



Ich fühle mich stark

Ringen und Raufen für den respektvollen Umgang miteinander

Vorbemerkungen/Ziele

Ringen und Raufen bieten Kindern vielfältige Gelegenheiten, sich im wahrsten Sinne des Wortes stark zu fühlen. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Körpergrenzen und den Grenzen anderer fordert und fördert außerdem den kindgemäßen Selbstausdruck und das non-verbale Miteinander. Dies kann zum Beispiel nach den kognitiven Herausforderungen des Schulvormittags ein gelungenes Gegengewicht darstellen oder speziell sprachlich heterogenen Gruppen helfen, sich „zusammenzuraufen“.

Diese Stunde bewegungsintensiver Spiele mit zunehmendem Körperkontakt regt Kinder an, ihre eigenen Kräfte und die der anderen kennen und respektieren zu lernen. Sie haben Gelegenheit, ihre Kraft zu erproben, sie mit anderen zu messen und sich schließlich auf die Kraft(-dosierung) eines anderen vertrauend fallen zu lassen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung**
- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) versammelt alle Teilnehmer/-innen (TN) in der Hallenmitte.

Gemeinsam werden wichtige Regeln besprochen:

1. **Stopregel** = ein Signal wird festgelegt, das alle Handlungen sofort unterbricht (z.B. Abschlagen auf der Matte)
2. **Kratzen, Spuken, Beißen, Treten und Schlagen/Boxen sind verboten!**

Die ÜL erfragt in dem Gespräch auch Befürchtungen der TN, entwickelt mit ihnen Regeln, welche den Befürchtungen entgegenwirken und macht deutlich inwiefern die Regeln dem fairen Miteinander dienen.

- **Freies Fangen ohne Vorgabe**
- ⊙ Zwei Fänger/-innen werden bestimmt und durch ein farbiges Leibchen gekennzeichnet.

Haben die Fänger/-innen jemanden „abgeschlagen“, werden diese TN damit automatisch zu Fängern/Fängerinnen.

Variation:

Statt im Laufen kann das Fangen in anderen Fortbewegungsarten durchgeführt werden, z.B. Anfersen oder Kniehebelauf.



Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Förderung des Selbstkonzepts/Kinder stark machen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

8–12 Mädchen und Jungen im Alter von 8–10 Jahren

Material:

Leibchen, 6 Medizinbälle, 12 Seile, 12 Weichbodenmatten oder große Gymnastikmatten/Judomatten

Ort:

Turnhalle

Absichten und Hinweise

- ⊙ Einstimmung auf das Stundenthema, Orientierungsrahmen besprechen, gemeinsames Entwickeln von Voraussetzungen für einen respektvollen und fairen Umgang miteinander
- ✔ Je nach Ideen der TN können auch noch weitere Regeln vereinbart werden, z.B. Angrüßen/Abgrüßen.

- ⊙ Bewegungsdrang abbauen und allgemeine Erwärmung

- ✔ Die Spielintensität kann durch die Spielfeldgröße und die Anzahl der Fänger/-innen variiert werden.

NRW bewegt
seine KINDER!
05.2016

Stundenverlauf und Inhalte

● „Schwänzchen“ fangen

- ⊙ Die TN erhalten je ein Seil als „Schwänzchen“, welches sie sich hinten in die Hose stecken und deutlich raushängen lassen. Jede Variante wird jeweils eine bestimmte Zeit gespielt (z.B. 1–2 Minute).

Variation 1:

Mit Spielbeginn versuchen nun alle, ihre „Schwänzchen“ zu verteidigen und gleichzeitig andere „Schwänzchen“ zu erbeuten. Erbeutete „Schwänzchen“ werden hinten in die eigene Hose gesteckt.

Variation 2:

Erbeutete „Schwänzchen“ werden im Mittelkreis abgelegt. Wenn ein/eine TN kein „Schwänzchen“ mehr hat, kann er/sie sich dort ein neues holen.

Nach dem Spiel erfolgt eine kurze Reflexion.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Raufen um den Ball

- ⊙ Die TN bilden möglichst gleichstarke Paarungen an jeweils einer Matte. Jedes Paar bekommt einen Medizinball.

Beide TN liegen sich bäuchlings gegenüber auf einer Matte. Sie halten ihre Hände an einem Medizinball mittig zwischen sich. Auf ein Signal hin versuchen sich die Partner/-innen, den Medizinball gegenseitig zu entreißen.

Variation:

Die Ausgangstellung variieren und z.B. aus dem Kniestand oder Stand beginnen.

● Händeklatschen

- ⊙ Die TN bilden möglichst gleichstarke Paarungen.

Die jeweiligen Partner/-innen begeben sich einander gegenüber in den Liegestütz. Alternativ kann auch aus dem Damenliegestütz (Knie aufsetzen) gestartet werden.

Ein/e TN beginnt mit dem Versuch, die Hand des Gegners/der Gegnerin zu treffen. Trifft er/sie die Hand, bekommt er/sie einen Punkt. Wird die Hand nicht getroffen, ist der/die andere TN an der Reihe.

Nach dem Spiel erfolgt eine kurze Reflexion.

● Hahnenkampf

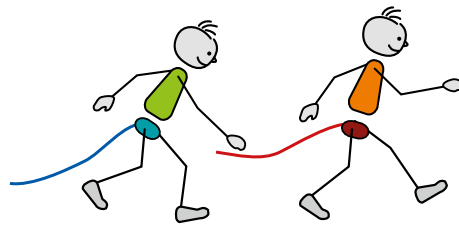
- ⊙ Die TN bilden möglichst gleichstarke Paarungen. Zwei Matten liegen mit der langen Seite aneinander.

Auf jeder Matte steht jeweils ein/e TN und zwar auf einem Bein mit eng angewinkelten Armen.

Auf ein Signal hin versuchen sie, sich gegenseitig von der Matte zu befördern.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Einnehmen verschiedener Rollen (Angriff oder Verteidigung), Erleben und Reflektieren der Spielvarianten

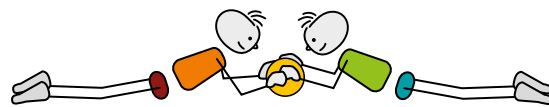


- ✔ Mögliche Reflexionsfragen:

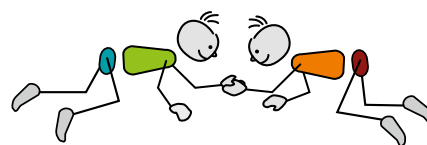
- „In welchem Spiel hatte ich mehr Chancen?“
- „Welche Variation hat mir mehr Spaß gemacht?“

- ⊙ Ringen um etwas (als Vorstufe zum Ringen miteinander), Durchsetzungsvermögen, strategisches Denken

- ✔ Die TN können auch selber verschiedene Ausgangspositionen erproben.



- ⊙ Ringen miteinander, Sammeln und Bewusstmachen unterschiedlicher Stärken und Strategien



- ✔ Mögliche Reflexionsfragen:

- „Gewinnt eigentlich immer der/die Stärkste?“
- „Welche erfolgreichen Strategien habt ihr schon erprobt?“

- ⊙ Geschicktes Taktieren mit dem Gleichgewicht, Ausweichen üben

- ✔ Das Standbein darf zwischendurch gewechselt werden.

Autor:
Hermann-Josef
Stefes

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Klassisches Ringen im Knien

- Die TN bilden möglichst gleichstarke Paarungen. Zwei Matten liegen mit der langen Seite aneinander.

Die Partner/-innen knien auf zwei Matten voreinander. Auf ein Signal hin versucht jede/r, den anderen /die andere auf den Rücken zu legen und je nach Absprache zwischen 1–3 Sekunden dort festzuhalten.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● King of the ring

- Es wird eine Mattenfläche von 6–8 Matten ausgelegt.

Auf einer Mattenfläche befinden sich alle TN im Kniestand und versuchen, sich gegenseitig von der Matte zu befördern. Derjenige/diejenige, der/die den Boden außerhalb der Matten mit einem Körperteil berührt, ist ausgeschieden.

AUSKLANG (5–15 Minuten)

● Wettermassage

- Die TN finden sich in Paaren zusammen.

Ein/e TN liegt bäuchlings auf einer Matte. Der/die zugehörige Partner/-in massiert passend zur Wetteransage der ÜL mit entsprechenden Fingerbewegungen den Rücken.

- Regen: Die Fingerspitzen trommeln leicht auf den Rücken.
- Sonne: Die Handflächen auf den Rücken auflegen.
- Hagel: Die Fingerspitzen trommeln stärker auf dem Rücken.
- Sturm: Mit den Händen den Rücken kräftig abstreichen.
- Schnee: Die Fingerspitzen tippen ganz leicht auf den Rücken.
- Wolken: Mit den Händen den Rücken von oben nach unten ganz vorsichtig abstreichen.
- Usw.



Anschließend werden die Rollen gewechselt.

● Wann fühle ich mich stark?

- Die ÜL und die TN versammeln sich noch einmal in der Hallenmitte.

Gemeinsam werden die Erfahrungen der Stunde reflektiert.

Mögliche Reflexionsfragen:

- „Welche Arten von Stärke habe ich heute erlebt?“
- „In welcher Situation habe ich mich bzw. jemand anderen heute stark bzw. schwach erlebt?“
- „Haben sich die geäußerten Befürchtungen bestätigt?“
- „Waren die vereinbarten Regeln nützlich?“

Absichten und Hinweise

- ⊗ Ringen mit direktem Körperkontakt, Kraftvergleich mit fairen Mitteln
- ✔ Vor dem Spiel wird vereinbart, wo und wie angefasst werden darf.
- ✔ Wenn die TN aufstehen, weist die ÜL darauf hin, dass sich die TN wieder hinknien.

- ⊗ Sich mit anderen messen

- ✔ Auf einen fairen Umgang achten und ggf. einen Schiedsrichter/eine Schiedsrichterin bestimmen

- ⊗ Psychophysische Regulation

- ✔ Ruhige Stimmung schaffen

- ⊗ Reflexion des Erlebten, Stundenabschluss

