Faires Kämpfen (Zweikämpfe)

Qualitätsbereich	Kriteriengruppe	Kriterium	Indikatoren	Instrumente	Beispiel
Output					
Sozial- und Selbst-Kompetenz	Können/ Selbsterfahrung	Faires Kämpfen 1:1 und Emo-tionale Grenzen	selbständiges Kämpfen/ mit Sieg u. Nieder-Lage umgehen	Bro 3/5 s. 24	min. 2x pro Quartal

Arbeitsauftrag (PA):

1. Suche dir eine möglichst gleichstarke Person aus, mit der du anschliessend kämpfen willst (Freiwilligkeit).
2. Besprich vor dem Kampf genau die Regeln. Was sind die Rahmenbedingungen für euren Kampf? Beide Personen müssen einverstanden sein. Gebt euch dafür ein Handzeichen (Handschlag).
3. Führt euren Zweikampf so viele Mal aus, bis eine Person drei Mal gewonnen hat. Ihr müsst also immer wieder neu den Kampf auf ein gemeinsam vereinbartes Zeichen beginnen. Hat eine Person drei Mal gewonnen, ist der Kampf zu ende.
4. Geht zur nächsten Zweikampfstation und führt wieder nach dem gleichen Prinzip den Kampf aus.
5. Nun verlangt ihr bei der Lehrperson ein Auswertungsblatt. Bearbeitet dieses und besprecht es miteinander.
6. Nun dürft ihr bei einer neuen Station weiterkämpfen.

Bearbeitet nach Lehrerbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung Band 5; Verlag Baumberger &Müller 2004

Faires Kämpfen

Emotionen bei Sieg und Niederlage

Kreuze die entsprechenden Felder an und beantworte die untenstehenden Fragen. Vergleiche deine Ergebnisse mit den Ergebnissen deines Kampfpartners.
Welche Konsequenzen ergeben sich für dich oder euch daraus?

1.

	1	2	3	4	
Ich gewinne fast immer in den Zweikämpfen.					Ich gewinne fast nie in den Zweikämpfen.
Ich kann relativ gut verlieren, es macht mir nicht viel aus.					Ich kann gar nicht gut verlieren, es macht mir viel aus.
Ich halte mich an die Regeln, auch wenn ich am Verlieren bin.					Ich halte mich nicht mehr so genau an die Regeln wenn ich am Verlieren bin.
Wenn ich gewinne, verhalte ich mich fair und erniedrige nicht meinen Gegner.					Wenn ich gewinne, verhalte ich mich nicht sehr fair, manchmal erniedrige ich auch meinen Gegner.
Ich werde nicht jähzornig, auch wenn ich oft verliere.					Ich werde jähzornig, wenn ich oft verliere.

2. Verlieren ist nie angenehm. Was gibt es aber für Möglichkeiten mich in solchen Situationen trotzdem zu beherrschen und nicht unfair zu werden?

3. Wie versuche ich also beim nächsten Mal mit Frustrationen umzugehen?

Bearbeitet nach Lehrerbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung Band 5; Verlag Baumberger &Müller 2004