

# J+S-Kids: Einführung Ringen - Lektion 2

## Körperkontakt II

### 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>Körpergruss</b> - Auf Kommando begrüßen sich alle durch die Berührung von Körperteilen, die die Lehrkraft auch in der Anzahl vorgibt. Beispiel: rechte Schulter mit 5 verschiedenen Kindern.	Alle laufen quer durch die Halle.	
5'	<b>Gordischer Knoten</b> - Alle Kinder stehen dicht beieinander, machen die Augen zu und strecken die Hände nach oben. Jedes Kind greift mit jeder Hand eine andere Hand und hält sie während des gesamten Spiels fest.  Dann machen die Kinder die Augen wieder auf und versuchen die Knoten und Verschlingungen zu entwirren, bis alle mit Handfassung in einem Kreis stehen.		

## HAUPTTEIL

### Vertrauen

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Pendel</b> - Ein Kind steht so zwischen zwei anderen Kindern, dass es eines anschaut und dem anderen den Rücken zuwendet.  Das Kind in der Mitte macht sich steif wie ein Brett und lässt sich nach vorn fallen. Die anderen Kinder fassen jeweils an den Schultern an und wiegen es sanft hin und her.  <i>Variante:</i> im Kreis		

### Indirekter Körperkontakt in der Gruppe

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Mattenschieben</b> - Eine Niedersprungmatte liegt auf dem Boden und soll von den Mannschaften auf die Seite gegenüber, über eine Markierung, geschoben werden.  <i>Varianten:</i> Gruppengrösse verändern, glatte Seite der Matte nach oben		

### Indirekter Körperkontakt mit dem Partner

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Ballduell</b> - Zwei Kinder halten jeweils zwischen den Knien einen Ball. Der eigene Ball muss verteidigt werden, der andere soll zu Boden fallen.		Je einen Ball pro Kind

### Direkter Körperkontakt in der Gruppe

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Henne und Habicht</b> - Ein Kind stellt den Habicht dar, eines die Henne, alle anderen die Küken, die sich mit Hüftfassung hinter der Henne versammeln.  Der Habicht versucht das letzte Küken zu erbeuten (von den anderen zu trennen oder zu berühren). Gelingt ihm das, wird er zur neuen Henne.	Zeit ca. 20 Sekunden  	

5'	<b>Kämpfender Kreis</b> - Alle stehen im Kreis und halten sich an der Hand (Bild 1) oder haken sich mit den Armen ein (Bild 2). Durch geschicktes Hakeln mit den Beinen soll der rechte oder der linke Nachbar zu Fall gebracht werden.	
----	--	--

### Direkter Körperkontakt mit dem Partner

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Linienkampf</b> - Zwei Kinder stehen gegenüber auf einer Linie und fassen sich an den Händen. Durch Drücken und abrupten Wechseln des Krafteinsatzes soll der Partner zum Verlassen der Linie gezwungen werden.  <i>Variante:</i> Auf einem Bein		
5'	<b>Unumstösslich</b> - Ein Kind ist in der Bankstellung, das andere versucht es umzukippen.		

### Kämpfen im Stationsbetrieb mit Arbeitskarten

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	Die Bewegungsaufgaben sind leicht zu verstehen und benötigen einen minimalen Geräteaufwand. Für viele Stationen reicht eine kleine Turnmatte. Bei Vierergruppen kämpft ein Paar, die anderen zwei fungieren als Kampfrichter, zählen Punkte, achten auf die Einhaltung der Regeln. Nach einem festgelegten Zeitintervall wechseln die Gruppen von Station zu Station.		
2-3'	<b>Eier legen</b> - Ein Reifen auf dem Boden wird von einem Kind bewacht. Das andere Kind versucht einen Ball in dem Reifen abzulegen.  <i>Variante:</i> Verschiedene Grössen von Bällen ausprobieren.		<b>Pro Paar</b> Ein Ball und ein Reifen (oder Gummischlauch)

2-3'	<b>Über Kegel ziehen</b> - Zwei Kinder fassen sich an einer Hand (oder zwei Händen), zwischen ihnen stehen drei Kegel (Keulen). Durch geschicktes Ziehen und Zerren versucht jeder seinen Partner zum Umkippen der Kegel zu zwingen.		Drei Keulen pro Team
2-3'	<b>Liegestütz-Sumo</b> - Zwei Kinder liegen auf dem Bauch gegenüber auf einer Turnmatte. Aufgabe ist es den anderen von der Matte zu schieben. Die Kämpfer befinden sich im Liegestütz Schulter an Schulter gegenüber.  Der Kämpfer wird zum Verlierer erklärt, der innerhalb der vorgegebenen Zeit gezwungen wurde, mit einem Körperteil das Kampffeld zu verlassen oder mit einem anderen Körperteil als den Händen und Füßen den Boden zu berühren.		Turnmatten

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Wetterbericht auf dem Rücken</b> - Sonne, Wind, Regen, Hagel, Schnee, Graupel, alles wird über die Hände auf dem Rücken des Partners ausgedrückt.		