

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