

J+S-Kids: Einführung Ringen - Lektion 5

Spielen, Raufen und Kämpfen 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:

Lektionsthema: Einführung Anfängertechnik (Halbnelson – «Schnecken drehen»)

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
- Verbesserung 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.

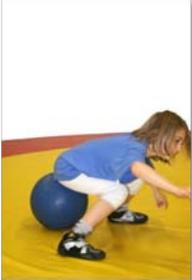
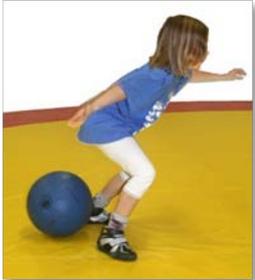
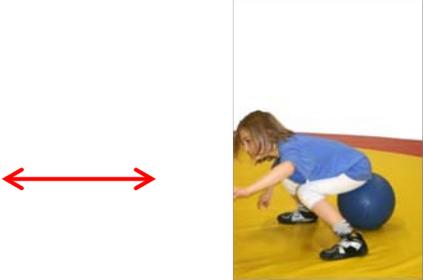
Sicherheitsaspekte:

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 Situationen beschränken (siehe Lektionen 1-4).

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
6'	Pommes frites - Die Kinder rennen in der Halle kreuz und quer. Auf Zuruf des Trainers lassen sich die Kinder fallen: Pommes frites → alle einzeln, quer durcheinander Butterbrot → zu zweit übereinander Sandwich → zu dritt übereinander Big Mac → zu viert übereinander	Beispiel: Butterbrot 	Ballon, Wasserball, Fussball

<p>6'</p>	<p>Partnerübungen</p> <p>Zweikampf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auf Füße treten - Hahnenkampf (siehe Abb. oben) <p>Bodenturnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolle über Bank des Partners (siehe Abb. unten) - Pyramide: Bank auf Bank 	 	
<p>5'</p>	<p>Kopfstand</p> <ul style="list-style-type: none"> - An der Wand üben im Wechsel mit Partnerspannungsübung (siehe Abb. rechts oben).  <p><i>Variante:</i> Bei der Spannungsübung lässt der Partner jeweils ein Bein los (siehe Abb. rechts unten).</p>	<p>Spannungsübung</p>  	
<p>5'</p>	<p>Stafetten auf Mattenviereck</p> <ul style="list-style-type: none"> - mit Rolle vorwärts - auf Knien - im Krebsgang  	<p>Gruppe à 3-4 Kinder Übergabe immer nach Sitz auf Medizinball</p> 	<p>Je Gruppe 2 Medizinbälle</p>

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20'	Gruppe A in Halle Hindernisparcours	<p style="text-align: right; font-size: small;">zusammengestellt von Jürg Lippuner</p>	2 Langbänke 2 Kasten 3 dünne Matten Sprossenwand Kletterstange
20'	Gruppe B auf Matte <ul style="list-style-type: none"> - «Schnecken drehen»: 1. Durchgang auf Pfiff des Trainers versucht Kind B das auf dem Bauch liegende Kind A auf den Rücken zu drehen. - Technik-Training: Einführung des Halbnelson «Schnecken drehen»; 2. Durchgang 	Abwechslungsweise Kampf «Eins gegen Eins» und Technik-Einführung 	
2'	Wechsel		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Fangen auf Knien	Alle auf der Matte 	Matte
1'	Sammeln, Kurzurückblick und Verabschiedung		