

Ganztagesangebot für sächsische Grundschulen

# Ringen, Rangeln, Raufen

## Sportpädagogische Konzeption

Ein unterrichtsergänzendes und freizeitpädagogisches Kursangebot



Von:

Maik Striemann  
Schul- und Breitensportreferent  
Ringer Verband Sachsen e.V.

März 2011

empfohlen vom Ringer Verband Sachsen e.V.



Maik Striemann

Ringer Verband Sachsen e.V.

Schul- und Breitensportreferent

Geschäftsstelle

Am Sportforum 3

04105 Leipzig

Tel.: +49 341 1499 09 21

E-Mail: [m.striemann@sachsenringer.de](mailto:m.striemann@sachsenringer.de)

Internet: [www.sachsenringer.de](http://www.sachsenringer.de)

## Inhaltsverzeichnis:

1. Modul_____	Seite 4
2. Ziel_____	4
3. Zielgruppe_____	5
4. Teilnehmerzahl_____	5
5. Kursleitung_____	5
6. Inhalte (pädagogisch)_____	5
7. MethodikEvaluation_____	6
8. Materialbedarf_____	6
9. Raumbedarf_____	6
10. Zeitplanung _____	7
11. Kosten_____	7
12. Anlagen_____	7
13. Literatur_____	7

## **1. Modul**

Die Konzeption wurde nach Sportpädagogischen Grundlagen entwickelt.  
Es kann als Kursform flexibel als

**1. unterrichtsergänzender Kurs für das Lernfach Sport**

**2. freizeitpädagogisches Angebot**

eingesetzt werden.

Kinder wollen sich mit Ihrer Umwelt auseinandersetzen. Sich selbst am gegenübererkennen. Der Vergleich und der Wettstreit mit anderen Kindern ist dabei ein wesentlicher Moment.

Der Kurs bietet ein Kennenlernen des kindgerechten Ringen, Rangeln, Raufen in pädagogisch Begleiteten Setting.

In dem ganzheitlichen Training werden die Verbindung von Körper-Geist-Seele berücksichtigt und gefördert.

Zum Halbjahr wird ein freiwilliger Athletiktest durchgeführt.

Zum Kursabschluss wird eine freiwillige Ringerprüfung zum "Gelben Ringer T- Shirt" durchgeführt.

Als Schulmannschaft nehmen die Teilnehmer an den Kinder- und Jugendspielen des Landkreises an einem Rangelwettstreit teil.

## **2. Ziel**

Erlernen der ersten Grundlagen des friedvollen Rangeln und Raufens  
Förderung des Interesses an körperlichem und sportlichem Sporttraining  
Förderung von Sozial- und Selbstkompetenzen durch Sport (z.B. Zielstrebigkeit, Ausdauer- und Leistungsbereitschaft, Zivilcourage)

Nutzung als Selbstbehauptungs- und Gewaltpräventionsprojekt (Erw. Konzeption)

Förderung einer Leistungsbereitschaft und der Selbstdisziplin

### **3. Zielgruppe**

Grundschul Kinder (Mädchen und Jungen)

### **4. Teilnehmerzahl**

8-12 TeilnehmerInnen

### **5. Kursleitung**

zertifizierte Trainer des Ringerverbandes Sachsen e.V.

### **6. Inhalt**

#### Fächerübergreifend

Sport

(Zweikampf- und Partnerübungen, Turnen, Spiele,  
Psychomotorik, Sozialverhalten)

Sachkunde

(Gesundheitserziehung, Ehrenämter)

Ethik

(Sozialkompetenzen, Sozialverhalten)

#### Sportpädagogisch

Grundlagen des Ringkampfes/ Zweikampfes

Freude an der körperlichen Belastung

Koordinations-, Ausdauer- und Schnellkrafttraining

### Sozialpädagogisch

Selbstreflexion fördern (Gruppengespräche)

Selbstbewusstsein entwickeln (Ringer T-Shirt)

Wirkung von Sport auf Körper, Geist und Seele

Konflikt- und Gewaltpräventionstraining

### Sonstiges

Trainingstagebuch führen

Ausübung von Ehrenämtern

(Trainerassistent, Mattenwart, Schiedsrichter, Notar)

Projektpräsentation (Ringershow, Wandzeitung)

## **7. Methodik**

Turn-, Kraft-, Koordination- und Zweikampfübungen

Jahresrahmentrainingsplan

## **8. Materialbedarf**

8 Turnmatten

je Teilnehmer 1 T-Shirt

Stempelkarten

## **9. Raumbedarf**

Sportraum

## **10. Zeitbedarf**

Schuljahr

1x Fachleistungsstunde (45 Minuten) je Woche

## **11. Kosten**

25,00 € je Kurseinheit ( 60 Minuten)

5,00 Euro für Verbrauchsmaterialien je Teilnehmer

## **12. Anlagen**

Urkunden für Ehrenämter

Fotos

## **13. Literatur**

- Neudorf, J.-K. (2005). Zweikampfformen im Schulsport. Spielerisch Ringen und Raufen in der Sekundarstufe. Donauwörth: Auer
- Busch, F. (2006). Ringen und Kämpfen. Ideen, Hintergründe und Praxisbeispiele für den Sportunterricht in der Grundschule. Donauwörth: Auer
- Wolthers, J.-M./ Fußmann, A.(Hrsg.)(2008). Budo-Pädagogik.Kampf-Kunst in Erziehung, Therapie und Coaching. Augsburg: ZIEL
- Bucher, W. (Hrsg./ Bächle,F./ Hecke, S. (2008). 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen. Schorndorf: Hofmann
- Beudels,W./ Anders, W. (2006). Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie. Dortmund: Borgmann
- Lange,H./ Sinning,S. (2009). Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht. Wiebelsheim: Limbert

# Urkunde



Hiermit ernennen wir ..... zum

## Trainerassistent

**Trainingsgruppe - Ringen, Rangeln, Raufen**

**Grundschule .....**

vom : .....

bis : .....

Verantwortlichkeiten:

- Organisation des Treffen am Turnhalleneingang
- Vorführen der Trainingsübungen
- Helfer des Trainers während dem Training

.....  
Datum, Unterschrift Trainerassistent

.....  
Datum, Unterschrift Trainer



# Urkunde



Hiermit wird ..... ernannt zum

## Hallenwart

**Trainingsgruppe - Ringen, Rangeln, Raufen**

**Grundschule .....**

vom : .....  
bis : .....

### Verantwortlichkeiten:

- Auf- und Abbau der Matte und Trainingsgeräte
- Mattenkontrolle während dem Training
- Ordnung und Sauberkeit in der Turnhalle

.....  
Datum, Unterschrift Hallenwart

.....  
Datum, Unterschrift Trainer

# Urkunde



Hiermit ernennen wir ..... zum

## Schiedsrichter

**Trainingsgruppe - Ringen, Rangeln, Raufen**

**Grundschule .....**

vom : .....

bis : .....

Verantwortlichkeiten:

- Moderator bei Gruppenentscheidungen
- Schiedsrichter beim Ringen, Rangeln, Raufen
- Schiedsrichter bei Konflikten

.....  
Datum, Unterschrift Schiedsrichter

.....  
Datum, Unterschrift Trainer

# Urkunde



Hiermit ernennen wir ..... zum

## Notar

**Trainingsgruppe - Ringen, Rangeln, Raufen**  
**Grundschule .....**

vom : .....

bis : .....

Verantwortlichkeiten:

- Einhaltung Trainingsregeln
- Kontrolle der Sportsachen (Hygiene) und Sportler (Schmuck)
- Eintragen der Anwesenheit ins Trainingstagebuch

.....  
Datum, Unterschrift Notar

.....  
Datum, Unterschrift Trainer

