**Spiele UE 2**

**Hundehütte**

Hierzu ist eine ungerade Zahl von Kindern notwendig. Die Kinder stellen sich zur Hälfte mit gespreizten Beinen in einen Kreis, Gesichter nach innen. Die andere Hälfte (plus einer) läuft im Uhrzeigersinn außen herum. Auf ein Zeichen versuchen alle „Läufer” sich in einer Hundehütte zu verstecken, indem sie auf allen Vieren zwischen die Beine eines „Stehers” kriechen. Derjenige, der keine Hundehütte abbekommt, bleibt weiterhin „Läufer”, die anderen „Läufer” werden jetzt zu „Stehern” und umgekehrt.

**Gordischer Knoten**

Die in einem dicht gedrängten Kreis stehenden Schüler strecken ihre Hände in die Mitte (ggf. blind) und ergreifen zwei Hände, die zwei verschiedenen Personen und nicht den Nachbarn gehören dürfen. So entsteht ein menschlicher Knoten. Nun versuchen sie, den Knoten zu entwirren, ohne die Hände zu lösen. Es können so ein großer oder aber einzelne kleinere Kreise entstehen, die manchmal ineinander verschlungen sind.

**Bärenringen**

Man steht sich mit seinem Partner gegenüber und versucht unter die Arme des Partners zu gelangen, um diese auf den Rücken zu verschränken. Der Partner versucht dies ebenfalls.

Der Gewinner darf einmal werfen.

**Variation:**

Zwei Schüler versuchen sich im Stand gegenseitig vom Boden abzuheben, indem sie den Partner an der Hüfte umfassen und hochheben. Bei dieser Übungsform können, die für Zweikampfsportarten typischen Situationen (Verhalten des Angreifers/Verteidigers; Wie gelingt es, nicht ausgehoben zu werden?) besonders gut thematisiert werden.

**Beispiele für Zieh- und Schiebekämpfe:**

**Hockstandkampf**

Zwei Schüler befinden sich im Hockstand gegenüber und versuchen sich durch gegenseitiges Stossen und Täuschen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Das Spiel wird noch dynamischer, wenn beide Schüler in der Hocke hüpfen müssen.

Beim Fallen nicht mit Händen und Ellbogen abstützen

**Handflächenkampf**

Die Partner stehen einander gegenüber und legen die Handflächen aneinander. Durch Schieben und Drücken sowie durch geschicktes Führen der Hände versuchen sich beide gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Der Handkontakt darf nicht verloren gehen.

**Varianten**

- die Handflächen kurzzeitig voneinander lösen

- auf einem Bein stehend

- im Sohlenhockstand

- eine Hand auf dem Rücken

**Schritt über die Grenze**

Beide Schüler versuchen, den anderen zu einem Schritt bzw. Sprung über eine Linie zu zwingen. Die Handfassung kann variiert werden. Die Hände dürfen nicht gelöst werden, es empfiehlt sich im Unterarmgriff zu fassen.

**Hahnenkampf**

Die Partner stehen sich auf einem Bein gegenüber und haben die Arme vor dem Körper verschränkt. Auf einem Bein hüpfend versuchen beide den Partner so „anzurempeln“, dass er eine begrenzte Fläche verlässt oder mit beiden Füßen den Boden berührt.

**Linienkampf**

Zwei Partner stehen einander auf einer Linie gegenüber. Dabei sollte die Ferse des vorderen Fußes die Spitze des hinteren berühren. Die beiden geben sich die Hand und versuchen den anderen dazu zu zwingen, die Linie mit einem Fuß zu verlassen.

**Kampf auf dem Balken**

Zwei Partner stehen sich auf einer umgedrehten Langbank gegenüber und versuchen sich gegenseitig durch Ziehen so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass der andere von der Langbank steigt.

**Variationen**

- versuchen, den Partner ohne vorgeschriebenen Kontakt vom Balken zu schubsen

- versuchen, den Partner mit Hilfe von weichen Gegenständen (Kissen, Schaumgummiknüppel)

vom Balken zu „schlagen“

**Eidechsenkampf**

In Liegestützposition versuchen beide Partner, das Gleichgewicht des anderen durch Fassen und Zug am Handgelenk zu brechen und so den anderen in die Bauchlage zu befördern. Der Körper bleibt gestreckt und die Füße möglichst geschlossen. Als Vorbereitung kann auch vorgegeben werden, dass nur der Handrücken des Partners durch Tippen berührt wird.

Schlagen ist verboten! Beim Fassen und Ziehen darf nur von innen nach außen gezogen werden. Eine kleine Matte kann untergelegt werden.

Alle Spiele aus: RHEINISCHER GEMEINDEUNFALLVERSICHERUNGSVERBAND (Hrsg.) (2000): Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Kämpfen im Sportunterricht. Düsseldorf.