

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