



6 x 120min Spirit of Sports **5. & 6. Schuljahr**

Beim Ringen und Raufen geht es um körperliche Auseinandersetzungen mit einem oder mehreren Partnern und um das Einhalten von Regeln. Dabei stehen soziale Verhaltensweisen und partnerschaftlicher Umgang im Vordergrund. Bei kultiviertem Kämpfen sind Kriterien gegeben, bei der Kämpfen als pädagogisches Mittel in der Gewaltprävention anzusehen ist. Neben der Einhaltung der Regeln und dem „Spaß an der Freude“, sind weitere Aspekte wie Sicherheit, Hygiene, Werte und Rituale von Bedeutung. "Ein Gegeneinander setzt ein Miteinander voraus."

1. Vertrauen und Rücksicht bilden die Basis für einen wertschätzenden Umgang miteinander. Diese Fähigkeiten sind in unterschiedlichen Wahrnehmungsübungen gefragt.
2. Der Anspruch in den Vertrauensübungen nimmt zu. Danach wird die Gruppe in erste "leichte" Kämpfe eingeführt.
3. Kommunikation und Kooperation sind wesentliche Bestandteile des Kämpfens. Daher bekommt die Gruppe kooperative Aufgabenstellungen mit einem gemeinsamen Ziel. Ein wertschätzender und respektvoller Umgang bieten den Weg zum Erfolg.
4. Festgelegte Gruppenziele aus den ersten Kooperationsspielen werden erneut überprüft und in komplexeren Aufgabenstellungen weiter trainiert. In den Partnerkämpfen am Abschluss steigt die Intensität. Hierbei geht es um unterschiedliche Fähigkeiten (Schnelligkeit, Kraft, Gleichgewicht).
5. Die Gruppe ist für das gemeinsame Kämpfen vorbereitet. Neben bewegungsintensiven Wettkämpfen nimmt der Anteil an Kampfspielen zu. Dabei werden immer wieder Regeln, Rituale und Wohlbefinden der TeilnehmerInnen überprüft und reflektiert.
6. In der letzten Einheit sind alle Fähigkeiten der TeilnehmerInnen gefragt. Kämpfe mit vielseitigen Ansprüchen werden untereinander und miteinander ausgetragen. Zum Abschluss wird ein Transfer der erlernten Fähigkeiten auf den Schulalltag übertragen und ein gemeinsamer Verhaltensvertrag für die Zukunft festgelegt.

Elternabend:	Bei Interesse führen wir einen kostenfreien vorbereitenden Elternabend an der Schule durch.
Zeitlicher Rahmen:	6 Einheiten mit jeweils 120 Minuten
Programmkosten:	..,- Euro je SchülerIn
Betreuung:	2 TrainerInnen