

1. Ringen & Raufen - ein Konzept für den Grundschulbereich

Bereits im frühen Grundschulalter begegnet Lehrerinnen und Lehrern eine Vielzahl an aggressiven und verhaltensauffälligen Kindern, deren Handlungsgewohnheiten sich oftmals fernab der Norm bewegen. Andere Kinder hingegen zeigen sich auffällig durch eine hervorstechende, teilweise sehr ängstliche Zurückhaltung, mit wenig ausgeprägtem Selbstwertgefühl.

Nun wissen wir als erfahrenen Pädagogen, dass sich Kinder im Grundschulalter mit einem kognitiven, reflexiven Review auf ihr eignes Handeln noch recht schwer tun. Kindern in dieser Altersstufe ist vor allem der spielerische, lustbetonte und mit Bewegung verbundene Weg zur Welterschließung am nächsten.

Ringen und Raufen als „kultiviertes Kämpfen“ greift eben diesen Gedanken auf. „Das Bedürfnis nach körperlichem Kontakt über das Rangeln und Kämpfen auszuleben und Kräfte zu messen in spielerischem Wettstreit ist eine kindgemäße Handlungsform und hat als fester Bestandteil kindlicher und jugendlicher Sozialisation Bedeutung für die psychische, soziale und körperliche Entwicklung Heranwachsender.“ (Fromann 2006)

2. Ringen & Raufen – Grundlagen und Ziele

Die Zieldimensionen von Ringen & Raufen sind äußerst vielfältig und decken somit die Anforderungen vieler Lehr- und Bildungspläne.

<p>Soziale Kompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emotionen ausleben • Frustrationstoleranz steigern • Selbstbeherrschung trainieren • Sich auf verändernde Situationen einstellen • Selbstwertgefühl steigern • Lernen Aggressionen zu steuern • Herausforderungen annehmen • Verantwortung übernehmen 	<p>Ringens & Raufen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kinder besitzen eine natürliche Freude an der körperlichen Auseinandersetzung ➤ Kinder wollen ihre Kräfte messen ➤ Kinder wollen sich in Grenzsituationen begeben und diese meistern 	<p>Personale Kompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kommunikationsfähigkeit fördern • Wahrnehmungsfähigkeit entwickeln • Regeln vereinbaren und einhalten • Fair sein • Mit Sieg und Niederlage umgehen • Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten
<p>Kondition verbessern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraft • Schnelligkeit • Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kinder wollen ihre Grenzen ausloten ➤ Kinder wollen Wagnisse eingehen. 	<p>Koordination schulen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewicht halten • Zwischen Gegnern unterscheiden • Auf Bewegung reagieren

Vgl. Regierungspräsidium Karlsruhe, Abteilung Schule und Bildung (2005)

3. Ringens & Raufen – Kampfspiele zur Kultivierung von Aggressionen

Ringens und Raufen dient mit seinen Inhalten insbesondere der Kanalisation von Aggressionen und einem konfliktfreien Umgang mit Misserfolgen. „Rauf- und Kampfspiele haben bei Kindern die Funktion, das Repertoire an angemessenen und ritualisierten Aggressionsformen zu erweitern und gleichzeitig destruktive Impulse zu kanalisieren.“¹

Somit können Kampfspiele einen Weg anbieten, die auftretenden Aggressionen im schulischen Alltag konstruktiv zu bearbeiten, indem sie erlebt und ausgelebt werden. Vor allem Jungs bietet sich hierdurch die Möglichkeit männliche Sozialisationserwartungen zu erfahren und ihnen angemessen zu begegnen.

¹ (Hartup&Dewit, 1978)

4. Ringen & Raufen – Inhalte

- **Rituale und Regeln einführen:**
Rituale und Regeln stellen eine Strukturierungshilfe für alle Beteiligten dar. Somit wird Sicherheit und Vertrauen geschaffen um sich riskanteren und wagnisreichen Situationen stellen zu können. Soziales Verhalten aufgrund vereinbarter Regeln ist für jeden Schüler bindend und eine Voraussetzung für einen fairen und verantwortungsvollen Umgang miteinander. Regeln und Rituale orientieren sich immer am Alter und Entwicklungsstand der Teilnehmer.
- **Spiel- und Übungsformen ohne direkten Körperkontakt:**
Zunächst werden Übungen durchgeführt, die die Sinne ansprechen und Berührungängste abbauen.
- **Spiel- und Übungsformen mit gesteigertem Körperkontakt:**
Jeder Schüler entscheidet selbständig, wie stark er sich in die Gruppe einbringen möchte bzw. sich auf den Partner einlassen will. Die Aufmerksamkeit solcher Spiele richtet sich auf einen Gegenstand oder ein zu verteidigendes Territorium (z.B. Lauf- und Fangspiele)
- **Spiel- und Übungsformen mit direktem Körperkontakt:**
Die Kinder treten in einen direkten körperlichen Kontakt miteinander, entweder informell in der großen Gruppe oder formell als Wettkampf mit dem Partner. (z.B. Schiebe- und Ziehwettkämpfe)
- **Spiel und Übungsformen in unterschiedlichen sozialen Konstellationen:**
Alle gegen alle, Zweikämpfe oder Team gegen Team sind unterschiedliche soziale Begegnungen mit jeweils eigenen Herausforderungen.
- **Vertrauensübungen:**
Sie schaffen die Grundlage für eine vertrauensvolle und positive Grundstimmung innerhalb der Gruppe. Die Kinder werden sich zudem ihrer verantwortungsvollen Aufgabe bewusst.
- **Entspannungsübungen:**
Durch entspannende Momente können Kinder wieder zur Ruhe kommen.

5. Ringen & Raufen – Organisation

Es bieten sich mehrere Gestaltungs- und Organisationsmöglichkeiten für eine Trainingssequenz an, z.B.:

- **Blockveranstaltungen:** 10-15 h über 2-4 Tage (auch als Projektwoche/-tage)
- **Begleitende Trainings:** 1x/wöchentlich 2,5 h über drei Monate
1x/monatlich 4h über ein halbes Schuljahr
(z.B. als Nachmittagsangebot)

Für die Durchführung von Ringen & Raufen wird ein sehr großer Raum, eine Gymnastikhalle oder bestenfalls die Sporthalle benötigt. Auf jeden Fall müssen Turn- oder Judomatten zur Verfügung stehen. Auch Weichbodenmatten sind eine Bereicherung für jedes Training.

6. Ringen & Raufen – Teilnehmer

Der Themenbereich Kämpfen eignet sich für bestehende Gruppen und Klassen ebenso wie für zusammengestellte Peer-Groups. Jedoch bleibt zu bemerken, dass neu formierte Gruppen längere Zeit benötigen um das notwendige Vertrauensverhältnis für die weiterführende Kampfsequenzen aufzubauen. In diesem Fall bieten sich eher begleitende Trainingsmaßnahmen an.

Die Gruppengröße sollte mindestens aus 10 Kinder bestehen, aber nicht größer als 25 Personen sein.

Ringen & Raufen eignet sich ebenfalls hervorragend zur Arbeit mit Jungen. Mit dem Einsatz von Kontakt- und Berührungsspielen können Jungen ihren Wunsch nach körperlicher Nähe, der ihnen oftmals verwehrt bleibt und nur durch körperliche Auseinandersetzung möglich ist, auf spielerische und behutsame Art und Weise erfüllen. Ringen & Raufen ermöglicht einen (Wieder-) Zugang zu ihren körperlichen und emotionalen Bedürfnissen.²

² (vgl. Kupsch, 1998)

Ringen und Raufen – Programmvorschlag (Blockveranstaltung)

Tag 1

Zeit	Inhalt	Ziel
08:00	Begrüßung, Vorstellung, und bewegte Namensspiele, erste Regelabsprachen	Kennenlernen & Aktivierung, Grundlagen schaffen
08:45	Kooperative Spiele zur Vertrauensbildung	Vertrauen aufbauen, Spaß, Regeln erproben, Erleben in der Gruppe
09:30	Pause	
09:45	2. Regelabsprachen	Erweiterung & Festigung
10:15	Spiel- und Übungsformen mit gesteigertem Körperkontakt	Steigerung des Kontaktniveaus, Hemmungen abbauen, Erleben in der Gruppe
11:15	Pause	
11:30	Spiel- und Übungsformen mit gesteigertem Körperkontakt	Steigerung des Kontaktniveaus, Hemmungen abbauen, Erleben in Partnerübungen
12:15	Reflexion	Miteinander Reden
12:30	Abschlussspiel bzw. Entspannung	Mit einem guten Gefühl nach Hause gehen

Tag 2

Zeit	Inhalt	Ziel
08:00	Begrüßung, Warm-Up und Wiederholung/Ergänzung der vereinbarten Regeln	Aktivierung, Wiederholung
08:30	Vertrauensübung und Übungsformen mit gesteigertem Körperkontakt	Vertrauen aufbauen & Körperkontakt zulassen
09:30	Pause	
09:45	Spiel- Und Übungsformen mit direktem Körperkontakt	„Kultiviert Kämpfen“, Selbstbeherrschung, Verantwortung übernehmen
11:15	Pause	
11:30	Spiel- und Übungsformen mit direktem Körperkontakt in Turnierform	Mit Sieg und Niederlage umgehen können, sich auf verändernde Situationen einstellen
12:15	Reflexion	Miteinander Reden
12:45	Entspannung	Mit einem guten Gefühl nach Hause gehen

Bei einem **begleitenden Training** sind die einzelnen Arbeitssequenzen in der Regel wie folgt strukturiert:

- Warming up, Einstiegsritual und Regelvereinbarungen / -absprachen
- Interaktions- und Kooperationsspiele, Sinnesübungen
- Verschiedene Spiel- und Übungsformen mit unterschiedlichem Körperkontakt
- Abschlusspiel, Reflexion und Entspannung

Ringen und Raufen – Programmvorschlag (begleitendes Training/ 6x4h)

1. Termin	2. Termin	3. Termin
Kennen lernen, Warm-Up, 1. Regelvereinbarungen	Einstiegsritual, Warm-Up, Regelvereinbarungen	Einstiegsritual, Warm-Up, Regelvereinbarungen
Vertrauensspiele und Sinnesübungen	Interaktions-und Kooperationsspiele	Spielformen mit gesteigertem Körperkontakt
Kooperative Spiele & Spielformen ohne Körperkontakt	Spielformen mit gesteigertem Körperkontakt	Übungsformen mit direktem Körperkontakt
Refexion & Entspannung	Refexion & Entspannung	Refexion & Entspannung

4. Termin	5. Termin	6. Termin
Einstiegsritual, Warm-Up, Regelabsprachen	Einstiegsritual, Warm-Up, Regelabsprachen	Einstiegsritual, Warm-Up, Regelabsprachen
Sinnesspiele	Kooperative Spiele	Spiel- und Übungsformen mit direktem Körperkontakt in Turnierform
Übungsformen mit direktem Körperkontakt	Spiel- und Übungsformen mit gesteigertem und direktem Körperkontakt	
Refexion & Entspannung	Refexion & Entspannung	Refexion, Entspannung und Urkundenvergabe