

J+S-Kids: Einführung Ringen - Lektion 7

Spielen, Raufen und Kämpfen IV

Autor

Expertenteam J+S-Kids Ringen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten		
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach	<input type="checkbox"/> mittel	<input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	Ab 5 Jahren		
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

Generelles:

Lektionsthema: Einführung Anfänger-Technik (Hüfter – «Sensemann»)

Die praktischen Spielideen und Übungen sind in verschiedene Kategorien eingeteilt und gewährleisten einen kontinuierlichen Aufbau. 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

Lernziele:

Die Teilnehmer/Kids:

- Erfahren und gewöhnen sich in einem stufenweisen, niveaugerechten Aufbau an den indirekten oder direkten Körperkontakt
- Erlangen kooperative Verhaltensweisen und setzen diese um
- Schulen und verbessern ihre koordinativen Fähigkeiten

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 sofort beendet werden.

Vor/nach jedem richtigen Zweikampf geben sich die Kinder die Hand und bezeugen damit den Respekt vor dem Gegenüber.

Sicherheitsaspekte:

Die anspruchsvollen Technik-Lektionen möglichst zu zweit erteilen (mit einem J+S-Leiter Ringen). Ein erfahrener Schülerringer kann durchaus als Assistent eingesetzt werden. Falls kein J+S-Leiter Ringen verfügbar ist, soll sich das Technik-Training aus Sicherheitsgründen auf die einfachen Kampfspiele oder Situationen beschränken.



Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	Schlangenkönig Der Leiter oder ein Kind zieht ein Seil in Schlangenbewegungen durch den Raum. Wer darauf treten kann, wird zum neuen Schlangenkönig.		Ein Seil pro 5er-Gruppe


5'	Band-Schnapper 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. Es ist egal, wer das Band ergreift. Beide können punkten, sowohl beim Davonrennen als auch beim Fangen.		Pro Paar ein Spielband
5'	Tiere gehen über die Matte - Hüpfen wie ein Frosch - Kriechen wie eine Schlange - Auf allen Vieren wie eine Kuh - Anschleichen wie eine Katze - Rücklings auf allen Vieren wie eine Krabbe	In zwei Kolonnen nebeneinander über die Matte bewegen.	Mattenviereck

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Wölfe und Lämmer 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.  	Mattenviereck 2 dicke Matten 10 Spielbänder
6'	Medizinmann Kind A hält einen Medizinball am Boden fest. 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.). Je ca. 4 Durchgänge.	Mattenviereck 5 Medizinbälle
10'	Der Sensenmann Technik-Einführung «Kopfhüftwurf»: 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. 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

6'	Da kommst du nicht raus Fortsetzung des Sensemanns: In der Endphase hält Kind A seinen Gegner am Boden fest. Kind B versucht, sich aus der Klammerung zu lösen. Wurf ohne Gegenwehr.	Zeitlimite für Kampf von ca. 10 Sekunden. Je ca. 6 x inkl. Partnerwechsel. 	Mattenviereck oder einzelne Matten
10	Knierugby Je zwei Mannschaften versuchen kniend den Schaumstoffball auf die gegnerische Matte zu drücken.	Eine Mannschaft ist mit Spielbändern markiert. 	Mattenviereck Schaumstoffball 5 Spielbänder

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	Jägerball Zwei Mannschaften: Welches Team bringt mehr Treffer zu Stande?	Spielfeld: halbe Halle (evtl. 1/3-Halle) Zeit: je 3'	Schaumstoffball 5 Spielbänder
8'	2er-Pyramide Welches Paar schafft alle vier Pyramidenformen?		Mattenviereck