



## Einführungsreihe

# J+S-Kids – Grundlagen Ringen

### Autorengruppe

Expertenteam SARV und Jugend+Sport: Roger Mamié (J+S-Fachleiter), Jürg Lippuner, Joe Bossert, Urs Neyer, Hugo Dietsche, Leonz Küng, Reto Lüthi, Jean-Daniel Gachoud, Theo Herren, Hans Schnider, Fredy Infanger (J+S-Experten Ringen und/oder J+S-Kids)

### Rahmenbedingungen

Alter	Die unten aufgeführten Lektionen können mit Kindern ab dem 5. Lebensjahr durchgeführt werden.
Gruppengrösse	Ideale Gruppengrösse: 6 bis 12 Kinder (mind. 1 Leiter) 12 bis 18 Kinder (mind. 2 Leiter) 18 bis 24 Kinder (mind. 3 Leiter) Idealerweise verfügen alle Kinder annähernd über das gleiche spielerische und motorische Niveau. Vor allem bei fortgeschrittenem Technik-Training ist darauf zu achten, dass genügend Leiter vor Ort sind.
Kursumgebung	Für Technik-Übungen müssen Matten vorhanden sein. Es ist wichtig, dass genügend Abstand zwischen den Kindern (Paaren) gewahrt wird.
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 Kampfsituationen beschränken.
Anderes	Da verschiedene Trainingspartner unabdingbar sind, wird Ringen typischerweise in Gruppen ausgeübt. Wichtig sind sozialkompetente Leiter/Trainer.
Allgemeines	In den letzten Jahren ist der Kampfsport sowohl in Veröffentlichungen als auch im Schulleben stark in den Vordergrund gerückt. Dem Anspruch von sozialer Erziehung, lustvollem Bewegungserleben und Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten zugleich scheint dieser Bereich besonders zu entsprechen. Die Begriffsvielfalt Ringen, Rangeln, Raufen, Balgen, miteinander kämpfen, Verteidigen deutet an, dass es um betont spielerische, sportartunabhängige, aber stets regelgeleitete Bewegungsideen geht, die keiner normierten Kampfsportart zuzuordnen sind. Kämpfen in dieser Sinnggebung kann mit positiven (Sozialkompetenz, Regelakzeptanz, Fairness, Körpererfahrung) als auch mit negativen Auswirkungen (Regelüberschreitung, Aggression, Gewalt) assoziiert werden. Der ambivalente Charakter, der Sieg und Niederlage gleichermaßen beinhaltet, ist notwendiger Bestandteil ausgewählter Handlungs- und Lernsituationen und sollte nicht ausgeklammert werden.
Kategorien für Spielideen und Übungen	Systematischer Aufbau: <ul style="list-style-type: none"><li>- Spiele, die Körperkontakt zulassen</li><li>- Übungen und Spiele zur Schulung des Vertrauens</li><li>- Spiele für indirekten Körperkontakt in der Gruppe</li><li>- Spiele für indirekten Körperkontakt mit dem Partner</li><li>- Spiele für direkten Körperkontakt in der Gruppe</li><li>- Spiele für direkten Körperkontakt mit dem Partner</li><li>- Entspannungsübungen mit dem Partner</li><li>- Turnierideen</li></ul>



## Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Körperkontakt I	- Aufbau kooperativer Verhaltensweisen - Schulung der koordinativen Fähigkeiten - Gewöhnung an Körperkontakt	Keine	Einfach
2	Körperkontakt II	- Aufbau kooperativer Verhaltensweisen - Schulung der koordinativen Fähigkeiten - Gewöhnung an Körperkontakt	Keine	Einfach
3	Körperkontakt III	- Aufbau kooperativer Verhaltensweisen - Schulung der koordinativen Fähigkeiten - Gewöhnung an Körperkontakt	Keine	Einfach
4	Spielen, Raufen und Kämpfen I	Durchführung einer variantenreichen Schnupperlektion auf Anfängerniveau	Keine	Einfach
5	Spielen, Raufen und Kämpfen II	Einführung Anfängertechnik (Halbnelson – «Schnecken drehen»)	Aufbauend auf erste 4 Lektionen	Einfach
6	Spielen, Raufen und Kämpfen III	Einführung in Kampfspiele	Aufbauend auf erste 5 Lektionen	Einfach
7	Spielen, Raufen und Kämpfen IV	Einführung Anfängertechnik (Hüfter – «Sensemann»)	Aufbauend auf erste 6 Lektionen	Einfach
8	Spielen, Raufen und Kämpfen V	Einführung Grundtechnik (Schulterwurf)	Aufbauend auf erste 7 Lektionen	Mittel
9	Spielen, Raufen und Kämpfen VI	Einführung Grundtechnik (Durchdreher)	Aufbauend auf erste 8 Lektionen	Mittel
10	Rookies Turnier	Die Kinder sammeln erste Wettkampferfahrungen	Je nach der Art der Turnierform	Je nach der Art der Turnierform

### Begrüssung / Regeln / Rituale / Verabschiedung

Zu Beginn der Lektion startet bereits die erste Form von Fairplay und Respekt. Der Leiter begrüsst alle Kinder mit einem Händeschütteln und die Kinder begrüssen sich auf dieselbe Weise auch untereinander. Dieses Begrüssungsritual kann in verschiedenen bekannten Spielformen durchgeführt werden.

Folgende Vereinbarungen werden vor dem Start der Lektion getroffen:

- Uhren und Schmuck ablegen. Keine spitze oder metallische Gegenstände an den Kleider (z.B. Reissverschlüsse).
- Keine schmutzigen Sportschuhe. Idealerweise werden Ringerschuhe getragen, welche nur auf der Matte getragen werden. Falls keine Ringerschuhe vorhanden, leichte, saubere Turnschuhe (Geräteschuhe) oder Socken tragen.
- Signal zur schnellen Besammlung in einer vereinbarten Form (z.B. Halbkreis um den Leiter) und Ort.
- Weitere Vereinbarungen/Signale für Eltern, Trinkpausen, Schuhe binden, Verletzungen, Rücksichtnahme Grössere/Kleinere (jederzeit).

Regeln und Rituale sind didaktisch-methodische Mittel mit wiederholbaren Handlungen zur gleichen Zeit oder bei ähnlichen Umständen. Sie sind für Teilnehmer und Leiter Orientierungshilfen und schaffen in Situationen mit offenem Ausgang Sicherheit und Vertrauen. Regeln und Rituale stellen Absprachen über soziales Handeln dar und sind das Ergebnis reflektierenden Verhaltens.

Diese Regeln/Rituale haben sich bewährt:

- Es darf niemandem weh getan werden! Im Detail heisst das nicht schlagen kneifen, treten, kratzen, an den Haaren ziehen etc. Alles was schmerzt ist verboten. Oberstes Gebot ist Fairplay! Niemand tut dem anderen etwas, was er ebenfalls nicht gern hat.
- Nicht an der Kleidung ziehen.
- Vor/nach jedem Zweikampf geben sich die Kinder die Hand und bezeugen damit den Respekt vor dem Gegenüber.
- Sich entschuldigen bei Regelübertretungen.
- Nicht kitzeln.



- Jeder hat das Recht, den Kampf durch den Ausruf «Stopp» sofort zu beenden!
- Ein Kampfrichter kann den Kampf beenden, wenn die Kämpfenden zu verbissen oder zu aggressiv agieren.
- Nach Kampfung empfiehlt sich ein Austausch über Gefühle, Wahrnehmungen und Anstrengungsgrad.

Am Schluss der Lektion bezeugen sich alle Teilnehmer (Kinder und Leiter) wieder gegenseitig Respekt indem sich alle Kinder persönlich mit Händeschütteln verabschieden.

### **Trainingskämpfe / Turnierformen**

Bei Anfängern werden für Spiele oder bei einem kleinem Trainingskampf vereinfachte Regeln angewendet. Dementsprechend ist die in der Lektion 10 vorgestellte Rookies-Turnierform was die Regeln und das Wettkampfsystem anbelangt den Kindern angepasst (kurze Kampfdauer, einfache Regeln, kurze Wettkampfdauer, Erfolgserlebnis für alle).

Mit Gruppenwettkämpfen kann in dieser Einzelsportart auch der Teamgeist gefördert werden.

### **Materialbedarf**

Ideal ist der Einsatz einer Ringermatte (vor allem bei Wettkämpfen). Weniger aufwendig ist die Verwendung von einem oder zwei der ehemaligen J+S-Mattensets.

### **Tipps und Tricks**

Im Lehr- und Lernprozess muss zu Beginn eine günstige Basis gelegt werden. Es ist notwendig mit den Kindern vorbereitende Übungen zu machen. Dabei spielen die «Koordinativen Fähigkeiten» eine wichtige Rolle.

### **Tipps für den Unterricht**

- Sorge für gute Organisation, Disziplin und den nötigen Respekt voreinander.
- Erarbeite klare Regeln und setze Dich konsequent für deren Einhaltung ein.
- Gestalte das Training der «Koordinativen Fähigkeiten» möglichst vielseitig.
- Fordere die Kids heraus, indem Du sie immer wieder vor neue Bewegungsaufgaben stellst.
- Gib ihnen genügend Zeit zum Entdecken, Erproben und Üben.
- Stelle viele Aufgaben, bei denen Gegensatz Erfahrungen gesammelt werden können.
- Gestalte den Unterricht einfach und gib sehr präzise Anleitungen, zeige oft vor!
- Techniken sollen bereits von Beginn an beidseitig ausgeführt werden!
- Mache oft Partnerwechsel.
- Alle Übungen sollen einen direkten Bezug zum Ringen haben.

### **Übungssammlung – «Schlagkräftige Ideen»**

- Warmmachen-Einstimmen-Einlaufen (Übungssammlung SARV / J+S-Ringen)
- «999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen» (Hofmann-Verlag, DE-Schorndorf, ISBN 978-3-7780-2251-1)
- «L'ABC de la Lutte» (Edition de la FILA 1995)
- «100 kleine Zweikampfübungen» (Sportverlag Berlin 1980)

Bestellmöglichkeit unter: [www.ringen.ch](http://www.ringen.ch) oder Fachleiter J+S Ringen