

Einführung in die Sportart Ringen – Lektion 4

# Spielen, Raufen und Kämpfen I

## Autor/in

Expertenteam J+S-Kids Ringen

## Rahmenbedingungen

<b>Lektionsdauer</b>	≥ 60 Minuten
<b>Niveau</b>	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input 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'	<b>Ball in der Luft halten</b> - alle versuchen, den Ball in der Luft zu halten; auch zu zweit (einander die Hand geben) <i>Varianten:</i> nach jeder Ballberührung eine Übung machen (Boden berühren, auf Bauch oder Rücken liegen, sich 1x im Kreis drehen, Sprung in die Höhe usw.	Alle Kinder stehen wild durcheinander und bewegen sich	Ballon, Wasserball, Fussball	3	1	2	2	3
5'	<b>Erster Körperkontakt</b> - alle Kinder gehen auf allen Vieren langsam auf den Ball zu und legen eine oder beide Hände auf den Ball → alle Kinder gehen nach links oder rechts im Kreis <i>Variante:</i> Kinder gehen auf Händen/Füssen rücklings auf den Ball zu und legen einen Fuss auf den Ball	1 Ball in die Mitte legen	Ball	2	1	1	2	3
5	<b>Kopfstand</b> <i>Varianten:</i> Kinder lassen sich aus dem Kopfstand in die Brücke fallen (Schultern dürfen den Boden nicht berühren); Kinder versuchen sich aus der Brückenposition nach links oder rechts auszu-drehen, damit sie wieder in die Ausgangsposition für den Kopfstand kommen	Im Kreis auf Matten, Blick gegen Kreismitte 		0	2	0	2	3
5'	<b>Slalom um «Bänkli»</b> - im Slalom um andere Kinder, die sich in der Bankposition (siehe Abbildung) aufstellen <i>Varianten:</i> abwechselnd unten durchkriechen – über Rücken springen Slalomlauf um kniende Kinder hüpfen über Kinder, die sich auf den Bauch gelegt haben	Alle sind im Kreis im Abstand von ca. 2 m, Blick gegen innen des Kreises 		3	2	3	2	3

5'	<b>Rennen/hüpfen auf allen Vieren</b> - nur Hände und Schuhe berühren den Boden (vorwärts, rückwärts, seitwärts) <i>Variante:</i> 2 Kinder sind zusammen → 1 Kind läuft langsam auf allen Vieren → das andere kriecht schnell unter dem Bauch durch hin und her	Frei in der Halle auf der Matte bewegen oder als Stafettenlauf		3	2	2	2	3
3-5'	<b>Rollen («Höibürzel»)</b> - in allen Varianten → vorwärts, rückwärts, seitwärts (ACHTUNG: Augen offen halten – es wird weniger schwindlig) <i>Varianten:</i> → über die Schultern abwechselnd links / rechts → Rollen wie ein Baumstamm (Arme sind gestreckt) → 2 Kinder sind zusammen, 1 Kind ist in der Bankposition, seitwärts abrollen über den Rücken dieses Kindes (ACHTUNG: nur seitwärts auf Gesäss des Partners sitzen (nicht direkt auf den Rücken!))	Rolle sw. über Partner: 		2	1	1	2	3

## HAUPTTEIL






## Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
10'	<b>Stossen/Ziehen</b> - 2 Kinder stehen Schulter an Schulter und versuchen sich beim Gehen seitwärts wegzustossen - 2 Kinder stehen Rücken an Rücken und versuchen abzusitzen/wieder aufzustehen oder sich wegzustossen - alle Kinder liegen im Kreis auf dem Bauch und halten sich an den Händen → 1 Kind versucht andere Kinder an den Füßen aus dem Kreis zu reißen («Rüebli ausreissen»)			3	3	2	1	3
8-10'	<b>«Störrischer Bock»</b> - ein Kind versucht ein anderes Kind von hinten über die Matte zu stossen <i>Variante:</i> ein Kind versucht ein anderes Kind an der Hand über die Matte oder in einen Kreis zu ziehen	<i>Variante:</i> 		3	3	2	0	2

4/5






## AUSKLANG

## Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
10'	<b>Goldschatz in der Gruppe verteidigen</b> - Gruppe A und B verteidigen je einen grossen Goldschatz → beide Gruppen versuchen dem Gegner den Goldschatz zu stehlen und ins eigene Lager zu transportieren. → Welche Gruppe kann in einer gewissen Zeit am meisten Goldstücke stehlen?	zwei Gruppen bilden	<b>Goldschatz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verschiedene Bälle</li> <li>• Kegel</li> <li>• Hüteli</li> <li>• Springseile</li> <li>• o. a.</li> </ul>	3	2	1	2	3

## 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