Ulrich Trosowski

Elementarringen

„Mini-Bouts“

Ein Leitfaden für

den Kindergarten
die Schule
die Sozialarbeit
das Bambini-Training im Verein
den Breitensport

copyright2013@ulrich.trosowski

Vorwort

Im Jahre 2010 hätte ich mir nie träumen lassen, dass man mit Kindern im Kindergartenalter mit Ringen etwas anfangen könnte. 3 Jahre später hat sich meine Auffassung total verändert. Nahezu alle Kindergärten in Lahr wurden von uns in diesem Zeitraum betreut und sind von unserem Angebot, das aus einem Gewaltpräventionsprojekt („Gib' Gewalt keine Chance – ring mit mir!") hervorging, überzeugt. Wir - das war am Anfang der Bambini-Trainer der RG Lahr, Thomas Derr und die letzten zwei Jahre mein ehemaliger Schützling und vielfacher Medaillengewinner bei Deutschen Meisterschaften, Mario Lauer - werden zu den Übungsstunden herzlich empfangen, und die Wünsche nach Fortbildungsveranstaltungen nehmen zu.

Warum sind wir so gern gesehene Gäste? Hauptsächlich natürlich, weil die Kinder eine Menge Freude haben, zweitens, weil wir unsere Arbeit pädagogisch begründen, wobei die Schriften von Professor Pilz und K.J. Neudorfer eine erste Hilfestellung boten. Entscheidend war aber auch, dass wir aus unserer personellen Mangellage heraus das Konzept auf dem Grundsatz „Hilfe zur Selbsthilfe" aufbauten.

Anfänglich richteten wir die Übungsstunden nach den Grundsätzen eines Ringertrainings aus. Natürlich war das Neue interessant, aber dennoch trauten sich selbst Sportlehrer nicht an die Sportart in Eigenregie heran. In den Übungsstunden mit den Kindergartenkindern hatten die gymnastischen Formen ein starkes Übergewicht.

So stellte sich für uns beständig die Aufgabe, dem pädagogischen Personal und den Kindern aller Altersstufen nicht nur theoretisch den Eindruck zu vermitteln, dass sie in eine Ringerstunde kommen und nicht in eine Gymnastik- oder Turnstunde, in der noch 5 Minuten für das Ringen übrig bleibt.

copyright2013@ulrich.trosowski

Der Durchbruch kam, als wir uns wagten, ein „Elementartraining“ ganz anders zu denken, Gewohnheitenauf den Kopf zu stellen.

Ich nahm Fußball unter die Lupe und wie jeder weiß, beginnen Kinder, wenn sie einen Ball haben, sofort mit dem Spielen und falls die Anzahl reicht mit der Bildung zweier Mannschaften, die dann gegeneinander „kicken“. Sind nur zwei Kinder am Ort, dann spielen sie z.B. Kopfball, erfinden Dribbelspiele, spielen 1:1 , schießen abwechselnd aufs Tor oder üben Flanken schlagen usw.. Von Gymnastik keine Spur! Damit man mich nicht missversteht, ich halte auch gymnastische und andere Inhalte für sinnvoll, aber es ging mir um den Kern der Sportart. Alle Elemente des Fußballs, die Kinder draußen spielen, werden selbst in Ligaspielen angewendet.

Also, warum sollte wir nicht sofort mit Ringen beginnen? War das nicht zu gefährlich? Nahmen wir nicht bewusst Verletzungen in Kauf? Ich kann den/die Leser/in beruhigen. Schätzungsweise 2000 Kinder haben wir in den letzten Jahren ohne nennenswerte Verletzungen Spaß am Ringen vermittelt. Ich machte mich also auf die Suche nach dem Kern unserer Sportart, nach den Elementen, die auch in einem richtigen Ringkampf vorkommen.

Es sind im Prinzip sechs Grundformen (s. Schaubild 1), nach denen wir entsprechende Kampfübungen aussuchten („Werfen“ ist allerdings dem Vereinstraining vorbehalten). Und siehe da, der Erfolg und die Freude bei den Kindern ließen nicht lange auf sich warten. Auch die Lehrer/Erzieher nahmen unser Angebot sofort an. Um diese Mini-Kämpfe (engl.: bout) herum bauten wir dann Kleine Spiele und gymnastische Übungen ein. Das Buch von Harald Lange und Silke Sinning (Kämpfen, Ringen und Raufen) gab uns dazu wichtige Impulse.

Unsere „MINI-BOUTS“ erfüllen in vielerlei Hinsicht die Anforderungen an eine gesunde körperliche, seelische und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Ich verweise auf das von Sven Thiele vorgelegte Konzept des sächsischen Ringerverbandes (Kampfsport im Grundschul-bereich als Möglichkeit zur Gewalt- und Gesundheitsprävention) und zwar auf das Kapitel „Pädagogischen Grundlagen“.

copyright2013@ulrich.trosowski

Für die Entwicklung von Übungen ohne Hilfsgeräte entpuppt sich die Sportart Ringen als wahre Goldgrube. Mini-Bouts sind selbst von Laien schnell zu lernen und anzuwenden. Sie erfordern wenig Raum, verbessern dennoch in kurzer Zeit die physischen und koordinativen Fähigkeiten ganzheitlich. Über die positiven sozialen Auswirkungen werden inzwischen vermehrt wissenschaftliche Abhandlungen veröffentlicht (s. Literaturliste).

Da wir eine Kinder- oder Jugendgruppe nur ein- bis höchstens viermal betreuen und bei Bedarf dann auffrischen, kommen wir im Kindergarten mit den Mini-Bouts gut aus. In manchen Klassen der Grund- und weiterführenden Schulen entwickeln sich sehr schnell griffnahe Aktionen. Lehrpersonen mit Ringkampfhintergrund können diese aufnehmen und die Grobform der Technik ansprechen und üben. Für Laien der Sportart ist dies aber nicht notwendig, denn

.

wesentliches Element der Ringerstunde bleibt immer die Ausrichtung auf die Kampfübung und nicht auf die Vervollkomnung der Techniken. Die sind dem Vereinstraining oder AG's mit lizensierten Ringkampftrainern vorbehalten. Für die Lehrpersonen halten wir selbstverständlich immer Informationen zum Vereinstraining bereit (Flyer). So wird unser Angebot nicht zu einer Werbeveranstaltung für den Verein, sondern Erzieher/Innen und Lehrer/Innen, die die Sportart nun als wertvoll für die Entwicklung der Kinder erfahren haben, empfehlen den Eltern, ihr Kind in das Ringertraining zu bringen. Das bedeutet natürlich auch, das Vereinstraining auf diese neue Situation abzustimmen, was unter Umständen Schwierigkeiten bereiten könnte, wenn dort die Trainer nicht auch auf die neue Situation vorbereitet sind.

Der Leitfaden, der aus dieser mehrjährigen Erfahrung nun entstanden ist, soll vor allem dem in der pädagogischen Arbeit Tätigen eine methodische Hilfestellung bieten, sich dem Bewegungsfeld „Ringen, Rangeln, Raufen" in den Bewegungsplänen der Länder ohne Angst nähern zu können. Das einfache Stecksystem erleichtert dabei die Vorbereitung.

Ulrich Trosowski

copyright2013@ulrich.trosowski

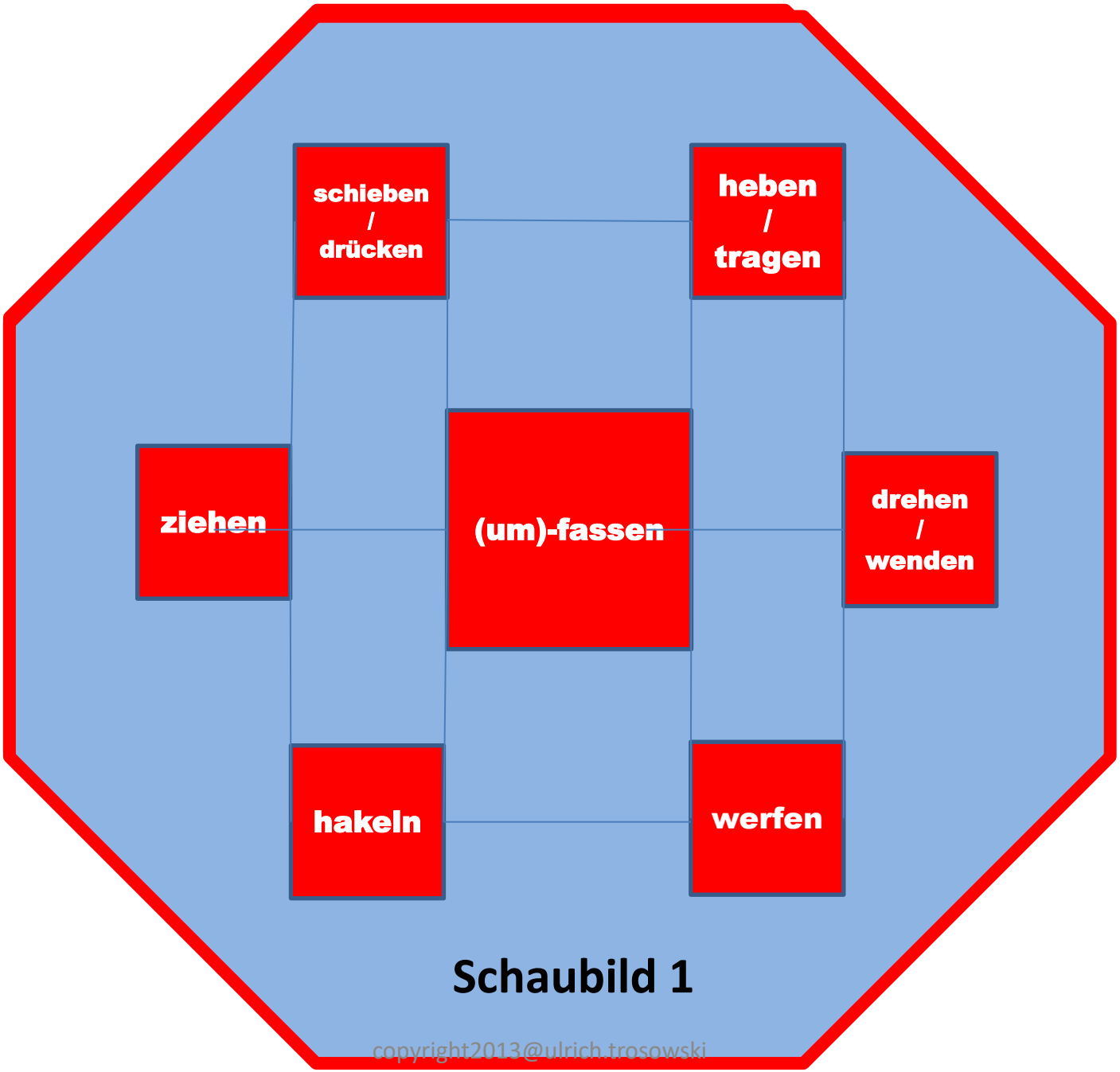


Schaubild 1

copyright2013@ulrich.trosowski

Hinweise zur Stundengestaltung

A. Ein Stundenbild gibt jeweils 4 Mini-Bouts als Hauptinhalt der Unterrichtseinheit vor. Dies dürfte zumindest am Anfang ausreichen, da Wiederholungen der Übungen notwendig sind, um nicht sachgerechte Ausführungen zu verbessern oder gelungene Beispiele zu demonstrieren. Sollte die Anzahl der Kampfspiele nicht mehr ausreichen, so können höchstens 4 neue zum Stundenbild dazu gesteckt werden. Mehr ist aber auch selten zu realisieren. Das bedeutet natürlich auch, dass ein automatisches Fortschreiten von Stunden-Bild zu Stundenbild nicht erforderlich ist. Das unterliegt der pädagogischen Einschätzung der Lehrperson.

B. Der Schwierigkeitsgrad der Mini-Bouts steigert sich ein wenig von Stundenbild zu Stundenbild. Es empfiehlt sich also, beim Zustecken Übungen aus der nächst folgenden Einheit auszuwählen. Ansonsten gilt das Baukastenprinzip.

C. Alle Mini-Bouts der Stundenbilder sind am Ende des Buches noch einmal zusammen-gefasst und nach 3 Kategorien geordnet.

1. Grundelemente im Stand
2. Grundelemente am Boden
3. Grundelemente vom Stand in den Boden oder umgekehrt

D. In der Zusammenfassung sind auch neue Mini-Bouts, die nicht in den Stundenbildern erscheinen, aufgeführt. Besonders die „Rücken an Rücken“ Spiele eröffnen den „Jugend-lichen der weiterführenden Schulen, die nicht so schnell den Körperkontakt wünschen, eine Möglichkeit zum Einstieg.

E. Die Bewegungsstunde mit einem Kontaktspiel zu beginnen hat sich unserer Erfahrung nach bewährt. Auch ein Spiel zum Ausklang kommt bei den Kindern gut an.

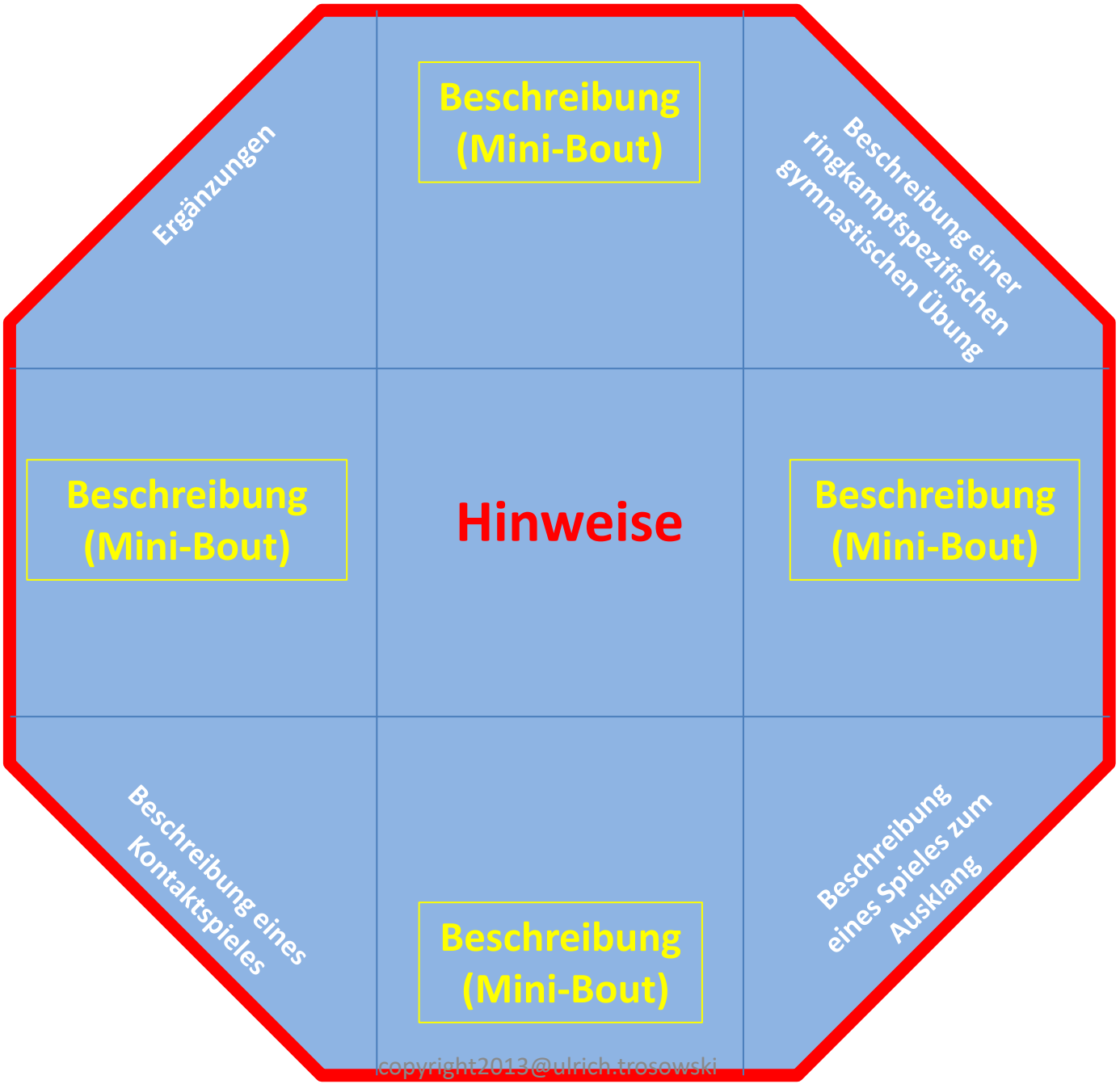
Wir beginnen mit gymnastischen Übungen immer dann, wenn wir bemerken, dass durch die körperliche Belastung der Mini-Bouts die Konzentration nachlässt. Im gymnastischen Bereich gibt es eine riesige Auswahl an kindgemäßen Übungen, so dass wir auf ein Angebot verzichten. Wir stellen aber jeweils für ein Stundenbild eine spezielle ringkampfspezifische Brückenübung vor, die in den geplanten Gymnastikteil eingebaut werden kann. Die Lehrperson ist in der Anordnung der einzelnen Stundenteile (Bausteine) frei und kann sich von den unterschiedlichen Gegebenheiten und dem Leistungsvermögen der Kinder und Jugendlichen leiten lassen.

copyright2013@ulrich.trosowski

Literatur

1. Kämpfen im Sportunterricht (Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung) - Rheinischer Gemeindeunfall versicherungsverband
2. Prof. Dr. Gunter A. Pilz: Zur Bedeutung von Sport, Spiel und Bewegung in der schulischen Gewaltprävention/ „Aggressionsabbau und Gewaltprävention durch Ringen im Schulsport“
3. Harald Lange/Silke Sinning : Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht
4. Sportpädagogik 3/2003 Ringen, Raufen und Kämpfen
5. Wolfgang Beudels, Wolfgang Anders: Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Ringen und Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie; Dortmund Borgmann Verlag 2005
6. Neudorfer J.K.: Zweikampfformen im Unterricht. Spielerisch Ringen und Raufen in der Sekundarstufe. Auer Verlag 2005
7. Ruch/Barth: Ich lerne Ringen; Meyer&Meyer Verlag 2012

copyright2013@ulrich.trosowski



copyright2013@ulrich.trosowski

Elementarringen
Stundenbilder



Ringkampf-
spezifische
Übung



Mini-Bouts
(1)

Selbstvertrauen
Einfühlungsvermögen
Gleichgewichtsgefühl
Koordinative Fähigkeiten
Funktionale Fitness
Durchhaltevermögen
Selbstdisziplin
Kontaktfähigkeit



Kontaktspiel



Spiel zum Aus-
klang

copyright2013@ulrich.trosowski

Partner stehen sich gegenüber und fassen sich an den Handgelenken.
Sie versuchen den anderen zu einem bestimmten Punkt oder über eine Markierungslinie zu schieben.

(1)

Bank



Hände laufen an der Wand



Stopp-Regel!

Der Kampf beginnt erst, wenn Bereitschaft signalisiert wurde.
Ich darf meinem Partner niemals absichtlich weh tun.
Wenn ein Partner „stopp“ ruft, wird
der Kampf sofort unterbrochen.

Partner stehen sich gegenüber. Sie fassen sich an den Händen oder Handgelenken. Beide versuchen, den anderen zu einem bestimmten Punkt oder über eine Markierung zu ziehen.

Ein Partner befindet sich in der Bank. Durch seitlichen Druck soll das „Hochhaus“ durch den „Bagger zum Einsturz gebracht werden.

Rückenticken
Alle Teilnehmer laufen kreuz und quer durch den Raum und versuchen, einen Mitspieler auf dem Rücken zu berühren, was dieser durch schnelles und geschicktes Drehen und Wenden zu verhindern sucht.

Den Partner von hinten hochheben und ein paar Schritte weit tragen. Als Kampfübung möglich!

Bärenmassage
Die Partner setzen sich Rücken an Rücken, schließen die Augen und reiben die Rücken aneinander, als ob ein Bär sich an einem Baum reibt.

copyright2013@ulrich.trosowski

Elementarringen
Stundenbilder



Ringkampf-
spezifische
Übung



Mini-Bouts
(2)

Selbstvertrauen
Einfühlungsvermögen
Gleichgewichtsgefühl
Koordinative Fähigkeiten
Funktionale Fitness
Durchhaltevermögen
Selbstdisziplin
Kontaktfähigkeit



Kontaktspiel



Spiel zum Aus-
klang

copyright2013@ulrich.trosowski

Hände auf die Schultern des Partners legen. Drücken und Schieben zu einem vorher bestimmten Ziel.

(2)

Umfassen

Kontrollposition



Vorderbrücke-auf Knien beginnen





Umfassen des Partners über dessen Oberarme. Dieser versucht durch Drehen zum Partner sich zu befreien. Übung auch ohne Umfassen der Arme möglich!



Verschränkung der Finger verboten. Eigenverletzung möglich.

Umfassen des Partners von hinten. Dieser versucht gegen Widerstand zu einem zuvor bestimmten Ziel zu gelangen.

„Eiszapfen auftauen“

Alle Kinder bewegen sich im Raum. Ein Fänger verzaubert die „Abgetickten“ zu unbeweglichen Eiszapfen. Diese können von den noch freien Spielern durch Berührung an einer zu bestimmenden Körperstelle durch Erwärmen befreit werden.



Ein Partner in der Bank. Durch Ziehen diesen „umwerfen“. (Hochhaus mit Bagger zum Einsturz bringen!)

Pizzabäcker

Ein Partner liegt entspannt auf dem Bauch. Der andere backt auf dessen Rücken eine Pizza. Der Teig wird geknetet, ausgerollt, mit Tomatenmark bestrichen, mit Schinken usw. belegt und mit Käse bestreut. Danach im Ofen gebacken und schließlich in Stücke geschnitten.

copyright2013@ulrich.trosowski

Elementarringen
Stundenbilder



Ringkampf-
spezifische
Übung



Mini-Bouts
(3)

Selbstvertrauen
Einfühlungsvermögen
Gleichgewichtsgefühl
Koordinative Fähigkeiten
Funktionale Fitness
Durchhaltevermögen
Selbstdisziplin
Kontaktfähigkeit



Kontaktspiel



Spiel zum Aus-
klang

copyright2013@ulrich.trosowski

Umfassen des Partners von hinten und diesen gegen Widerstand nach vorne zu einem bestimmten Ziel schieben.

Elefantenfangen



Leichtes Bauchschaukeln



(3)

Umfassen – Beispiele

Ein Partner befindet sich in der Bauchlage. Der andere liegt quer über ihm. Nun versucht der auf dem Bauch Liegende in die Bank oder in den Stand zu gelangen. Sein Partner darf das nur durch Verlagerung des Gleichgewichts verhindern (Mausefalle).





Umfassen des Partners von hinten in der Bank (Kontrollposition). Dieser versucht auf allen Vieren gegen Widerstand zu einem zuvor bestimmten Ziel zu gelangen.

Elefantenfangen
Der Fänger bildet mit seinen Armen einen Rüssel. Durch „Abticken“ wird ein anderes Kind zum Fänger oder zum Mitfänger.

Ein Partner versucht den anderen von vorne hochzuheben und eine bestimmte Strecke zu tragen. Kann auch als Kampfspiel ausgeführt werden. Wer schafft es, den anderen hochzuheben?

Stempelkissen
Die Kinder rollen sich langsam über den Boden, den sie sich als ein mit ihrer Lieblingsfarbe getränktes Stempelkissen vorstellen. Alle Körperteile sollen vollständig mit Farbe bedruckt werden.

copyright2013@ulrich.trosowski

Elementarringen
Stundenbilder



Ringkampf-
spezifische
Übung



Mini-Bouts
(4)

Selbstvertrauen
Einfühlungsvermögen
Gleichgewichtsgefühl
Koordinative Fähigkeiten
Funktionale Fitness
Durchhaltevermögen
Selbstdisziplin
Kontaktfähigkeit



Kontaktspiel



Spiel zum Aus-
klang

copyright2013@ulrich.trosowski

Ein Partner fasst von innen das gegenüber liegende Handgelenk und den Oberarm. Ziehkampf!

Fassen von außen



Brücke



(4)

Beim Ringen sind verboten:
Alle Griffe, die die Gesundheit des Partners gefährden könnten oder Schmerzen bereiten:

Schlagen, Treten, Beißen, Würgen.
Verbiegen von Fingern und Zehen.
Fassen von Geschlechtsteilen, Ohren, Augen, Nase, Mund.
Fassen des Kopfes ohne Armeinschluss (Schwitzkasten).
Versperrung des Atemweges.
Umklammerung des Partners mit beiden Beinen (Schere).
Verdrehung der Gelenke gegen ihre natürliche Bewegungsrichtung.

Ein Partner befindet sich in der Bauchlage. Der andere liegt quer über ihm und darf den Arm sperren. Nun versucht der auf dem Bauch Liegende in die Bank oder in den Stand zu gelangen. Sein Partner versucht das zu verhindern (Mausefalle).

Ein Partner befindet sich im Vierfüßlergang. Der andere versucht diesen in die Bank zu bringen. (Beide Knie berühren die Matte).

Ringender Kreis
Die Teilnehmer bilden durch Handfassung einen Kreis, in dem eine Matte o.ä. liegt. In dieser Kreisaufstellung wird versucht, ein Kind dazu zu bewegen, auf die Matte zu treten.

Partner befinden sich Schulter an Schulter, die Hände auf dem Rücken. Schiebekampf zu einem bestimmten Ziel.

Orgelpfeifen
Die Kinder erhalten den Auftrag, sich mit geschlossenen Augen der Größe nach aufzustellen. Die Größenermittlung erfolgt durch gegenseitiges Abtasten der Spielpartner. Schätzen die Spieler die Aufgabe als erfolgreich gelöst ein, dürfen sie die Augen öffnen.

copyright2013@ulrich.trosowski

Elementarringen
Stundenbilder



Ringkampf-
spezifische
Übung



Mini-Bouts
(5)

Selbstvertrauen
Einfühlungsvermögen
Gleichgewichtsgefühl
Koordinative Fähigkeiten
Funktionale Fitness
Durchhaltevermögen
Selbstdisziplin
Kontaktfähigkeit



Kontaktspiel



Spiel zum Aus-
klang

copyright2013@ulrich.trosowski

Umfassen von hinten.
Versuchen den Partner in die Bank zu bringen.

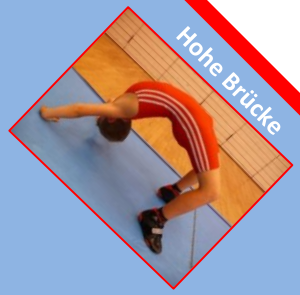
Drehen (Rollen)



(5)

Sandwichspiel
Alle Schüler laufen kreuz und quer durch den Raum. Nun nennt der Spielleiter einen Begriff aus dem Fast Food, der von den Kindern möglichst schnell umgesetzt wird.

Hohe Brücke



Ein Partner befindet sich in der Bauchlage. Der andere liegt quer über ihm und darf ein Bein sperren. Nun versucht der auf dem Bauch Liegende in die Bank oder in den Stand zu gelangen. Sein Partner versucht das zu verhindern (Mausefalle).

Pommes
Schüler legen sich einzeln lang auf den Boden
Sandwich
2 Schüler legen sich übereinander
Hamburger
3 Schüler legen sich übereinander
Cheese Sandwich
4 Schüler legen sich übereinander
Big Sandwich
5 Schüler legen sich übereinander

Ein Partner befindet sich in der Bauchlage, Hände und Füße sind gestreckt. Der obere Partner versucht, den „Baumstamm" zu sich zu rollen.

Umfassen des Partners von hinten und bis unterhalb der Knie rutschen. Durch gleichzeitiges Schieben mit den Schultern den Partner in die Bodenlage bringen (Baum absägen oder fällen).

Flussüberquerung
Eine Gruppe wird in zwei Hälften geteilt, die sich auf einer Langbank rechts und links der Mitte aufstellen. Die beiden Gruppen sollen jetzt die Plätze untereinander tauschen, ohne die Bank zu verlassen.

copyright2013@ulrich.trosowski

Elementarringen
Stundenbilder



Ringkampf-
spezifische
Übung



Mini-Bouts
(6)

Selbstvertrauen
Einfühlungsvermögen
Gleichgewichtsgefühl
Koordinative Fähigkeiten
Funktionale Fitness
Durchhaltevermögen
Selbstdisziplin
Kontaktfähigkeit



Kontaktspiel



Spiel zum Aus-
klang

copyright2013@ulrich.trosowski

Partner stehen leicht abgebeugt voreinander und haben jeweils einen Arm untergehakt. Sie versuchen sich zu einem bestimmten Ziel zu schieben.

(6)

Sich in die Bauchlage drehen



Aus dem Sitz in die Brücke



Ein Partner befindet sich in der Rückenlage. Der andere liegt quer über ihm. Nun versucht der auf dem Rücken Liegende sich in die Bauchlage zu drehen. Sein Partner versucht das nur durch Verlagerung des Gleichgewichtes zu verhindern (Mausefalle umgekehrt).



Ein Partner kniet vor dem sich in der Bank befindlichen Mitspieler. Er hakt seinen Arm ein. Kann er seinen Partner auf die Schultern drehen?

Hoch-wasser

Unterschiedliche Materialien (Kleine Kästen usw.) werden in der Halle verteilt. Die Schüler können sich auf diesen Inseln vor dem Hoch-Wasser retten. Sie können immer weiter abgebaut werden und die Anzahl der Schüler auf den Inseln kann vorgegeben werden.

Aus der Kontrollposition versucht ein Partner gegen Widerstand aufzustehen.

Möhrenziehen

Die Kinder legen sich in Bauchlage in einen Kreis und halten sich an den Händen fest. Ein Gärtner versucht, die Möhren aus dem Kreis herauszuziehen. Eine gezogene Möhre wird selbst zum Mitgärtner.

copyright2013@ulrich.trosowski

Elementarringen
Stundenbilder



Ringkampf-
spezifische
Übung



Mini-Bouts
(7)

Selbstvertrauen
Einfühlungsvermögen
Gleichgewichtsgefühl
Koordinative Fähigkeiten
Funktionale Fitness
Durchhaltevermögen
Selbstdisziplin
Kontaktfähigkeit



Kontaktspiel



Spiel zum Aus-
klang

copyright2013@ulrich.trasowski

Die Partner befinden sich im Kniestand voreinander. Wer kann den anderen zur Seite auf die Schultern drehen?

Versteinert



Aus dem Sitz in die Brücke



(7)

Die Partner befinden sich im Kniestand gegenüber und haben einen Arm untergehakt. Schiebekampf!



Partner will in die Kontrollposition

Ein Partner befindet sich in der Bank. Der andere sitzt auf ihm, hakt seine Füße seitlich in die Oberschenkel des Mitspielers ein und versucht, diesen nur durch Beinkraft in die Bauchlage zu bringen.

Versteinert
Alle Kinder laufen im Raum. Die vom Fänger „Abgetickten“ (sie wurden zum Stein) nehmen die Bankstellung ein. Die noch freien Spieler versuchen, unter dem Stein hindurch zu kriechen und diesen zu erlösen. Spiel nach Zeit.

Ein Partner befindet sich in der Bank. Der andere liegt von vorne auf seinen Schultern. Dieser versucht, in die Kontrollposition zu gelangen.

Sehende führen Blinde durch einen Raum mit Handfassung, mit der Fingerspitze

copyright2013@ulrich.trosowski

Elementarringen
Stundenbilder



Ringkampf-
spezifische
Übung



Mini-Bouts
(8)

Selbstvertrauen
Einfühlungsvermögen
Gleichgewichtsgefühl
Koordinative Fähigkeiten
Funktionale Fitness
Durchhaltevermögen
Selbstdisziplin
Kontaktfähigkeit



Kontaktspiel



Spiel zum Aus-
klang

copyright2013@ulrich.trosowski

Vom Stand in die Brücke mit Hilfestellung (2)



Ein Partner hebt ein Bein seines Mitspielers in den Kniekehlen hoch und versucht diesen in die Bodenlage zu bringen. Dieser stützt sich mit den Händen an den Schultern seines Gegenübers ab und will dieses verhindern.

(8)

Vom Stand in die Brücke mit Hilfestellung (1)



Ein Partner hat die Kontrollposition inne. Der andere versucht nun durch Drehen und Wenden selbst die Kontrollposition zu erreichen.





Ein Partner befindet sich in der Bank. Der andere befindet sich seitlich und versucht durch Umfassen beider Knie und durch Schieben seinen Mitspieler auf die Schulter zu drehen (Fundamente des Hochhauses wegnehmen! Körper an Körper bleiben!).

Bärenfangen
Alle Kinder bewegen sich innerhalb eines festgelegten Raumes. Der Fänger (Bär) bewegt sich auf allen Vieren. Die Abgetickten werden selbst zu Bären, bis es kein freies Kind mehr gibt. Weiche Unterlage empfehlenswert!

Ein Partner befindet sich in der Bauchlage mit ausgestreckten Beinen und Armen (Baumstamm). Der andere versucht, diesen an den Beinen wie einen Baumstamm zu rollen. Fassen wie eine „Brezel“.

Gordischer Knoten
Jeder Schüler fasst mit einer Hand die Hand eines zweiten Schülers, mit der anderen die Hand eines dritten Schülers (nicht die Hand eines direkten Nachbarn). Ohne die Hände zu lösen, soll ein Kreis gebildet werden.

copyright2013@ulrich.trosowski

Elementarringen
Stundenbilder



Ringkampf-
spezifische
Übung



Mini-Bouts
(9)

Selbstvertrauen
Einfühlungsvermögen
Gleichgewichtsgefühl
Koordinative Fähigkeiten
Funktionale Fitness
Durchhaltevermögen
Selbstdisziplin
KontaktfähigkeitSS



Kontaktspiel



Spiel zum Aus-
klang

copyright2013@ulrich.trojowski

Brückenüberschlag über den Partner (1)



Ein Partner im Vierfüßlergang. Fassen von hinten und durch Hakeln von innen oder außen diesen in die Bank bringen.

(9)

Brückenüberschlag über den Partner (2)



Beide Partner befinden sich in der Bank, eng Seite an Seite mit dem Kopf in die entgegengesetzte Richtung schauend. Jeweils ein Arm liegt auf dem Rücken des Partners. Wer schafft durch schnelles Drehen die Kontrollposition?



Hakeln von innen

Ein Partner befindet sich in der Banks (Hochhaus-Fundament). Der andere versucht, diesen von der Seite durch Wegnehmen der Armstütze (n) auf die Schulter zu bringen.

Hochhebespiel
Es werden zwei bis vier Fänger bestimmt. Wer abgetickt wurde, zeigt das durch Hochstrecken beider Arme. Er kann erlöst werden, wenn er von einem Mitspieler hochgehoben wird.

Ein Partner hat die Kontrollposition. Er versucht, durch festes Halten und durch Drehen zur Seite seinen Partner ebenfalls in die Seitenlage zu bringen.

Gassenlauf
Die Spieler stellen sich in einer Gasse mit ca. 2-5 m Abstand voneinander auf. Ein Teilnehmer steht am Anfang der Gasse, schließt die Augen und läuft so schnell, wie er sich traut, durch sie hindurch. Das vorletzte Paar ruft laut und deutlich stopp, sobald der Läufer es erreicht hat.

copyright2013@ulrich.trosowski

Elementarringen
Stundenbilder



Ringkampf-
spezifische
Übung



Mini-Bouts
(10)

Selbstvertrauen
Einfühlungsvermögen
Gleichgewichtsgefühl
Koordinative Fähigkeiten
Funktionale Fitness
Durchhaltevermögen
Selbstdisziplin
Kontaktfähigkeit



Kontaktspiel



Spiel zum Aus-
klang

copyright2013@ulrich.trosowski

Umfassen des Partners von hinten. Mit Hilfe von Hakeln diesen in die Bank bringen.

(10)

Beine können gegrätscht oder zusammen seitlich abgesetzt werden.



Brückenüberschlag mit Fassen der Füße des Partners



Ein Partner umfasst im Kniestand die Beine seines Mitspielers und versucht diesen in die Bodenlage zu bringen.



Seitliches Ablegen der Füße

Partner in verkehrter Bankposition greifen mit dem nahe liegenden Arm von innen in die Kniekehlen des anderen. Wer kann den anderen auf die Schulter drehen?

Zweierfangen
Der erste Abgetickte bildet mit dem Fänger das neue Fängerpaar. Der folgende Abgetickte bildet mit dem nächsten ein Paar. So gibt es immer mehr Fängerpaare bis alle Spieler abgeschlagen sind.

Ein Partner steht vor seinem Mitspieler in der Bank und stützt sich an dessen Schultern ab.. Der untere versucht durch schnelles Angreifen den Fuß des Obermannes zu berühren, wenn möglich zu erfassen.

Jurte
Die Schüler stellen sich mit Handfassung in einem Kreis auf. Reihum wird nun 1,2,1,2,1 ... abgezählt. Alle Einser lehnen sich mit gestrecktem Körper nach vorne, alle „Zweier“ nach hinten bis die Arme gestreckt sind. Ist der Kreis ausbalanciert, wird gewechselt.

copyright2013@ulrich.trosowski

Mini-Bouts

Im Stand (1)



copyright2013@ulrich.trosowski

Mini-Bouts

Im Stand (2)





















copyright2013@ulrich.trosowski

Mini-Bouts

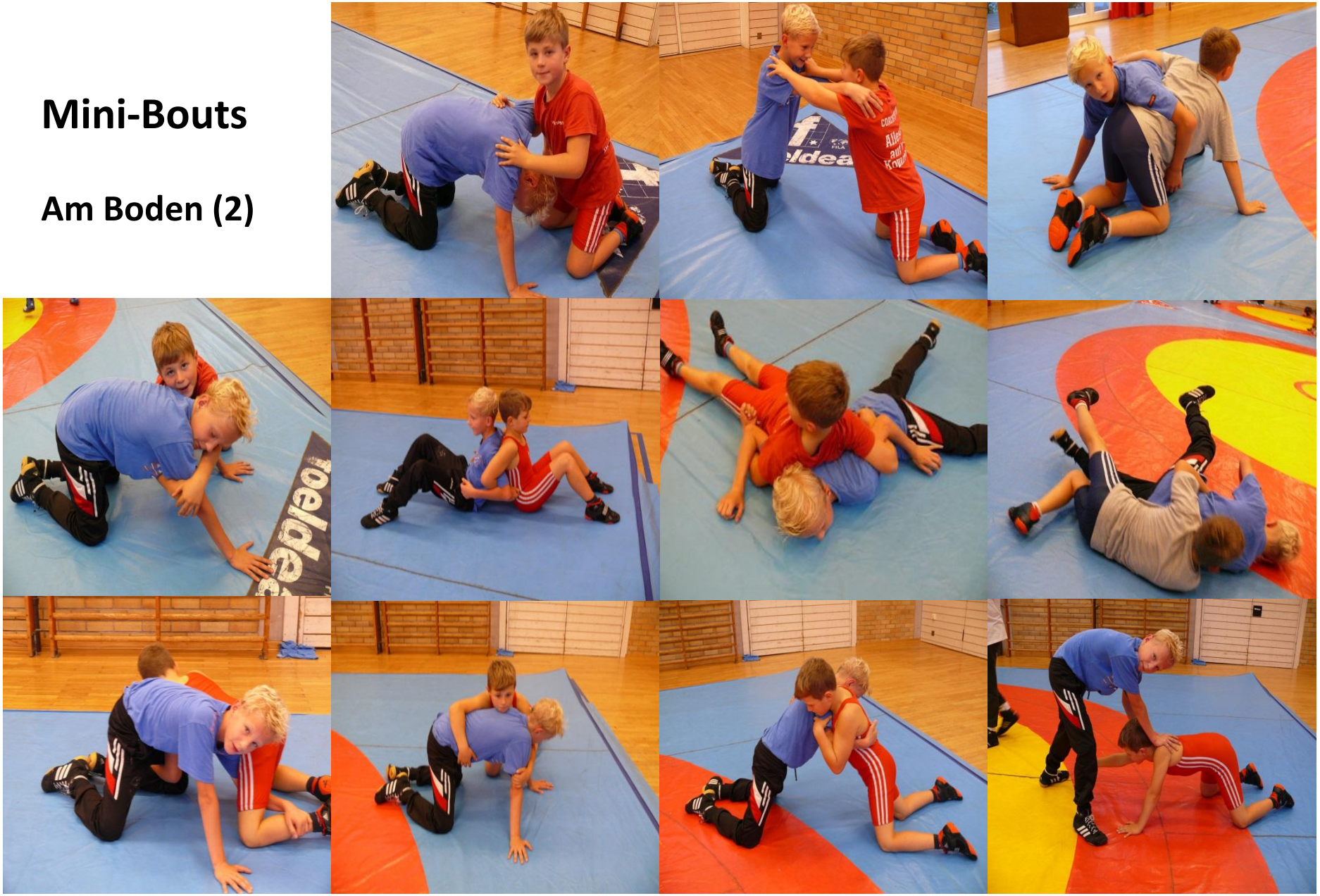
Am Boden (1)



copyright2013@ulrich.trosowski

Mini-Bouts

Am Boden (2)



copyright2013@ulrich.trosowski

Mini-Bouts

Am Boden (3)

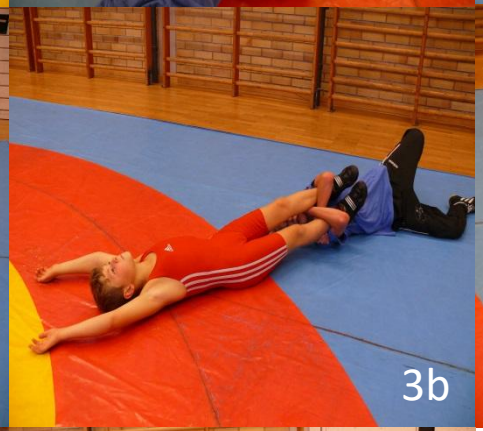




















copyright2013@ulrich.trosowski

Mini-Bouts

Vom Stand in den Boden (1) und umgekehrt












copyright2013@ulrich.trosowski