



Lektion 16 Ringen

Spiele, Raufen und Kämpfen 2

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

Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer: \geq 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:

Zweikampfspiele

Einführung in die Bodenarbeit

EINLEITUNG

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



10'	<p>Tupfball Zwei Teams à 3–6 Spieler versuchen während ein paar Minuten, mit einem Ball möglichst viele Gegner zu tupfen (berühren). Wichtig: Der Spieler der tupft darf höchstens einen Schritt laufen! – Spiel ohne Prellen.</p>		Musik, Ball
5'	<p>Fangen der Füße des Gegners Die Gegner sitzen sich gegenüber und haben die gestreckten Beine vom Boden gehoben. B versucht nun, seine geschlossenen Füße, die sich ungefähr 50 cm über den Füßen von A befinden, durch die gegrätschten Beine von A zu führen. A, der den Fänger darstellt, versucht durch ein reaktionsschnelles Zusammenführen seiner gegrätschten Beine, die Unterschenkel bzw. Füße des Gegners zu umschliessen. A darf während der Übung seine Beine lediglich zusammenführen. Ein Heben und Senken der gestreckten Beine ist ihm nicht gestattet.</p>		
5'	<p>Hand-Befreiung Die Kämpfer stehen oder sitzen sich gegenüber. B umfasst mit je einer Hand die gegnerischen Handgelenke. A versucht, innerhalb einer festgelegten Zeit (2 bis 4 Sek.) durch ein Einwärts drehen, d. h. durch ein Heben des äusseren und ein Senken des inneren Handballens, die Fesselung zu sprengen. Variante: Die Befreiung kann auch aus jeder anderen Griffassung praktiziert werden.</p>		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Kampf um das Berühren der Oberschenkel Die Gegner stehen sich etwa 50 cm voneinander entfernt in vorgeneigter Kampfstellung mit bzw. ohne Handfassung gegenüber und versuchen innerhalb einer vorgegebenen Zeit so oft wie möglich leicht die Oberschenkel oder das Gesäss ihres Kontrahenten zu berühren. Dabei ist es den Kämpfern gestattet, sich nach allen Richtungen zu bewegen. Bei erfolgreicher Berührung bekommt der Ausführende einen Punkt zugesprochen. Besonders interessant wird die Übung, wenn Täuschungsmanöver angewendet werden.</p>		
10'	<p>Rückenkampf seitwärts Die Gegner sitzen Rücken an Rücken im Strecksitz und haben die Arme ineinander gehakt. Beide Gegner haben das Ziel, mit ihrer Schulter den Boden zu berühren. Die Kämpfer versuchen, durch seitliche Beugebewegungen in entgegengesetzte Richtungen die Aufgabenstellung zu erfüllen.</p>		

<p>10'</p>	<p>Wer gewinnt die «Bank» Die Gegner befinden sich im Streck-, Fersen- oder Hocksitz Rücken an Rücken (Bild 1) bzw. in der Bankstellung (Bild 2) oder im Liegestütz vorlings Kopf an Kopf.</p> <p>Auf ein Signal versuchen die Kämpfer, den Gegner zu umlaufen (Bild 3), um in seinen Rücken zugelernt und ihn seitlich von hinten zu beherrschen (Bild 4).</p>		
<p>15'</p>	<p>Technik Wälzen des Gegners aus der Bankstellung B befindet sich in der Bankstellung. A kniet seitlich neben ihm und hat die Aufgabe, B in einer festgelegten Zeit in die Rückenlage zu wälzen.</p> <p>Um diese Aufgabe zu lösen, könnte A beide Arme von B umfassen (Bild 1), sie kräftig zum eigenen Körper ziehen (Bild 2) und durch einen Druck mit der Schulter den Gegner in die Rückenlage überführen (Bild 3).</p>		<p>Für diese Übung ist eine weiche Unterlage erforderlich.</p>

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
<p>5'</p>	<p>Strecker Ein Kind liegt entspannt auf dem Bauch. Nun zieht das zweite Kind behutsam an den Armen und anschliessend an den Beinen des ersten Kinds. Achtung: vorsichtig ziehen.</p>		
<p>5'</p>	<p>Schüttler Ein Kind liegt entspannt auf dem Rücken und atmet tief ein und aus. Nun schüttelt das zweite Kind vorsichtig die Beine und Arme.</p>		
<p>10'</p>	<p>Jäger-Ball Eine Art Sitzball mit einem Ball. Wer getroffen wurde, muss das Spielfeld verlassen und darf dieses erst wieder betreten, wenn jene Person getroffen wurde, welche ihn abgeschossen hat.</p>		<p>Ball</p>
<p>5'</p>	<p>Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training</p>		