



Lektion 13 Einführung Ringen / Raufen

Wer kann den Sensesmann

Autor: Expertenteam J+S-Kindersport Ringen & Fachgruppe Nationalturnen / Schwingen

Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer: ≥ 90 Minuten
Niveau: einfach mittel anspruchsvoll
Alter: 5 - 7 Jährige
Gruppengrösse: 5 - 10
Kursumgebung: Schwinghalle oder Ringermatten
Sicherheitsaspekte: 1 J+S Leiter Nationalturnen/Schwingen / 1 Hilfsleiter

Zielsetzungen/Lernziele:

Generelles:

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

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) an den direkten Körperkontakt herangeführt werden und sich dann mit Übungen daran gewöhnen.

- Aufbau kooperativer Verhaltensweisen
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten
- Gewöhnung an Körperkontakt

Lernziele:

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen

- erfahren und gewöhnen sich in einem stufenweisen, niveaugerechten Aufbau an den indirekten und direkten Körperkontakt.
- erlangen kooperative Verhaltensweisen und setzen diese um.
- schulen und verbessern ihre koordinativen Fähigkeiten, z. B. Gleichgewicht, Reaktion und Orientierung.

Hinweise/Bemerkungen:

Rituale wie Begrüssung und Verabschiedung sowie weitere Rituale wie Raufen, Kämpfen, Ringen dienen 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.

Inhalte:

Spielerische Vorübungen für den Zweikampf

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele, Lektionsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter Frontalunterricht	

10'	<p>Spiel Schlangenkönig Der Leiter oder ein Kind zieht ein Seil in Schlangenbewegung durch den Raum. Wer darauf treten kann, wird zum neuen Schlangenkönig.</p>		1 Seil / Veloschlauch pro 5er Gruppe
10'	<p>Band-Schnapper Je zwei Kinder stehen sich gegenüber. Zwischen ihnen liegt ein Spielband oder ein anderer Gegenstand zum Nehmen 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.</p>		Pro Paar ein Spielband / Schuh / Schwinghosengurt / etc.
10'	<p>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 → dazu können auch die entsprechenden Geräusche gemacht werden</p>	In drei Kolonnen über die Ringermatte / das Sägemehl bewegen	
10'	<p>Farbenspiel Alle Kinder laufen zur Musik durcheinander. Bei Musikstop wird eine Farbe vom Leiter ausgerufen und jene muss so rasch als möglich von den Kindern berührt werden. (Egal ob Gegenstand, Kleidung, Schuhe, etc.)</p>	Alle im Raum durcheinander	

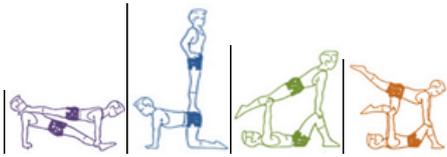
HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Wölfe und Lämmer Variante von «Schwarzer Mann»: Die Wölfe (Fänger) dürfen sich nur auf den Knien auf dem Mattenviereck / Markierung / Seil 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 / Markierung / Seil auf die andere Seite wechseln.</p>	<p>Die Wölfe sind mit einem Spielband gekennzeichnet. Beliebig für die Lämmer eine Schutzzone errichten. Matten, im Schwingkeller mit Seil.</p> 	Matten / Seil

<p>5'</p>	<p>Medizinmann Kind A hält einen Medizinball am Boden fest. Um Medizinmann zu werden, muss Kind B von Kind A den Medizinball ergattern</p> 	<p>Für die Jagd nach dem Ball eine Zeitlimite vorgeben (z. B. 10 oder 15 Sek.). ca. 4 Durchgänge.</p> 	<p>Medizinball</p>
<p>10'</p>	<p>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. Beidseitig. Mit einer «Sense»-Bewegung (mit Rotation) bringt Kind A sein Gegenüber auf den Rücken.</p> 	<p>Aufstellung der 5 Paare wie die Augen eines Würfels bei einer geworfenen Fünf</p>	
<p>5'</p>	<p>Da kommst du nicht raus Fortsetzung des Sensemans: In der Endphase hält Kind A seinen Gegner am Boden fest. Kind B versucht, sich aus der Klammerung zu lösen. Wurf ohne Gegenwehr.</p>	<p>Zeitlimite für Kampf von ca. 10 Sekunden Je ca. 6 x inkl. Partnerwechsel</p> 	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
<p>10'</p>	<p>Jägerball Zwei Mannschaften: Welches Team bringt mehr Treffer zu Stande?</p>	<p>In zweier Teams in Trainingslokal</p>	<p>- Softball - Bündel</p>

<p>10'</p>	<p>2er-Pyramide</p> <p>Welches Paar schafft alle vier Pyramidenformen?</p> 	   	
<p>5'</p>	<p>Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training</p>		