

SCHULKONZEPT ALEXANDRA BÖHNLEIN STIFTUNG



ZIEL DER STIFTUNG

Durch das Projekt Superpower wollen wir den Kindern den Spaß an Bewegung vermitteln, Talente erkennen, fördern und unabhängig von ihrer Herkunft die Möglichkeit geben, ihr Potential zu entdecken und zu entfalten.



PROJEKT SUPERPOWER

- **Projektstage/Woche Ringen und Raufen an den Grund- und Mittelschulen der Stadt Bamberg**
- **Nachmittagsangebote für Grundschulen der Stadt Bamberg**
- **Durchführung von SAG´s an den Grundschulen**
- **Schwimmunterstützung für Nichtschwimmer**
- **Teach the teacher Ausbildung Grundkurs (Dauer ein Nachmittag)**
- **Erhalt eines Fortbildungszertifikats vom BRV**
- **Weiter in Planung:**
- **Weiterbildung, welche auf den Grundkurs aufbaut für mehr Nachhaltigkeit**
- **Weiterbildung als Trainer C Breitensport Ringen Kinder u. Jugend (Koordination, Planung und Umsetzung läuft über den BRV in Abstimmung mit Spitzenverband)**
- **Teach the teacher im Schwimmen**

GRUNDLAGEN UND FÄHIGKEITEN FÜR **RINGEN UND RAUFEN** **(ÜBUNGSVIELFALT EINBEZIEHEN)**

16 Motorische Lernbereiche (Copyright L. Ruch erstellt für den BRV/Vereins- Schul- und Breitensport)

- **1. Schritte und Schrittfolgen**
- **2. Gehen und Laufen**
- **3. Balancieren und Gleichgewicht**
- **4. Hüpfen und Springen**
- **5. Kriechen, Robben und “Vierfüßler“**
- **6. Rollen und Wälzen**
- **7. Fassen und Greifen**
- **8. Klettern und Hangeln**
- 9. Fallen und Aufstehen**
- 10. Umfassen und Festhalten**
- 11. Werfen und Fangen**
- 12. Heben und Tragen**
- 13. Hebeln und Hakeln**
- 14. Stützen**
- 15. Ziehen und Schieben**
- 16. Kämpfen mit dem Partner**

UMSETZUNG IN PRAXIS GEM. **LEITLINIEN BRV**

- **Fähigkeiten entwickeln wie in Organisationsform erwähnt**
- **Lehrbücher Ich lerne Ringen, Modernes Nachwuchstraining sowie Ringen und Raufen als Fachliteratur (Barth/Ruch)**
- **Daraus den Aufbau einer Schulstunde konzipiert**
- **Ziel und Motivation der Kinder: Erhalt des Wieselabzeichens und Überführung in Vereine**

SICHERSTELLUNG SCHUTZKONZEPT **KINDERWOHLGEFÄHRDUNG**

- **Konzept wurde mit dem wissenschaftlichen Koordinator und Schutzbeauftragten des BRV erstellt**
- **Abklären mit Schulleiter bzgl. Schutzkonzept für Kinder, Lehrer und Trainer**

REGELN UND RITUALE FÜR RINGEN UND RAUFEN NACH REGELN

- **Allgemeine Regeln und Hygienevorschriften wie z.b.:**
- **Sportsachen, Pünktlichkeit, Respekt, Mitnahme von Getränken (Wasser), Hände gewaschen, kein Schmuck, Haare zusammenbinden, Fingernägel schneiden, nicht krank erscheinen**
- **Verbote:**
- **Treten, Beißen, Schlagen, Kratzen, Zwicken, Haare ziehen, Gegen das Gelenk bewegen, absichtlich verletzen, Würgen, ins Auge langen**
- **Stop Regel (Signalwort):**
- **Bei dem Wort Stopp muss der Partner sofort aufhören**

GRUNDSÄTZLICHER AUFBAU DES SPORTUNTERRICHTS IM RINGEN UND RAUFEN NACH REGELN AUFBAU FÜR DIE I. UND 2. KLASSE

- **Aufbau einer Doppelstunde (90` Minuten)**
- **5`Umziehen**
- **5`Erklären von Regeln und Rituale sowie allgemeine Infos**
- **15`Aufwärmen**
- **20`Übungen für koordinative Fähigkeiten und turnerische Elemente**
- **5` Trinkpause**
- **20`Ausführung von einfachen ringerischen Techniken**
- **15`Abschluss Spiele mit dem Partner**
- **5` kurze Erklärung wie wichtig die Energiezufuhr mit gesunder Ernährung wie Bananen z. b. ist**

LEHRERFORTBILDUNG - ABLAUF

- Dauer ca. 3 Stunden
- **20´ Minuten Theorie:**
- **Allgemeine Informationen zur Sportart Ringen sowie sonstige Infos wie Regeln und Rituale z.b.**
- **10´Aufwärmen**
- **60´ 1.Teil der motorischen Lerneinheiten**
- **10´ Pause**
- **60´ 2.Teil der motorischen Lerneinheiten inkl.Techniken aus der Sportart Ringen**
- **10´ Kampfspiele**
- **10´ Abschlussbesprechung sowie Klärung von offenen Fragen**

VORTEILE

- **Entwicklung von Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Orientierung, Gleichgewicht, Bewegung, Anpassung, Differenzierung, Kopplung, Reaktion, Koordination)**
- **Abbau von Berührungängsten**
- **Steigerung des Selbstvertrauens**
- **eigene Körpergrenzen kennenlernen**
- **Einhaltung von Regeln und gegenseitigen Respekt u. Miteinander**
- **Fairness**
- **Persönlichkeitsentwicklung**
- **Prävention und Verletzungsprophylaxe**

HINWEIS FACHLITERATUR



**VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT**

