



Lektion 15 Ringen

Spiele, Raufen und Kämpfen

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

Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer: ≥ 90 Minuten
Niveau: einfach mittel anspruchsvoll
Alter: 8 - 10 Jährige
Gruppengrösse: 5 - 10
Kursumgebung: Schwinghalle oder Ringermatten
Sicherheitsaspekte: 1 J+S Leiter Nationalturnen/Schwingen / 1 Hilfsleiter

Zielsetzungen/Lernziele:

Generelles:

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:

Beweglichkeit im Zweikampf





EINLEITUNG



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

10'	<p>Ball in der Luft halten - Alle versuchen, den Ball in der Luft zu halten; auch zu zweit (einander die Hand geben).</p> <p>Varianten: Nach jeder Ballberührung eine Übung machen (Boden berühren, auf Bauch oder Rücken liegen, sich 1x im Kreis drehen, Sprung in die Höhe usw).</p>	Alle Kinder stehen wild durcheinander und bewegen sich.	Ballon, Wasserball, Fussball
5'	<p>Erster Körperkontakt - Alle Kinder gehen auf allen Vieren langsam auf den Ball zu und legen eine oder beide Hände auf den Ball alle Kinder gehen nach links oder rechts im Kreis.</p> <p>Variante: Kinder gehen auf Händen / Füßen rücklings auf den Ball zu und legen einen Fuss auf den Ball</p>	Ein Ball in die Mitte oder das Sägemehl legen.	Ball
5'	<p>Kopfstand Varianten: Kinder lassen sich aus dem Kopfstand in die Brücke fallen (Schultern dürfen den Boden nicht berühren); Kinder versuchen sich aus der Brückenposition nach links oder rechts auszdrehen, damit sie wieder in die Ausgangsposition für den Kopfstand kommen</p> 	<p>Im Kreis auf Matten oder Sägemehl, Blick gegen Kreismitte</p> 	Evt. Matten

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Slalom um «Bänkli» - Im Slalom um andere Kinder, die sich in der Bankposition (siehe Abbildung) aufstellen, laufen.</p> <p>Varianten: - abwechselnd unten durchkriechen – über Rücken springen - Slalomlauf um kniende Kinder - hüpfen über Kinder, die auf dem Bauch liegen</p>	<p>Alle sind im Kreis im Abstand von ca. 2 m, Blick gegen das Innere des Kreises.</p> 	

<p>5'</p>	<p>Rennen/hüpfen auf allen Vieren - Nur Hände und Schuhe berühren den Boden (vorwärts, rückwärts, seitwärts).</p> <p>Variante: Zwei Kinder sind zusammen. Ein Kind läuft langsam auf allen Vieren. Das andere kriecht schnell unter dem Bauch durch, hin und her.</p>	<p>Frei in der Halle auf der Matte oder in der Schwinger Halle bewegen oder als Stafettenlauf.</p>	
<p>10'</p>	<p>Rollen («Heubürzel», «Burzelbaum») - In allen Varianten: vorwärts, rückwärts, seitwärts. Achtung: Augen offen halten – so wird es den Kindern weniger schwindlig.</p> <p>Varianten: - über die Schultern abwechselnd links/rechts - Rollen wie ein Baumstamm (Arme sind gestreckt) - Zwei Kinder sind zusammen, ein Kind ist in der Bankposition, seitwärts abrollen über den Rücken dieses Kindes. Achtung: nur seitwärts auf Gesäss des Partners sitzen, nicht direkt auf den Rücken!</p> 	<p>Rolle seitwärts über Partner</p> 	
<p>10'</p>	<p>Stossen / Ziehen - Zwei Kinder stehen Schulter an Schulter und versuchen sich beim Gehen seitwärts wegzustossen. - Zwei Kinder stehen Rücken an Rücken und versuchen abzusitzen/wieder aufzustehen oder sich wegzustossen. - Alle Kinder liegen im Kreis auf dem Bauch und halten sich an den Händen □ ein Kind versucht andere Kinder an den Füßen aus dem Kreis zu reissen.</p>		
<p>5'</p>	<p>«Störrischer Bock» - Ein Kind versucht ein anderes Kind von hinten über eine Turnmatte zu stossen.</p> <p>Variante: Ein Kind versucht ein anderes Kind an der Hand über die Matte oder in einen Kreis (siehe Bild) zu ziehen.</p>	<p>Variante:</p> 	<p>Matten, Reifen, Bänder</p>
<p>5'</p>	<p>Kreiskampf - Zwei oder mehrere Kinder sind innerhalb des Kreises und versuchen andere Kinder an den Händen in den Kreis hineinzuziehen.</p> <p>Varianten: - Andere Kinder mit Brust-/Schulterkontakt aus dem Kreis zu stossen. - Immer zwei Kinder halten sich je eine Hand und versuchen sich aus verschiedenen Positionen aus dem Gleichgewicht zu bringen.</p>	<p>Alle stehen auf einem markierten Kreis.</p>	

<p>5'</p>	<p>«Schweinchen führen»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Kind ist in der Bankposition und versucht zu flüchten, es wird vom anderen Kind am Fuss zurückgehalten. <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Versuchen, das flüchtende Kind in der Bankposition um die Hüfte zu fassen und festzuhalten. 		
<p>10'</p>	<p>Zweikampfspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> - Indianer schleicht einen Büffel an. Kind A liegt mit geschlossenen Augen auf dem Bauch, Kind B schleicht sich auf allen Vieren an und versucht A auf den Rücken zu legen, das liegende Kind darf sich erst beim ersten Körperkontakt wehren. - Goldschatz verteidigen. A hat ein Hüetli (= Goldschatz) und verteidigt dieses, B versucht diesen Goldschatz zu rauben, bei der Verteidigung darf der Goldschatz nicht berührt werden. - Sich winden, A klemmt B eine farbige Wäscheklammer hinten ans T-Shirt. B versucht die Farbe dieses «Klämmerlis» zu erkennen (nicht abreissen). - Sumo (siehe Abbildung). Zwei Kinder versuchen einander gegenseitig von einer Turmmatte zu stossen. Wer zuerst neben die Matte tritt oder von der Matte rollt, hat verloren. 		<p>Markierungshütchen, Wäscheklammern, Matten</p>

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training		