

Ringen und Raufen Von Marlies Marktscheffel

In diesem Beispiel geht es ums Kennenlernen verschiedener Angebote, die den Umgang mit Emotionen, Fairness, Regelhaftigkeit, Wettbewerb, Kooperation schulen, aber auch um die Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.

Um möglichst vielen Kindern den Weg zu friedlich-geregelten Kämpfen zu ebnen, werden zuerst Spielformen angeboten, die die unmittelbare körperliche Auseinandersetzung ausschließen. Nach und nach werden Spiele (Kämpfe) mit wenig Körpereinsatz über solche mit höherem Kraft- und Körpereinsatz und schließlich Kämpfe mit „Vollkontakt“ eingeführt.

Allgemeine Hinweise:

- Übungsleiter/in muss das Sozialgefüge der Gruppe kennen.
- Regeln und Rituale sind wichtig und müssen gemeinsam mit der Gruppe entwickelt werden.
- Nach dem Spiel – Reflexionsgespräch mit der Gruppe.
- Spaß steht im Vordergrund.
- Wer nicht kämpfen möchte, braucht auch nicht (Freiwilligkeit) und kann als Reporter am Ring oder Schiedsrichter fungieren.
- Kinder suchen sich eine/n Partner/in als Gegner/in aus (Freiwilligkeit).

Wichtige Regeln müssen vor dem ersten Spiel (Kampf) geklärt werden:

- Ich tue meinem Partner nicht weh!
- Stoppsignal: Sofortiges Ende des Kampfes!
- Vor einem Kampf steht die Begrüßung!

Begrüßung bedeutet: Anerkennung des Partners und ich halte mich an die Spielregeln!!!

- Nach einem Kampf erfolgt die Verabschiedung!

Die Festlegung von Handlungen und Ritualen schafft eine spielerische und symbolische Distanz zum ernsthaften, oftmals gewalttätigen und wüsten Raufen im Alltag oder auf dem Schulhof.

Regeln markieren den Handlungsrahmen und bieten Schutz und Sicherheit.

Regeln müssen von und für jede Gruppe festgelegt werden.

1. Spiele mit wenig Körperkontakt

- Begrüßung

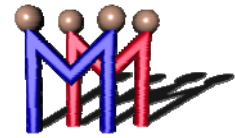
Alle Kinder laufen durch die Halle und begrüßen sich (Händeschütteln, Abklatschen usw.)
Begegnen wir uns als Affen, wird kräftig auf die eigene Brust geschlagen und laut gebrüllt.

- Musikstoppspiel mit Reifen:

Alle Kinder laufen durch die Halle, bei Musikstopp laufen die Kinder in die Reifen. Nach jedem Musikstopp gibt es einen Reifen weniger in der Halle, sodass sich die Kinder immer näher kommen.

- Atomspiel:

Alle Kinder laufen durch die Halle, bis der ÜL eine Zahl ruft. Die Kinder kommen so schnell wie möglich in der genannten Anzahl zusammen und halten sich an den Händen fest, denn Atome sind miteinander fest verbunden.



➤ **Bänderklau:**

Jedes Kind steckt sich ein Band in die Hose, sodass es noch lang genug vorschaut. Nun versuchen die Kinder, möglichst viele Bänder zu rauben, die sie immer wieder in die Hose stecken müssen.

Das Spiel kann entweder nach Zeit gespielt werden, wer hat die meisten Bänder nach 2 Minuten oder aber Kinder, die kein Band haben scheiden aus.

Variation: Paarweise spielen

2. Kampf ums Gleichgewicht

➤ **Hahnenkampf:**

Zwei Kinder stehen auf einem Bein und versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, sodass das zweite Bein aufgesetzt wird.

Variation: Spielfeld begrenzen

➤ **Schubser:**

Zwei Kinder stehen ca. einen Meter auseinander, dann strecken sie die Arme nach vorne aus und legen die Handflächen an die des Partners. Jetzt versuchen sie mit den Handflächen durch drücken oder schubsen den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

➤ **Balanceakt:**

Zwei Kinder stehen sich auf einer Linie gegenüber. Die Füße sind hintereinander auf der Linie aufgesetzt. Dann strecken sie die Arme nach vorne aus und legen die Handflächen an die des Partners. Jetzt versuchen sie mit den Handflächen durch drücken oder stoßen den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Variation: mit einer Hand

3. Zieh- und Schiebekämpfe (Kräftemessen)

➤

An den Händen fassen und den Partner über die Linie ziehen.

Variation: In den Reifen ziehen

➤ **Tauziehen:**

Das Seil wird als Kreis zusammengebunden. Vier Kinder halten das Seil fest und versuchen, jeweils in ihrer Ecke einen Gegenstand zu erreichen.

➤ **Bock schieben:**

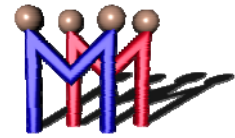
An den Schultern oder Oberarmen fassen, Partner über eine Linie (Seil) schieben.

Variation: selber über die Mittellinie gelangen.

➤ **Rückenschieben:**

Auf einer Turnmatte sitzen zwei Kinder Rücken an Rücken. Nun versuchen sie sich gegenseitig von der Matte zu schieben.

Achtung: Gesäß bleibt am Boden.



4. Kampf um den Ball

Aufbau: 1 Weichboden drum herum Turnmatten auslegen (6-10 Kinder pro Aufbau)

Schieds-/Ringrichter festlegen.

Die anderen Kinder sitzen auf den Turnmatten und beobachten den Kampf.

➤ **Schatzwächter:**

Ein Medizinball wird auf den Weichboden gelegt. Beide Kinder dürfen max. in Bankhöhe sein. A versucht den Ball zu berühren, den B bewacht.

Variation: A versucht den Ball von der Matte zu rollen.

➤ **Diebstahl:**

A hat einen Ball in der Hand. B versucht den Ball zu berühren. Max. Kniestand erlaubt.

Variation: B versucht den Ball an sich zu bringen.

5. Kampf mit dem Partner

Aufbau: 1 Weichboden drum herum Turnmatten auslegen (6-10 Kinder pro Aufbau)

Schieds-/Ringrichter festlegen.

Die anderen Kinder sitzen auf den Turnmatten und beobachten den Kampf.

➤ **Schildkröte wenden:**

A legt sich auf den Bauch, B versucht ihn in die Rückenlage zu bekommen. (Achtung: Wenn am Arm gezerrt wird - Schulterverletzung.)

➤ **Robuster Hund:**

A geht in die Bankstellung, B versucht ihn in die Bauchlage zu bekommen

Variation: Aus der Bauchlage in die Bankstellung

➤ **Quengelndes Kind:**

A steht auf dem Weichboden. B umklammert ein Bein/Hüfte von A. Jetzt versucht A von der Matte herunterzugelangen. B versucht dies zu verhindern..

6. Kämpfe in der Gruppe

➤ **Möhren ziehen:**

Die Kinder liegen in Bauchlage oder Rückenlage mit Handfassung im Kreis. Ein Kind bleibt außerhalb. Es ist der Gärtner, der die Möhren aus dem Fußboden herausziehen muss. Der Gärtner zieht an den Beinen die Möhre nach draußen. Sobald eine Möhre aus dem Boden gezogen wurde, schließt sich der Kreis wieder und die Möhre wird zu einem weitem Gärtner. Achtung: kein ruckartiges Ziehen.

➤ **Gesprengrter Kreis:**

Die Kinder bilden einen Innenstirnkreis und haken sich mit den Armen fest ein. Jetzt gehen sie immer weiter auseinander bis der Kreis gesprengt wird.

Literatur:

- Heuer, Andreas/DTJ (Hg.): Kinderturnen im Offenen Ganztage – Arbeitsmaterial für Referenten, Frankfurt 2006
- Marktscheffel, Marlies: Fitte Kids in Spiel und Sport – Kinderturnen, Meyer&Meyer Verlag, Aachen 2004
- Müller, Bernd: Berühren, Kooperieren, Kämpfen; Berliner Institut für Lehrerfort- und Weiterbildung und Schulentwicklung, Berlin 1994