

Einführung in die Sportart Ringen – Lektion 1

Körperkontakt I

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 oder Ringerkeller
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

Rituale für Begrüssung und Verabschiedung sowie weitere Hinweise im Dokument «J+S-Kids Grundlagen Ringen»

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




Körperkontakt zulassen

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Klatschbegrüssung Folgenden Klatschrhythmen: -> 3x Handflächen gegeneinander -> 3x gegenseitig auf die Schultern klopfen -> dann je 1x Klatschen auf die eigenen Oberschenkel, in die eigenen Hände und die Hände des Partners.	Alle laufen bei Musik durch die Halle. Bei Musikstopp begrüsst man sich mit der am nächsten stehenden Person Anschliessend setzt die Musik wieder ein und alle laufen weiter bis zum nächsten Stopp		1	0	2	1	3
5'	ABC - Die Aufgabe für die Gruppe lautet: Stellt Euch so auf, dass die Anfangsbuchstaben der Vornamen alphabetisch geordnet sind. Dabei darf die Bank nicht verlassen werden. Um die Plätze zu tauschen, muss die Gruppe sich untereinander helfen. Wie kommt man aneinander vorbei? <i>Variante:</i> schmale Seite der Bank nach oben	Zwei Langbänke werden so aufgestellt, dass etwa ein Winkel von 130-150 Grad entsteht. Alle Kinder sollen sich auf die Langbänke stellen 		1	0	0	3	3

Vertrauen

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Blinder Roboter - A ist der blinde Roboter, der von B nur mit bestimmten Berührungen (ohne Stimme!) in Gang gesetzt werden kann. B achtet darauf, dass es zu keinen Zusammenstössen kommt. Partnertausch!	Regeln: Berührung am Kopf: vorwärts gehen Berührung rechte Schulter: Drehung um 90 Grad nach rechts Berührung linke Schulter: Drehung um 90 Grad nach links Berührung oberer Rücken: rückwärts gehen Berührung unterer Rücken: Stopp		1	0	0	2	2
5'	Aufstehen - Zwei sitzen Rücken an Rücken mit den Armen eingehakt und versuchen gemeinsam aufzustehen <i>Variante:</i> im Kreis (Drei, Vier, Fünf, ... Kinder)	 		1	3	0	2	3




Indirekter Körperkontakt in der Gruppe

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Wäscheklammerjagd - Jedes Kind befestigt sichtbar Wäscheklammern am T-Shirt. Jeder soll seine Klammern verteidigen durch Weglaufen, geschicktes Bewegen (Klammern nicht mit der Hand festhalten!) und gleichzeitig bei anderen Klammern erbeuten. <i>Variante:</i> Mädchen untereinander, Jungen untereinander, Mädchen klauen bei Jungen, Jungen klauen bei Mädchen.		Mind. doppelt so viele Wäscheklammern wie Kinder	3	1	2	2	4

Indirekter Körperkontakt mit dem Partner


Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Zeitungsfechten - Jedes Kind rollt sich aus Zeitungspapier eine Rolle. Zu zweit sollen mit Hilfe des Degens Treffer erzielt werden. Eine Linie auf dem Boden kann als Orientierung dienen. <i>Variante:</i> Körperstellen vorgeben.		Für jedes Kind eine Zeitungsrolle	2	1	0	3	4
5'	Farbe bekennen - Zwei Kinder bekommen auf den Rücken eine Wäscheklammer befestigt und stehen sich gegenüber. Durch geschicktes Bewegen oder Springen sollen sie die Farbe der Klammer erspüren.		Unterschiedlich farbige Wäscheklammern	3	0	2	3	4
5'	Krone - Zwei Kinder halten sich an einer Hand, haben einen Ring oder ein kleines Sandsäckchen auf dem Kopf und versuchen durch Ziehen und Zerren das Fallen der Krone beim Partner zu provozieren.			2	1	0	2	3

5'	Mützen mopsen - Zwei Kinder haben eine Mütze auf und halten sich an einer Hand fest. Sieger ist, wer die Mütze des anderen Kindes erbeuten kann								
				3	1	1	2	3	

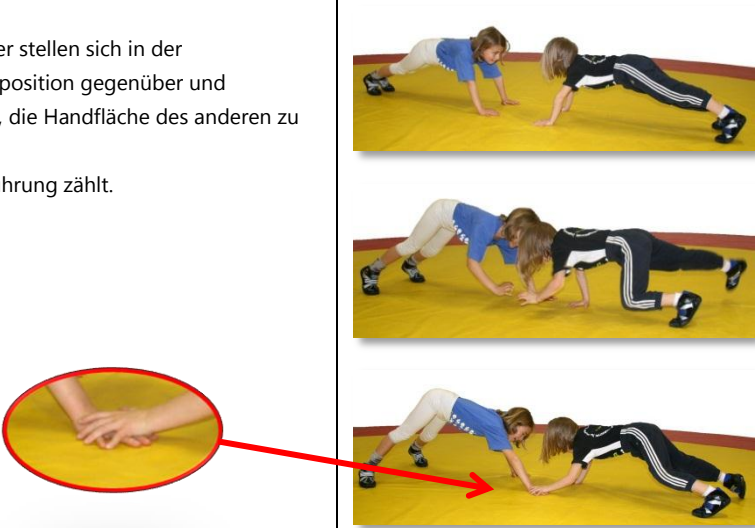
Direkter Körperkontakt in der Gruppe

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material						
5'	Einer auf die Matte - zwei Kinder stehen um einen Reifen oder Gummischlauch herum und versuchen sich gegenseitig in den Kreis zu ziehen. Oder: - 4-6 Kinder stehen um eine kleine Turnmatte oder einen Kreis herum mit Handfassung. Durch Ziehen und Zerren soll einer dazu gebracht werden, die Matte zu betreten.		wenn 1-1 Je ein Reifen oder Gummischlauch pro Paar Gruppe Matte, Reifen oder Gummischlauch						
				2	2	0	1	3	






Direkter Körperkontakt mit dem Partner

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material						
5'	Hände weg - Zwei Kinder stellen sich in der Liegestützposition gegenüber und versuchen, die Handfläche des anderen zu berühren. Jeder Berührung zählt.								
				3	3	1	1	3	






Entspannung

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Fliegen verjagen - Ein Kind liegt auf dem Rücken, das andere Kind ahmt das surrende Geräusch einer Fliege nach und setzt sich auf den Körper (Fingerkuppe). Das liegende Kind soll erspüren, wo die Fliege gelandet ist und sie verscheuchen.			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