



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Kämpfen als spielerisches Krafttraining	Zählen als Bewegungspause
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf 10-20 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Keines	Material Keines
Ziel Stabilisierung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Fairness	Ziel Auflockerung, Fokussieren
Quelle Von den Bewegungsgrundformen zu den Turnsportarten (STV, 2019)	Quelle www.mobilesport.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Handflächenkampf Im Stehen drücken zwei Kinder ihre Handflächen auf Brusthöhe gegeneinander. Sie schieben und drücken mit dem Ziel, das Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen. Der Handkontakt darf nicht verloren gehen. Wer zuerst einen Schritt macht, hat verloren.</p> <p>Sohlenkampf Im Sitzen legen zwei Kinder mit verschränkten Armen ihre Schuhsohlen aneinander. Sie versuchen, das Gegenüber zum Abrollen in die Rückenlage zu zwingen.</p> <p>Eidechsenkampf Ausgangsposition: Liegestütz-Stellung, abgegrenztes Feld. Wer kann das Gegenüber zuerst an einem Fuss berühren? Das Berühren des Bodens mit einem anderen Körperteil als mit den Händen oder Füßen ergibt einen Strafpunkt.</p>	<p>Die Spieler*innen bilden Zweiergruppen und zählen abwechslungsweise auf Drei. Dabei zählen sie möglichst schnell und nennen pro Person immer nur eine Zahl (A sagt 1, B sagt 2, A sagt 3, B sagt 1, usw.).</p> <p>Nun wird eine Zahl durch eine Bewegung (1= klatschen) ersetzt, die Zahlen 2 und 3 werden weiterhin möglichst schnell ausgesprochen: «Klatsch – 2 – 3».</p> <p>Anschliessend wird auch die Zahl 2 durch eine Bewegung ersetzt («Klatsch – Sprung – 3»). Als nächstes wird auch Zahl 3 durch eine Bewegung ersetzt. Die Spieler*innen reihen nun die Bewegungen in der richtigen Reihenfolge aneinander und erhöhen nach und nach das Tempo.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Miteinander anstatt gegeneinander ▪ Mit geschlossenen Augen ▪ Nur mit einer Hand/mit einem Fuss 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Während dem Spazieren, Wandern, Laufen ▪ Auf 5 zählen im Dreierteam

