

Einführung in die Sportart Ringen – Lektion 6

Spielen, Raufen und Kämpfen 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 **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'	Tupfball Zwei Teams à 3–6 Spieler versuchen während ein paar Minuten, mit einem Ball möglichst viele Gegner zu tupfen (berühren). Wichtig: Der Spieler der tupft darf höchstens einen Schritt laufen! – Spiel ohne prellen.		Musik	2	1	1	0	3
2–3'	Fangen der Füße des Gegners Die Gegner sitzen sich gegenüber und haben die gestreckten Beine vom Boden gehoben, B versucht nun, seine geschlossenen Füße, die sich ungefähr 50 cm über den Füßen von A befinden, durch die gegrätschten Beine von A zu führen. A, der den Fänger darstellt, versucht durch ein reaktionsschnelles Zusammenführen seiner gerätschten Beine, die Unterschenkel bzw. Füße des Gegners zu umschliessen. A darf während der Übung seine Beine lediglich zusammenführen. Ein Heben und Senken der gestreckten Beine ist ihm nicht gestattet.			3	1	1	1	2
2–3'	Hand-Befreiung Die Kämpfer stehen oder sitzen sich gegenüber. B hat mit beiden Händen den gegnerischen Unterarm bzw. mit je einer Hand die ungleichnamigen gegnerischen Handgelenke umfasst. A versucht, innerhalb einer festgelegten Zeit (2 bis 4 s) durch ein Einwärts drehen, d. h. durch ein Heben des äusseren und ein Senken des inneren Handballens, die Fesselung zu sprengen <i>Variante:</i> Die Befreiung kann auch aus jeder anderen Grifffassung praktiziert werden			1	2	2	3	2
10'	Spezielles Einbewegen der Gelenke und Muskeln (inkl. Nacken)							

HAUPTTEIL

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Kampf um das Berühren der Oberschenkel Die Gegner stehen sich etwa 50 cm voneinander entfernt in abgebeugter Kampfstellung mit bzw. ohne Handfassung gegenüber und versuchen innerhalb einer vorgegebenen Zeit so oft wie möglich leicht auf die Oberschenkel oder auf das Gesäss ihres Kontrahenten zu schlagen. Dabei ist es den Kämpfern gestattet, sich nach allen Richtungen zu bewegen. Bei erfolgreicher Berührung bekommt der Ausführende einen Punkt zugesprochen. Besonders interessant wird die Übung, wenn zweckentsprechende Täuschungsmanöver angewendet werden.			3	1	1	1	2
5'	Rückenkampf seitwärts Die Gegner sitzen Rücken an Rücken im Strecksitz und haben die Arme ineinander gehakt. Beide Gegner haben nun das Ziel, mit ihrer gleichnamigen Schulter den Boden zu berühren, das heisst, die Kämpfer versuchen, durch seitliche Beugebewegungen in entgegengesetzte Richtungen die Aufgabenstellung zu erfüllen.			3	1	1	1	2
5'	Wer gewinnt die «Bank» Die Gegner befinden sich im Streck-, Fersen- oder Hocksitz Rücken an Rücken (Bild 1) bzw. in der Bankstellung (Bild 2) oder im Liegestütz vorlings Kopf an Kopf. Auf ein Signal versuchen die Kämpfer, den Gegner zu umlaufen (Bild 3), um in seinen Rücken zugehen und ihn seitlich von hinten zu beherrschen (Bild 4).			3	1	1	1	2

Akzente

Erläuterungen

Ausprägung

4/4