

J+S-Kids: Einführung Ringen - Lektion 9

Spielen, Raufen und Kämpfen VI

Autor

Expertenteam J+S-Kids Ringen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel 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 Grundtechnik (Durchdreher)

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.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Hot Dog Ein oder mehrere Fänger (je nach Gruppengrösse) versuchen andere Kinder zu fangen. Die Berührten bleiben gerade stehen und müssen von anderen Kindern befreit werden, indem zwei Kinder den Gefangenen gleichzeitig umarmen und so ein Hot Dog bilden. Die so befreiten Kinder können wieder mitmachen.		Musik

<p>5'</p>	<p>Kampf um das Berühren der Schultern</p> <p>Die Gegner stehen sich etwa 50 cm voneinander entfernt in aufrechter Kampfstellung – mit bzw. ohne Handfassung – gegenüber (Bild 1 oder 2).</p> <p>Dann versuchen sie sich, innerhalb einer vorgegebenen Zeit, so oft wie möglich gegenseitig leicht auf die Schultern zu schlagen. Dabei ist es beiden Kämpfern gestattet, sich nach allen Richtungen zu bewegen.</p> <p>Bei erfolgreichem Schlag (Bild 3) bekommt der Ausführende einen Punkt zugesprochen. Ein Berühren des Kopfes dagegen wird mit einem Punktabzug bestraft.</p> <p>Die Übung wird besonders interessant, wenn Täuschungsmanöver angewendet werden.</p>	
<p>5'</p>	<p>Spezielles Mobilisieren der Gelenke und Muskeln (inkl. Nacken).</p>	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
<p>10'</p>	<p>Vorbereitende Übungen für Durchdreher</p> <p>B befindet sich in der Bankstellung. A kniet seitlich hinter ihm und hat die gegnerische Taille mit beiden Armen umfasst (Bild 1).</p> <p>A hat die Aufgabe, sich mit B innerhalb einer vorgegebenen Zeit (8 bis 12 s) rechts oder links um die Körperlängsachse zu drehen (Bild 2 bis 3).</p> <p>B versucht, diese Rollbewegung durch ein Verlagern des Körperschwerpunktes zur dem Gegner abgewandten Seite und durch ein energisches Gegenstemmen seiner Arme zu verhindern.</p> <p>Durch das Antäuschen der Drehung, auf die entgegengesetzte Seite der beabsichtigten Durchführung, kann die Entwicklung der Reaktions-, Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit stärker betont werden.</p> <p>Nach durchgeführter Übung erfolgt ein Wechsel der Aufgaben.</p>		<p>2er-Gruppen</p>
<p>5</p>	<p>Durchdreher</p> <p>Technik zweimal ganz vorzeigen (gemäss J+S-Leiterhandbuch Ringen).</p> <p>Ausgangsposition in der Bankstellung.</p>		<p>J+S Ringen Leiterhandbuch</p>

<p>5'</p>	<p>Kampf um die Hockstellung</p> <p>Die Gegner hocken sich in der tiefen Kniebeuge in ungefähr 50 cm Abstand gegenüber und haben die Arme gebeugt und nach vorn gehoben (Bild 1) bzw. in die Seit- oder Nackenlage geführt.</p> <p>Durch eine Druckbewegung der Arme wird nun versucht, den Gegner zu einem Sprung nach hinten bzw. zu einem Abrollen in die Rückenlage (Bild 2) zu zwingen.</p>	 	<p>Für diese Übung ist eine weiche Unterlage erforderlich.</p>
<p>10'</p>	<p>Kaiserturnier</p> <p>Alle Kinder stellen sich gegenüber in zwei Reihen auf (Gruppe A und Gruppe B). Zwei Kinder kämpfen miteinander in der Hockstellung. Bei Sieg wechselt das Kind nach rechts, bei Niederlage nach links.</p> <p>Mit jeder Runde werden die Kampfpartner homogener. Das Kind ganz rechts auf der Matte ist Turniersieger.</p>	<p>Die Aufgabe kann gleich bleiben, aber auch wechseln.</p>	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
<p>5'</p>	<p>Pizzabäcker</p> <p>Ein Kind liegt auf dem Bauch. Das zweite Kind backt eine Pizza auf dem Rücken des ersten Kinds.</p> <p>Zuerst wird geknetet, dann gerollt. Nun kommen die Zutaten darauf und der Käse wird verstreut.</p>		