

Einführung in die Sportart Ringen – Lektion 7

# Spielen, Raufen und Kämpfen IV

## 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               |   |   |   |   |   |
|-------|---|--|------------------------|---|---|---|---|---|
| 8'    | <b>Schlangenkönig</b><br>Der Leiter oder ein Kind zieht ein Seil in Schlangenbewegungen durch den Raum. Wer darauf treten kann, wird neuer Schlangenkönig   |  | 1 Seil pro 5er-Gruppe  | 3 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| 5'    | <b>Band-Schnapper</b><br>Je zwei Kinder stehen sich gegenüber. Zwischen ihnen liegt ein Spielband am Boden. Wenn ein Kind das Band ergreift, versucht es das Band hinter eine vorher abgemachte Linie zu retten.<br>Es ist egal, wer das Band ergreift. Beide können punkten, sowohl beim Davonrennen als auch beim Fangen. |  | Pro Paar ein Spielband | 3 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| 5'    | <b>Tiere gehen über die Matte</b><br>- Hüpfen wie ein Frosch<br>- Kriechen wie eine Schlange<br>- Auf allen Vieren wie eine Kuh<br>- Anschleichen wie eine Katze<br>- Rücklings auf allen Vieren wie eine Krabbe  | In zwei Kolonnen nebeneinander über die Matte                                      | Mattenviereck          | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 |

### HAUPTTEIL

### Akzente

| Dauer | Thema/Übung/Spielform   | Organisation/Skizze  | Material  |   |   |   |   |   |
|-------|---|--|---|---|---|---|---|---|
| 10'   | <b>Wölfe und Lämmer</b><br>Variante von «Schwarzer Mann»: Die Wölfe (Fänger) dürfen sich nur auf den Knien auf dem Mattenviereck bewegen. Die Lämmer (Gejagten) müssen versuchen von Stall (dicke Matte) zu Stall zu kommen, ohne von den Wölfen zu Fall gebracht zu werden. Die Lämmer dürfen nur über das Mattenviereck auf die andere Seite wechseln | Die Wölfe sind mit einem Spielband gekennzeichnet.<br><br> | Mattenviereck<br>2 dicke Matten<br>10 Spielbänder | 3 | 1 | 2 | 0 | 2 |

|     |   |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|--|--|---|--|---|---|---|---|---|---|
| 6'  | <b>Medizinmann</b><br>Kind A hält am Boden einen Medizinball. Um Medizinmann zu werden, muss Kind B von Kind A den Medizinball ergattern  | Für die Jagd nach dem Ball eine Zeitlimite vorgeben (z. B. 10 oder 15 Sek.)<br>Je ca. 4 Durchgänge |    | Mattenviereck<br>5 Medizinbälle                     |  |   | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 10' | <b>Der Sensemänn</b> TECHNIK<br>Einführung «Kopfhüftwurf»<br>Die beiden Kinder stehen einander im Kniestand gegenüber. Kind A greift mit der linken Hand den rechten Oberarm von Kind B und mit dem rechten Arm um den Nacken von Kind B.<br>Mit einer «Sense»-Bewegung (mit Rotation) bringt Kind A sein Gegenüber auf den Rücken. | Aufstellung der 5 Paare wie die Augen eines Würfels bei einer geworfenen Fünf                      |  | Mattenviereck                                       |  |   | 0 | 1 | 0 | 1 | 4 |
| 6'  | <b>Da kommst du nicht raus</b><br>Fortsetzung des Sensemanns. In der Endphase hält Kind A seinen Gegner am Boden fest. Kind B versucht, sich aus der Klammerung zu lösen.<br>Wurf ohne Gegenwehr<br>Zeitlimite für Kampf von ca. 10 Sekunden<br>Je ca. 6 × inkl. Partnerwechsel   |                | Mattenviereck<br>oder einzelne<br>Matten   |   |  | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 |   |
| 10  | <b>Knierugby</b><br>Je zwei Mannschaften versuchen kniend den Ball (Schaumstoffball) auf die gegnerische Matte zu drücken.  | Eine Mannschaft ist mit Spielbändern markiert  |  | Mattenviereck<br>1 Schaumstoffball<br>5 Spielbänder |  |   |   |   |   |   |   |






## AUSKLANG

## Akzente

| Dauer | Thema/Übung/Spielform   | Organisation/Skizze  | Material                           |   |   |   |   |   |
|-------|---|--|------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 8'    | <b>Jägerball</b><br>Zwei Mannschaften. Welche Mannschaft bringt mehr Treffer zu Stande. | Spelfeld: halbe Halle (evtl. $\frac{1}{3}$ -Halle)<br>Zeit: je 3'                  | 1 Schaumstoffball<br>5 Spielbänder | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 8'    | <b>2er-Pyramide</b><br>Welches Paar schafft alle 4 Pyramidenformen?                     |  | Mattenviereck                      | 0 | 2 | 1 | 1 | 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 |