

Pyramidenstufe 1: Kampfspiele



Die unterste Stufe der Pyramide enthält Kampfspiele, die wiederum in fünf verschiedene Kategorien eingeteilt sind. Jede Lehrperson kann diese ohne Vorkenntnisse in die Stunden einbauen.

1 Spiel mit Körperkontakt

Berührungskampf

Die beiden Schülerinnen versuchen gegenseitig möglichst oft die Schultern, den Bauch oder die Oberschenkel zu treffen, ohne selbst Gegentreffer einzustecken. Gespielt wird eine Minute. Nach jedem Treffer gehen sie wieder in ihre Ausgangsposition zurück.

Variation

- Die Schülerinnen halten sich an den Händen, Schultern oder Nacken fest und versuchen, mit den Zehenspitzen den Fuss des anderen zu berühren. Der Kampf kann auch am Boden auf den Knien beginnen, wo die beiden Schülerinnen versuchen, die Fussgelenke der Gegnerin mit einer oder mit beiden Händen zu umfassen.



Drucklauf

Zwei Schülerinnen stellen sich rechts und links einer Hallenbegrenzungslinie auf. Die beiden lehnen sich gegenseitig fest gegen die Schultern und schauen in dieselbe Laufrichtung. Auf ein Kommando der Lehrperson laufen die beiden los und drücken fest mit den Schultern gegeneinander, ohne dabei das Lauftempo oder die Körperposition zu verlieren.

Siegerin ist, wer am Ende der Laufstrecke seinen Gegner am weitesten von der Orientierungslinie abgedrängt hat. Die Schülerinnen dürfen sich auf keinen Fall wegdrehen.

Variation

- Diese Übung auch Rücken an Rücken oder Bauch an Bauch ausführen (ggf. mit einem Kissen dazwischen), dabei verschiebt man sich seitwärts.



2 Kräfte messen: ziehen, stossen, drücken

In den Teich ziehen

Zwei Schülerinnen stehen einander gegenüber und fassen sich an beiden Händen. In der Mitte liegt ein Teich (Matte, Kreis aus Springseil geformt oder Reif). Sie versuchen nun, sich in den Teich zu ziehen. Wer zuerst mit einem Fuss den Teich berührt, hat verloren.

Variationen

- Die Hand diagonal fassen.
- Zu Beginn noch nichts gefasst.





3 Objekt: erbeuten, behalten, loswerden

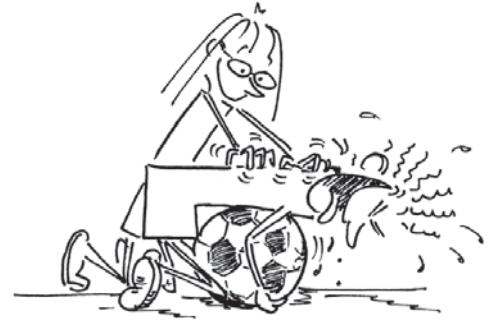
Ball ergattern

Schülerin A klammert sich auf allen Vieren um einen Ball (Basket- oder Volleyball), der in einem begrenzten Feld in der Mitte liegt. Schülerin B versucht, den Ball zu entreissen. Es muss vereinbart werden, ob kitzeln erlaubt ist. Es darf nicht aufgestanden werden. Das Spiel kann auch mit Zusatz-Aufgaben versehen werden. Als Sieg zählt, wenn der Ball die Besitzerin wechselt oder die Ballbesitzerin mit/ohne Ball auf den Rücken gedreht werden kann. Bei mehreren Spielerinnen liegen halb so viele Bälle wie Teilnehmerinnen auf dem Feld. Wer hat nach 30 Sek. einen Ball erkämpft?

Variation

- Zwei Schülerinnen halten gemeinsam einen Medizinball mit beiden Handflächen fest. Beide versuchen nun, sich gegenseitig den Medizinball zu entreissen. Der Ball darf nicht umklammert werden. Bei diesem Spiel können verschieden grosse Bälle gewählt werden. Siegerin ist, wer beim Stoppruf des Lehrers im Ballbesitz ist.

Material: Medizinball



Piratenbräute und Edelfrauen

Zwei Gruppen bilden (Piratinnen und Edelfrauen) und die Schülerinnen je an ein Ende der Halle verteilen. Hinter den Edelfrauen befindet sich die Schatzkammer mit vielen verschiedenen Schätzen (Bälle, Kissen, Bündeli etc.). Die Piratenbräute müssen in die Schatzkammer eindringen, die Schätze rauben und in ihre Höhle bringen. Sobald sich der Schatz darin befindet, ist er für die Edelfrauen verloren. Befindet sich eine Piratin auf dem Weg in die Höhle, kann ihr der Schatz noch weggenommen werden.

Bemerkungen: Auf Zeit spielen. Die «Schätze» dürfen nicht geworfen werden. Es darf immer nur ein Objekt auf einmal geraubt werden. Vorsicht: Alle müssen während des ganzen Spiels auf allen Vieren sein und bleiben.



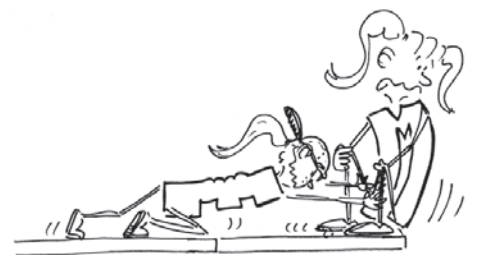
4 Raum: erobern, verteidigen, verlassen

Eroberung

Matten bilden eine Plattform. Team A nimmt auf der Plattform Platz. Team B versucht auf ein Zeichen hin, die Plattform zu erobern. Das Spiel ist beendet, wenn Team A vollständig von der Plattform verdrängt wurde. Eine einmal von der Plattform Vertriebene darf nicht mehr ins Spiel eingreifen.

Variation

- Inselkönigin: Die Zahl der Schülerinnen ist beliebig, je nachdem müssen mehrere oder grössere Inseln gebildet werden. Auf einem Mattenfeld stossen sich die knienden Schülerinnen gegenseitig heraus. Es darf nicht aufgestanden werden. Siegerin ist, wer sich als letzte im Mattenfeld befindet.



5 Körperlage: beibehalten, verändern

Büffel und Indianerinnen

Klasse in Paare aufteilen. Eine Schülerin ist ein Büffel, die andere eine Indianerin. Der Büffel legt sich nach einem ausgiebigen Essen zum Verdauungsschlaf an die Sonne (auf dem Rücken liegend in der Halle verteilen, Augen zu). Die Indianerin schleicht sich an den Büffel heran, versucht ihn zu überraschen und zu fangen bzw. am Boden auf dem Rücken zu kontrollieren. Der Büffel darf sich wehren sobald er den Angriff spürt (nicht eingebildet sondern physisch). Der Büffel muss sich nun auf den Bauch drehen oder aufstehen. Schafft er das, gewinnt er. Wenn nicht, gewinnt die Indianerin.

