

Ringen & Raufen

Kämpfen außerhalb des Sportunterrichts

10.00 - 17.00 Uhr

Mit Hilfe spielerischer Methoden, können Kinder und Jugendliche ab der ersten Klasse an das Kämpfen herangeführt werden.

Spiele aus dem Ringen und Raufen eröffnen ein motivierendes Bewegungsfeld, in dem intensive Körpererfahrungen gesammelt werden können. Für viele Kinder und Jugendliche wird dadurch ein wichtiges Bedürfnis gestillt, wodurch ein körperlicher und psychischer Entspannungseffekt eintreten kann.

Das Wichtigste bei Kampfspielen sind klare Regeln und ein fairer Umgang mit dem Partner. Durch den eng gesteckten Regelrahmen werden Kampfsituationen erst ermöglicht, die ansonsten ein zu hohes Verletzungsrisiko beinhalten würden.

Hier liegt die große pädagogische Chance des Kämpfens: Regeln und Disziplin werden als Notwendigkeit von den Teilnehmenden akzeptiert und insofern positiv erlebt, als dass sie spannende und motivierende Aktionen ermöglichen.

Teilnehmer*innen lernen sich körperlich zu kontrollieren und die Grenzen des Körpers wahrzunehmen.

In kleinen Kampfspielen zu zweit und Gruppenkampfspielen wird zudem der Umgang mit Sieg und Niederlage trainiert.

Neben dem „Auspowern“ sorgen Entspannungsübungen zu einem Ausgleich, mit dem Teilnehmer*innen die Übungseinheiten ausgeglichen verlassen können.

In unserer Fortbildung möchten wir Lehrkräften Übungen und Ideen mit an die Hand geben, wie sie selbst im Schulalltag mit ihren Schüler*innen kleine Einheiten zum Thema Ringen und Kämpfen gestalten können.

Ziele der Fortbildung

- ★ Übungen und Spiele aus dem Ringen und Kämpfen kennenlernen
- ★ Kämpfen als Methode zielgerichtet einsetzen
- ★ Ringen und Raufen als pädagogische Chance sehen