

Thema: Kämpfen, Raufen, Toben (60 min)

Ziel der Lektion: Geschicklichkeit, Kraft & Spass mit Matten



Einleitung:

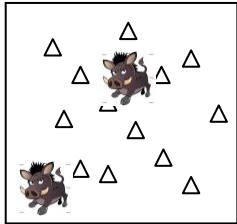
Ritual: 1,2,3,4,5,6,7 - wo isch euse kreis ächt bliebä
1,2,3,4,5,6,7,8 - jetzt isch euse Kids-Kreis endlich gmacht!



Aufwärmen: Wildschweinfangis: (alle dünnen Matten zu einem Quadrat auslegen)



2 Kinder sind die Wildschweine die anderen sind Menschen



- Wildschweine auf allen Vieren gehend versuchen die anderen Kinder zu erwischen, sie auf die Matte zu zwingen und auf den Rücken zu drehen
- Die Menschenkinder versuchen sich zu wehren
- Wird ein Menschenkind auf den Rücken gedreht wird es auch zum Wildschwein und hilft beim fangen
- Lläuft ein Kind von der Matte, verwandelt es sich auch in ein Wildschwein

Hauptteil: (immer 2 gleichgrosse und starke Kinder bilden zusammen ein Team)



Rücken-Ringkampf (1 dünne Matten)

Kinder setzen sich in der Mitte der Matte Rücken an Rücken gegeneinander

- Arme werden vor dem Körper verschränkt
- Sie versuchen sich gegenseitig mit dem Rücken von der Matte zu drücken
- Auf das Zeichen „Matte“ hört der Gegner sofort auf um dem anderen Kind nicht weh zu tun

Boden-Ringkampf (2 dünne Matten)

Kinder setzen sich in der Mitte der Matten auf den Knien gegenüber

- Beide halten sich an den Schultern
- Nun versuchen sie, sich gegenseitig auf den Rücken zu bringen
- Auf das Zeichen „Matte“ hört der Gegner sofort auf um dem anderen Kind nicht weh zu tun

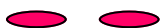
Stand-Ringkampf (1 halbdicke Matte)

Kinder stehen sich in der Mitte der Matten gegenüber

- Beide halten sich an den Schultern
- Nun versuchen sie, sich gegenseitig auf den Rücken zu bringen
- Auf das Zeichen „Matte“ hört der Gegner sofort auf um dem anderen Kind nicht weh zu tun

Säbelschwingen 2 (4 Mobilos, 2 Reifen)

- Kinder stehen auf Mobilos und halten sich an dem Reifen
- Nun versuchen sie sich durch ziehen und stossen am Reif sich aus dem Gleichgewicht zu bringen!



Wer steht zuerst in den Reif (1 Reif)

- Kinder stehen sich ausserhalb des Kreises gegenüber und halten sich an den Händen
- Nun versuchen sie sich gegenseitig so zu stossen und ziehen, bis ein Kind mit dem Fuss in den Reif stehen muss



Helikopter (1 dünne Matte)

- Ein Kind ist in der Bankposition und ein Kind ist der „Propeller“ und liegt bauchlings auf dem Rücken des Helikopters
- Der Helikopter versucht nun aufzustehen, der Propeller versucht mit aller Kraft den Helikopter daran zu hindern

Schildkröte drehen (1 dünne Matte)

- Ein Kind ist die Schildkröte, d.h. es ist in der Bankposition
- Das andere Kind versucht die Schildkröte auf den Rücken zu drehen

Störrischer Tisch (2 dünne Matte)

- Ein Kind ist der „Tisch“ und befindet sich in Bockstellung. Dieser soll nun gezügelt werden, dem Tisch gefällt es aber wo er ist!
- Der Partner probiert den Tisch von den Matten zu schieben.
- Tisch versucht aber auf der Matte zu bleiben

Fusssohlenkampf (2 dünne Matte)



- Die Kinder befinden sich Paarweise im Schwebesitz (situp-Haltung). Sie berühren sich nur an den Fusssohlen.
- Wer kann den anderen aus dem Gleichgewicht bringen, sodass er mit einem anderen Körperteil als dem Gesäss (Rücken, Hände, Füße) den Boden berührt!

Krebskampf



- Die Kinder befinden sich Krebsposition.
- Wer schafft es, den anderen durch wegziehen der Beine oder Arme mit dem Po auf den Boden zu zwingen?
- Wegziehen ist mit den eigenen Beinen oder Armen erlaubt

Ausklang:

Mattenmassage (mit dicken Matten)



Erläuterungen		Ausprägung	
Akzente	Physis		
	Herz-Kreislauf anregen	0	nicht
	Muskeln kräftigen	1	wenig
	Knochen stärken	2	mittel
	Beweglichkeit erhalten	3	stark
	Koordination verbessern	4	sehr stark