

# 7 Kämpfen

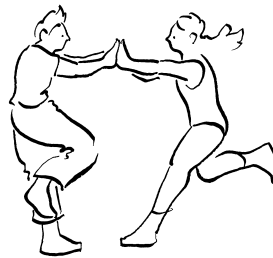
## 7.1 Mit- und gegeneinander kämpfen

Im spielerischen Zweikampf werden wesentliche Körper- und Bewegungserfahrungen gesammelt. Angestaute Energien können kontrolliert abgebaut werden, wenn Grundregeln für den Umgang mit dem Partner abgesprochen und eingehalten werden.

**Wir raufen und kämpfen, ohne einander zu gefährden oder wehzutun.**

**Partnerspiele:** 2 S stehen sich mit einem Meter Abstand gegenüber. Beide halten die Handflächen auf Brusthöhe gegeneinander. Wer kann sein Gegenüber durch gezieltes Stossen und Nachgeben an den Handflächen aus dem Gleichgewicht bringen?

- Stand nur auf einem Bein.
- Beide stehen auf einer Linie und geben sich eine Hand. Wer kann die Partnerin durch Ziehen und Stossen zum Verlassen der Linie zwingen?
- Wer kann das Knie des Partners berühren?
- Wer kann die Partnerin über eine Linie ziehen (beide Hände gefasst)?
- Armdrücken im Liegen auf dem Boden.
- «Büffelkampf»: Auf allen vieren einander Schulter gegen Schulter wegstossen.
- «Fechtkampf» mit gerollten Zeitungen inszenieren.



🕒 Uhren und Schmuck ablegen.

**Spielbandraub:** Alle S stecken sich ein Spielband oder eine Wäscheklammer hinten in den Hosenbund (das Spielband muss zur Hälfte sichtbar sein). Sie versuchen, anderen S das Spielband wegzuschnappen. Regel: kein Körperkontakt. Wer ein Band verloren hat, holt sich bei der Lehrperson ein neues.

- Welche Gruppe ergattert die meisten Spielbänder?
- Alle stecken sich 5 Wäscheklammern ans Turnkleid. Wer hat am Schluss noch gleichviele Klammern?



👉 Spielfeld klar begrenzen.

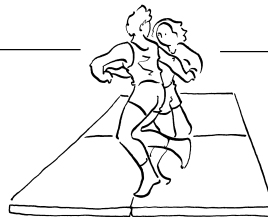
**Spielbandraub 1 gegen 1 mit Schiedsrichter:** Auf einem Mattenfeld von 2–4 Matten stehen sich 2 S gegenüber. Sie haben je ein Spielband hinten im Hosenbund. Beide versuchen, einander das Band aus der Hose zu ziehen. Regel: Die gegnerischen Arme dürfen zur Abwehr berührt, aber nicht festgehalten werden. 1 S beobachtet als Schiedsrichterin, ob die Spielregeln eingehalten werden.

- 5 Wäscheklammern werden am Turnkleid befestigt und müssen dem Gegner weggenommen werden.



👉 Die Dreiergruppen legen die Regeln fest. Nach einem Kampf werden die Erfahrungen ausgetauscht und evtl. die Regeln angepasst.

**Matte freihalten:** 2 S versuchen im Knien oder Stehen, sich gegenseitig von einem Mattenfeld (2–4 Matten) zu befördern. Griff nur an den Armen, nicht an den Kleidern! Ein Schiedsrichter achtet darauf, dass die vereinbarten Regeln eingehalten werden.



🌐 Welche Bedeutung hat das Sumo-Ringen in Japan?

**Keulen umwerfen:** In einem Feld sind mehrere Keulen aufgestellt. 2er-Teams ziehen und stossen sich gegenseitig mit dem Ziel, dass der Partner mit seinen Füßen eine Keule umwirft. Partnerwechsel.

- Als Gruppenwettkampf durchführen.
- Die Kampfregeln variieren.

