

Thema:	Kämpfen	Tag/Datum:	Sa, 10.4.04
		Zeit:	16.00 - 18.00 Uhr
Verantwortlicher Leiter:	Isis		
Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> - TN zeigen, wie mit einem Kampfblock Aggressionen abgebaut werden können - Gestalten einer Sportlektion, in welche die TN in einem geregelten Rahmen „kämpfen“ können 	Referenz AHB/LHB/anderes:	Zeitschrift „mobile Praxis“ 2/99
Angesprochenen Beziehungen:	Beziehung zur Körper	Verwendete Methoden:	Spiel
Zeit	Was	Wer	
10'	<p>Ziele des Blockes erläutern:</p> <p>Regeln für den weiteren Verlauf des Blockes aufstellen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kein Schmuck, Uhren, Gürtel, Gegenstände in Taschen etc. - Chancengleichheit. Partner auswählen, welche ungefähr die gleiche Körpergrösse und das gleiche Körpergewicht haben. - Begrüssungs- / Start-Ritual - Stop-Signal respektieren 	Isis	
5'	<p>Stufe 1 Spiele mit Körperkontakt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Linien-Drücken (Spieler A und B sehen Schulter an Schulter links und rechts einer Linie und versuchen den Anderen auf die andere Seite zu drücken) 	2er-Gruppen	
5'	<ul style="list-style-type: none"> - Berührungskampf (1. Version: Spieler A versucht Spieler B an einer bestimmen Körperstelle zu berühren (z.B. Schulter). Spieler B versucht auszuweisen. 2. Version: Spieler A und B versuchen sich gegenseitig an einer bestimmen Körperstelle zu berühren. Verschiedenen Körperstellen ausprobieren (z.B. Füsse)) 	2er-Gruppen	
	Gemeinsamer Blick auf die Pyramide		
5'	<p>Stufe 2 Kräfte messen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Steirisches Ringen (Spieler A und B stehen Fuss an Fuss nebeneinander. Sie halten sich an der Hand und versuchen durch ziehen und drücken einander aus dem Gleichgewicht zu bringen. Variationen: Man darf den zweiten Fuss bewegen, oder auch nicht.) 	2er-Gruppe	
5'	<ul style="list-style-type: none"> - Störischer Bock (Spieler A versucht Spieler B über eine Linie zu drücken. Spieler A darf sich nicht umdrehen.) 	2er-Gruppe	
5'	<ul style="list-style-type: none"> - Armdrücken, Kaiser-Trunier 	Einzel	
	Gemeinsamer Blick auf die Pyramide		

5'	<p>Stufe 3 Objekt ergattern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball ergattern (Spieler A und B halten zu Beginn den Ball gemeinsam. Bei Start versuchen beide den Ball dem Gegenspieler zu entwenden. Variation: Spieler A hält den Ball fest, Spieler B versucht A den Ball zu entwenden.) 	2er- Gruppen
5'	<ul style="list-style-type: none"> - Bündelkampf (Jeweils zwei 3er-Teams spielen gegeneinander. Jeder Spieler trägt um beide Oberarme einen Wollfaden. Ziel des Spieles ist es der gegnerischen Mannschaft alle Bündel abzureissen. Ein Spieler, welcher keine Bündel mehr hat scheidet aus und darf sich an dem Kampf nicht mehr beteiligen) 	3er- Gruppen
	Gemeinsamer Blick auf die Pyramide	12er- Gruppen
10'	<p>Stufe 4 Raum erobern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grenzübertritt (Mannschaft A und Mannschaft B stehen auf zwei verschiedenen Seite einer Linie. Mannschaft A versucht die Linie zu überqueren, während Mannschaft B dies zu verhindern sucht. Ein Spieler der Mannschaft A, welchem es gelungen ist die Linie zu überqueren, darf sich nicht weiter am Spiel beteiligen. Spieldauern: 45 Sekunden. Anschliessend wird ausgewertet, wie viele Spieler die Linie überqueren konnten. Aufgabentausch.) 	2er- Gruppen
	Gemeinsamer Blick auf die Pyramide	2er- Gruppen
5'	<p>Stufe 5 Körperlage ändern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schnecken wenden (Spieler A liegt auf dem Bauch. Spieler B versucht Spieler A auf den Rücken zu drehen.) 	
5'	<ul style="list-style-type: none"> - Aufstehen (Spieler A liegt auf dem Bauch. Er probiert aufzustehen, wobei Spieler B dies zu Verhindern versucht.) 	
	Gemeinsamer Blick auf die Pyramide	
	<p>Stufe 6 Training am Boden und im Stehen</p> <ul style="list-style-type: none"> - wird weggelassen 	
15'	<p>Stufe 7 Wettkampf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Seil wird zu einem Kreis ausgelegt. Dies ist die Wettkampfarena. Spieler A befindet sich in der Arena. Die restlichen Spieler stehen um die Arena herum. Spieler A darf einen der restlichen Spieler zu einem Duell fordern. Dieser darf ablehnen. Die beiden Duellanten einigen sich auf eine Begrüssung. Ziel des Duells ist es den Gegenspieler zu zwingen die Arena (dem Seilring) zu verlassen. 	2 Gruppen à 12 Personen
5'	Gemeinsam überlegen, auf was speziell geachtet werden muss, wenn man einen solchen Block mit 2.Stüflern durchführen will. (klare Regeln, Regeln durchsetzen. Möglichkeit auszusteigen ohne Gesichtsverlust, Ritual vorgeben....)	Isis

<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none">- Blache um Gegenstände einzusammeln- Bälle (J&S-Set)- 6 Tennisbälle- Grosse und kleine Seile (für Linien)- Wolle- Kopien der „mobile Praxis“ Ausgabe (24x)	<p>Material TN</p> <ul style="list-style-type: none">- Turnschuhe- Robuste Kleidung
<p>Vorbereitungen</p> <ul style="list-style-type: none">- Pyramide auf Flip-Chart zeichnen	