

### **4.3 Sensibilität und Kraft**

Jungen wird oft unterstellt, sie könnten ihre Kraft nicht richtig dosieren. Bei einfachen Übungen würden sie oft viel zuviel Energie einsetzen und dadurch übers Ziel hinausschießen. Daher wirken Jungen gerade auf weibliche Betreuungskräfte oft ‚ruppig‘ und ‚raubeinig‘. In der Tat stellen sie sich bei feinmotorischen Aufgaben mitunter ungeschickter an als Mädchen. Zudem gehören ‚Spaßkämpfe‘ für viele Jungen zum Alltag. Wenn diese Rangeleien ausufern, können sie zu ernsthaften Prügeleien werden. Andererseits sind natürlich längst nicht alle Jungen aggressiv und rüpelig. Beim Malen, Basteln oder Bauen können sie sich oft stundenlang konzentrieren – und selbst beim Computerspielen entwickeln sie mitunter eine *Feinmotorik*, die man als Erwachsener nur bewundern kann! Andere Jungen haben Angst vor körperlichen Auseinandersetzungen und gehen Prügeleien möglichst aus dem Weg. Von Lehrkräften werden diese stillen, schüchternen Jungen leicht übersehen – eben weil sie nicht auffallen!

Das Spannungsfeld von Sensibilität und Kraft bietet daher zahlreiche Anknüpfungspunkte für die *Förderung von Jungen*. Raubeinigen Jungen tut es gut zu erfahren, dass sie sich auch sanft und vorsichtig bewegen können. Ruhige Jungen sollten dagegen erleben dürfen, wie befreidend es sein kann, mal richtig ‚auf die Pauke‘ zu hauen. Manche Aufgaben erfordern Fingerspitzengefühl, in anderen wiederum muss Kraft und Stärke eingesetzt werden, um zum Ziel zu kommen. Das ist im Sport genauso wie im ‚wirklichen‘ Leben! In den Praxisbeispielen zu diesem Variablenpaar wird darum das Wechselspiel von *Sensibilität und Kraft* ausgelotet, mal mehr in der einen, mal mehr in der anderen Richtung. Bei manchen Spielformen werden sogar beide Qualitäten zugleich angesprochen, z.B. bei Spielen zum Ringen und Kämpfen.

#### ***Hinweise zum Umgang mit Sensibilität und Kraft***

- Eine Tobespiel hilft, die Konzentration für ruhige Phasen zu erhöhen!
- Partneraufgaben erfordern Sensibilität!
- Bei Spielformen zum Ringen und Kämpfen Rituale zum An- und Abgrüßen einführen!
- Gegner sind Partner, die jederzeit Respekt verdienen!
- Beim Ringen und Kämpfen eindeutige Signale zum Beenden vereinbaren!
- Fingerspitzengefühl und Kraft sind oft gleich wichtig!
- Gemeinsames Brüllen und Trampeln macht Spaß und befreit!
- Nur wenn man Verantwortung zutraut, kann sie auch übernommen werden!

## Höhlenexpedition

Ein Forscherteam erkundet eine bislang noch unbekannte Höhle. Leider ist es stockdunkel (Augenbinden), sodass die Wissenschaftler sich vorsichtig an einem langen Seil entlang tasten müssen, das durch die Höhle führt. Jeder ist für sich selbst verantwortlich und bewegt sich nur so schnell, wie er es sich zutraut. Eine Grundregel lautet: Jeder



kann jederzeit ohne Angaben von Gründen die Augenbinde abnehmen – keiner wird gezwungen, den Parcours bis zum Ende durchzugehen! Die Höhle kann in einem Geräteraum liegen oder als Bewegungslandschaft in der Halle aufgebaut werden. Sie sollte so gestaltet sein, dass sie von jedem Jungen mit etwas Ruhe zu bewältigen ist. Die Herausforderung liegt weniger in der motorischen Schwierigkeit als vielmehr in dem blinden Erkunden des Weges. Sehr schön sind auch Expeditionen in der freien Natur, z.B. in einem Urwald oder auf einem fremden Planeten.

Alter	Gruppengröße	Raum	Aktivität	Material
ab 4 Jahren	4-20 Jungen	Bewegungsraum Sporthalle Freigelände	ruhig	Klein- und Großgeräte, Seil, Augenbinden,

### Hinweise

- Bei kleinen Jungen kann auf die Augenbinde verzichtet werden – oder ihre Funktion wird nicht ganz so ernst genommen!
- Besondere Sicherungen sind normalerweise nicht nötig, wenn sich die Jungen verantwortungsbewusst bewegen – eine permanente Aufsicht sollte dennoch unbedingt gegeben sein, gerade wenn ein Junge Angst bekommt!
- Spannend ist auch eine Höhlenerkundung in Paaren oder in einer kleinen Gruppe, unter Umständen sogar ohne Führungsseil!

## **Möhrenziehen**

Der Gärtner kommt in den Garten und prüft, ob die Möhren schon geerntet werden können. Die „Möhren“ liegen in diesem Fall in einem Kreis auf dem Boden (ggf. auf Matten) und halten sich aneinander fest. Der Gärtner versucht, vorsichtig an einer Möhre zu ziehen, um sie aus dem Kreis herauszuziehen. Gelingt ihm das, hat er einen Kollegen, der ihn bei der mühsamen Arbeit der Möhrenernte unterstützt. Das Spiel erfordert Fingerspitzengefühl und Kraft zugleich – nur wenn beides sensibel aufeinander abgestimmt ist, gibt es mittags Möhreneintopf.

<b>Alter</b>	<b>Gruppengröße</b>	<b>Raum</b>	<b>Aktivität</b>	<b>Material</b>
ab 4 Jahren	8-16 Jungen	Bewegungsraum Sporthalle	ruhig bis mittel	ggf. Matten

### **Hinweise**

- Bei den ersten Versuchen gehen viele Jungen mit „roher Gewalt“ vor – das sollte auf jeden Fall unterbunden werden!
- Hat der Gärtner größere Probleme, kann ein Assistent – im Zweifel die Lehrkraft – helfen!
- Eine Variante ist das Spiel *Moormonster* – hier ziehen die Monster die „Menschen“ von einem Weichboden ins Moor hinab!



## Gladiatorenkampf

Eine Bank wird mit Matten gesichert. Zwei „Gladiatoren“ stehen sich auf der Bank gegenüber und versuchen, sich mit Poolnudeln in der Hand von der Bank zu stoßen. Treffer dürfen nur mit dem Schaumstoff gelandet werden – der ist allerdings ungefährlich, sodass man auch mal richtig draufhauen darf.

Alter	Gruppengröße	Raum	Aktivität	Material
ab 4 Jahren	zu 2.	Bewegungsraum Sporthalle	mittel	Bank, Matten, Poolnudeln

### Hinweise

- Vor dem ersten Kampf sollte der Abgang von der Bank ausprobiert werden!
- Ältere Jungen können das Spiel auch auf einer umgedrehten Bank probieren!
- Mit fortgeschrittenen Gladiatoren kann auch die Variante auf einem Bankkreuz oder -dreieck mit mehreren Spielern versucht werden!



## Armdrücken

Armdrücken funktioniert sehr gut auf einem kleinen Kasten, vor dem die beiden Kontrahenten knien. Mit Kreide oder Klebeband können die Flächen markiert werden, in denen die Ellbogen aufgesetzt werden müssen. Ein Schiedsrichter bereitet den Wettkampf vor, indem er die Arme der Jungen in eine neutrale Mittelposition führt. Das Armdrücken beginnt, sobald der Schiri seine Hand wegzieht.

Alter	Gruppengröße	Raum	Aktivität	Material
ab 4 Jahren	zu 3.	Bewegungsraum Sporthalle	wild	kleiner Kasten, ggf. Kreide oder Klebeband

### Hinweise

- Besonders kleine Jungen halten die Spielregeln oft nicht ein, die Ellenbogen verrutschen – was dem Spaß am männlichen Wettkampf aber keinen Abbruch tut!
- Die Rolle des Schiedsrichters ist zentral – er wacht über einen fairen Wettkampf!
- Bei längeren Wettkämpfen auf die Atmung achten – nicht die Luft anhalten!



## **Ringen**

Im Kniestand verbeugen sich die beiden „Ringer“ vor dem Kampf zunächst voreinander. Dann legen sie sich ihre Hände gegenseitig auf die Schultern und der Kampf beginnt. Wer zuerst auf dem Rücken liegt, hat verloren. Mit einer weiteren Verbeugung voreinander endet der Wettkampf. Eine weniger wilde Variante besteht darin, dass die Kontrahenten in jeder Hand einen Tennisball halten. Der Gegner darf nur mit den Tennisbällen berührt werden. Gerungen wird in einer Arena aus zwei bis vier Turnmatten.

<b>Alter</b>	<b>Gruppengröße</b>	<b>Raum</b>	<b>Aktivität</b>	<b>Material</b>
ab 6 Jahren	zu 2.	Bewegungsraum Sporthalle	wild	Turnmatten

### **Hinweise**

- Beim Kampf die Schuhe ausziehen!
- Wenn der Ringkampf zu wild wird, kann ein Schiedsrichter eingesetzt werden!
- Mit größeren Jungen kann auch im Stand begonnen werden!



## **Mausefalle**

Der Mauserich kann nicht widerstehen – er will sich den Käse holen, der in der Mausfalle liegt. Ein Junge in Bankstellung ist die Mausfalle. Sein Partner versucht, unter ihm hindurch zu kriechen. Doch dann schnappt die Falle zu – der obere Junge legt sich flach auf den unteren. Doch der Mäuserich gibt nicht auf und versucht, sich aus der Falle zu winden. Gespielt wird in einer Arena aus zwei bis vier Turnmatten.

Alter	Gruppengröße	Raum	Aktivität	Material
ab 6 Jahren	zu 2.	Bewegungsraum Sporthalle	wild	Turnmatten

### **Hinweise**

- Beim Kampf die Schuhe ausziehen!
- Die Hände dürfen den Kampfpartner nicht berühren!
- Wenn das Spiel zu wild wird, kann ein Schiedsrichter eingesetzt werden!



## **Gimme da Ball!**

„Gimme da Ball!“ – ruft der Gangsta-Rapper und versucht dem anderen einen Basketball zu entwenden, den dieser unter seinem Körper vergräbt. Berührt werden darf nur der Ball, nicht der Partner! Das Spiel wird auf Knien in einer „Arena“ aus zwei bis vier Turnmatten gespielt. In jeder Arena befinden sich sechs Akteure – zwei Ringkämpfer und je ein Zuschauer an den vier Seiten. Die Zuschauer beobachten den Kampf und achten auf das Einhalten der Spielregeln.

<b>Alter</b>	<b>Gruppen-größe</b>	<b>Raum</b>	<b>Aktivität</b>	<b>Material</b>
ab 6 Jahren	6 Jungen	Bewegungsraum Sporthalle Freigelände	wild	Basketball, Turnmatten

### **Hinweise**

- Beim Kampf die Schuhe ausziehen!
- Ein Schiedsrichter ist nur nötig, wenn die Ringkämpfe zu wild werden – das Amt kann von einem Zuschauer übernommen werden!
- Das Spiel kann auch zu dritt oder viert gespielt werden, wird dann aber unübersichtlicher!



## **Super-Scan**

Superhelden verfügen über unglaubliche Fähigkeiten. In ihren Händen sind zum Beispiel Mini-Scanner eingebaut, die es ihnen ermöglichen Schuhe, Hände und sogar Gesichter mit geschlossen Augen zu „scannen“ und ihrem „Besitzer“ zuzuordnen. Als Einstieg in dieses Tastspiel kann jeder seinen eigenen Turnschuh scannen. Die Gruppe sitzt im Kreis, jeder ertastet einen seiner Schuhe und wirft ihn dann in die Mitte. Mit geschlossenen Augen versucht jeder Superheld dann, seinen Schuh wieder zu finden. In einem zweiten Schritt gehen die Jungen zu zweit zusammen. Der „Scanner“ bekommt eine Augenbinde und ertastet seinen Partner mit den Fingerspitzen. Danach mischen sich die „Sehenden“ und die „Scanner“ versuchen, ihren Partner wieder zu finden.

<b>Alter</b>	<b>Gruppengröße</b>	<b>Raum</b>	<b>Aktivität</b>	<b>Material</b>
ab 6 Jahren	10-30 Jungen	Bewegungsraum Sporthalle Freigelände	ruhig	Ggf. Augenbinden

### **Hinweise**

- Augenbinden sollten nur auf Wunsch verteilt werden!
- Für das Ertasten von Händen und Gesichtern ist eine ruhige Atmosphäre notwendig!
- Unter Umständen hilft es, zunächst sein eigenes Gesicht zu tasten!

