

| | |
|--|----|
| Vorwort | 4 |
| Einleitung | 5 |
| Kräftemessen als Grundbedürfnis von Kindern | 5 |
| Kräftemessen im kompetenzorientierten Sportunterricht | 5 |
| Die Unterrichtsreihe „Fair rangeln und raufen“ | 6 |
| 1. Starke Kids – den eigenen Körper und eigene Kräfte spüren | 15 |
| 1.1 Ich bin stark! – Übungen zum Aufbau der Körperspannung | 16 |
| 1.2 Du und ich – Übungen mit ersten Körperkontakten | 22 |
| 2. Akrobatik – das Miteinander schafft Vertrauen | 25 |
| 3. So macht Starksein Spaß – unsere Rangelregeln | 31 |
| 4. Spielen mit Kraft – Rangeln mit einem Partner | 34 |
| 4.1 Partnerzieh- und -schiebekämpfe | 35 |
| 4.2 Fair und sicher rangeln | 37 |
| 5. Das Ding hole ich mir – Rangeln um ein Objekt | 41 |
| 5.1 Partnerkämpfe | 41 |
| 5.2 Gruppenkämpfe | 46 |
| 6. Mach dich dünne, ich mach mich breit – Rangeln um einen Raum | 49 |
| 7. Darf ich bitten? – Rangelturnier mit verschiedenen Partnern | 54 |
| 8. Unsere Rangelarena – Rangeln beim Sport-/Schulfest | 59 |
| Schlusswort | 62 |
| Literatur | 63 |
| Übersicht Kopiervorlagen | 64 |