

Einführung in die Sportart Ringen – Lektion 2

# Körperkontakt II

## 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 „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'	<b>Körpergruss</b> - Auf Kommando begrüßen sich alle durch die Berührung von Körperteilen, die die Lehrkraft auch in der Anzahl vorgibt. Beispiel: rechte Schulter mit 5 verschiedenen Kindern.	Alle laufen quer durch die Halle		1	0	2	1	3
5'	<b>Gordischer Knoten</b> - Alle Kinder stehen dicht beieinander, machen die Augen zu und strecken die Hände nach oben. Jedes Kind greift mit jeder Hand eine andere Hand und hält sie während des gesamten Spiels fest. Alle machen die Augen wieder auf und versuchen die Knoten und Verschlingungen zu entwirren, bis alle mit Handfassung in einem Kreis stehen.			1	0	0	3	3


### Vertrauen

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	<b>Pendel</b> - Ein Kind steht so zwischen zwei anderen Kindern, dass es das eine Kind anschaut, dem anderen den Rücken zuwendet. Es macht sich steif wie ein Brett und lässt sich nach vorn fallen. Die anderen Kinder fassen jeweils an den Schultern an und wiegen das Kind in der Mitte sanft hin und her. <i>Variante:</i> im Kreis			1	3	0	2	3

### Indirekter Körperkontakt in der Gruppe

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	<b>Mattenschieben</b> - Eine Niedersprungmatte liegt auf dem Boden und soll von zwei Mannschaften auf jeder Seite über eine Markierung geschoben werden. <i>Variante:</i> Gruppengrösse verändern, glatte Seite nach oben			3	3	0	1	2


## Indirekter Körperkontakt mit dem Partner

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	<b>Ballduell</b> - Zwei Kinder halten jeweils zwischen den Knien einen Ball. Der eigene Ball muss verteidigt werden, der andere soll zu Boden fallen		Je einen Ball pro Kind					
				2	2	0	2	4



## Direkter Körperkontakt in der Gruppe

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	<b>Henne und Habicht</b>  - Ein Kind stellt den Habicht dar, ein Kind die Henne, alle anderen die Küken, die sich mit Hüftfassung hinter der Henne versammeln.  Der Habicht versucht das letzte Küken zu erbeuten (von den anderen zu trennen oder zu berühren). Gelingt ihm das, wird er zur neuen Henne.	Zeit ca. 20 Sekunden  		3	2	1	2	3
5'	<b>Kämpfender Kreis</b>  - Alle stehen im Kreis und halten sich an der Hand (Bild 1) oder haken sich mit den Armen ein (Bild 2). Durch geschicktes Hakeln mit den Beinen soll der rechte oder der linke Nachbar zu Fall gebracht werden.	 		2	2	0	1	3




## Direkter Körperkontakt mit dem Partner

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	<b>Linienkampf</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwei Kinder stehen gegenüber auf einer Linie und fassen sich an den Schultern. Durch Drücken und abrupten Wechsel des Krafteinsatzes soll der Partner zum Verlassen der Linie gezwungen werden.</li> </ul> <i>Variante:</i> Auf einem Bein							
5'	<b>Unumstösslich</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein Kind ist in der Bankstellung, das andere versucht es umzukippen.</li> </ul> 							

## 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'	<b>Eier legen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein Reifen auf dem Boden wird von einem Kind bewacht. Das andere Kind versucht einen Ball in dem Reifen abzulegen. Verschiedene Grössen von Bällen ausprobieren.</li> </ul> 	 	<b>Pro Paar</b> 1 Ball und 1 Reifen (oder Gummischlauch)					

2-3'	<b>Über Kegel ziehen</b> - Zwei Kinder fassen sich an einer Hand (oder zwei Händen), zwischen ihnen stehen drei Kegel (Keulen). Durch geschicktes Ziehen und Zerren versucht jeder seinen Partner zum Umkippen der Kegel zu zwingen.			3	2	1	2	4
2-3'	<b>Liegestütz-Sumo</b> - Zwei Kinder liegen auf dem Bauch gegenüber auf einer Turnmatte. Aufgabe ist es den anderen von der Matte zu schieben. Die Kämpfer befinden sich im Liegestütz Schulter an Schulter gegenüber. Der Kämpfer wird zum Verlierer erklärt, der innerhalb der vorgegebenen Zeit gezwungen wurde, mit einem Körperteil das Kampffeld zu verlassen oder mit einem anderen Körperteil als den Händen und Füßen den Boden zu berühren.			3	2	1	2	4

## Entspannung

### Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	<b>Wetterbericht auf dem Rücken</b> - Sonne, Wind, Regen, Hagel, Schnee, Graupel, alles wird über die Hände auf dem Rücken des Partners ausgedrückt.			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