

6 Kämpfen

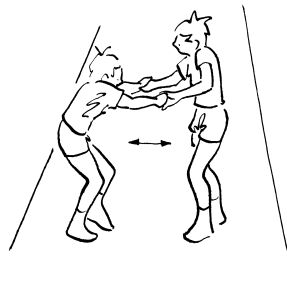
Spielerisch raufen und kämpfen

Spielerisch kämpfen heisst sowohl gegeneinander um etwas kämpfen als auch miteinander und gegeneinander die eigene Kraft erproben. Der Gegner wechselt dabei oft die Rolle und wird zum «Mitkämpfer». Als Grundregel gilt: Kämpfe fair und tue niemandem weh.

Wir raufen und kämpfen im Spiel.

Zieh- und Schiebekampf : A und B stehen sich in der Mitte einer etwa 2 m breiten Gasse mit beidseitiger Fassung der Hände gegenüber. Beide versuchen, einander hinter eine Linie zu «ziehen» bzw. zu schieben.

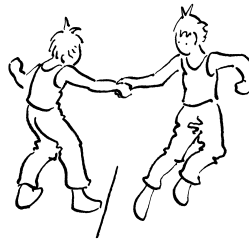
- Beide Rücken an Rücken mit eingehakten Armen (stehend, sitzend).
- Beide «sitzen» einander wie auf einer Bank, Rücken gegen Rücken, gegenüber.
- Beide Rücken an Rücken auf der Langbank sitzend, durch Stemmen der Arme und Beine.



➔ Schieben und Stossen als kräftigende Übungen auch in die Lektionseinleitung einbauen.

Ziehkampf : A und B stehen sich mit gefassten Händen (eine Hand oder beide Hände) gegenüber und versuchen, einander über eine Linie zu ziehen.

- A und B haben je einen Helfer, der den Zug an der Hand des Partners oder durch Umfassen desselben verstärkt.
- A und B ziehen an einem Gymnastikstab, einem Springseil o.Ä.



⚠ Nicht an den Kleidern reissen!

Hinderniskampf : 4–8 Kinder bilden mit gefassten Händen einen Kreis. In dessen Mitte sind etwa 1–3 Keulen (leere Petflaschen usw.) aufgestellt. Alle versuchen sich gegenseitig durch Ziehen, Schieben, Drängen zum Umwerfen der Keulen zu zwingen.

- 2 Teams A und B fassen sich im Kreis im Wechsel A – B – A... an den Händen.
- auch als Partnerübung.



🗳 Petflaschen zuvor in verschiedenen Farben bemalen und auch für andere Tätigkeiten verwenden (z.B. Zielwurf).

Ballkampf : A und B knien einander gegenüber und umfassen einen vor ihnen liegenden Ball mit beiden Händen (Armen). Auf «los» versuchen beide, dem andern den Ball zu entreissen bzw. den Ball zurück zu erobern. Wer hat nach einer bestimmten Zeit den Ball in seinem Besitz ?

- Mit verschiedenen Bällen und verschiedenen Ausgangslagen (z.B. auf dem Rücken liegend, beide Füsse am Ball).
- A klammert sich auf allen vieren um einen Ball und versucht ihn gegen B zu verteidigen.



➔ Die Kinder dürfen selber bestimmen, mit welchem Ball sie kämpfen wollen.

Hahnenkampf : A und B hüpfen auf einem Bein und mit vor der Brust verschränkten Armen. Beide versuchen durch Anrempeln, Stossen und Ausweichen den andern zum Aufsetzen des zweiten Beines zu zwingen. Nach jedem «Punkt» wechseln jeweils beide ihr Standbein.

- A und B fassen sich gegenseitig oder gleichseitig an einer Hand.



🗳 Ellenbogen am Körper angeschlossen (Vermeiden von schmerzhaften Ellenbogenstössen).