



Lektion 14 Ringen

## Körperkontakt

**Autor:** FAKO Nationalturnen / Schwingen

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer:  $\geq 90$  Minuten  
 Niveau:  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Alter: 6 - 8 Jährige  
 Gruppengrösse: 5 – 10  
 Kursumgebung: Schwinghalle oder Ringermatten  
 Sicherheitsaspekte: 1 J+S Leiter Nationalturnen/Schwingen / 1 Hilfsleiter

### 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) an den direkten Körperkontakt herangeführt werden und sich dann mit Übungen daran gewöhnen.

- Aufbau kooperativer Verhaltensweisen
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten
- Gewöhnung an Körperkontakt

Lernziele:

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen

- erfahren und gewöhnen sich in einem stufenweisen, niveaugerechten Aufbau an den indirekten und direkten Körperkontakt.
- erlangen kooperative Verhaltensweisen und setzen diese um.
- schulen und verbessern ihre koordinativen Fähigkeiten, z. B. Gleichgewicht, Reaktion und Orientierung.

### Hinweise/Bemerkungen:

Rituale wie Begrüssung und Verabschiedung sowie weitere Rituale wie Raufen, Kämpfen, Ringen dienen 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:

Verschiedene Kampfspielarten im Sägemehl oder auf der Matte

### EINLEITUNG

#### Körperkontakt zulassen

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele, Trainingsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter im Frontalunterricht	
10'	Klatschbegrüssung Mit folgenden Klatschrhythmen: 3x Handflächen gegeneinander 3x gegenseitig auf die Schultern klopfen dann je 1x Klatschen auf die eigenen Oberschenkel, in die eigenen Hände und die Hände des Partners.	Alle laufen bei Musik durch die Halle. Bei Stopp begrüßt man die am nächsten stehende Person. Anschließend setzt die Musik wieder ein und alle laufen weiter bis zum nächsten Stopp	Musik

10'	<p>ABC</p> <p>- Die Aufgabe für die Gruppe lautet: Stellt euch so auf, dass die Anfangsbuchstaben der Vornamen alphabetisch geordnet sind. Beim Wechseln darf die Bank nicht verlassen werden. Um die Plätze zu tauschen, müsst Ihr einander helfen. Wie kommt man aneinander vorbei ohne zu fallen?</p> <p>Variante 1: Der Grösse nach aufstellen oder Wechsel von der einen Langbank zur andern.</p> <p>Variante 2: Schmale Seite der Bank nach oben.</p>	<p>Zwei Langbänke werden so aufgestellt, dass etwa ein Winkel von 130-150 Grad entsteht. Alle Kinder sollen sich auf die Langbänke stellen.</p>	Langbänke
-----	---	---	-----------

**HAUPTTEIL**

**Vertrauen**

**Indirekter Körperkontakt in der Gruppe und Partner**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Blinder Roboter</p> <p>- A ist der blinde Roboter, der von B nur mit bestimmten Berührungen (ohne Stimme!) in Gang gesetzt werden kann. B achtet darauf, dass es zu keinen Zusammenstössen kommt. Partnertausch!</p>	<p>Regeln: Berührung am Kopf: vorwärtsgehen. Berührung rechte Schulter: Drehung um 90 Grad nach rechts. Berührung linke Schulter: Drehung um 90 Grad nach links. Berührung oberer Rücken: rückwärtsgehen. Berührung unterer Rücken: Stopp</p>	
5'	<p>Aufstehen</p> <p>- Zwei sitzen Rücken an Rücken mit den Armen eingehakt und versuchen gemeinsam aufzustehen. Variante: Im Kreis (mit drei, vier, fünf, ...Kindern) ausführen.</p>		
5'	<p>Zeitungsfechten</p> <p>- Jedes Kind rollt sich aus Zeitungspapier eine Rolle. Zu zweit sollen mit Hilfe des «Degens» Treffer erzielt werden. Eine Linie auf dem Boden kann als Orientierung dienen. Variante: Körperstellen vorgeben.</p> 		Für jedes Kind eine Zeitungsrolle

5'	<p>Farbe bekennen - Zwei Kinder bekommen auf den Rücken eine Wäscheklammer befestigt und stehen sich gegenüber. Durch geschicktes Bewegen oder Springen sollen sie die Farbe der Klammer erspähen.</p>		Unterschiedlich gefärbte Wäscheklammern
10'	<p>Krone - Zwei Kinder halten sich an einer Hand, haben einen Ring oder ein kleines Sandsäckchen auf dem Kopf und versuchen durch Ziehen und Zerren das Fallen der Krone beim Partner zu provozieren.</p>		Ringe oder Sandsäckchen
5'	<p>Mützen stehlen - Zwei Kinder haben eine Mütze auf und halten sich an einer Hand fest. Sieger ist, wer die Mütze des anderen Kindes erbeuten kann.</p>		Mützen
5'	<p>Einer auf die Matte oder Sägemehl ziehen - Zwei Kinder stehen um einen Reifen oder Gummischlauch herum und versuchen sich gegenseitig in den Kreis zu ziehen.  Variante: 4-6 Kinder stehen um eine kleine Turnmatte oder einen Kreis herum mit Handfassung. Durch Ziehen und Zerren soll einer dazu gebracht werden, die Matte zu betreten.</p>		wenn 1-1 Je ein Reifen oder Gummischlauch pro Paar Gruppe Matte, Reifen oder Gummischlauch
5'	<p>Hände weg - Zwei Kinder stellen sich in der Liegestützposition gegenüber und versuchen, die Handfläche des anderen zu berühren. Jede Berührung zählt.</p>		

**AUSKLANG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Fliegen verjagen - Ein Kind liegt auf dem Rücken, das andere Kind ahmt das surrende Geräusch einer Fliege nach und setzt sich auf den Körper (Fingerkuppe). Das liegende Kind soll erspüren, wo die Fliege gelandet ist und sie verscheuchen</p>		
5'	Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training		