

Einführung in die Sportart Ringen – Lektion 3

Körperkontakt III

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


Körperkontakt zulassen

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Sanitätsspiel - Ein oder zwei Fänger versuchen andere Kinder zu fangen. Die Berührten fallen krank zu Boden und müssen von anderen Kindern zum Krankenhaus transportiert werden, wo sie wieder gesunden und erneut mitmachen können. Sanitäter dürfen nicht gefangen werden. <i>Variante:</i> Die Kinder im Krankenhaus erfüllen konditionelle oder koordinative Zusatzaufgaben, bevor sie wieder mitspielen	<p>In der Mitte der Halle liegt eine Niedersprungmatte (= das Krankenhaus).</p>  						
				3	2	2	2	3

Vertrauen

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Die Matte fällt - Vier Kinder liegen auf einer Niedersprungmatte, die Köpfe liegen aussen, die Fussspitzen sind nach aussen gedreht und die Arme vor der Brust gekreuzt. Alle anderen halten eine zweite Matte hoch in der Luft exakt über der Matte auf dem Boden. Auf Kommando wird die Matte Ecke auf Ecke fallen gelassen.							
				1	1	0	1	1

Indirekter Körperkontakt in der Gruppe

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Reise nach Jerusalem - Alle Kinder laufen umher, auf Kommando der Lehrkraft versucht jedes Kind einen Ball zu erbeuten, eine Turnmatteninsel zu besetzen und diesen Ball anschliessend etwa 30 Sekunden zu verteidigen. Erst dann hat es einen Punkt. Beim nächsten Durchgang liegt ein Ball weniger in der Mitte usw.	In der Mitte liegen Medizinbälle oder Gymnastikbälle. Ballanzahl etwa ein Drittel der Kinderzahl. In Kreisform verteilt liegen so viele kleine Turnmatten wie Bälle vorhanden sind. 		3	3	2	2	3


Indirekter Körperkontakt mit dem Partner


Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Mauersturz - Zwei Kinder halten zwischen sich hochkant eine kleine Turnmatte. Beide versuchen durch Drücken, Schieben, abruptes Nachgeben und abrupten Wechsel des Krafteinsatzes die Mauer zum Einstürzen zu bringen.			3	3	1	2	3

Direkter Körperkontakt in der Gruppe







Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Rüben ziehen - Bis auf ein Kind liegen alle auf dem Bauch im Kreis und haken untereinander die Arme ein. Der Bauer möchte seine Rüben ernten und fängt an, eine Rübe herauszuziehen. Diese Rübe wird zum Erntehelfer des Bauern.			3	2	0	1	3

5'	Werwolf - Ein Kind ist der Werwolf, der sich nur auf allen Vieren bewegen darf. Alle anderen bewegen sich im Stand. Er versucht einen beliebigen Körperteil der anderen Kinder auf die Matte zu ziehen. Gelingt ihm das, wird der andere auch zum Werwolf und gemeinsam geht die Jagd weiter.	Mit vier Niedersprungmatten wird eine Fläche ausgelegt 	4 Niedersprungmatten	3	2	0	1	3
----	---	--	----------------------	---	---	---	---	---






Direkter Körperkontakt mit dem Partner

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Krabbenlauf - Zwei Kinder sind im Kriechgang gegenüber und versuchen durch Beinhakeln den anderen dazu zu bringen mit dem Gesäss aufzusetzen.			3	2	0	1	3
5'	Hahnenkampf - Zwei Kinder stehen sich gegenüber auf einem Bein, die Arme vor der Brust verschränkt und versuchen den anderen wegzuschubsen.	 		3	2	3	2	3
5'	Mausefalle - Ein Kind liegt auf dem Bauch und hat die Aufgabe, sich von der Bauch- in die Rückenlage zu bewegen, das andere Kind soll es verhindern. Variante: von der Rücken- in die Bauchlage (Abbildung)	  		2	2	1	2	3

Kämpfen im Stationsbetrieb mit Arbeitskarten

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
	Die Bewegungsaufgaben sind leicht zu verstehen und benötigen einen minimalen Geräteaufwand. Für viele Stationen reicht eine kleine Turnmatte. Bei Vierergruppen kämpft ein Paar, die anderen zwei fungieren als Kampfrichter, zählen Punkte, achten auf die Einhaltung der Regeln. Nach einem festgelegten Zeitintervall wechseln die Gruppen von Station zu Station.							
2-3'	Der Ball gehört mir - Zwei Kinder stehen auf einer Turnmatte gegenüber und umklammern einen Medizinball. Wer kann den Ball entreissen? zuerst am Boden, später stehend			3	2	1	2	4
2-3'	Komm aus der Höhle - Ein Kind liegt auf dem Bauch, das andere legt sich darüber. Das untere Kind soll sich aus der Höhle befreien.			3	2	1	2	4
2-3'	Schildkröten wenden - Ein Kind liegt auf dem Bauch und versucht sich ganz steif zu machen wie der Panzer einer Schildkröte. Das andere Kind versucht es in die Rückenlage zu drehen.			3	2	1	2	4
2-3'	Wer drückt, gewinnt - Zwei Kinder sitzen Rücken an Rücken auf einer Matte. Wer kann den anderen ohne Einsatz der Hände von der Matte schieben?			3	2	1	2	4

Turnierideen

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
10'	Kaiserturnier - Auf jeder Matte kämpfen zwei Kinder miteinander, die Aufgabe ist für alle gleich. Bei einem 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.	Kleine Turnmatten liegen mit etwas Abstand in einer Reihe nebeneinander.		3	3	2	3	4

Entspannung

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Stille Post - Ein Kind sitzt, das andere schreibt Buchstaben, Wörter, Zahlen oder Symbole auf den Rücken mit dem Finger. Wie heisst die Botschaft?			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