinie, 1 Tau / 1 dickes Springseil, ggf. zusätzliche Tauer</p>	
 <p>Vereinbart eine Linie auf dem Hallenboden. Versucht, euch gegenseitig über diese Linie zu ziehen.</p>	
<p> Problem noch mal ein kürzeres oder längeres Seil zu nehmen. ... euch mit den Rücken zueinander zu stellen und euch so zu ziehen.</p>	

Drücken, Schieben, Ziehen

M 4

Station 5

Fußdrücken



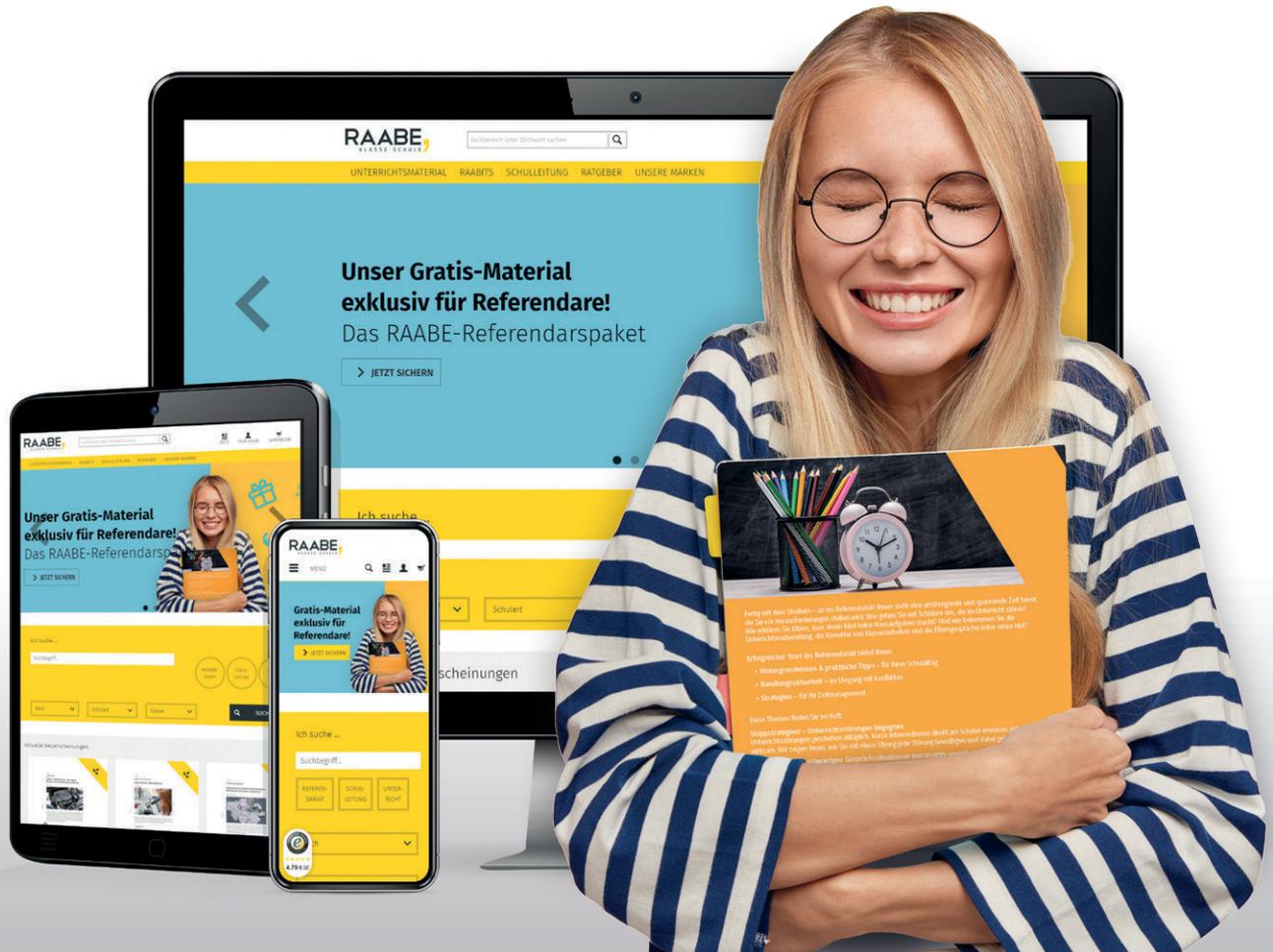
Legt eure Schuhsohlen aneinander und die Hände seitlich ab. Versucht, euch nun gegenseitig mit den Beinen wegzudrücken, bis einer von euch umkippt.

 **Vorsicht!** Nur drücken, nicht kicken!

 **Probiert doch mal, ...**
... eure Hände an die Hüften zu legen oder seitlich auszustrecken.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 5.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Webinare und Videos
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung



Attraktive Vergünstigungen
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt



Käuferschutz
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de