

# J+S-Kids: Einführung Ringen - Lektion 6

## Spielen, Raufen und Kämpfen 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:

Lektionsthema: Einführung in Kampfspiele

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 Techniktraining aus Sicherheitsgründen auf die einfachen Kampfspiele oder Situationen beschränken.



### Inhalte



#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Tupfball</b> Zwei Teams à 3–6 Spieler versuchen während ein paar Minuten, mit einem Ball möglichst viele Gegner zu tupfen (berühren). Wichtig: Der Spieler der tupft darf höchstens einen Schritt laufen! – Spiel ohne Prellen.		Musik, Ball

2-3'	<p><b>Fangen der Füße des Gegners</b></p> <p>Die Gegner sitzen sich gegenüber und haben die gestreckten Beine vom Boden gehoben. B versucht nun, seine geschlossenen Füße, die sich ungefähr 50 cm über den Füßen von A befinden, durch die gegrätschten Beine von A zu führen.</p> <p>A, der den Fänger darstellt, versucht durch ein reaktionsschnelles Zusammenführen seiner gerätschten Beine, die Unterschenkel bzw. Füße des Gegners zu umschliessen.</p> <p>A darf während der Übung seine Beine lediglich zusammenführen. Ein Heben und Senken der gestreckten Beine ist ihm nicht gestattet.</p>		
2-3'	<p><b>Hand-Befreiung</b></p> <p>Die Kämpfer stehen oder sitzen sich gegenüber. B umfasst mit je einer Hand die gegnerischen Handgelenke.</p> <p>A versucht, innerhalb einer festgelegten Zeit (2 bis 4 sek.) durch ein Einwärts drehen, d. h. durch ein Heben des äusseren und ein Senken des inneren Handballens, die Fesselung zu sprengen.</p> <p><i>Variante:</i> Die Befreiung kann auch aus jeder anderen Griffassung praktiziert werden.</p>		
10'	Spezielles Mobilisieren der Gelenke und Muskeln (inkl. Nacken).		

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p><b>Kampf um das Berühren der Oberschenkel</b></p> <p>Die Gegner stehen sich etwa 50 cm voneinander entfernt in vorgeneigter Kampfstellung mit bzw. ohne Handfassung gegenüber und versuchen innerhalb einer vorgegebenen Zeit so oft wie möglich leicht auf die Oberschenkel oder auf das Gesäss ihres Kontrahenten zu schlagen.</p> <p>Dabei ist es den Kämpfern gestattet, sich nach allen Richtungen zu bewegen. Bei erfolgreicher Berührung bekommt der Ausführende einen Punkt zugesprochen. Besonders interessant wird die Übung, wenn Täuschungsmanöver angewendet werden.</p>		
5'	<p><b>Rückenkampf seitwärts</b></p> <p>Die Gegner sitzen Rücken an Rücken im Strecksitz und haben die Arme ineinander gehakt. Beide Gegner haben das Ziel, mit ihrer Schulter den Boden zu berühren.</p> <p>Die Kämpfer versuchen, durch seitliche Beugebewegungen in entgegengesetzte Richtungen die Aufgabenstellung zu erfüllen.</p>		

<p>5'</p>	<p><b>Wer gewinnt die «Bank»</b>          Die Gegner befinden sich im Streck-, Fersen- oder Hocksitz Rücken an Rücken (Bild 1) bzw. in der Bankstellung (Bild 2) oder im Liegestütz vorlings Kopf an Kopf.           Auf ein Signal versuchen die Kämpfer, den Gegner zu umlaufen (Bild 3), um in seinen Rücken zugewandt zu gelangen und ihn seitlich von hinten zu beherrschen (Bild 4).</p>		
<p>10'</p>	<p><b>Technik</b>  <b>Wälzen des Gegners aus der Bankstellung</b>          B befindet sich in der Bankstellung. A kniet seitlich neben ihm und hat die Aufgabe, B in einer festgelegten Zeit in die Rückenlage zu wälzen.           Um diese Aufgabe zu lösen, könnte A beide Arme von B umfassen (Bild 1), sie kräftig zum eigenen Körper ziehen (Bild 2) und durch einen Druck mit der Schulter den Gegner in die Rückenlage überführen (Bild 3).</p>		<p>Für diese Übung ist eine weiche Unterlage erforderlich.</p>

**AUSKLANG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
<p>5'</p>	<p><b>Strecker</b>          Ein Kind liegt entspannt auf dem Bauch. Nun zieht das zweite Kind behutsam an den Armen und anschliessend an den Beinen des ersten Kinds. Achtung: vorsichtig ziehen.</p>		
<p>5'</p>	<p><b>Schüttler</b>          Ein Kind liegt entspannt auf dem Rücken und atmet tief ein und aus. Nun schüttelt das zweite Kind vorsichtig die Beine und Arme.</p>		