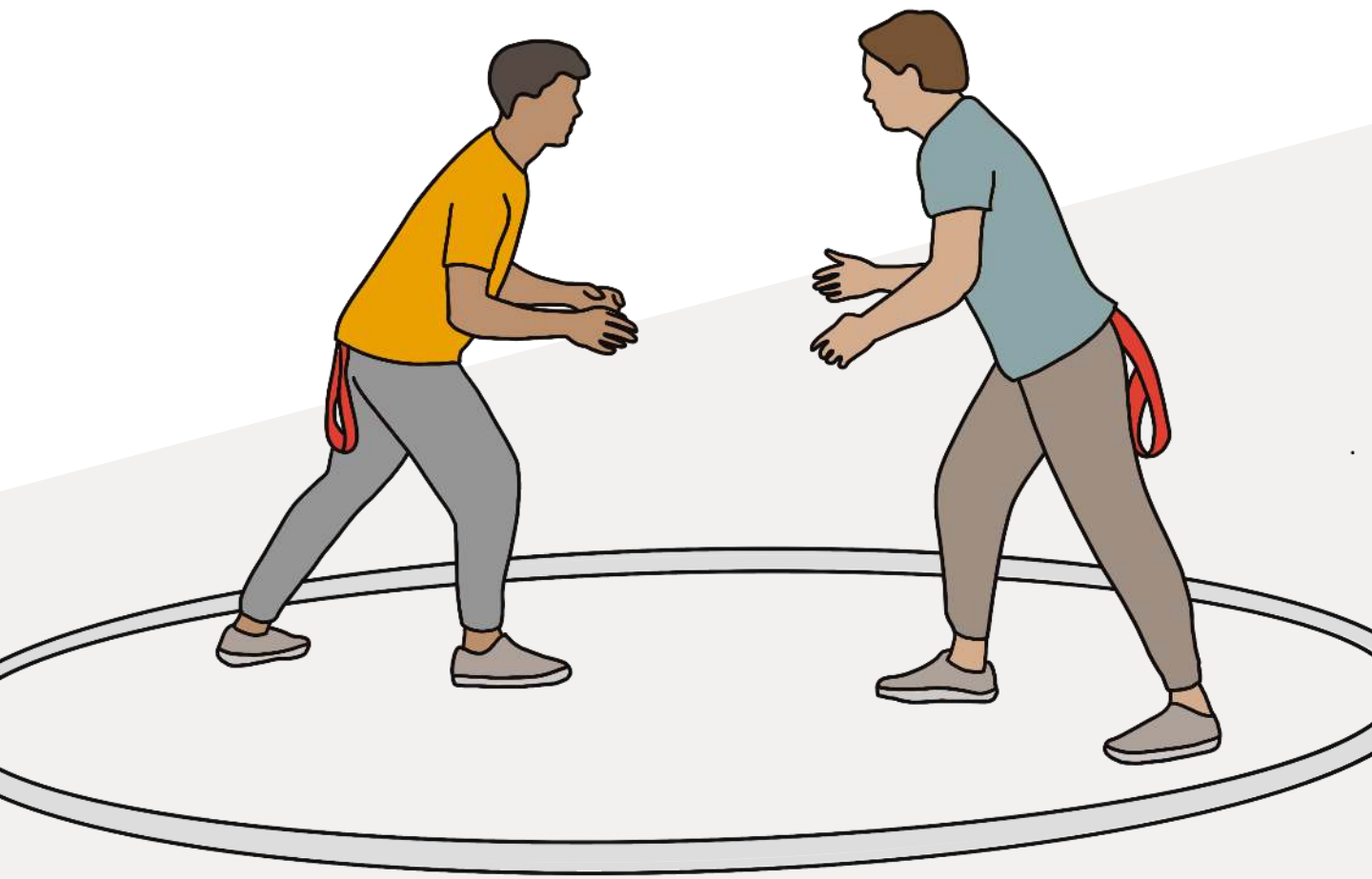


STATIONSKARTEN



KÄMPFEN & RINGEN

30+ STATIONSKARTEN

FÜR DEN SPORTUNTERRICHT

KÄMPFEN & RINGEN

30+ STATIONSKARTEN

FÜR DEN SPORTUNTERRICHT

Henrik Lühr

Kämpfen & Ringen: 30+ Stationskarten & Begleitmaterial für den Sportunterricht

2. Auflage - Wesel, 2022

E-Mail: info@vlamingo.de

Internet: www.vlamingo.de

Anschrift: Weseler Dorfstraße 41, 21274 Wesel

Illustratoren: Alina Schlegel & Henrik Lühr

VORWORT

Das Thema „Kämpfen & Ringen“ bietet verschiedene pädagogische Perspektiven. So kann der Umgang mit der eigenen und fremden Kraft geschult und die Körperwahrnehmung, das Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen der Lernenden gestärkt werden. Darüber hinaus kann Kämpfen & Ringen beim Umgang mit Aggressionen und Konflikten helfen und zur Gewaltprävention beitragen. Es wird der Umgang mit Sieg und Niederlage geschult und ein achtsamer, respektvoller und fairer Umgang miteinander - ohne sich zu verletzen - gefördert. Das Entwickeln und Einhalten von Regeln und Ritualen sowie das Ausüben von Schiedsrichtertätigkeiten stellen des Weiteren wichtige Lernziele dar.

In diesem Materialpaket findest du zahlreiche Stationskarten und passendes Begleitmaterial, um eine Einheit zum Thema „Kämpfen & Ringen“ durchzuführen. Das Material eignet sich insbesondere für die Sekundarstufe. Wir haben die verschiedenen Übungen erprobt und bereits in einer 8. und 9. Klasse eingesetzt. Grundsätzlich können viele der Stationen, wie „Linienziehen“, „In die Pfütze“, „Rückenschieben“, „Medizinball schützen“ etc. auch schon in der Grundschule (ab der 3. Klasse) durchgeführt werden.

INHALT

Regelkarten

1

Ritualkarten

2

Rollenkarten

3

Stationskarten

4

Technikkarten: Festhaltegriffe

5

Aufbaukarten

6

Arbeitsblätter

7

KÄMPFEN & RINGEN
REGELKARTEN

UNSERE KAMPFREGELEN

Die goldene Regel:

„Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch niemandem anderen zu!“

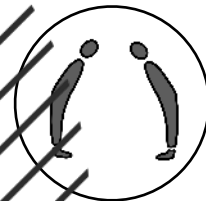


**Wir verletzen
einander
nicht!**



vlamingo

**Bei „STOPP!“
Kampf sofort
abbrechen!**



**Bei jedem
Kampf:
An- & abgrüßen!**

NICHT ERLAUBT:

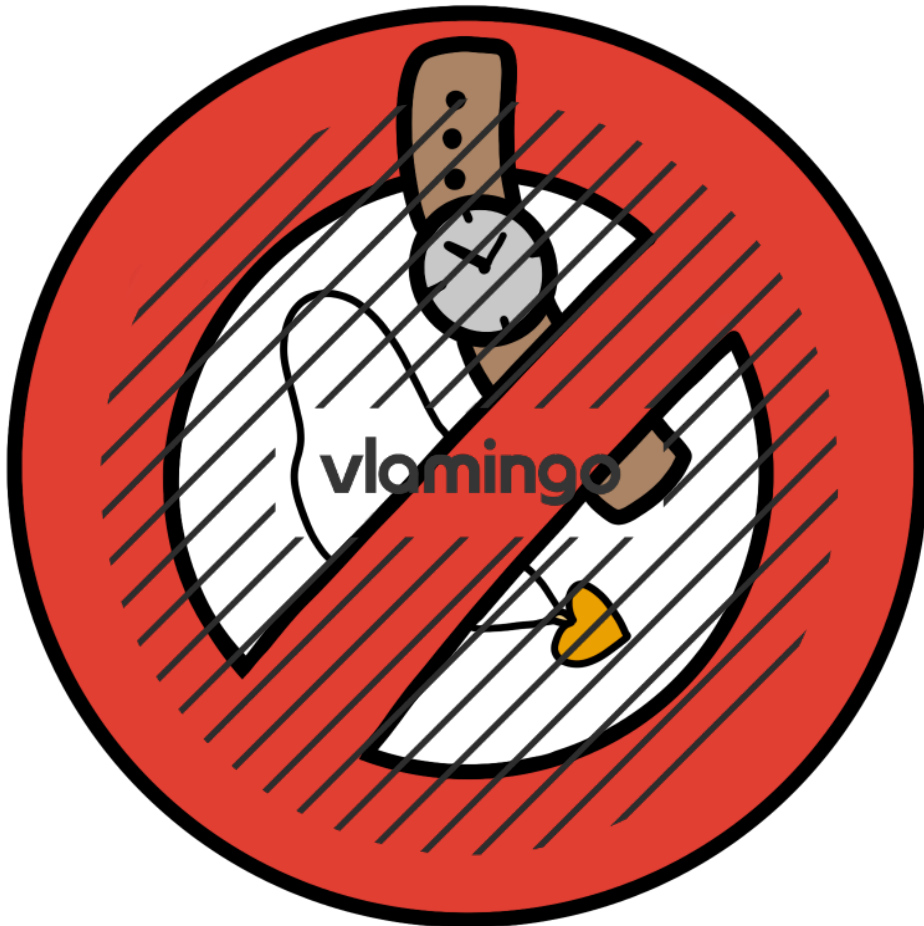
- Kratzen
- Haare ziehen
- Spucken
- Schlagen
- Beißen
- Kneifen
- Treten
- Würgen
- Beleidigen
- ...

ERLAUBT:

- Schieben
- Ziehen
- Drücken
- Stoßen
- Täuschen
- „Nein“ sagen
- „Stopp“ rufen
- ...

GOLDENE REGEL

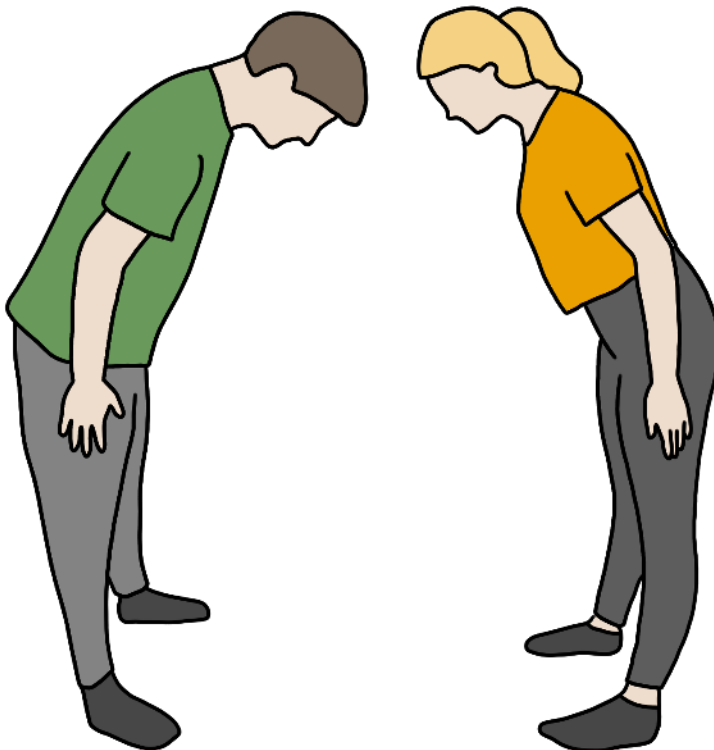
„Was du nicht
willst, das man
dir tu, das füg'
auch niemandem
anderen zu!“



**Wir tragen keinen
Schmuck und
keine Uhr!**

KÄMPFEN & RINGEN
RITUALKARTEN

VOR DEM KAMPF:



Angrüßen

KÄMPFEN & RINGEN
ROLLENKARTEN

BEOBACHTER*IN



**Beobachte den Kampf
genau! Was hat zum
Sieg geführt?**

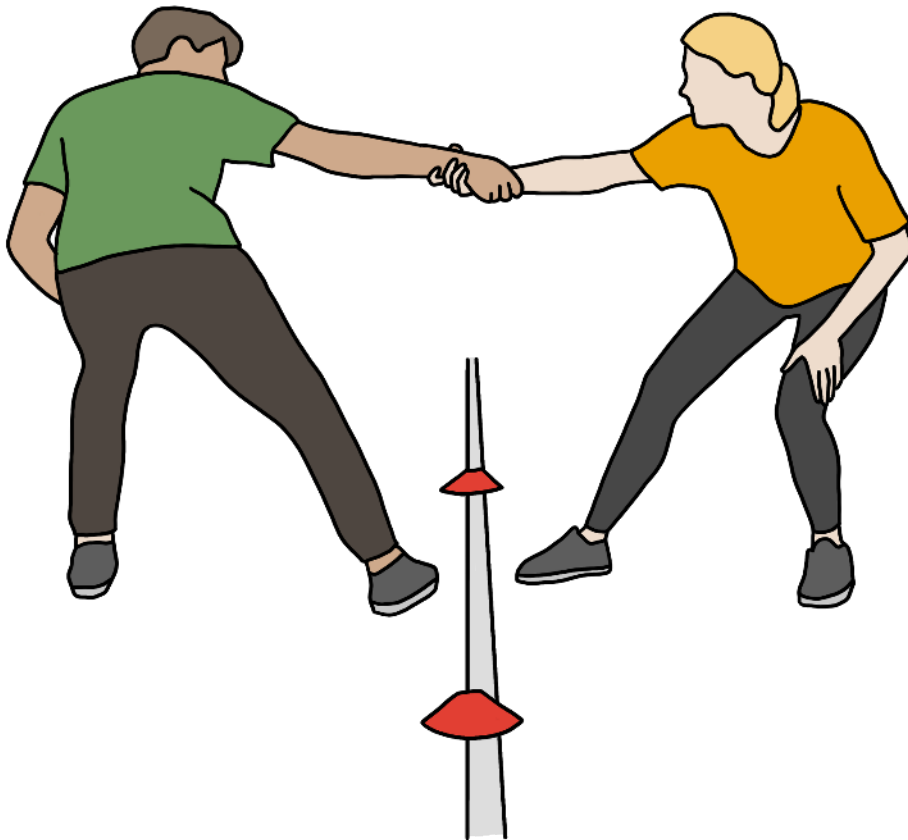
KÄMPFEN & RINGEN
STATIONSKARTEN

KÄMPFEN & RINGEN

LINIENZIEHEN



GRIFF



MATERIAL:

Hütchen



AUFGABE:

Haltet euch beide mit einer Hand fest! Zieht euch gegenseitig über die Linie!



HINWEIS:

Nutzt beide entweder euren stärkeren oder schwächeren Arm!

KÄMPFEN & RINGEN

KEGEL UMWERFEN



GRIFF



MATERIAL:

Kegel, Hütchen



AUFGABE:

Haltet euch beide an den Händen fest! Versucht euch gegenseitig so zu ziehen und zu schieben, dass die andere Person den Kegel umwirft!



HINWEIS:

Ihr könnt auch mehrere Kegel in die Mitte stellen.

KÄMPFEN & RINGEN

MEDIZINBALL SCHÜTZEN



MATERIAL:

Weichbodenmatte, Medizinball



AUFGABE:

Eine Person hat den Medizinball und versucht diesen zu halten. Die andere Person versucht ihr den Ball zu entreißen. Schafft sie es?



HINWEIS:

Es darf nicht aufgestanden werden.

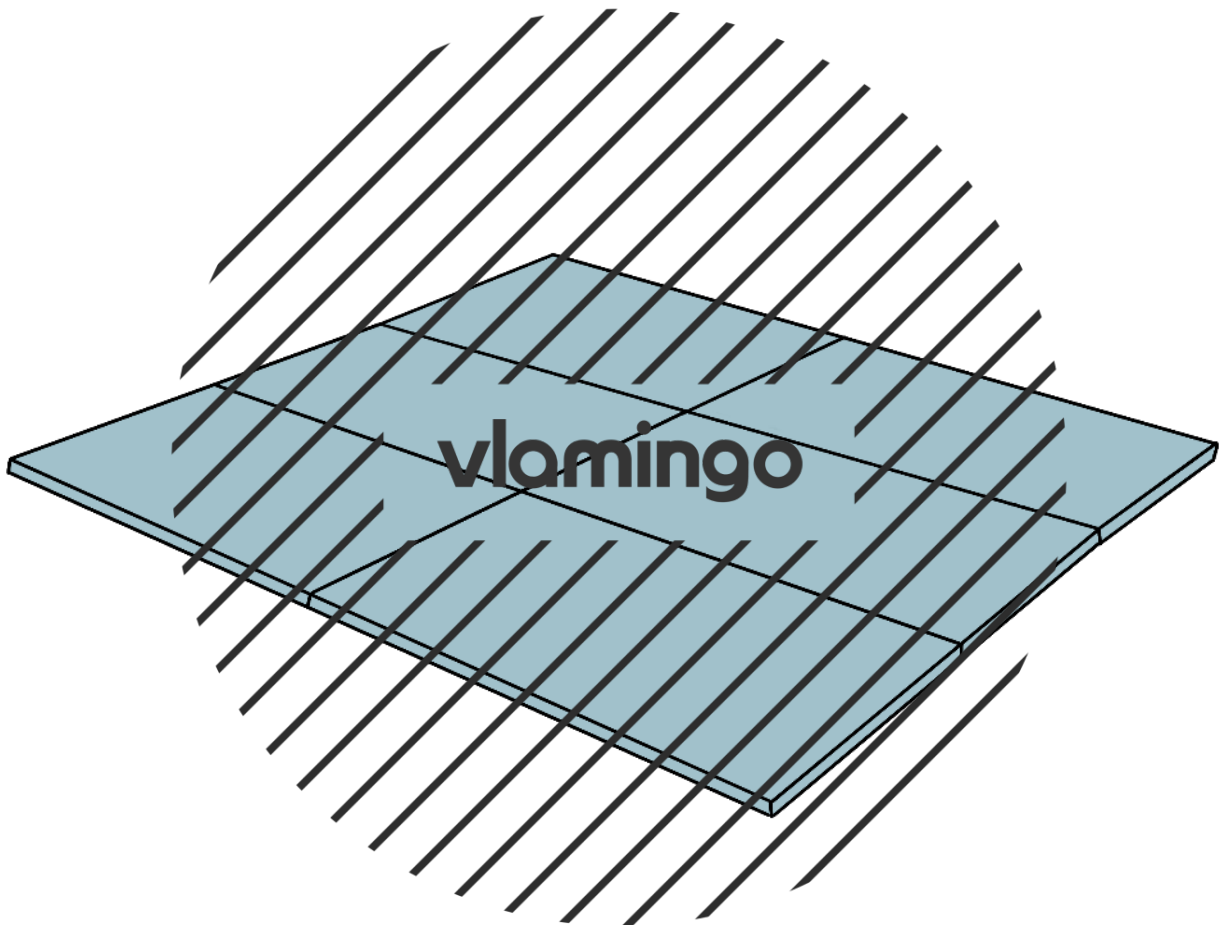
KÄMPFEN & RINGEN

FESTHALTEGRIFFE

KÄMPFEN & RINGEN
AUFBAUKARTEN

KÄMPFEN & RINGEN

AUFBAUKARTE



MATERIAL:
6 kleine Matten

vlamingo

KÄMPFEN & RINGEN ARBEITSBLÄTTER

Die Arbeitsblätter können in Partner- oder Gruppenarbeit bearbeitet werden.

ARBEITSBLATT

EINFÜHRUNG VON REGELN & RITUALEN

Gruppenmitglieder:

AUFGABE:

Überlegt euch in eurer Gruppe Regeln, damit beim Kämpfen und Ringen niemand verletzt wird.

-
-
-
-
-
-

LITERATUR & LINKS

Leffler, T. (2014). Zweikämpfen im Stationenbetrieb – mit 10 Stationskarten (3.-7. Klasse). In: Lehrhilfen für den Sportunterricht, Schorndorf, 63, Heft 6.

Mosebach, U. (2007). Raufen und Kämpfen im Sportunterricht. In: Lehrhilfen für den Sportunterricht, Schorndorf, 56, Heft 3.

Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (RGUVV) (2000). Kämpfen im Sportunterricht. Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Online unter: <https://www.sichere-schule.de/media/upload/kaempfen-im-sportunterricht.pdf>. Stand: 22.03.2022.



TIPP:

Auf der Website www.fssport.de von Ostermann, D. findest du zahlreiche Unterrichtsentwürfe zum Thema „Kämpfen und Ringen“: <http://www.fssport.de/ergebnisse.html#Kampf>. Stand: 22.03.2022.



KÄMPFEN & RINGEN

30+ STATIONSKARTEN

für den Sportunterricht

VIELEN DANK

Wir hoffen, dass euch und euren Schülerinnen und Schülern das Material gefällt. Über ein Feedback würden wir uns sehr freuen. Bei Fragen oder Problemen schickt uns gerne eine E-Mail an: info@vlamingo.de.

NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtigt, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses Unterrichtsmaterials gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen findet ihr unter: Lizenzen.