

# J+S-Kids: Einführung Ringen - Lektion 1

## Körperkontakt I

### Autor

Expertenteam J+S-Kids Ringen

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten		
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach	<input type="checkbox"/> mittel	<input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	Ab 5 Jahren		
Gruppengrösse	6 bis 12 (ca. gleich schwer) ein Leiter, bis 18 zwei Leiter, bis 24 drei Leiter		
Kursumgebung	Mattenviereck in Halle oder Ringerkeller		
Sicherheitsaspekte	Siehe Hinweise im Dokument «J+S-Kids Grundlagen Ringen»		

### 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) bis zu Übungen mit direktem Körperkontakt herangeführt werden:

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

#### Lernziele:

##### Die Teilnehmer/Kids:

- Erfahren und gewöhnen sich in einem stufenweisen, niveaugerechten Aufbau an den indirekten oder direkten Körperkontakt
- Erlangen kooperative Verhaltensweisen und setzen diese um
- Schulen und verbessern ihre koordinativen Fähigkeiten

### Hinweise

Rituale für Begrüssung und Verabschiedung sowie weitere Hinweise im Dokument «J+S-Kids Grundlagen Ringen». Raufen, Kämpfen, Ringen dient 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

#### EINLEITUNG

##### Körperkontakt zulassen

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Klatschbegrüssung</b> - Mit folgenden Klatschrhythmen: -> 3x Handflächen gegeneinander -> 3x gegenseitig auf die Schultern klopfen -> dann je 1x Klatschen auf die eigenen Oberschenkel, in die eigenen Hände und die Hände des Partners.	Alle laufen bei Musik durch die Halle. Bei Musikstopp begrüßt man die am nächsten stehenden Person. Anschließend setzt die Musik wieder ein und alle laufen weiter bis zum nächsten Stopp	Musik
5'	<b>ABC</b> - Die Aufgabe für die Gruppe lautet: Stellt Euch so auf, dass die Anfangsbuchstaben der Vornamen alphabetisch geordnet sind. Beim Wechseln darf die Bank nicht verlassen werden. Um die Plätze zu tauschen, müsst Ihr einander helfen. Wie kommt man aneinander vorbei ohne zu fallen?  <i>Variante 1:</i> Der Grösse nach aufstellen oder Wechsel von der einen Langbank zur andern. <i>Variante 2:</i> Schmale Seite der Bank nach oben.	Zwei Langbänke werden so aufgestellt, dass etwa ein Winkel von 130-150 Grad entsteht. Alle Kinder sollen sich auf die Langbänke stellen.  	Langbänke

## HAUPTTEIL

### Vertrauen

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Blinder Roboter</b> - A ist der blinde Roboter, der von B nur mit bestimmten Berührungen (ohne Stimme!) in Gang gesetzt werden kann. B achtet darauf, dass es zu keinen Zusammenstößen kommt. Partnertausch!	Regeln: Berührung am Kopf: vorwärtsgehen. Berührung rechte Schulter: Drehung um 90 Grad nach rechts. Berührung linke Schulter: Drehung um 90 Grad nach links. Berührung oberer Rücken: rückwärtsgehen. Berührung unterer Rücken: Stopp.	
5'	<b>Aufstehen</b> - Zwei sitzen Rücken an Rücken mit den Armen eingehakt und versuchen gemeinsam aufzustehen.  <i>Variante:</i> Im Kreis (mit drei, vier, fünf, ...Kindern) ausführen.		

### Indirekter Körperkontakt in der Gruppe

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Wäscheklammerjagd</b> - Jedes Kind befestigt sichtbar Wäscheklammern am T-Shirt. Jeder soll seine Klammern verteidigen durch Weglaufen, geschicktes Bewegen (Klammern nicht mit der Hand festhalten!) und gleichzeitig bei anderen Klammern erbeuten.  <i>Varianten:</i> Mädchen untereinander, Jungen untereinander, Mädchen klauen bei Jungen, Jungen klauen bei Mädchen.		Min. doppelt so viele Wäscheklammern wie Kinder

### Indirekter Körperkontakt mit dem Partner

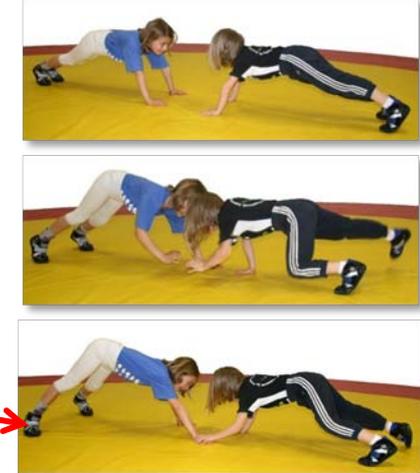
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Zeitungsfechten</b> - Jedes Kind rollt sich aus Zeitungspapier eine Rolle. Zu zweit sollen mit Hilfe des «Degens» Treffer erzielt werden. Eine Linie auf dem Boden kann als Orientierung dienen.  <i>Variante:</i> Körperstellen vorgeben.		Für jedes Kind eine Zeitungsrolle
5'	<b>Farbe bekennen</b> - Zwei Kinder bekommen auf den Rücken eine Wäscheklammer befestigt und stehen sich gegenüber. Durch geschicktes Bewegen oder Springen sollen sie die Farbe der Klammer erspüren.		Unterschiedlich gefärbte Wäscheklammern 

5'	<b>Krone</b> - Zwei Kinder halten sich an einer Hand, haben einen Ring oder ein kleines Sandsäckchen auf dem Kopf und versuchen durch Ziehen und Zerren das Fallen der Krone beim Partner zu provozieren.		Ringe oder Sandsäckchen
5'	<b>Mützen stehlen</b> - Zwei Kinder haben eine Mütze auf und halten sich an einer Hand fest. Sieger ist, wer die Mütze des anderen Kindes erbeuten kann.		Mützen

#### Direkter Körperkontakt in der Gruppe

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Einer auf die Matte</b> - Zwei Kinder stehen um einen Reifen oder Gummischlauch herum und versuchen sich gegenseitig in den Kreis zu ziehen.  <i>Variante:</i> 4-6 Kinder stehen um eine kleine Turnmatte oder einen Kreis herum mit Handfassung. Durch Ziehen und Zerren soll einer dazu gebracht werden, die Matte zu betreten.		<b>wenn 1-1</b> Je ein Reifen oder Gummischlauch pro Paar <b>Gruppe</b> Matte, Reifen oder Gummischlauch

#### Direkter Körperkontakt mit dem Partner

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Hände weg</b> - Zwei Kinder stellen sich in der Liegestützposition gegenüber und versuchen, die Handfläche des anderen zu berühren. Jede Berührung zählt.		

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Fliegen verjagen</b> - Ein Kind liegt auf dem Rücken, das andere Kind ahmt das surrende Geräusch einer Fliege nach und setzt sich auf den Körper (Fingerkuppe). Das liegende Kind soll erspüren, wo die Fliege gelandet ist und sie verscheuchen.		