

# J+S-Kids: Einführung Ringen - Lektion 3

## Körperkontakt III

### 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>Sanitäterspiel</b> - Ein oder zwei Fänger versuchen andere Kinder zu fangen. Die Berührten fallen krank zu Boden und müssen von anderen Kindern zum Krankenhaus transportiert werden, wo sie wieder gesunden und erneut mitmachen können. Sanitäter dürfen nicht gefangen werden.  <i>Variante:</i> Die Kinder im Krankenhaus erfüllen konditionelle oder koordinative Zusatzaufgaben, bevor sie wieder mitspielen können.	In der Mitte der Halle liegt eine Niedersprungmatte (= das Krankenhaus).  	

## HAUPTTEIL


### Vertrauen

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Die Matte fällt</b> - Vier Kinder liegen auf einer Niedersprungmatte, die Köpfe liegen aussen, die Fussspitzen sind nach aussen gedreht und die Arme vor der Brust gekreuzt.  Alle anderen halten eine zweite Matte hoch in der Luft exakt über der Matte auf dem Boden. Auf Kommando wird die Matte Ecke auf Ecke fallen gelassen.		2 Niedersprungmatten

### Indirekter Körperkontakt in der Gruppe

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Reise nach Jerusalem</b> - Alle Kinder laufen umher. Auf Kommando der Lehrkraft versucht jedes Kind einen Ball zu erbeuten, eine Matteninsel zu besetzen und diesen Ball anschliessend etwa 30 Sekunden zu verteidigen. Erst dann hat es einen Punkt. Beim nächsten Durchgang liegt ein Ball weniger in der Mitte usw.	In der Mitte liegen Medizin- oder Gymnastikbälle. Ballanzahl ca. ein Drittel der Kinderzahl. In Kreisform verteilt liegen so viele kleine Turnmatten wie Bälle vorhanden sind.  	Medizinbälle/ Gymnastikbälle, Matten

### Indirekter Körperkontakt mit dem Partner

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Mauersturz</b> - Zwei Kinder halten zwischen sich hochkant eine kleine Turnmatte. Beide versuchen durch Drücken, Schieben, abruptes Nachgeben und Wechsel des Krafteinsatzes die Mauer auf die gegenüberliegende Seite zum Stürzen zu bringen.		Matten

### Direkter Körperkontakt in der Gruppe

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Rüben ziehen</b> - Bis auf ein Kind liegen alle auf dem Bauch im Kreis und haken untereinander die Arme ein. Der Bauer möchte seine Rüben ernten und fängt an, eine Rübe herauszuziehen. Diese Rübe wird zum Erntehelfer des Bauern.		
5'	<b>Werwolf</b> - Ein Kind ist der Werwolf, der sich nur auf allen Vieren bewegen darf. Alle anderen bewegen sich im Stand. Er versucht einen beliebigen Körperteil der anderen Kinder auf die Matte zu ziehen. Gelingt ihm das, wird der andere auch zum Werwolf und gemeinsam geht die Jagd weiter.	Mit vier Niedersprungmatten wird eine Fläche ausgelegt.  	Matten

### Direkter Körperkontakt mit dem Partner

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Krabbenlauf</b> - Zwei Kinder sind im Kriechgang gegenüber und versuchen durch Beinhakeln den anderen dazu zu bringen mit dem Gesäss aufzusetzen.		
5'	<b>Hahnenkampf</b> - Zwei Kinder stehen sich gegenüber auf einem Bein, die Arme vor der Brust verschränkt und versuchen den anderen wegzuschubsen.		
5'	<b>Mausefalle</b> - Ein Kind liegt auf dem Rücken und hat die Aufgabe, sich von der Rücken- in die Bauchlage zu bewegen, das andere Kind soll dies verhindern.  <i>Variante:</i> von der Bauch- in die Rückenlage		

### 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>Der Ball gehört mir</b> - Zwei Kinder stehen auf einer Turnmatte gegenüber und umklammern einen Medizinball. Wer kann den Ball entreissen?  <i>Variante:</i> zuerst am Boden, später stehend		<b>Pro Paar</b> Ein Ball und ein Reifen (oder Gummischlauch)
2-3'	<b>Komm aus der Höhle</b> - Ein Kind liegt auf dem Bauch, das andere legt sich darüber. Das untere Kind soll sich aus der Höhle befreien.		

2-3'	<b>Schildkröten wenden</b> - Ein Kind liegt auf dem Bauch und versucht sich ganz steif zu machen wie der Panzer einer Schildkröte. Das andere Kind versucht es in die Rückenlage zu drehen.		
2-3'	<b>Wer drückt, gewinnt</b> - Zwei Kinder sitzen Rücken an Rücken auf einer Matte. Wer kann das andere ohne Einsatz der Hände von der Matte schieben?		Matten

#### Turnierideen

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Kaiserturnier</b> - Auf jeder Matte kämpfen zwei Kinder miteinander. Die Aufgabe ist für alle gleich. Bei einem Sieg wechselt das Kind nach rechts, bei einer Niederlage nach links.  Mit jeder Runde werden die Kampfpartner homogener. Das Kind ganz rechts auf der Matte ist Turniersieger. Die Aufgabe kann gleich bleiben, aber auch wechseln.	Kleine Turmmatten liegen mit etwas Abstand in einer Reihe nebeneinander.	

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Stille Post</b> - Ein Kind sitzt, das andere schreibt mit dem Finger Buchstaben, Wörter, Zahlen oder Symbole auf den Rücken. Wie heisst die Botschaft?		