



Gruppenspiel



6–26 (Gesamtgruppe)



5.–7. Klasse



5–10 Minuten



Tamburin und Schlägel,
Trillerpfeife



Ziele

- Regeln einüben – auf Signale achten
- Förderung der Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Kognition, Koordination



Durchführung

- Ecken oder Plätze im Raum für Feuer, Wasser, Erde, Blitz festlegen (z. B. bei Feuer in die Ecke rennen, bei Wasser auf Bänke, Kästen oder Sprossenwände klettern, bei Blitz flach auf Boden legen, bei Erde auf Matten setzen)
- Anweisungen geben, wie: jetzt rennen, schleichen, hüpfen, trampeln etc. – mit Tamburin unterstützen
- Mit Pfeife Signal geben und Anweisung schreien (Feuer, Wasser, Erde, Blitz)
- Hier kann auch gut das Gefahrensignal (3 x Pfeifen = hinsetzen, still sein, nicht mehr agieren) geübt werden.



Leichte und kurze Variante

- Ohne Ausscheiden



Schwere und lange Variante

- Mit Ausscheiden



Gruppenspiel,
Kooperationsspiel



8–12 (je Großgruppe)



5.–10. Klasse



10 Minuten



2 dicke Weichboden-
matten



Ziele

- Kooperation in der Gruppe
- Förderung disziplinierter Zusammenarbeit
- Achtsamkeit und Rücksichtnahme



Durchführung

- Weichbodenmatten senkrecht mit glatten Seiten aneinanderstellen
- Weichbodenmatten von außen durch alle Mitspieler gegeneinanderhalten
- Ein Spieler zwingt sich durch den Spalt in der Mitte (Todesschlucht) hindurch.



Praktische Tipps

- „Todesschlucht“ ist ein sehr dynamisches Spiel und erfordert ein hohes Maß an Kooperation und auch Zurückhaltung der Spieler. TN mit sehr überschießenden und impulsiven Verhaltensweisen sind daher in hohem Maße gefordert, sich zurückzunehmen, die Matten nicht zu sehr im Raum zu verrutschen, zusammenzupressen oder dagegenzuspringen.



Vereinfachung

- Eine Weichbodenmatte kann an eine Wand gelehnt, die andere dagegengestellt werden. Die TN haben nur noch eine Matte zu halten. Somit ist mehr Halt geboten.



Partnerspiel,
Kraftmessspiel



8–26 (in Paaren)



5.–10. Klasse



5–10 Minuten



Reifen, Teppichfliesen
oder blaue Matten



Ziele

- ❑ Einstimmung auf Kerneinheit Ringen und Raufen
- ❑ Einschätzen der eigenen Kraft und der des Partners
- ❑ Körperliches Annähern
- ❑ Koordination im Raum
- ❑ Achtsamkeit und Rücksichtnahme auf den Partner



Durchführung

- ❑ Paare bilden
- ❑ Je Paar ein Reifen, Teppichfliese oder Matte auf den Boden legen
- ❑ Beide Spieler stehen außerhalb des Reifens oder neben der Matte.
- ❑ Ein Spieler (Vater oder Mutter) versucht den Gegenspieler (Kind, das sich wehrt) in sein Zimmer zu bringen (in Ring oder auf Matte zu drängen): „Du hast Hausarrest!“
- ❑ Rollenwechsel oder Wechsel der Partner



Variation/Steigerung

„Raus da!“

- ❑ Ein Spieler steht außerhalb, einer innerhalb des Reifens oder auf der Matte.
- ❑ Gegenspieler versucht, ihn herauszuziehen oder zu drücken („Raus da!“)



Paarkampfspiel



6–26 (in Paaren)



5.–10. Klasse



10–20 Minuten (je nach Anzahl der Spieler)



Große Spielfläche (Matten)



Ziele

- ❑ Sich mit anderen messen
- ❑ Eigene Kraft und die des Partners einschätzen lernen
- ❑ Achtsamkeit und Rücksichtnahme auf den Partner
- ❑ Einhalten von Regeln



Durchführung

- ❑ Ein Mitspieler sucht sich einen Gegner – Shake Hands (Fairness u. Respekt bekunden).
- ❑ Auf Signal Beginn des Kampfes
- ❑ Ziel / Ende des Kampfes:
 - Gegner auf Rücken oder Bauch 3 Sekunden mit Schultern auf Boden „tackern“
 - Gegner von Matte drängen.
 - Gegner gibt auf: dreimal auf Matte klopfen oder ein deutliches „Stopp“ rufen.
- ❑ Bei Gleichstand (-stärke) wird vom Mattenrand aus gemeinsam ein Countdown von 10 abwärts heruntergezählt.
- ❑ Nach Ende des Kampfes nochmals Shake Hands.



Variation / Steigerung

- ❑ Abklatschen (für Fortgeschrittene)
Kämpfer kann Außensitzenden abklatschen, damit in den Ring holen und selbst wieder nach außen gehen