

Einführung in die Sportart Ringen – Lektion 9

# Spielen, Raufen und Kämpfen VI

## 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 Grundlagen  |

## 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'    | <b>Hot Dog</b><br>Ein oder mehrere Fänger (je nach Gruppengrösse) versuchen andere Kinder zu fangen. Die Berührten bleiben gerade stehen und müssen von anderen Kindern befreit werden, indem zwei Kinder den Gefangenen gleichzeitig <b>umarmen</b> und so ein <b>Hot Dog</b> bilden. Die so befreiten Kinder können wieder mitmachen.   |   | Musik    | 2 | 1 | 1 | 0 | 3 |
| 5'    | <b>Kampf um das Berühren der Schultern</b><br>Die Gegner stehen sich etwa 50 cm voneinander, entfernt in aufrechter Kampfstellung mit bzw. ohne Handfassung gegenüber (Bild 1 und 2) und versuchen, sich innerhalb einer vorgegebenen Zeit so oft wie möglich gegenseitig leicht auf die Schultern zu schlagen. Dabei ist es beiden Kämpfern gestattet, sich nach allen Richtungen zu bewegen. Bei erfolgreichem Schlag (Bild 3) bekommt der Ausführende einen Punkt zugesprochen. Ein Berühren des Kopfes dagegen wird mit einem Punktabzug bestraft. Die Übung wird besonders interessant, wenn zweckentsprechende Täuschungsmanöver angewendet werden. |    |          | 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  |  |  |  |  |  |
|-------|---|---|---|--|--|--|--|--|
| 10'   | <b>Vorbereitende Übungen für Durchdreher</b><br>B befindet sich in der Bankstellung. A kniet seitlich hinter ihm und hat die gegnerische Taille mit beiden Armen umfasst (Bild 1). A hat die Aufgabe, sich mit B innerhalb einer vorgegebenen Zeit (8 bis 12 s) rechts oder links um die Körperlängsachse zu drehen (Bild 2 bis 3). B versucht, diese Rollbewegung durch ein Verlagern des Körperschwerpunktes zu der dem Gegner abgewandten Seite und durch ein energisches Gegenstemmen seiner Arme zu verhindern. Durch das Antäuschen der Drehung zur entgegengesetzten Seite der beabsichtigten Durchführung kann die Entwicklung der Reaktions-, Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit stärker betont werden. Nach durchgeführter Übung erfolgt ein Wechsel der Aufgaben. | <br><br> | 2er-Gruppen   |  |  |  |  |  |
| 5–8'  | <b>Durchdreher</b><br>Technik 2 × ganz vorzeigen (gemäss J+S-Leiterhandbuch Ringen).<br><br>Ausgangsposition in der Bankstellung.   |   | J+S Ringen Leiterhandbuch                               |  |  |  |  |  |
| 5'    | <b>Kampf um die Hockstellung</b><br>Die Gegner hocken sich in der tiefen Kniebeuge in ungefähr 50 cm Abstand gegenüber und haben die Arme gebeugt und nach vorn gehoben (Bild 1) bzw. in die Seit- oder Nackenhalte geführt.<br>Durch eine Druckbewegung der Arme wird nun versucht, den Gegner zu einem Sprung nach hinten bzw. zu einem Abrollen in die Rückenlage (Bild 2) zu zwingen.   | <br>  | Für diese Übung ist eine weiche Unterlage erforderlich. |  |  |  |  |  |

|      |  |  |  |  |   |   |   |   |   |
|------|--|--|--|--|---|---|---|---|---|
| 5–8' | <b>Kaiserturnier</b><br>Alle Kinder stellen sich gegenüber in zwei Reihen auf (Gruppe A und Gruppe B). Zwei Kinder kämpfen miteinander in Hockstellung. Bei Sieg wechselt das Kind nach rechts, bei Niederlage nach links. Mit jeder Runde werden die Kampfpartner homogener. Das Kind ganz rechts auf der Matte ist Turniersieger. Die Aufgabe kann gleich bleiben, aber auch wechseln. |  |  |  | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 |
|------|--|--|--|--|---|---|---|---|---|

## AUSKLANG

## Akzente

| Dauer | Thema/Übung/Spielform  | Organisation/Skizze  | Material |   |   |   |   |   |
|-------|--|--|----------|---|---|---|---|---|
| 5'    | <b>Pizzabäcker</b><br>Ein Kind liegt auf dem Bauch. Das zweite Kind backt eine Pizza auf dem Rücken des ersten Kinds. Zuerst wird geknetet, dann gerollt. Nun kommen die Zutaten darauf und der Käse wird verstreut. |  |          | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |

## 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 |