Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 41 (1984)

Heft: 1

Artikel: Das "Mini-Ringen" : ein Programm für den Ringunterricht mit Kindern und Jugendlichen

Autor: Gachoud, Jean-Daniel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993614

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 30.06.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das «Mini-Ringen»

Ein Programm für den Ringunterricht mit Kindern und Jugendlichen

Jean-Daniel Gachoud
Übersetzung Hans Altorfer

Kinder und Jugendliche lieben es, sich mit einem Gegner zu messen. Das «Mini-Ringen» erlaubt ihnen, ihre Fähigkeiten unter Beweis zu stellen und die eigenen Grenzen kennen zu lernen. Parallel zu andern Sportarten erleben sie auch hier eine weitere Art, den eigenen Körper einzusetzen. Kindern und Jugendlichen «Mini-Ringen» beizubringen, festgelegte Ziele zu erreichen und die Lernschritte zu kontrollieren, sind keine einfachen Aufgaben für nicht spezialisierte Leiter. Um ihnen die Arbeit zu erleichtern, haben wir eine Stoffsammlung für die Altersstufe 9 bis 16 Jahre aufgestellt. Wir möchten mit diesem Artikel die Möglichkeiten für alle Leiter aufzeigen, die das «Mini-Ringen» in Turnstunden, im freiwilligen Schulsport und in den Sportfächern von J+S bietet.

Organisatorische Massnahmen

Um eine Lektion organisieren zu können, muss der Leiter den Gegebenheiten bezüglich Material Rechnung tragen. Nicht alle werden über Einrichtungen für Kampfsportarten verfügen. Wichtig sind vor allem die Vorkehrungen welche helfen, Unfälle zu vermeiden.

- *Anzug:* Trainingsanzug oder Sportkleid, Turnschuhe genügen
- *Hindernde Gegenstände:* Brillen, Uhren, usw. sind wegzulegen
- *Gewichtskategorien:* die Schüler gemäss ihren Gewichten einteilen
- *Verhalten:* der Gruss (Handschlag), Achtung des Gegners in allen Situationen sind Selbstverständlichkeiten.

Notwendiges Material

Ringermatten oder Turnhallematten

Mit verschiedenen Matten kann man eine grössere Kampffläche bilden. Die Schüler plazieren sich rund um die Matten, damit sie nicht wegrutschen.
Andere Möglichkeit: Holzrahmen, Klebband

Die Turnhalle

Auch der Turnhalleboden eignet sich für gewisse Einführungsübungen oder Spiele.

Der Rasen

Zu beachten: Härte des Bodens (Übungsauswahl), Schmutz.

Organisationsformen

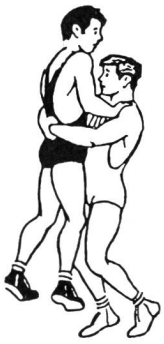
Aufteilung der Schüler gemäss einer Klassierung:
a) nach Körpergewicht
b) nach technischen Fertigkeiten
c) nach körperlichen Fähigkeiten

Vermittlung des Stoffes

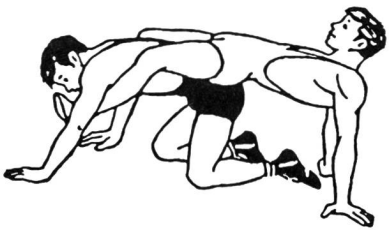
Einführungsübungen und funktionelle Vorbereitung:
Diese Übungen dienen hauptsächlich dazu, die Schüler für eine zukünftige technische Ausführung vorzubereiten. In Form von Spielen und rhythmischen Übungen sind sie gut während dem Einleitungsteil einer Lektion durchführbar. Viele der Übungen können auch von Mädchen ausgeführt werden.

Beispiele Einführungsübungen

Lokomotive mit zwei Rädern (sie Circuit Übung 1)



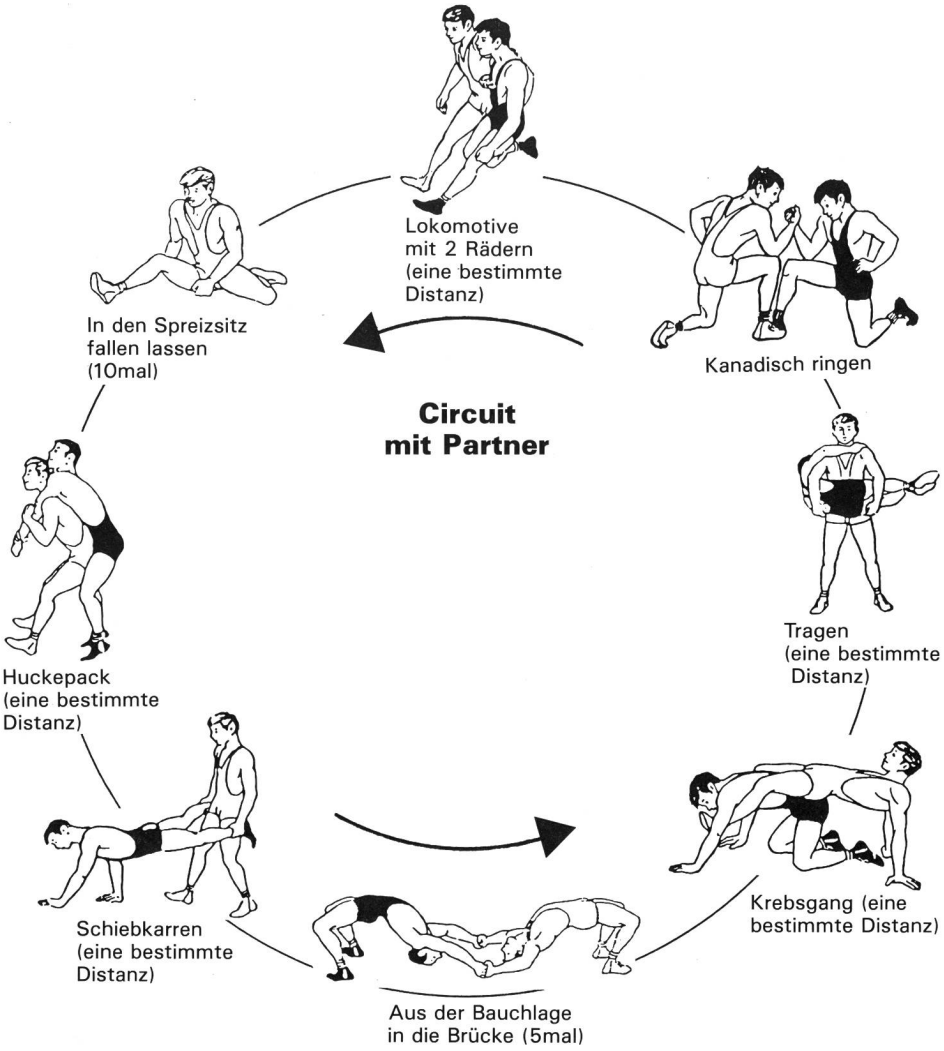
Hochziehen

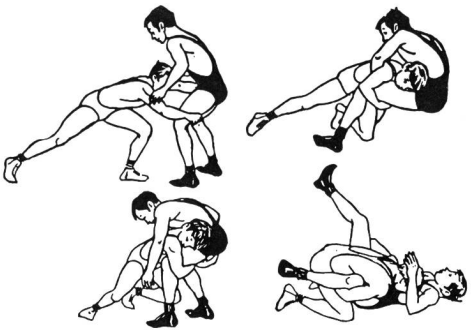


Krebsgang (siehe Circuit Übung 5)

Zirkel

Brücke





Aus dem Gleichgewicht bringen

Spielformen

«Nichts geht über die Kraft ausser die Fähigkeit, sich ihrer zu bedienen.»
(J. P. Richter)

Der Leiter kann unzählige Varianten der vorgeschlagenen Spiele erfinden, welche er am Anfang oder Schluss des Unterrichts einbaut. Dank dieser Spiele kann der Schüler, um zu gewinnen, die Griffe und Fertigkeiten anwenden, die er gelernt hat.

Beispiele

Kniekampf
(Kanadisch ringen)

Hahnenkampf

Beinhalten

Gesicht
zu Gesicht

Kampf um Stäbe, Bälle

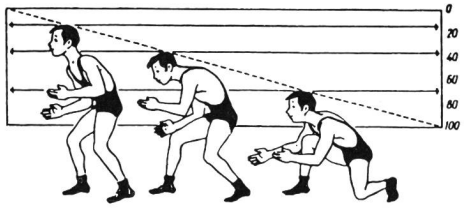
Nach einigen Stunden der Einführung und Übungen kann der Leiter ein kleines Turnier organisieren.

Technische Übungen und Griffe

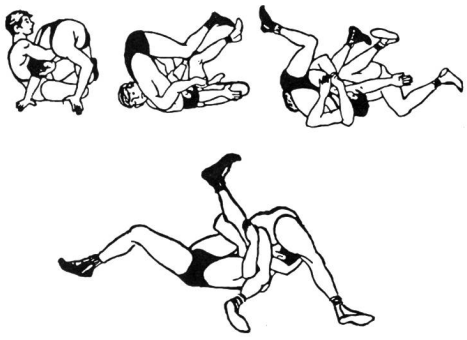
Der Leiter kann im Hauptteil der Lektion das Erlernen eines Griffes vorsehen. Er kann sich dabei verschiedener Methoden bedienen:

- Einfache Griffe können ganzheitlich instruiert werden, das heisst, der ganze Bewegungsablauf in einem, aber langsam.
- Vertiefte Kenntnisse der wichtigsten Punkte eines Griffes erzielt man mit der Teilmethode. Dieses stufenweise Vorgehen erleichtert auch die Korrektur.
- Wiederholungen fördern Bewegungsautomatismen und führen zu Sicherheit in der Anwendung von Griffkombinationen.

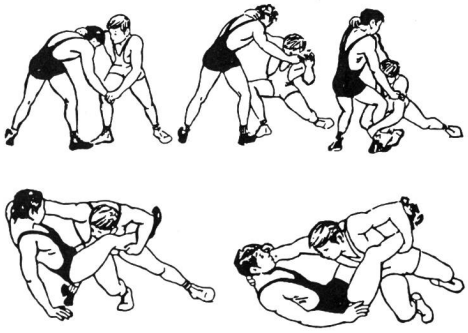
Beispiele



Abwehrhaltungen



Überschlagen



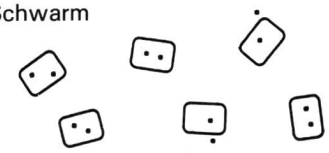
Angriff gegen schlecht plaziertes Bein

Die Organisationsformen

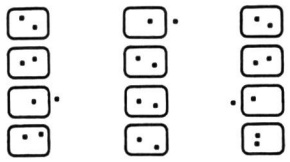
Einführungsphase

Übungen, die keine spezielle Aufteilung der Klasse erfordern

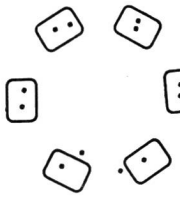
1. Schwarm



2. Kolonnen



3. Kreis



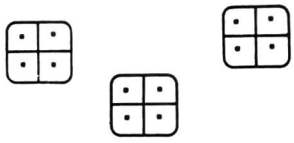
4. Gruppen zu 4 oder 6

5. Auf der Ringermatte

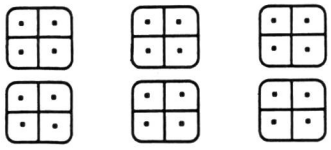
Übungen, die eine spezielle Aufteilung der Klasse erfordern

Kriterien
- Gewicht
- körperliche Fähigkeiten
- technische Fertigkeiten

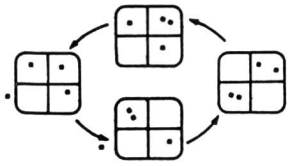
1. Gruppen im Schwarm



2. Gruppen in Kolonnen



3. Gruppen im Kreis

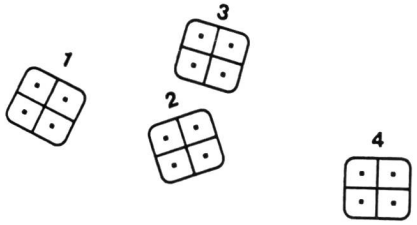


4. Gruppen auf Ringermatten

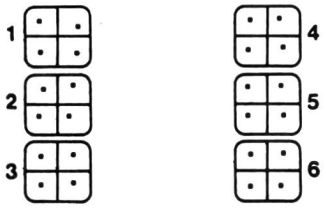
Schulungsphase

Arbeit in der Gruppe gemäss Aufteilungskriterien

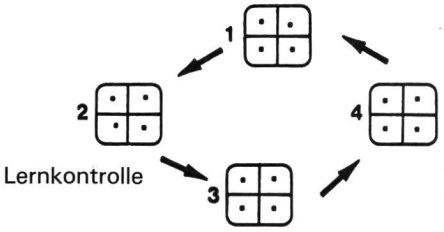
1. Gruppen im Schwarm



2. Gruppen in Kolonnen



3. Gruppen in Kreisen



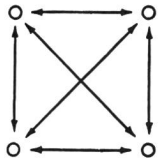
4. Gruppen auf Ringermatten

Tätigkeit im Kreis mit Lernkontrolle beim Leiter

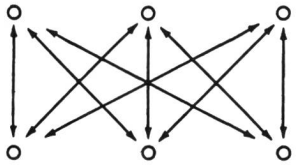
Trainings- und Anwendungsphase

Arbeit mit Partner innerhalb der Gruppe mit verschiedenen Formen

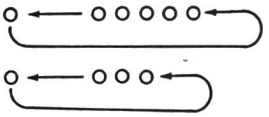
1. 4er-Gruppen



2. 6er-Gruppen

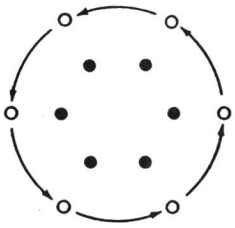
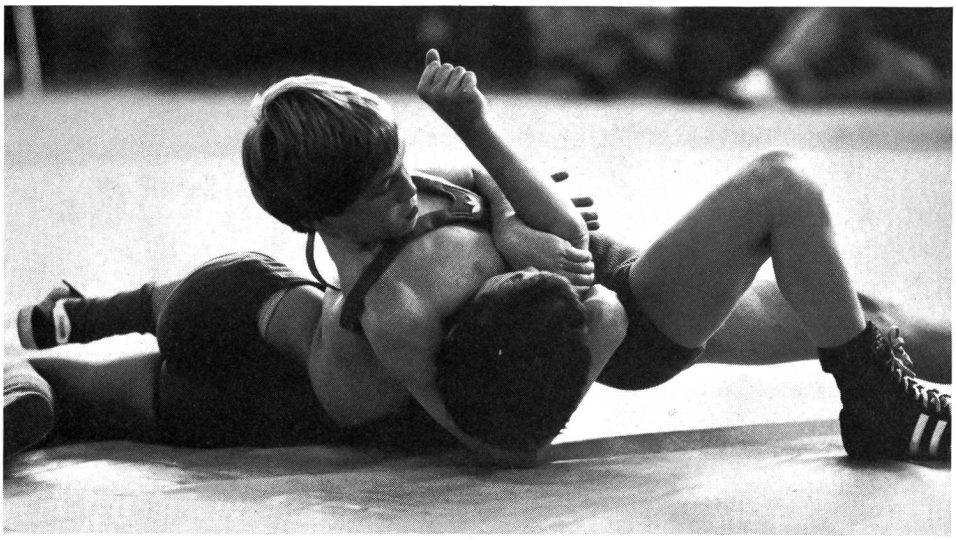


3. In Kolonne



3- oder 4mal wiederholen und Wechsel

4. Im Kreis



Rotation und Wechsel der Partner nach jeder Übung