

## **Spiele, Raufen und Kämpfen 3**

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

### **Rahmenbedingungen:**

Lektionsdauer:  $\geq$  90 Minuten  
 Niveau:  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Alter: 9 - 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  
 Vorübungen Schulterwurf

#### **EINLEITUNG**

<b>Dauer</b>	<b>Thema/Übung/Spielform</b>	<b>Organisation/Skizze</b>	<b>Material</b>
5'	Begrüssung, Ziele, Trainingsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter im Frontalunterricht	
5'	Abklatschen - Durcheinander laufen – Zwei laufen aufeinander zu, springen gleichzeitig in die Höhe und klatschen mit beiden Händen ab.		Musik

10'	Spiel «Katz und Maus» (= Zweimannhoch)		
5'	Spezielles Mobilisieren der Gelenke und Muskeln (inkl. Nacken), Einturnen		

**HAUPTTEIL**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20'	<p>Vorbereitende Übungen für <b>Schulterwurf I</b>                      Kind A wendet sich so zu B in eine Ausgangsposition, dass es mit dem Rücken zu B steht (Bild 1-4).</p> <p>Währenddessen hat A den gegnerischen Arm (B) mit beiden Händen oberhalb des Ellbogengelenks gefasst und legt diesen über die eigene Schulter (Bild 4).</p> <p>A hat die Aufgabe B innerhalb einer vorgegebenen Zeit (3-6 Sek.) vom Boden zu heben (Bild 5).</p> <p>Dies erreicht A durch einen kräftigen Zug am gefassten Oberarm von B, ein Beugen des Rumpfes nach vorn und durch ein Ausstrecken der Beine. Beidseitig.</p>	   	
10'	<p>Vorbereitende Übungen für <b>Schulterwurf II</b>                      - Kreis bilden; ein Kind springt langsam von der Mitte aus zu jedem der im Kreis steht einmal hin, dreht sich weg (eindreihen) und macht eine Rolle.</p> <p>Variante:                      Es können auch mehrere Gruppen gebildet werden.</p>		
5'	<p><b>Schulterwurf</b>                      - Technik zwei Mal ganz vorzeigen. Nachher in drei Teile zerlegen und vorzeigen/erklären.</p>	<p>In 2er-Gruppen                      Schritte: 1: Grundstellung 2: Eindreihen 3: Zug und Festhalten am Boden</p>	<p>J+S Broschüre                      Nationalturnen                      Technik                      Sägemehlringen</p>

5'	<p><b>Zweikampfspiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwei Kinder liegen nebeneinander auf dem Bauch. Wer kommt auf Pfiff-Kommando in die Oberlage?</li> <li>- Zwei Kinder fassen sich stehend je ein Bein des anderen. Wer bringt den anderen durch Heben des Beines zu Fall?</li> <li>- Zwei Kinder stehen einander kniend gegenüber und halten sich an den Schultern bzw. Oberarmen fest. Wer bringt den anderen durch Ziehen und Stossen zu Fall? Beidseitig.</li> </ul>		
5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kind A verteidigt einen Ball in Bankposition, Kind B versucht den Ball zu stehlen.</li> <li>- Kind A liegt auf dem Bauch, Kind B legt sich bäuchlings quer darüber und versucht das untere Kind durch Belasten und Stossen am Aufstehen zu hindern, Kind A versucht aufzustehen.</li> <li>- Kind A kniet in der Bankposition, Kind B versucht, Kind A auf den Bauch zu bringen. Beidseitig.</li> </ul>		Ball

**AUSKLANG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<p>Tag und Nacht (Reaktionsübung zu zweit)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Kinder legen sich mit dem Kopf zur Mittellinie auf den Boden (Kinder der Gruppe Tag auf der einen und Kinder der Gruppe Nacht auf der anderen Seite).</li> </ul> <p>Wenn der Leiter «Tag» ruft, wird das Tag-Kind zum Fuchs und versucht den Hasen (= Nacht-Kind) zu berühren, bevor sich der Hase an seine Hallenwand gerettet hat. Ruft der Leiter «Nacht», läuft die Jagd umgekehrt.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene Ausgangspositionen (Bild 3)</li> <li>- Hase muss zusätzlich ein Spielband greifen und sicher zu seiner Wand bringen.</li> </ul>	<p><b>Tipp</b> Andere Namen verwenden, z. B. Apfel und Birne, Porsche und Ferrari, Greco und Freistil, Elefant und Maus etc.</p> 	Spielbänder
5'	Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training		