

go sports infotagung

Ringen und Raufen –

Kräfte gezielt einsetzen und Regeln einhalten lernen

Phasen der Einführung ins Ringen und Raufen:

- Bewegungsfreude - entwickeln
- Körperkontakt - aufnehmen und akzeptieren
- Vertrauen - entwickeln und stabilisieren
- Ringen, Rangeln und Raufen - anbahnen und entwickeln
- Ringen, Rangeln und Raufen - erproben und verfeinern
- Ringen, Rangeln und Raufen - genießen und ausleben

(BEUDELS 2002)

Mögliche Regeln für das Ringen und Raufen

- wir wollen unsere Kräfte messen
- wir kämpfen miteinander und nicht gegeneinander
- diese Dinge sind nicht erlaubt: beißen, kratzen, kneifen, hauen, spucken, an den Haaren ziehen
- Stopp heißt Stopp! Sobald ein Partner das abgemachte Stopp-Signal

Einführende Spiel- und Übungsformen

- Die Kinder laufen zur Musik kreuz und quer durch den Raum. Stoppt die Musik, begrüßen sich alle mit dem rechten Ellbogen. Bei Musikstopp werden immer weitere Körperteile zur Begrüßung benannt – linker kleiner Finger, rechte Fußsohle, Po, etc.
- Die Kinder laufen zur Musik kreuz und quer durch den Raum. Stoppt die Musik, stellen sich immer zwei Kinder gegenüber und begrüßen sich mit HO! HA!. Bei Ho! Machen sie einen kleinen Ausstellschritt nach links und heben den linken Arm, bei HA! einen kleinen Ausstellschritt nach rechts und den rechten Arm heben.
- An einer Linie stehen sich immer zwei Kinder gegenüber und drücken die Hände aneinander: wer zuerst den Gegenüber aus dem Gleichgewicht bringt, hat gewonnen.
- An einer Linie stehen sich immer zwei Kinder gegenüber und halten sich an den Händen. Durch gegenseitiges Ziehen versuchen sie den Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Spiel- und Übungsformen zum Ringen und Raufen

Aus Matten wird ein Quadrat gelegt. Die Kinder agieren in Zweiergruppen.

- Ein Kind liegt mit dem Bauch auf den Matten und soll versuchen auf alle Viere zu kommen. Das andere Kind liegt auf dem ersten Kind und versucht das Hochkommen des Kindes zu verhindern.
- Ein Kind steht im Vierfüßlerstand auf den Matten. Das zweite Kind versucht, das erste Kind aus dem Gleichgewicht zu bringen und es auf den Rücken zu legen.

go sports infotagung

- Die Kinder setzen sich auf die Matten und versuchen sich mit den Füßen aneinander gegenseitig wegzudrücken.
- Das eine Kind soll versuchen von einer Mattenseite auf die andere zu kommen. Das zweite Kind bildet auf der Hälfte der Strecke eine Brücke, unter der das erste Kind hindurch krabbeln muss. Ist das erste Kind unter der Brücke, fällt diese zusammen und versucht das Weiterkommen zu verhindern.

„Wilde Spiele“

Hamstern (ab 4 Jahren)

In der Halle liegen Turnmatten als Hamsterhäuser, in denen zwei Hamster sitzen, die ihren Wintervorrat sammeln wollen. Der ÜL hat den Wintervorrat (Bälle aller Art) in der Mitte der Halle ausgekippt. Jeder Hamster versucht so viele Bälle wie möglich nach Hause zu bringen. Dabei darf jeweils nur ein Hamster auf Hamstertour gehen, während der andere das Haus bewacht! Variation: Auch aus den anderen Hamsterhäusern dürfen Wintervorräte geholt werden.

Gimme da Ball!

Zwei Kinder knien auf einer Matte und versuchen sich gegenseitig einen Ball abzunehmen. Dabei darf nur der Ball mit den Händen berührt werden - weitere Körperkontakt ist tabu! Laut schreiend fordert das Kind ohne Ball das andere auf: „Gimme da Ball!“ und versucht dann den Ball zu erobern.

Sandwich

Zwei Weichbodenmatten liegen mit den glatten Seiten zueinander übereinander. Zwei oder mehr Kinder legen sich auf die untere Matte (die Hände liegen neben dem Körper, der Kopf ist zur Seite geneigt, die Fußspitzen werden seitlich nach vorne gestreckt - eine Hand schaut etwas unter der Matte hervor). Gibt ein Kind mit der Hand ein Zeichen wird die obere Matte hoch gehoben!

- * obere Matte sanft auf die Kinder ablegen
- * obere Matte auf die Kinder fallen lassen
- * die anderen Kinder schlagen mit ihren Händen auf die Matte
- * ein anderes Kind krabbelt vorsichtig über die obere Matte
- * ...

Literatur:

BEUDELS, Wolfgang (2002): Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Dortmund: verlag modernes Lernen
GASCHLER, PETER / LAUENSTEIN, CHRISTA / PFÖRTNER, SANDRA /SCHIEB, CHRISTOPH (2010): Kinder fördern durch Bewegung und Sport. Band 4: Personale und soziale Kompetenzen. (Hrsg.: Bundesarbeitsgemeinschaft Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. (BAG) Wiesbaden und Niedersächsisches Kultusministerium).
NEUBER, Nils (2009): Supermann kann Seilchen springen - Bewegung, Spiel und Sport mit Jungen. Dortmund: Borgmann Media