

# TURNFESTAKADEMIE

## WS 501 Toben, Ringen und Raufen

Andreas Willi Heuer

### Lernziele:

---

- Konditionell:** Kraft, Kraftausdauer, Beweglichkeit
- Koordinativ:** besonders Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit
- Technisch:** Erweiterung vielfältiger Bewegungserfahrungen
- Sozial/emotional-affektiv:** Kooperation, Umgang mit Emotionen, Rücksichtnahme, Fairneß, Regelmäßigkeit, Wettkämpfen, Miteinander kämpfen, Leisten erfahren

### Was heißt Ringen und Raufen bei uns?

---

#### Dies ist es nicht:

- kein Erlangen von Kompetenzen, um Gewalt aus den Medien nachzuspielen
- keine Vorbereitung zur Selbstverteidigung (von Mädchen)
- keine Austragung von Konflikten mit legalen Mitteln

#### Ziel:

- spielerische regelgeleitete Kampfformen
- Animieren zum lustvollen Bewegen
- körperliche Leistungsfähigkeit verbessern
- soziale Kompetenzen verbessern

## Allgemeine methodische Hinweise

---

- ÜL muss Sozialgefüge der Gruppe kennen
- Regelmäßige Reflexionsgespräche
- Welche Probleme sind aufgetreten – müssen neue Regeln aufgestellt werden?
- Regeln und Rituale sind wichtig und müssen gemeinsam mit der Gruppe entwickelt werden (Niemandem wird wehgetan, Stoppsignal = sofortiger Abbruch des Kampfes)
- Spaß steht im Vordergrund
- Freiwilligkeit

## Die empfohlene Reihenfolge an Kampfspielen:

---

- Körperkontaktspiele (von den Gliedmaßen zum Rumpf)
- Kräfteressen (Zieh- und Schiebekämpfe)
- Kämpfe mit dem Ball (Körper noch nicht direktes Angriffsziel)
- Kämpfe mit dem Partner
- Kämpfe in der Gruppe ( gut zum Abschluss der Stunde)



## Vor diesen ersten Kämpfen müssen die wichtigsten Regeln geklärt werden:

---

- Ich tue meinem Partner nicht weh !
- Stoppsignal: Sofortiges Ende des Kampfes
- Vor einem Kampf begrüßen wir uns  
(Zeichen für die Anerkennung des Partners / Signal, dass man sich an die Regeln hält)

## Körperkontaktspiele

---

### Atomspiel mit Zusatzaufgabe

Zur Musik laufen die TN quer durch die Halle. Bei Musikstopp zeigt der ÜL die Menge an, zu wie vielen sich kleine Gruppen bilden sollen. Dann nennt er die Menge der Körperteile, die den Boden berühren sollen, wie zum Beispiel: drei Hände und vier Füße. Die Gruppe soll dies gemeinsam ausführen ohne den Körperkontakt zueinander zu verlieren.

### Hai Alarm

Wieder laufen die TN zur Musik quer durch die Halle. Bei Musikstopp soll jeder so schnell wie möglich in einen Reifen gelangen (ohne Ausschneiden). Nach jedem Durchgang wird die Anzahl der Reifen reduziert, so dass zunehmend mehr TN in einen Reifen müssen.

Aufgabe: Alle müssen sich in die Reifen retten – also helft Euch!

Variante ohne Musik: Die TN schwimmen (Armbewegung) beim Laufen. Der ÜL ruft laut „Hai-Alarm“, worauf alle TN schnell in die Reifen müssen.

### Ideen zum Kräftenessen:

---

#### Pfütze ziehen

Zwei TN stehen um einen Reifen herum und fassen sich im Handgelenksgriff. Nun versuchen sie sich gegenseitig in den Reifen (die Pfütze) zu ziehen.

Wichtig: Nicht plötzlich loslassen.

#### Über Linie schieben

Je zwei TN sind z.B. auf der Mittellinie. Nun versuchen sie sich gegenseitig über die hintere jeweils nächste zu schieben:

- Sitzend: Rücken an Rücken
- Kniend: an den Schultern fassen
- Stehend: an den Schultern fassen



Nun sollte besser auf einer Weichbodenmatte weitergekämpft werden, um die komplett Bodenmatten gelegt werden. Es gehen auch Judomatten mit einer markierten Kampfzone.

### **Ideen für Kämpfe um den Ball:**

---

Ein TN bekommt einen Ball.

Der Andere versucht diesen zu berühren

Der Andere versucht diesen zu entreißen.

### **Ideen für Partnerkämpfe**

---

#### **Schildkröte wenden**

TN A legt sich auf den Bauch, TN B versucht ihn in die Rückenlage zu bekommen!

(Vorsicht, wenn am Arm gegriffen / gezehrt wird – Gefahr einer Schulterverletzung)

#### **Robuster Hund**

TN A geht in die Bankstellung. TN B versucht ihn in die Bauchlage zu bekommen.

TN A geht in die Bauchlage. TN B versucht ihn in die Bankstellung zu bekommen.

#### **Hengstkampf**

Beide TN gehen in die Bankstellung und versuchen sich gegenseitig von der Weichbodenmatte zu bekommen (sie dürfen maximal in den Kniestand – nicht höher)

#### **Trotzphase**

TN steht auf der Weichbodenmatte. TN B umklammert ein Bein oder die Hüfte und schreit so laut, wie er kann. TN A versucht von der Matte herunterzugelangen. TN B versucht dies zu verhindern.

### **Ringgen**

---

Die Teilnehmer versuchen sich gegenseitig in folgende Positionen zu bekommen:

- in die Bauchlage
- in die Rückenlage
- eine Schulter auf den Boden
- in oder über eine bestimmte Markierung

## **Ideen für Gruppenkämpfe**

---

### **Rüben ziehen**

Alle TN legen sich bäuchlings in einen Kreis und fassen sich an den Händen.

Ein Bauer/Bäuerin zieht an den Füßen und versucht so, dass diese eine Person beide Handfassungen lösen muss. Sobald solch eine „Rübe“ gezogen worden ist, hilft sie dem Bauern/der Bäuerin.

Achtung:

die TN müssen flach am Boden gezogen werden (sonst Hohlkreuzstellung)

nur einfaches Ziehen erlaubt, kein ruckartiges Ziehen oder andere Tricks

### **Gesprenchter Kreis**

Alle TN begeben sich in einen engen Innenstirnkreis und hacken sich mit den Ellbogen ein.

Auf Signal des ÜL gehen sie einen kleinen Schritt zurück, danach einen weiteren usw. Der Kreis soll so lange wie möglich intakt bleiben.

Literatur:

ANDERS, W. / BEUDELS, W.: Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie. Dortmund, 2002

BUSCH, F.: Ringen und Kämpfen. Ideen, Hintergründe und Praxisbeispiele für den Sportunterricht in der Grundschule. Donauwörth, 2002.

FROMMANN, B.: Wilde Spiele. Praxisdideen – Schriftenreihe für Bewegung Spiel und Sport. Schorndorf, 2006.