

Einführung in die Sportart Ringen – Lektion 8

# Spiele, Raufen und Kämpfen V

## Autor/in

Expertenteam J+S-Kids Ringen

## Rahmenbedingungen

<b>Lektionsdauer</b>	≥ 60 Minuten
<b>Niveau</b>	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
<b>Gruppengrösse</b>	6 bis 12 (ca. gleich schwer) ein Leiter, bis 18 zwei Leiter, bis 24 drei Leiter
<b>Kursumgebung</b>	Mattenviereck in Halle / Ringerkeller, Halle
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Siehe Hinweise im Dokument «J+S-Kids Grundlagen Ringen»

## Zielsetzungen/Lernziele

Die praktischen Spielideen und Übungen sind in Kategorien eingeteilt und bauen kontinuierlich auf.

Die Kinder sollen progressiv durch Übungen mit indirektem Körperkontakt (Gruppe und Partner) bis zu Übungen mit direktem Körperkontakt herangeführt werden:

- Aufbau kooperativer Verhaltensweisen
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Gewöhnung an Körperkontakt

## Hinweise

Siehe Hinweise im Dokument Grundlagen

Raufen, Kämpfen, Ringen dient der Integration und Sozialisierung!

Oberstes Gebot ist Fairplay! → Niemand tut dem anderen etwas, was er ebenfalls nicht gern hat!

Kampfspiele können von jedem Kind jederzeit durch einen **STOPP**-Ruf gestoppt werden.

Vor/nach jedem richtigen Zweikampf geben sich die Kinder die Hand und bezeugen damit den Respekt vor dem Gegenüber!

## Inhalte



### EINLEITUNG

### Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Durcheinander laufen – zwei laufen aufeinander zu und springen gleichzeitig in die Höhe und klatschen mit beiden Händen ab.		Musik	2	1	1	0	3
5'	Spiel «Katz und Maus» (= Zweimannhoch)	2er-Paare auf Matte liegend 		3	1	1	1	2
10'	Spezielles Einbewegen der Gelenke und Muskeln (inkl. Nacken)			1	2	2	3	2

### HAUPTTEIL




### Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	<b>Vorbereitende Übungen für Schulterwurf I</b> A steht mit dem Rücken zu B und hat den über seine Schulter gelegten gegnerischen Arm mit beiden Händen oberhalb des Ellbogengelenks gefasst (Bild 1). A hat die Aufgabe, B innerhalb einer vorgegebenen Zeit (3 bis 6 s) durch einen kräftigen Zug am gefassten Oberarm, durch ein Beugen des Rumpfes nach vorn und durch ein Strecken der Beine vom Boden zu heben (Bild 3).	 		2	1	1	3	2
5'	<b>Vorbereitende Übungen für Schulterwurf II</b> Kreis bilden; ein Kind springt langsam von der Mitte aus zu jedem der im Kreis steht einmal hin, dreht sich weg (eindreihen) und macht eine Rolle. (Können auch mehrere Gruppen sein)			2	1	1	3	2

12'	<b>Schulterwurf</b> Technik 2 Mal ganz vorzeigen. Nachher in 3 Teile zerlegen und vorzeigen/erklären	In 2er-Gruppen Schritte: 1: Grundstellung 2: Eindrehen 3: Zug und Festhalten am Boden	J+S Ringen Leiterhandbuch	1	3	2	3	2
10'	<b>Zweikampfspiele</b> - zwei Kinder liegen nebeneinander auf dem Bauch → Wer kommt auf Pfiff in die Oberlage? - zwei Kinder fassen sich stehend je ein Bein → Wer bringt den anderen durch Heben des Beines zu Fall? - zwei Kinder stehen einander kniend gegenüber und halten sich an den Schultern bzw. Oberarmen → Wer bringt den anderen durch Ziehen und Stossen zu Fall?	- Kind A verteidigt einen Ball in Bankposition → Kind B versucht den Ball zu stehlen - Kind A liegt auf dem Bauch → Kind B legt sich bäuchlings quer darüber und versucht das untere Kind durch Belasten und Stossen am Aufstehen zu hindern, Kind A versucht aufzustehen - Kind A kniet in der Bankposition → Kind B versucht, Kind A auf den Bauch zu bringen		3	2	1	3	3

## AUSKLANG

## Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	<b>Tag und Nacht</b> (Reaktionsübung zu zweit) Alle Kinder legen sich mit dem Kopf zur Mittellinie auf den Boden (Kinder der Gruppe <b>Tag</b> auf der einen und Kinder der Gruppe <b>Nacht</b> auf der anderen Seite). Wenn der Leiter «Tag» ruft, wird das Tag-Kind zum Fuchs und versucht den Hasen (= NachtKind) zu berühren, bevor sich der Hase an seine Hallenwand gerettet hat. Ruft der Leiter «Nacht» läuft die Jagd umgekehrt. Varianten: • Verschiedene Ausgangspositionen (Bild 3) • Hase muss zusätzlich ein Spielband greifen und sicher zu seiner Wand bringen	<b>Tipp</b> Andere Namen verwenden, z. B. Apfel und Birne, Porsche und Ferrari, Greco und Freistil, Elefant und Maus etc.   	Spielbänder					
				1	1	1	1	2
5'	Jägerball	2 Gruppen bilden		2	1	1	1	2

## Erläuterungen

### Akzente Physis

	Herz-Kreislauf anregen
	Muskeln kräftigen
	Knochen stärken
	Beweglichkeit erhalten
	Koordination verbessern

### Ausprägung

0	Nicht
1	Wenig
2	Mittel
3	Stark
4	sehr stark