

Einführung in die Sportart Ringen – Lektion 5

Spielen, Raufen und Kämpfen II

Autor/in

Expertenteam J+S-Kids Ringen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥ 60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Gruppengrösse	6 bis 12 (ca. gleich schwer) ein Leiter, bis 18 zwei Leiter, bis 24 drei Leiter
Kursumgebung	Mattenviereck in Halle / Ringerkeller, Halle
Sicherheitsaspekte	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 „STOP“-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					
6'	Pommes frites Die Kinder rennen in der Halle kreuz und quer. Auf Zuruf des Trainers lassen sich die Kinder fallen: Pommes frites alle einzeln, quer durcheinander Butterbrot zu zweit übereinander Sandwich zu dritt übereinander Big Mac zu viert übereinander	Beispiel: Butterbrot 		3	0	1	0	2
6'	Partnerübungen Zweikampf - Auf Füße treten - Hahnenkampf (s. Abb.) Bodenturnen - Rolle über Bank des Partners (s. Abb.) - Pyramide: Bank auf Bank	 		3	1	1	1	3
5'	Kopfstand An Wand üben im Wechsel mit Partnerspannungsübung 	Spannungsübung  		0	3	3	1	3

5'	Stafetten auf Mattenviereck <ul style="list-style-type: none">- mit Rolle vorwärts- auf Knien- im Kriechgang	Gruppe à 3–4 Kinder Übergabe immer nach Sitz auf Medizinball	Je Gruppe 2 Medizinbälle						
				3	2	2	1	2	

HAUPTTEIL

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material						
20'	Gruppe A in Halle	Hindernisparcours	<div><p>Klettergarten</p></div>	2 Langbänke 2 Kasten 3 dünne Matten Sprossenwand Kletterstange					
				3	3	2	1	2	

[illegible]






AUSKLANG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Fangen auf Knien	Alle auf der Matte 		2	1	1	0	2
1'	Sammeln, Kurzurückblick und Verabschiedung							

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