

Ganztagesangebot für sächsische Grundschulen

Ringern, Rangeln, Raufen

Sozialpädagogische Konzeption

Förderung sozialer und emotionaler Kompetenzen
mit der Methodik einer sportlichen Gruppenarbeit



Von:

Maik Striemann
Schul- und Breitensportreferent
Ringer Verband Sachsen e.V.
Februar 2011

empfohlen vom Ringerverband 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

Internet: www.sachsenringer.de

Inhaltsverzeichnis:

1.	Vorwort_____	Seite 3
2.	Einsatzmöglichkeiten_____	4
3.	Inhalt des Modul_____	5
4.	Methodeneinsatz_____	7
5.	Zielgruppe_____	7
6.	Zielvereinbarung_____	7
7.	Evaluation_____	8
8.	Kosten_____	8
9.	Zeitplanung _____	9
10.	Zusammenarbeit_____	9
11.	Bezug zum Lehrplan_____	10
12.	Qualifikation der Projektleiter_____	10
13.	Der Träger des Angebotes_____	10
14.	Reverenzen_____	11
15.	Ablauf_____	12
16.	Voraussetzungen_____	12
17.	Leistungsmerkmale_____	12
18.	Ehrenamtliche Aufgaben_____	13
19.	Zusammenfassung_____	13
20.	Literatur_____	15
21.	Anlagen_____	16

1. Vorwort

Allenthalber wird beklagt, die heutigen Kinder sind in vielen Dingen nicht mehr so recht "alltagstauglich". Dabei hat man dann in der Regel motorische, koordinative und athletische Defizite im Auge. Zunehmend wird die Kritik in der Gesellschaft laut, unsere Kinder haben unzureichende soziale Kompetenzen. Diese durch viele Untersuchungen belegte Tatsache versucht das Kulturministerium unter anderem dadurch Rechnung zu tragen, dass sie in den Lehrplan des Sportunterrichtes Unterrichtseinheiten aufgenommen hat, die "Ringen", "Raufen" und "Schiebekämpfe" zum Inhalt haben.

Hier sollen durch sportliche Zweikämpfe emotionale und körperliche Entwicklungen gefördert werden.

Diesem Anspruch wollen wir durch eine **professionelle Verknüpfung von Sportpädagogik und Sozialpädagogik** in unserem Angebot gerecht werden.

Durch diese Zusammenführen von Sportpädagogik und Sozialpädagogik in einem bildungsförderndem sozialem Sportangebot "Ringen, Rangeln, Raufen" wollen wir den Bildungsauftrag der Grundschule unterstützen.

In unserem Angebot geht es final darum, die Schüler in ihrer Bildung und Persönlichkeitsentwicklung durch eine sportliches Betätigung pädagogisch sinnvoll zu begleiten. Zusätzlich werden die Teilnehmer in ihrer physischen und seelischen Gesundheit gefördert. Wirkung erzielt im Angebot in keinem geringen Umfang die Methoden zur Konflikt- und Gewaltprävention.

Bereits Turnvater Jahn hatte die Vorteile des Ringen, Rangeln, Raufens für die Kinder erkannt: "Es gibt keine Leibesübung, bei der alle Glieder und Muskeln so gleichmäßig in Anspruch gebracht werden wie beim Ringen. Nichts ist gymnastischer als Ringen."

Das Angebot wird von einem Sozialpädagogen (FH) und Sportpädagogen (LSS) mit langjährigen Praxiserfahrungen in der Durchführung von Angeboten im Ringen, Rangeln, Raufen durchgeführt.

2. Einsatzmöglichkeiten (Beispiele)

Die Konzeption kann für die Module 1-3 (leistungsdifferenziertes ,
unterrichtsergänzendes und freizeitpädagogisches Angebot verwendet werden.

3. Inhalt des Modul

Sportpädagogik

Eine umfangreiche Ausbildung der Motorik, Koordination und Athletik hat Vorrang vor einer Spezialisierung. Besonders die Schnell- und Ausdauerkraft wird gefördert. Durch turnerische Übungen und Zieh- und Schiebekämpfe wird die Grobmotorik und die Beweglichkeit trainiert.

In Raufe- und Rangelübungen lernen die Schüler Körperkontakt und Empathie zu seinem Übungspartner zu erspüren.

Im Training werden besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur für eine gesunde Körperhaltung und -muskulatur trainiert. Diese ist Grundlage eines verletzungsfreien Raufen und Rangelns.

Zum Halbjahr absolvieren die Schüler den Athletiktest zum "Gelben Ringer T-Shirt". Zum Schuljahresende können die Schüler die Prüfung zum "Gelben Ringer T-Shirt" ablegen.

Sozialpädagogik

Die Kommunikation wird durch einen Beginnkreis in dem jeder seinen aktuellen Gefühles und Körperzustand beschreibt angeregt. Im Abschlusskreis der Trainingseinheit wird eine Reflexionsrunde, in dem die Teilnehmer ihre positiven Erlebnisse der Gruppe berichten, durchgeführt.

Moral und Ethik

werden im gemeinsamen Training angeregt, geübt und diskutiert.

Die 7 goldenen Regeln des Ringkampfsportes und der Gemeinschaft werden kommuniziert und sind Grundlage des Trainings.

Kompetenzen

werden insbesondere in der Übernahme von Verantwortung für das eigene sportliche und soziale Tun und der damit verbundene Erwerb von sozialen Kompetenzen gefördert. Durch das Training lernen die Schüler, dass man nur dann wirklich "erfolgreich" ist, wenn man sich regelkonform und pro-sozial verhält.

Gesundheitsprävention

Untersuchungen bei 12 jährigen zeigen, dass 40 % von ihnen Kreislaufprobleme haben, jedes dritte Kind weist Haltungsschwächen auf, jedes zweite Muskelschwächen und jedes fünfte Kind Übergewicht." (PNP 18.2.2000) Hier wirkt das Ringen, Rangeln, Raufen konkret dagegen ein. "Die fünf motorischen Eigenschaften (Flexibilität, Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer) werden beim Ringen wie sonst bei kaum einer anderen Sportart in einem ausgewogenen Maß geschult und angewendet...". (Schardt, F., Prof. Dr. Schreiben an Neudorfer, München (Würzburg 07.12.1989): Sportmed. Untersuchungen bei Ringern (Hauptinhalt)

Gewaltprävention

Vielerlei Übungen zur Selbstbehauptung und des Zweikampfes sind Bestandteil des Ringen, Rangeln, Raufen Unterrichtes. Die damit einhergehenden Effekte der Aggressionsvermeidung bzw. der Aggressionsminderung führen zum eigentlichen Ziel, nämlich der Gewaltprävention.

"In der Praxis der Jugendpsychiatrie besitzt die Erkundung der individuellen Bevorzugung der Körperkontakte eine Bedeutung. Wenn diese gefehlt haben, wenn Kämpfen, Rangeln, Balgen nicht stattgefunden haben, so wird dies als mögliche Beeinträchtigung der gesunden Entwicklung gewertet. (Funke, J. Prof. f. Sportwissenschaften, Hamburg, sportpädagogik 4/88)

Philosophie

Humanismus ist die Grundlage unseres Handelns.

Wir kämpfen nicht gegen, sondern miteinander.

Gewalt ist keine Lösung.

4. Methodeneinsatz

Im sportpädagogischen Bereich werden Spiele und Gymnastik in der Anfangsphase angewendet. Danach erfolgen Turn- und Koordinationsübungen. Im Anschluß werden Partner und Zweikampfübungen erlernt. Zum Abschluss steht ein Wettstreit im Ringen, Rangeln, Raufen.

Im sozialpädagogischen Bereich werden das soziale Gruppentraining und Reflexionsrunden sowie darstellende Kommunikationen (Wandzeitung, Fotografieren und Üben von Aufführungen) genutzt.

Alle Zeitabschnitte werden durch den Projektleiter dokumentiert.

5. Zielgruppe

Es richtet sich besonders an Anfänger der Klassenstufen 1-4.

Da es keine Reservebank gibt sind alle Kinder für das Ringen, Rangeln, geeignet. Insbesondere für Übergewichtige und schüchternen sowie für motorische zu fördernde Schüler besitzt das Ringen, Rangeln, Raufen sportlich und sozial ein großes Entwicklungs- und Förderpotential. Für überaktive oder Grenzen überschreitende Kinder ist das Ringertraining eine Chance für ihre soziale Kompetenzentwicklung, besonders in der Förderung von Empathie- und Impulssteuerung.

6. Zielvereinbarung

Zwischen der Grundschule, dem Hort und dem Träger des Angebotes wird

eine schriftliche Zielvereinbarung erstellt. Aus dieser gehen die Ziele, welches die Schule und der Hort mit dem Angebot Ringen, Raufen, Rangeln erreichen möchte. Es können sportpädagogische, sozialpädagogische und allgemeine Ziel definiert werden.

7. Evaluation

Um die pädagogischen Ergebnisse des Angebotes in ihrer Wirkung zu messen, werden die Ziele und die Zufriedenheit in halbjährlichen Abständen überprüft. Sehr wichtig ist uns dabei neben den Kindern die Eltern, die Schulpädagogen und die Hortpädagogen zu befragen. Darum werden wir bestimmte Qualitätsindikatoren in der Evaluation nachprüfen.

Evaluation verstehen wir als eine Maßnahme der Qualitätssicherung unseres Angebotes und als Qualitätsmanagement unseres Vereines. Die Evaluation erfolgt über standardisierte anonymisierte Fragebögen. Diese werden datenschutzrechtlich verarbeitet und ausgewertet. Die Auswertung wird der Schulleitung zur Verfügung gestellt.

8. Kosten

Die Fachleitungsstunde (45 Minuten) für den Projektleiter als ausgebildeten Sozial- und Sportpädagoge mit langjährigen Praxiserfahrungen beträgt Brutto 25,00 €

9. Zeitplanung

Eine Einheit sollte mindestens 45 Minuten betragen. Methodisch und Didaktisch sind 60 Minuten ideal und für die Umsetzung sehr förderlich. Das Angebot kann für das ganze Schuljahr, für ein Halbjahr oder für eine konkrete Zeitspanne (Projekte) gebucht werden.

10. Zusammenarbeit

Schule

und die Schulpädagogen (Klassenleiter, Fachlehrer Sport) werden über aktuelle Besonderheiten informiert. Die Schulpädagogen bekommen halbjährlich eine Förderbedarfsfragebogen für die teilnehmenden Schüler für die sportliche und soziale Förderung. In der Schule wird halbjährlich eine Wandzeitung, welche durch die Teilnehmer erstellt wird, ausgestellt.

Hort

und mit den Hortpädagogen werden im täglichen Treffen bei der Übernahme und Übergabe der Schüler im informellen Gespräch aktuelle Dinge besprochen und abgestimmt.

Eltern

erhalten regelmäßig schriftliche Informationen zum Angebotsinhalt und aktuelle Themen in einem Elternbrief. (Beginn, Info zur Wirkung des Rangelns, Einladung Athletiktest, Info zu Ehrenämter, Testergebnisse, Fotos vom Training, Einladung Prüfung "Gelbes Ringer T-Shirt). Sie können jederzeit beim Training zuschauen oder den Projektleiter unterstützen.

11. Bezug zu Lerplan

Der Projektleiter kennt den Lehrplan der Grundschule in den Fächern Sport und Ethik. In seiner Methodik und Didaktik nimmt er fächerbeziehende und fächerübergreifende Themen speziell in die Übungseinheit auf.

Fordern und Fördern stehen in seinem Handeln im Fokus.

In der folgenden Übersicht sind die Lernbereiche, die unterrichtsergänzende und die fächerübergreifenden Themen angegeben.

Fach	Bereiche	Unterrichtsergänzende Themen
Sport	Lernbereich 1	Leichtathletische Übungen
	Lernbereich 2	Spiele und Spielformen
	Lernbereich 3	Turnerische Übungen
	Wahlpflicht 3	Kleine Rückenschule
	Wahlpflicht 5	Koordinative Fähigkeiten
	Fächerübergreifende Themen	Individualität und Sozialität Gerechtigkeit Gesundheit Kommunikation
Ethik		Wird noch erstellt

12. Qualifikation der Mitarbeiter

Der Projektleiter ist ausgebildeter Sportpädagoge und Sozialpädagogen sowie lizenzierter Trainer im Ringkampf (RVS) und Präventionssport (LSS).

13. Der Träger des Angebotes

regionaler Ringkampfsportverein

14. Reverenzen

Dieses Angebot wurden an folgenden Grundschulen durchgeführt.

Grundschule Pesterwitz, 01705 Freital

G.E. Lessing Grundschule, 01705 Freital

Ringkampfabademie der WSG Zauckerode e.V., 01705 Freital

Grundschule Oberhermsdorf, 01737 Oberhermsdorf

15. Ablauf

Der Ablauf ist in Einheiten Tag, Monat, Halbjahr und Schuljahr strukturiert und geplant.

Eine Einheit (60 Minuten) beinhaltet folgenden standartisierten Regelablauf:

- Freie Bewegung und Begrüßungskreis 10`
- allgemeine Erwärmung und spezielle Erwärmung 15`
- Hauptübungen 15`
- Ringen, Rangeln, Raufen 5`
- Gesprächskreis 10
- Spiel/ Kompensation und Abschlusskreis 10`

Monat	Sportpädagogisch	Sozialpädagogisch	Sonstiges
August	Spiele, Koordination	Gruppenbildung	Regeleinhaltung
September	Spiele, Turnen	Kommunikation	Regeleinhaltung
Oktober	Partnerübung, Kraft	Reflexion	Umgang mit Gefühlen
November	Partnerübung, Ausdauer	Dokumentation	Umgang mit Gefühlen
Dezember	Test, Rangeln	Selbständiges Üben	Wandzeitung
Januar	Zweikampfspiele	Selbsteinschätzung	Zivilcourage
Februar	Individuelles Ballspiel	Fremdeinschätzung	Zivilcourage
März	Bodentechniken, Koordination	Gruppenbildung	Ehrenämter
April	Standtechniken, Kraft	Selbsteinschätzung	Ehrenämter
Mai	Festhalten, Ausdauer	Fremdeinschätzung	Wandzeitung
Juni	Prüfungsvorbereitung	Reflexion	Aufführung

16. Voraussetzungen

räumlich

wird im Winterhalbjahr ein Turnraum und im Sommer eine Wiese benötigt.
Bei Schlechtwetter ein Turnraum.

technisch

es werden 12 Mattenteile (2x1 Meter) benötigt. Ideal wäre eine Rangelmatte mit Deckplane.

personell

ein Anleiter, mindestens 6 Teilnehmer

organisatorisch

die Übungseinheit benötigt eine effektive Trainingszeit von mind. 45 Minuten.

17. Leistungsmerkmale

Das Training basiert auf drei Säulen:

- physische Säule (Kondition, Koordination, Körperwahrnehmung)
- psychische Säule (Stressabbau, Umgang mit Gefühlen, Sinngebung)
- soziale Säule (Kommunikation, Moral, Kompetenzen)

"Zum psychologischen Wert des Ringens ist festzustellen, daß es als Kampfsport einen besonderen Beitrag zur Entwicklung des Selbstbewußtseins (physische Stabilität), der seelischen Ausgeglichenheit (infolge des kathartischen Effektes) und des Respektes vor dem anderen leistet. Ringen hat daher eine betont psycho-hygienische Funktion, wobei die sozialpsychologische Komponente im Vordergrund steht.... Im übrigen ist aus der Sicht des sozialen Klimas an der Schule zu erwarten, daß Ringen zur sozialen Toleranz unter den Schülern beiträgt." (Bäumler,G. Prof. Dr.,TU München, Schreiben an Neudorfer v. 17.1.1991, Hauptinhalt-psychologischer Wert des Ringens)

18. Ehrenamtliche Aufgaben

Innerhalb der sozialen Gruppenarbeit übernehmen die Schüler für 2-3 Monate eines der folgenden Ehrenämter:

- Trainerassistent
- Schiedsrichter
- Hallen- und Mattenwart
- Trainingsnotar

19. Zusammenfassung

Durch das Konzept werden sozialpädagogische und sportpädagogische Methoden verbunden. Hauptziel ist eine informelle Bildung durch Sport zu ermöglichen und den Teilnehmern Bildungschancen bereitzustellen. Das Ganztagsangebot ist ein freiwilliger und eigenmotivierter Bildungsort für die Kinder. Sie werden dadurch in ihren Entwicklungsaufgaben der Kindheit (nach Havighurst) aktiv begleitet und unterstützt. Diese Entwicklungsaufgaben sind:

- Erlernen körperlicher Geschicklichkeit, die für gewöhnliche Spiele notwendig sind
- Aufbau einer positiven Einstellung zu sich als einem wachsenden Organismus
- Lernen, mit Altersgenossen zurechtzukommen
- Erlernen eines angemessenen männlichen und weiblichen sozialen Rollenverhaltens
- Entwicklung grundlegender Fertigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen
- Entwicklung von Konzepten und Denkschemata, die für das Alltagsleben notwendig sind
- Entwicklung von Gewissen, Moral und Werteskala
- Erreichen persönlicher Unabhängigkeit
- Entwicklung von Einstellungen gegenüber sozialen Gruppen und Institutionen

Das Ganztagsangebot Ringen, Rangeln, Raufen ist ein Angebot für beide Mädchen und Jungen im Grundschulalter.

In Abwandlungen kann es Projekt zur Gewaltprävention, zur Integration und als Sportförderung von Begabten und Förderbedürftigen genutzt werden.

20. Literatur

- Bächle, Frank, Dr., 999 Spiel- und Übungsformen
- Beudel, Wolfgang, Wo rohe Kräfte sinnvoll walten
- Bechheim, Yvonne, Erfolgreiche Koopreationsspiele
- Bieligk, Michael, Erlebnissport in der Halle
- Busch, Felix, Ringen und Kämpfen im Schulsport
- Ellis, Albert, Training der Gefühle
- Fassler, Norbert, Seibel, Bernd, Strittmatter, Klaus, Sport und soziale Arbeit
- Frank, W., Rücksichtsvoll kämpfen lernen, Sportpädagogik 4/88
- Gerr, Rudolf L.C., Raufen als psychomotorisches Bildungs- und Erziehungsmittel, Pädagogische Praxis, Dortmund 1982
- Holde Kreul, Ich und meine Gefühle, Loewe
- Hornstein, W. Erziehungswissenschaftliche Forschung und Sozialpädagogik. In : Rauchenbach, T. / Thole, W. (1998): Sozialpädagogische Forschung. Weinheim; München: Juventa Verlag
- Landessportbund/Sportjugend NRW Judo verband e.V./ Ringerverband NRW e.V. (Hrsg.), Ringen und Kämpfen- Zweikampfsport
- Lange, Harald/ Sinning Silke, Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht
- Menze, C. (2000) in : Lenzen, D. (1995) Enzyklopädie Erziehungswissenschaften. Stuttgart, Dresden: Klett
- Merkel, J. (2005). Gebildete Kindheit. Bremen: edition
- Meyer, Thomas, Entspannungstraining im Sport
- Neudorfer, Josef-Karl, Zweikampfformen im Schulsport
- Sinhart-Pallin, D. (2006). Bildung. In: Pousset, R.: Handwörterbuch für Erzieherinnen und Erzieher. Weinheim, Basel: Beltz Verlag
- Thesing, T. (2004). Bildung in den Feldern der Sozialpädagogik. Freiburg im Breisgau: Lambertus-Verlag

- Otto, H. Rauschenbach, T. (2004). Die andere Seite der Bildung. Wiebaden: VS-Verlag
- Overwien, B. (2005) Informelles Lernen. In: Zeitschrift für Erziehungswissenschaft, 8. Jahrg., Heft 3

20. Anlagen

1. Muster Elternbrief
2. Muster Info-Aushang
3. Ehrenämterurkunden
4. Urkunde "Gelbe Ringer T-Shirt"
5. Leistungsanforderungen Athletiktest
6. Leistungsanforderungen "Gelbe Ringer T-Shirt"
7. Foto`s
8. Evaluationsbogen

Ringen, Rangeln, Raufen



Ringen und Kämpfen sind kindliche Grundbedürfnisse. Spielerische und regelgerechte Ring- und Kampfspiele animieren Kinder nicht nur zur Bewegung, sondern verbessern auch die körperliche Leistungsfähigkeit und fördert ihre soziale Kompetenzen.

Trainiert werden: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und die Grundtechniken für das Ringertrikot in **Gelb**. Es werden auch Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstechniken trainiert. Spiel und Spaß sind in jedem Training dabei.

Tag: Donnerstag
Beginn: 13.00 Uhr
Ende: 14.00 Uhr
Ort: Turnhalle
Kursleiterin: Max Muster (zertifizierter Trainer)

Grundschule Oberstadt

Verantwortliche für Ganztagsangebote

Musterstraße 1

01234 Musterstadt

Musterstadt, 11.11.0000

Elterninformation

Ganztagsangebot **Ring**en, Rangeln, Raufen

Liebe Eltern,

wir freuen uns, dass wir unseren Grundschulern ab sofort ein attraktives sportliches Angebot machen können. In Zusammenarbeit mit dem Sozialpädagogen und Lizenztrainer für Kinder- und Jugendsport im Ringen Maik Striemann wird ein

Sport- Ganztagsangebot für Ringen, Rangeln, Raufen

durchgeführt, zu der alle interessierten Mädchen und Jungen der Klassen 1 - 4 herzlich eingeladen sind. Ringen, eine der ältesten Sportarten überhaupt, zeichnet sich vor allem durch einen äußerst fairen Umgang miteinander aus. Gründlich vorbereitet durch viele turnerische Übungen und spezielle Techniken dürfen die Kinder langsam ihre Kräfte bei streng reglementierten und kontrollierten ersten, vereinfachten spielerischen Ringkämpfen messen. Die Verletzungsgefahr liegt dadurch weit unter der anderer Sportarten, wie z. B. Fußball.

Dieses Angebot ist völlig unverbindlich und kostenlos. Da es sich um eine **Schulveranstaltung** handelt, sind alle Teilnehmer über die Schule unfallversichert. Das Training findet statt jeweils am **Donnerstag von 13:00 bis 14:00 Uhr in den Turnräumen der Schule.**

Wir beginnen erstmals am 30. August 2010 .

Mit freundlichen Grüßen

Ganztagsangebot Ringen, Rangeln, Raufen

Anmeldung

Name des Kindes, Klasse: _____

Mein/unsere Kindnimmt an dem Ganztagsangebot **Ringen**, Rangeln, Raufen teil.

Meine/unsere Telefonnummer für Rückfragen: _____

Hinweise/ Bemerkungen für den Kursleiter:

Datum, Unterschrift der Erziehungsberechtigten

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

Ganztagsangebot „**Ringen, Rangeln, Raufen**“

Sehrgeehrte Lehrer, Erzieher und Eltern,

Ringen ist eine sehr komplexe, kraft- und technikbetonte Kampfsportart mit Ganzkörpereinsatz. Turnvater Jahn sagte zu recht:

“Es gibt keine Leibesübung, bei der alle Glieder und Muskeln so gleichmäßig in Anspruch gebracht werden wie beim Ringen. Nichts ist gymnastischer als Ringen.“

Fürs Ringertraining in der Schule brauchen die Kinder keine spezielle Ausrüstung. T-Shirt, Sporthose und Turnschuhe reichen völlig aus. Nur ein Handtuch sollte nicht vergessen werden, denn man kommt beim Training ganz schön ins Schwitzen.

Die betreuenden Trainer sind ausgebildete und erfahrene Trainer des Ringer Verband Sachsen e.V.



Was ist das Ziel des Angebotes für Ihr Kind?

Das Bewegungsbedürfnis des Kindes befriedigen und einen körperlichen Ausgleich zur geistigen Schultätigkeit anbieten. Ringen, Rangeln, Raufen ist ein Grundbedürfnis von Jungen **und !** Mädchen im Kindesalter und wird durch eine pädagogische Anleitung in die „richtigen“ Bahnen gelenkt.



Was lernt Ihr Kind dabei?

Ihr Kind lernt die Grundlagen der körperlichen Bewegungen im Rangeln und Raufen. Es lernt erste Techniken für Angriff und Verteidigung.

Was ist Inhalt, was passiert im Sportkurs?

Das Training basiert auf drei Säulen:

- Physische Säule (Kondition, Koordination, Kraft)
- Psychische Säule (Stressabbau, Anerkennung, Lernen)
- Soziale Säule (Kommunikation, Moral, Kompetenzen)

Jeder zweite Grundschüler weist heute deutliche Haltungsschwächen auf. Dagegen hilft vor allem eines: Bewegung und Sport. Lassen Sie Ihr Kind gesund und groß werden mit Sport.

Ebenso wie Erwachsene verbringen Kinder zu viel Zeit im Sitzen. Sei es in der Schule oder zu Hause vor Computer oder Fernseher.

Toben und Spielen im Freien kommen häufig zu kurz. Dabei führt der Bewegungsmangel schnell zum Abbau der stützenden Bauch- und Rückenmuskulatur. Belastungen wirken dadurch viel stärker auf die empfindliche Wirbelsäule.

Ein regelmäßiges und das spezielles Training in der Sport AG „Ringen,Rangeln, Raufen“ hilft besonders die Bauch- und Rückenmuskelatur zu kräftigen.



Mit sportlichen Grüßen

Max Mustermann
(zertifizierter Trainer / Ringer Verband Sachsen e.V.)



Urkunde



Hiermit bestätigen wir die bestandene Gelbprüfung im Ringkampf für

.....

Ringgen

Kraftübungen	Turnen - körperliche Übungen	Grundlagen	Griffschule - Stand	Griffschule - Boden
<u>Liegestütze 10x</u> ☞ (Kinn berührt die Matte) <u>Kniebeuge 20x</u> ☞ (90° Sitz) <u>Rumpfaufrichten 20x</u> ☞ (Ellebogen berühren Knie) <u>Rumpheheben 20x</u> ☞ (Rücken berührt Gegenstand) <u>Laufen</u> ☞ 5 Minuten	<u>Rolle</u> ☞ vorwärts <u>Rolle</u> ☞ rückwärts <u>Seitwärtsrolle</u> ☞ (Kopf + Füße sind anzuheben) <u>Ringerbrücke</u> ☞ (ausdrehen li. + re.)	<u>Kampfstellung</u> ☞ aufrecht, abgebeugt, tief ☞ (Ringer-) Bank ☞ Bauchlage <u>Fußstellung</u> ☞ Parallel-, Rechts-, Linksausfall <u>Fassart</u> ☞ Nacken - Oberarm ☞ Hüfte - Oberarm <u>Kenntnisse</u> ☞ Mattenmitte, Zone, Kampffläche	<u>Kopfhüftwurf</u> ☞ Fußschrittfolge ☞ Fassart ☞ Eindrehung ☞ Abwurf ☞ Bodenfesthalte <u>Hüftwurf</u> ☞ Siehe Kopfhüftwurf <u>DoppelterBeinabreißer</u> ☞ Siehe Kopfhüftwurf	<u>Armdurchzug</u> ☞ Fußstellung ☞ Fassart ☞ Ausübung der Belastung ☞ Bodenfesthalte <u>Halbnelson</u> ☞ siehe Armdurchzug <u>Zange</u> ☞ siehe Armdurchzug <u>Brückenfesthalte</u> ☞ Kopf - Arm seitlich ☞ Kopf - Arm vorn
<u>Spiele:</u> Rollenhasche, Abwurfball, Feuer-Wasser-Sand, Staffelspiele				

prüfender Verein

Datum, Unterschrift Prüfer

Grundausbildung **Gelbes Ringertrikot**

Athletiktest

Kraftübungen	Turnen	Grundlagen
<p><u>Liegestütze 10x</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • (Kinn berührt Matte) <p><u>Kniebeuge 20x</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • (90° Sitz) <p><u>Rumpfaufrichten 20x</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • (Ellebogen an Knie) <p><u>Rumpfheben 20x</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • (Rücken bis Gegenstand) <p><u>Laufen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 Minuten 	<p><u>Rolle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • vorwärts <p><u>Rolle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • rückwärts <p><u>Seitwärtsrolle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • (Kopf + Füße anheben) <p><u>Ringerbrücke</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • stabil stehen 	<p><u>Kampfstellung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • aufrecht, abgebeugt, tief • Ringerbank • Bauchlage <p><u>Fußstellung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Parallel-, Rechts-, Linksausfall <p><u>Fassart</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nacken – Oberarm • Hüfte – Oberarm <p><u>Kenntnisse</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mattenmitte, Zone, Kampffläche

Grundausbildung **Gelbes Ringertrikot**

Techniktest

Grundlagen	Griffschule – Stand	Griffschule – Boden
<u>Kampfstellung</u> <ul style="list-style-type: none">• aufrecht, abgebeugt, tief• (Ringer-) Bank• Bauchlage	<u>Kopfhüftwurf</u> <ul style="list-style-type: none">• Fußschrittfolge• Fassart• Eindrechung• Abwurf• Bodenfesthalte	<u>Armdurchzug</u> <ul style="list-style-type: none">• Fußstellung• Fassart• Ausübung der Belastung• Bodenfesthalte
<u>Fußstellung</u> <ul style="list-style-type: none">• Parallel-, Rechts-, Linksausfall	<u>Hüftwurf</u> <ul style="list-style-type: none">• Siehe Kopfhüftwurf	<u>Halbnelson</u> <ul style="list-style-type: none">• siehe Armdurchzug
<u>Fassart</u> <ul style="list-style-type: none">• Nacken – Oberarm• Hüfte – Oberarm	<u>Doppelter Beinabreißer</u> <ul style="list-style-type: none">• Siehe Kopfhüftwurf	<u>Zange</u> <ul style="list-style-type: none">• siehe Armdurchzug
<u>Kenntnisse</u> <ul style="list-style-type: none">• Mattenmitte, Zone, Kampffläche		<u>Brückenfesthalte</u> <ul style="list-style-type: none">• Kopf – Arm seitlich• Kopf – Arm vorn

