

J+S-Kids: Einführung Turnen – Lektion 3

Spielerisches Ringen und Raufen

Autor

Roland Schenk, Experte J+S-Kids/Fachkommission Turnen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	7-10 Jahre
Gruppengrösse	8-20
Kursumgebung	Schnee, Rasen, Sand, Sägemehl, Wasser oder Halle mit Matten
Sicherheitsaspekte	Genügend Platz für jedes Kampfpaar, Ablegen von ungeeigneten Kleidungsstücken oder Gegenständen wie Brillen, Halsketten, Ohrringen, harten Schuhen, etc.

Zielsetzungen/Lernziele



Spiel- und Kampfformen, die gleichzeitig ein Mit- und Gegeneinander ermöglichen. Unmissverständliche Körperkontakte erleben, auch zwischen Mädchen und Knaben. Für Schwächere: Selbstsicherheit aufbauen; für Stärkere: Kraft adäquat dosieren lernen.

Hinweise

Exakte Anweisung des Leiters und disziplinierter Übungsbetrieb, vermeiden von grossen Gewichts- oder Kraftunterschieden, faires Kampfverhalten. Verboten sind schlagen, treten, beißen, kratzen, würgen, Druck gegen Gelenke etc.

Inhalte



EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Ritual Einüben des Begrüssungs- und Abschiedsrituals, Regeln absprechen	Alle sitzen im Kreis. Innerer und äusserer Kreis sind sich zugewandt, was die Zuteilung des Partners ergibt. Partnerwechsel durch Rotation des Aussenkreises.	
5'	Boxer Tänzelnd Schattenboxen, mal lächeln, mal grimmig, Diagonal-/Passgang im Kreis Variationen: - als Spiegelbild ausführen - Partnerwechsel		
5'	Wender Partnergymnastik: Rumpfbeugen vw und rw, A und B stehen Rücken an Rücken, beugen sich vornüber und berühren die Hände zwischen den Beinen. Dann strecken sie sich wieder und berühren die Hände in Hochhalte. Rotation der Wirbelsäule, A und B reichen sich die Hände und beugen sich vornüber bis der Oberkörper in der Horizontalen ist, dann drehen sie langsam den Rumpf aus, so dass der Rumpf sich gegen die Wand dreht. A und B reichen sich die Hände und kreisen im Stehen langsam den Rumpf.		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Kanaldeckelspiel Die Gegner stehen sich ausserhalb eines Kreises von ungefähr 50cm Durchmesser gegenüber und fassen sich über den Kreis hinweg an einer oder an beiden Händen. Nun versuchen beide, den Gegner durch eine kräftige Zugbewegung zum Betreten der Kreisfläche zu zwingen.		
4'	Fussfangis Wer lebt auf grossem Fuss? Kind A und Kind B fassen sich die Hände: Die Gegner versuchen, sich gegenseitig auf die Füsse zu treten. Variation: Mit Fassen des Nackens		
4'	Bulldozer Kind A und Kind B stehen Rücken an Rücken. Auf ein Zeichen hin versuchen sie einander über eine etwa zwei Meter entfernte Linie zu stossen. Variationen: Hüfte an Hüfte oder Schulter an Schulter sw oder Rücken an Rücken sitzend.		
3'	Prellbock Kind A und Kind B stehen in der Hocke Rücken an Rücken gegeneinander. Durch Stossen und Täuschen mit dem Gesäss versucht jeder, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen.		
4'	Fechten Die Gegner versuchen, sich in einer bestimmten Zeit möglichst oft leicht die Schultern zu berühren. Bewegungen und Ausweichen in alle Richtungen ist erlaubt. Variation: Mit gerollter Zeitung		
3'	Krabbenkampf Zwei Kinder liegen sich auf dem Bauch gegenüber und heben Arme und Oberkörper vom Boden ab. Nun versuchen beide die Hände des anderen zu fassen und zu Boden zu drücken. Sieger ist, wer die Hände des Gegners zwei Sekunden lang auf dem Boden fixieren kann.		
4'	Rodeo Kind A ist im Vierfüsslerstand. Kind B klammert sich auf dem Rücken von A fest, A versucht durch Schütteln B abzuwerfen. Knie und Hände von Kind A müssen am Boden bleiben. Jeglicher Bodenkontakt von B gilt als abgeworfen.		
3'	Eidechsenkampf Zwei Kinder befinden sich Kopf an Kopf in der Liegestützposition (etwas Abstand von Kopf zu Kopf). Beide versuchen, möglichst oft die Hände des Gegenübers zu berühren und selbst nicht berührt zu werden.		
3'	Kauerstandkampf Zwei Kinder sind im Kauerstand gegenüber und versuchen sich durch Stossen und Täuschen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Bodenkontakt ist nur mit den Füssen erlaubt.		
4'	Aufstehen gegen Widerstand Ein Kind liegt auf dem Bauch. Der Gegner hält es auf dem Boden fest. Nun versucht das festgehaltene Kind, in den Vierfüsslerstand zu gelangen. Gelingt es dem Kind nach einer bestimmten Zeit, erhält es einen Punkt. Wechsel. Variation: Das festgehaltene Kind versucht aufzustehen		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Auf leisen Sohlen Sich lautlos in der Halle bewegen und, ohne zu reden oder sich abzusprechen, nach 1 Minute auf den Boden liegen. Sich gegenseitig Arme ausschütteln, Rücken abklopfen, Beine und Nacken lockern.		Uhr
3'	Dampflokomotive In Rückenlage, Augen geschlossen, 20mal ein- und ausatmen. Die Hände liegen auf dem Bauch, um vor allem die Bauchatmung besser wahrnehmen zu können. Einatmen durch die Nase, ausatmen durch den Mund und umgekehrt.		
2'	Ritual Abschiedsritual und Verabschiedung	Alle sitzen im Kreis	