

## ROBIN HOOD UND SEINE GEFÄHRTEN IM SHERWOOD FORREST

Eine Sportstunde für Kinder ab Grundschulalter, die zum Kräfteressen einlädt

### Vorbemerkungen und Ziele

Immer mehr Kinder im Grundschulalter fallen durch ihr unbeherrschtes bzw. aggressives Verhalten auf. Diese Stunde soll verdeutlichen, dass Aggressivität normal ist und zum Leben gehört. Hier wird der „Kampf“ und das „Kräftemessen“ unter Beachtung bestimmter Regeln legitimiert. Kinder, die gerne raufen und daher oft Ablehnung erfahren, dürfen einen Teil ihrer Persönlichkeit ausleben und ernten womöglich Anerkennung von ihren Mitschülern. Ängstliche, unsichere Kinder lernen, dass Aggressivität unter Einhaltung der Regeln steuerbar wird. Durch freie Gruppeneinteilung, einfache Regeln und absolute Freiwilligkeit bei der Auswahl der Übungen können angstvolle Situationen vermieden werden.

### Rahmenbedingungen

**Zeit:** 60 Min.

**Teilnehmer/innen:** Kinder im Grundschulalter von 6-10 Jahren

**Geräte/Material:** 2 Weichböden, 1 Bank, 1 Kastendeckel, Medizinbälle, Markierungspunkte, 1-2 Paar Boxhandschuhe, 2 PU Flächen (Wasserflaschen)

**Ort:** Gymnastikraum / Sporthalle

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG

##### ● Begrüßung im „Sherwood Forrest“

- ⊙ Gespräch mit den Kindern – „Wer war Robin Hood?“

#### HINFÜHRUNG ZUM SCHWERPUNKT

##### ● „Wir gehen durch den Sherwood Forrest.“

Überall lauern Gefahren. Wichtig ist es sofort auf das „Stopp-Signal“ des Vordermannes zu reagieren und wie angewurzelt stehen zu bleiben.

- ⊙ Paarweise, hintereinander, kreuz und quer durch den Raum. Bei „Stopp“ Rollentausch.

##### ● „Wir bewegen uns weiter durch den Wald.“

Die Leute des Sheriffs von Nottingham versuchen uns zu fangen (antippen). Unsere eigenen Leute können uns jedoch befreien.

- ⊙ Fangen und Erlösen mit Körperkontakt:

- jeder fängt jeden
- einfrieren durch Antippen
- erlösen durch Umarmen und/oder Hochheben
- wer nicht umarmt oder hochgehoben werden möchte, kann schon bei angedeuteter Umarmung (jem. nähert sich mit ausgebreiteten Armen) loslaufen
- wer nicht umarmen möchte, deutet die Umarmung an

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Kennen lernen der Geschichte/ Stimmung erzeugen
- ✔ Im Gespräch sollte sich herausstellen, dass Stärke und Mut für einen guten Zweck eingesetzt werden.
- ⊙ Erwärmung; Sensibilisierung für das „Stopp-Signal“
- ✔ Variationen im Tempo sind möglich. Der Focus liegt auf der „Stopp-Regel“.



- ⊙ Weitere Erwärmung, Grenzen setzen, Grenzen einhalten und Grenzen erfahren, erster Körperkontakt und Einsatz von „Kraft“
- ✔ Jedes Kind kann das Ausmaß an Körperkontakt selber festlegen, die Kinder sollten darauf hingewiesen werden, dass die Wünsche des Einzelnen unbedingt beachtet werden müssen.

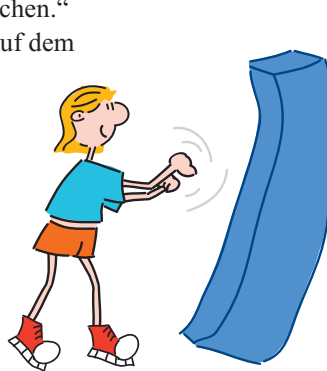


## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT

● **Robin Hood und seine Freunde bauen sich im Wald ein Trainingslager auf, um Kraft und Stärke zu verbessern.**

- „Schwabbelsteg“ – ein Kastendeckel mit 4-5 Medizinbällen darunter – „Wer kann den anderen vom Steg drängeln?“
- „Die Brücke über dem Fluss“ – umgedrehte Bank – 2 PU Flaschen – „Wir fechten mit den Flaschen.“
- „Ringkampf aus dem Kniestand“ – auf dem Weichboden
- „Boxring“ – Weichboden an der Wand befestigt – boxen gegen den Weichboden
- „Enge Gasse“ – markierte Gasse – Rücken an Rücken am Boden sitzend – wer schiebt den anderen über die Ziellinie?



## Absichten und Hinweise

- Eine Skizze des Geräteaufbaus kann als Aufbauhilfe dienen.
- Einige Stationen können eventuell doppelt oder mit variiertem Schwierigkeitsgrad aufgebaut werden

- Ideen der Kinder, z. B. Schieben aus der Gasse im Stand, vorlings oder rücklings, sollten Berücksichtigung finden, insofern die Regeln eingehalten werden.

- Gemeinsamer Geräteaufbau mit den Kindern

● **Jeweils drei Freunde können gleich gemeinsam an den verschiedenen Stationen trainieren.**

Aber Achtung! Im Lager herrschen strenge Regeln, die unbedingt eingehalten werden müssen.

Regeln:

- Es darf niemand verletzt werden.
- Wenn ein Partner „Stopp“ ruft, hören wir sofort auf.
- Ich frage meinen Partner „Bist du bereit?“

- 3er-Gruppen bilden/ freies Erproben der Stationen

- Gruppenbildung nach Zuneigung/ Ringen und Kräftemessen mit vertrauten Partnern/Übernahme von Verantwortung (Schiedsrichter-funktion)/Förderung des Sozialverhaltens

- Die Kinder übernehmen jeweils im Wechsel die Schiedsrichterfunktion; ein Angebot von akustischen Signalen für den jeweiligen Schiedsrichter kann hilfreich sein; der Schiedsrichter sollte nur dann klären, wenn die vorgegebenen Regeln nicht eingehalten werden.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS

● **Es ist Abend und Robin und seine Freunde räumen gemeinsam auf. Anschließend treffen sie sich am Lagerfeuer.**

Die Kinder räumen in ihren Kleingruppen auf.

- Ausklang und Erfahrungsaustausch
- Jedes Kind sollte Gelegenheit haben, in ein/zwei Sätzen seiner Befindlichkeit Ausdruck zu verleihen. Der ÜL sollte darauf achten, dass die jeweiligen Aussagen der Kinder nicht diskutiert werden, sondern als persönliches Empfinden akzeptiert werden.

### ABSCHLUSS

● **Jeder Teilnehmer bekommt eine Redezeit.**

Der ÜL gibt Impulsfragen.

- Was hat euch am meisten Spaß gemacht?
- Habt ihr euch irgendwann unwohl gefühlt?
- Wie geht es euch jetzt?

- Alle sitzen im Kreis in der Hallenmitte.

- Das Herumreichen z. B. eines „Redesteins“ kann hilfreich sein.



**Autorin:**  
**Ulrike**  
**Dahms**