## Durchführung einer Schnupperstunde

Die Bedeutung eines Schnuppertrainings wird oft unterschätzt. Es soll motivieren und zur Teilnahme an einem Ringerprojekt animieren. Der häufigste Fehler ist es zu diesem Zweck ein abgespecktes Vereinstraining durchzuführen. Sehr wichtig ist die Auswahl der durchführenden Person. Sie sollte ein gutes Händchen für Kinder haben und die wichtigsten pädagogischen Grundregeln kennen und berücksichtigen. Ein aufwändiger Auf- und Abbau wirkt für die Lehrer und die Schüler abschreckend, auf den Aufbau einer Ringermatte kann deshalb durchaus verzichtet werden. Das gilt auch für die ersten Stunden der eigentlichen Ringerausbildung wo vorrangig Übungen ohne Niederwurf erlernt werden sollten, die deshalb auch keine Matte benötigen. Die Auswahl der Übungen sollte so erfolgen, dass das Risiko einer Verletzung minimiert wird (z.B. keine Würfe), Die Übungen sollten einfach zu erlernen sein, einen hohen Aufforderungscharakter haben und den Kindern die Möglichkeit eines Erfolgserlebnissen zu geben. Wichtig ist bereits hier, dass Regeln und Rituale festgelegt und berücksichtigt werden (z.B. dem Partner fair gegenübertreten und ihn akzeptieren.

* Jeder ist grundsätzlich für sich und seinen Partner mitverantwortlich
* die Anweisungen des Kampfleiters (Schüler/Lehrer) müssen befolgt werden
* Stärken und Schwächen der Partner müssen akzeptiert und dürfen nicht falsch bewertet werden (Handschlag wird zu Beginn und Ende jedes Kampfes eingefordert -„Unterdrückungsgesten“ sind grundsätzlich zu unterlassen)
* **Besondere Vereinbarungen müssen getroffen und Regeln geschaffen werden:**
* z.B. bei ***„Stoppruf“*** sofortige Kampfunterbrechung
* Gelenke dürfen nur physiologisch belastet werden
* Kratzen, Beißen, Würgen und Schläge jeglicher Art sind verboten
* Griffe, die dem Partner Schmerzen bereiten, dürfen nicht angewandt werden

Im Allgemeinen sollte der Aufbau der Stunde und die daraus resultierende Auswahl der Übungen folgende Leitlinien berücksichtigen:

* Einstieg zur Erwärmung und zum Abbau der Hemmungen des Körperkontakts. Die Besonderheit unserer Sportart ist sicherlich der enge Körperkontakt. Die meisten Kinder haben große Probleme sich hierauf einzulassen. Deshalb ist es sehr wichtig, die Kinder zu Beginn langsam und fast unbemerkt zu mehr und mehr Körperkontakt hinzuführen.
* Gruppen- vor Einzelkämpfen
* Boden- vor Standtechniken mit Niederwurf



* Kampfspiele mit wenig Körperkontakt
* Kampfspiele mit viel Körperkontakt
* Ausgewählte Kampfsituationen und einfache Techniken

*(Klaus Riesterer Referent für Schul- und Breitensport)*