

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	4
<b>Was heißt „Ringens und Kämpfens“ im Sportunterricht in der Grundschule?</b> . . . . .	5
<b>Warum soll Ringens und Kämpfens unterrichtet werden?</b> . . . . .	6
1. Durch Ringens und Kämpfens die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern . . . . .	6
2. Durch Ringens und Kämpfens sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten . . . . .	6
3. Durch Ringens und Kämpfens etwas wagen und verantworten . . . . .	6
4. Durch Ringens und Kämpfens das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen . . . . .	7
5. Durch Ringens und Kämpfens kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen . . . . .	8
6. Durch Ringens und Kämpfens Gesundheit fördern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln . . . . .	9
<b>Wie kann Ringens und Kämpfens unterrichtet werden?</b> . . . . .	10
1. Allgemeine methodische Hinweise . . . . .	10
2. Der Aufbau einer Unterrichtsreihe . . . . .	10
3. Der Aufbau einer Unterrichtsstunde . . . . .	13
4. Ringens und Kämpfens im 1./2. Schuljahr . . . . .	14
5. Ringens und Kämpfens im 3./4. Schuljahr . . . . .	15
<b>Literatur</b> . . . . .	16
<b>Praxisteil</b> . . . . .	17
Hinweise . . . . .	17
Stundenbeispiel für Körperkontaktspiele . . . . .	18
Stundenbeispiele für das 1./2. Schuljahr . . . . .	20
Stundenbeispiele für das 3./4. Schuljahr . . . . .	30
Spiele und Übungen . . . . .	42