

Good Practice – Bewegungsgrundformen: Ringen, Raufen – Inselreich

Die Kinder üben, einen Raum oder Gegenstand mit fairen Mitteln zu verteidigen und verbessern ihre Emotionskontrolle. Sie trainieren spielerisch Geschicklichkeit und Kraft.

- Mehr Bewegungsgrundformen «Ringen, Raufen»

Zwei Kinder knien sich gegenüber und versuchen sich gegenseitig aus einem kleinen Feld (z. B. dünne Matte als Insel) hinauszudrängen. Der Sieger muss mindestens mit einem Körperteil im Feld bleiben, der Verlierer darf mit keinem Körperteil mehr das Feld berühren.

Achtung: Klare Regeln festlegen (z. B. Stoppsignal, kein Schlagen, Würgen etc.)



Bewegungsgrundform: Ringen, Raufen

einfacher

- Anstelle eines direkten Duells um einen Gegenstand (z. B. Medizinball) kämpfen; diesen erobern und neben dem Feld ablegen
- Sitzend oder im Vierfüßlerstand

schwieriger

- Kinder stellen Spielregeln selber auf (z. B. auch stehend kämpfen)
- Als Turnier; Verlierer zu Verlierer, Gewinner zu Gewinner
- Spielfeld (Insel) vergrössern

Material: Matten bzw. weiche Unterlagen, Gegenstände (z. B. schwere Medizinbälle, Gymnastikbälle etc.)

Quelle: J+S-Manual Grundlagen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO