

# Ringen und Kämpfen

## \_\_ Zweikampfsport I und II

### Ringen und Kämpfen

Der Bereich „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ bietet Kindern die Möglichkeit, sich zu rangeln und zu raufen. Wichtig dabei ist, dass Kinder lernen, auch hier Regeln einzuhalten. Zudem geht es um die Kooperation untereinander. Die weiteren zwei Stunden zeigen Möglichkeiten, das Ringen, Raufen und Rangeln durch unterschiedliche Spielformen



### Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport I

Ziele/Intention	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Kooperation; Einstimmung auf das Thema	„Aufstand“: bei Musikstopp ruft der Kursleiter eine Zahl, diese Anzahl der Kinder sucht sich zusammen, setzt sich Rücken an Rücken hin und versucht mit eingehakten Armen gemeinsam aufzustehen	Musikanlage; „peppige“ und adressatengerechte Musik; der Kursleiter gibt Anweisungen
durch unterschiedliche Spielformen das Thema näher bringen	Umwerfer: Ein Schüler hockt auf einer Matte, ein anderer versucht ihn vorsichtig an den Schultern umzuschubsen (Variation, sich gegenseitig umschubsen); Schattenboxen: Zwei Schüler boxen in Pantomime und extrem langsamer Zeitlupe ohne Berührung;	Weichbodenmatten

ohne große Vorkenntnisse des Lehrers in Sportarten wie Ringen, Boxen, Judo oder andere Zweikampfsportarten zu integrieren. Zusätzlich kann ein spezieller Trainer aus einem nahe liegenden Verein eingeladen werden, der die Stunde gestaltet. Vereine freuen sich oft, Kinder für ihre Angebote zu interessieren.



## Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport II

Ziele/Intention	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Kooperation; Einstimmung auf das Thema	„Aufstand“: bei Musikstopp ruft der Kursleiter eine Zahl, diese Anzahl der Kinder sucht sich zusammen, setzt sich Rücken an Rücken hin und versucht mit eingehakten Armen gemeinsam aufzustehen	Musikanlage; „peppige“ und adressatengerechte Musik; der Kursleiter gibt Anweisungen
durch unterschiedliche Spielformen das Thema näher bringen	Inselduell: Zwei Schüler versuchen, sich gegenseitig aus dem Reifen zu drängen; Schwebesitz: Zwei Schüler sitzen im Schwebesitz, versuchen sich mit den Füßen auf den Rücken zu werfen	Weichbodenmatten; Reifen
Verbesserung der Wahrnehmung; Ausklang der Stunde	Vorlesen einer Traumreise über die Einstellung zum eigenen Körper	Text mit einer Traumreise; leise Hintergrundmusik zum Entspannen