

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.	4	2.4	Verhaftung.	37
Didaktisch-methodische Hinweise.	6	2.5	Ran an den Speck!	38
1. Konzeptionierung und Planung einer Gruppe.	6	2.6	Goldtransport	39
2. Spielfläche.	7	2.7	Katz und Maus	40
3. Material und Kleidung.	9	2.8	Schildkröte wenden	41
4. Ablauf einer Einheit.	10	2.9	Kampf der Skorpione	42
5. Signale	13	2.10	Haltet den Dieb!	43
6. Regeln.	14	2.11	Hier ist die Grenze!	44
7. Beispiel einer Durchführung – Stundenbilder	16	2.12	Bauchkampf	45
8. Individuelle Dokumentation	20	2.13	Powerball	46
Methodenkoffer.	21	2.14	Runterziehen.	47
1. Spiele zur Einstimmung.	22	2.15	Star Wars/Batschakas.	48
1.1 Eingangsrunde	22	3. Kerneinheit Ringen und Raufen	49	
1.2 Fantasiereise.	23	3.1 1 : 1 – Eins gegen Eins.	49	
1.3 Blind führen.	24	3.2 2 : 2 – Zwei gegen Zwei	50	
1.4 Feuer – Wasser – Erde – Blitz	25	3.3 Alle gegen Alle	51	
1.5 Der Anstifter	26	3.4 Inselkampf.	52	
1.6 Handschieber – Rückenschieber.	27	4. Abschlussspiele	53	
1.7 Ballonkampf	28	4.1 Ausbrecherkönig.	53	
1.8 Die rollende Grillwurst	29	4.2 Räuberhöhle	54	
1.9 Rüttelbett.	30	4.3 Drachenschwanz	55	
1.10 Hebebühne	31	4.4 Löwenjagd.	56	
1.11 Rumkugeln	32	4.5 Burgenziehen	57	
1.12 Todesschlucht.	33	4.6 Hochleben lassen	58	
2. Kerneinheit Kampfspiele	34	4.7 Sich fallen lassen	59	
2.1 Stuntman.	34	4.8 Hausbau in Jerusalem	61	
2.2 Katapult.	35	Weiterführung des Projekts im Schulalltag.	62	
2.3 Hausarrest.	36	Kopiervorlagen: Verlaufsplanung	63	
		Individuelle Dokumentation	64	



1. Konzeptionierung und Planung einer Gruppe

Pädagogisches Personal/Anleiter




Grundsätzlich ist die Durchführung des Projekts mit nur einem Anleiter möglich.

Bei „schwierigen“ Gruppen mit individuell hohem Förderbedarf empfiehlt es sich jedoch, zwei Anleiter einzuplanen.

Anzahl der Einheiten

Die Anzahl der Einheiten richtet sich nach dem jeweiligen Bedarf in der Schule/Institution. Der Verlauf der entsprechenden einzelnen Einheiten muss somit individuell geplant werden. *Ringen und Raufen* kann einmalig, im Rahmen eines Projekt- oder Aktionstages, oder als Teil des regulären (Sport-)Unterrichts stattfinden. Weitere Möglichkeiten sind ein längerer Verlauf des Projekts, beispielsweise über drei Einheiten (s. u.), bis hin zu festen Gruppen über den Zeitraum eines ganzen Schuljahres.

Projekttag oder feste Gruppe

Während Projekttagen oder Gruppen mit kurzen Laufzeiten empfiehlt es sich, die Durchführung der Einheiten sehr spielerisch zu gestalten. Wichtig hierbei ist, die Teilnehmer langsam an die Kerneinheiten von *Ringen und Raufen* heranzuführen, d. h. mit leichten Partnerspielen zu beginnen. Bei festen Gruppen mit längeren Laufzeiten können die Spiele nach und nach gesteigert werden. Die einzelnen Spiele werden im Kapitel *Methodenkoffer* jeweils in die Differenzierungsstufen leicht , mittel  oder schwer  eingeordnet.

Alter und Anzahl der Teilnehmer

Das Alter und die Anzahl der Teilnehmer können sich, bedarfsorientiert, je nach Art der Gruppe stark unterscheiden. Grundsätzlich können fast alle im Kapitel *Methodenkoffer* aufgeführten Spiele von der fünften bis zur zehnten Jahrgangsstufe gespielt werden. Erfahrungsgemäß ist es den Kindern und Jugendlichen dabei auch noch in der 9. Klasse vollkommen egal, ob sie in manchen Spielen Katze oder Maus sind. Die Freude am Spiel hebt altersbedingte Denk- und Verhaltensweisen überraschenderweise auf. Dies zeigt sich auch sehr deutlich in der Durchführung der Maßnahme mit Erwachsenen, z. B. im Rahmen von Multiplikatorenschulungen.

Bei Projekt- oder Aktionstagen bis maximal fünf Einheiten ist eine Durchführung auch in großen Gruppen, wie ganzen Schulklassen mit bis zu ca. 25 Teilnehmern, möglich. Für themenspezifische Fördergruppen ist auf eine Beschränkung der Teilnehmerzahl zu achten. Diese kann, je nach Förderbedarf der Kinder und Jugendlichen, zwischen sechs und zwölf Teilnehmer betragen.

Jungen, Mädchen oder geschlechtsgemischt?

In den zahlreichen Praxiserprobungen von *Ringen und Raufen* konnte ich die Erfahrung gewinnen, dass sich die Einheiten bestens für geschlechtshomogene wie auch für gemischte Gruppen in allen Altersstufen eignen. Die Mädchen sind dabei in den meisten Fällen vollkommen von ihren Fähigkeiten überrascht, mit den Jungen mithalten oder sie sogar übertrumpfen zu können. Das Projekt eignet sich auch für reine Mädchengruppen, z. B. zur Stärkung von Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen.



3. Material und Kleidung



Geeignete Kleidung

- Als Kleidung eignet sich locker sitzende Sportkleidung. Besonders zu empfehlen sind lange Turn- oder Jogginghosen, da bei kniefreien Kleidungsstücken eventuell schmerzhafter Mattenbrand an den Knien entstehen kann.
- Schuhe sind wegen der Verletzungsgefahr nicht erlaubt. Am besten ist es, in Socken oder barfuß zu ringen und zu spielen.
- Schmuck, wie Ringe, Ketten, Ohringe, abnehmen.
- Alle Gegenstände (Handy, Geld etc.) aus Taschen entfernen.
- Am Beginn der ersten Einheit werden die Regeln für die Kleidung gemeinsam mit den Kindern oder Jugendlichen auf der Matte im Kreis sitzend erarbeitet.
- In den folgenden Einheiten oder nach Bedarf werden diese Kleidungs Vorschriften eingangs wiederholt.

Benötigtes Material

Dieses ist üblicherweise in jeder Sport- oder Turnhalle vorhanden. Nehmen Sie sich vor der ersten Einheit ausreichend Zeit, um die Begebenheiten vor Ort zu erkunden. Welche Materialien sind vorhanden? Sind diese offen zugänglich oder müssen Schlüssel für Schränke oder Kisten besorgt werden?

Die am meisten genutzten Spielgeräte sind u. a.:

- | | | |
|---|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Trillerpfeife | <input type="checkbox"/> Langbank | <input type="checkbox"/> Batschakas |
| <input type="checkbox"/> Medizinball | <input type="checkbox"/> Kasten | <input type="checkbox"/> Gymnastikreifen |
| <input type="checkbox"/> Weichbodenmatten | <input type="checkbox"/> Barren | <input type="checkbox"/> Seile |

Welches Spielgerät bringe ich aus meinem eigenen Materialfundus mit?

Wer Ringen und Raufen als Methode regelmäßig anbietet, wird sich im Laufe der Zeit einen kleinen Fundus an Materialien zulegen. Professionelles Sportgerät aus dem Fachhandel ist dabei jedoch meistens teuer. Holen Sie sich Anregungen aus dem Internet und greifen Sie auf günstige Alternativen, zum Beispiel aus dem Baumarkt, zurück.

Batschakas (gepolsterte Schlag- und Fechtstäbe) lassen sich gut durch zweigeteilte Schwimnudeln oder Rohrisolationsverkleidungen aus Schaumstoff ersetzen. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, um auch mit einem kleinen Budget den größtmöglichen Spaß für Ihre Gruppe zu erzielen.



Wie läuft ein Kampf / Spiel ab?

Wann und wie beginnt oder endet ein Kampf?

- Ein Spieler wird vom Anleiter benannt und betritt die Matte.
- Der Spieler wählt sich einen Gegner/Partner. Kein Spieler wird genötigt, gegen einen Mitspieler anzutreten, wenn er dies nicht wünscht.
- Beide Gegner/Partner geben sich die Hände (shake hands) zum Zeichen des gegenseitigen Respekts und der Fairness.
- Der Kampf beginnt durch das Signal (Pfeife) des Anleiters. Dieser kann den Kampf durch ein Signal unterbrechen, wieder anpfeifen oder beenden.
- Die Gegner/Partner geben sich nach dem Ende (s. u.) nochmals die Hände und verlassen die Matte.

Regelverstöße:

- Verstößt ein Ringpartner/Spieler eklatant gegen die Regeln, bekommt er vom Anleiter eine Verwarnung.
- Je nach Vereinbarung ist der Kampf nach der zweiten oder dritten Verwarnung durch den Regelverletzer verloren.

Wann ist ein Kampf gewonnen?

- Wenn es gelingt, die Schultern des Partners, der auf dem Rücken oder auf dem Bauch liegt, drei Sekunden auf die Matte zu drücken („tackern“).
- Wenn es gelingt, den Partner von der Matte zu drängen.
- Aufgabe eines Spielpartners durch:
 - ein klares deutliches „STOPP“.
 - ein Spielpartner schlägt mit der Hand dreimal auf die Matte oder er klopft dem Mitspieler deutlich vernehmbar auf die Schulter, den Rücken o. Ä.

6. Regeln



NICHT ERLAUBT	ERLAUBT
Schlagen, Boxen – weder mit der flachen Hand noch mit der Faust	Klammern, Festhalten – am Körper, an den Armen und Beinen
– Treten	Wegdrücken – mit Armen und Beiden
Schwitzkasten, Würgen – Erklärung, dass der Hals eine äußerst empfindliche Stelle ist (Wirbel, große Blutgefäße)	Ringergriff – ähnlich wie Schwitzkasten – ein Arm untergreift die Achsel des Partners
Aufgabegriffe die nicht zum Ziel haben, den Partner drei Sekunden zu „tackern“ oder von der Matte zu drängen	Tricks – sind erlaubt, wenn sie den Partner nicht gefährden
Spucken	
Kratzen, Beißen, Zwicken	
Kitzeln	
An Haaren oder an den Ohren ziehen	
In das Gesicht (in Mund, Augen, Nase, Ohren) greifen	
Fummeln – In die Weichteile greifen oder treten – bei Jungen und Mädchen	
An der Kleidung ziehen, zerren oder reißen	
VORSICHT beim Schieben von der Matte – eventuell Verletzungsgefahr!	

Wichtig ist:

- Ich kämpfe/spiele nicht gegen meinen Partner, sondern mit ihm.
- Ich bin für mich und mein Gegenüber in höchstem Maße verantwortlich.
- Auch wenn ich am Mattenrand sitze, bin ich für die Spieler auf der Matte und die gesamte Gruppe verantwortlich. Ich habe darauf zu achten, dass die Matten nicht verrutschen, und bin bemüht, dem Spielverlauf aufmerksam zu folgen.
- Ich störe nicht durch Gespräche mit meinen Nebenleuten und mache keinen Unsinn.



1.1 Eingangsrunde



Kennenlernspiel



6–26 (Gesamtgruppe)



5.–10. Klasse



5–10 Minuten (je nach Anzahl der Spieler)



Große Spielfläche oder Mittelkreis der Turnhalle



Ziele

- Einstimmung auf die bevorstehende Einheit
- Teilnehmer sollen zur Ruhe kommen
- Gruppenmitglieder können ihre Befindlichkeit mitteilen
- Gemeinsame Erarbeitung der Regeln
- Festlegen der Signale (Beginn / Ende des Spieles)



Durchführung

- Teilnehmer sitzen im Kreis auf den Matten oder im Mittelkreis der Halle
- Erklärung des Ablaufs der Einheit
- Regeln werden gemeinsam von den Teilnehmern erarbeitet
- Eingangsfrage stellen, z. B. „Was nehme ich mir für heute vor?“, „Auf was werde ich bei mir heute besonders achten?“, „Was erwarte ich heute von einem anderen Teilnehmer oder von der Gruppe?“



Praktische Tipps

- Die Teilnehmer sprechen sich immer in direkter Anrede und in der Ich-Form an.
- Der Angesprochene ist erst einmal still und hört zu.
- Diese Vorgehensweise ist ein sehr gutes Übungsfeld der Kommunikation für unsere Kinder und Jugendlichen.



1.3 Blind führen



Partnerspiel,
Kooperationsspiel



6–26 (in Paaren)



5.–9. Klasse



10 Minuten



Hindernisse: Kästen, Bälle,
Reifen, Bänke, ...



Ziele

- ❑ Körperlichkeit erfahren und sich aufeinander einlassen
- ❑ Förderung der Kooperation, Koordination, Vertrauen, Verlässlichkeit



Durchführung

- ❑ Hindernisse im Raum verteilen
- ❑ Bildung von Paaren – an Hand und Ellenbogen oder von hinten an der Schulter über Hindernisse führen – zuerst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen



Steigerung

- ❑ Führender Partner läuft ohne Körperkontakt hinter dem zu Führenden her
- ❑ Führender Partner gibt ausschließlich verbale Anweisungen

Mögliche Fantasiereise mit Überleitung zu „Blind führen“ – 5./6. Jahrgangsstufe:

Der Schulweg (Anleiter erzählt und spielt die Szenen mit)

Teilnehmer liegen im Bett (auf Boden) – wachen morgens auf („Wie hast du dich morgens gefühlt?“) – aufstehen – waschen, Zähne putzen, anziehen (ausschmücken) – TN begeben sich auf Schulweg – treffen Leute (grüßen) – treffen besten Freund (gehen Arm in Arm gemeinsam weiter) – TN (Paare) geraten in Sandsturm – ein TN jeden Paares bekommt Sand in die Augen – Partner führt den Erblindeten über Hindernisse in Schule oder zum Arzt.



netzwerk
lernen

Methodenkoffer – 1. Spiele zur Einstimmung

zur Vollversion

3.3 Alle gegen Alle



Gruppenkampfspiel für Fortgeschrittene



6–26 (Gesamtgruppe)



5.–10. Klasse



10–20 Minuten (je nach Anzahl der Spieler)



Große Spielfläche (Matten)



Ziele

- Sich mit anderen messen
- Sich auspowern – Spiel ist sehr anstrengend
- Sich schnell auf neue Herausforderungen einlassen
- Eigene Kraft und die des Partners einschätzen lernen
- Achtsamkeit und Rücksichtnahme auf den Partner
- Einhalten von Regeln



Durchführung

Alle gegen Alle – ohne Ausscheiden

- Alle Mitspieler knien auf der Matte.
- Durch Blickkontakt Gegner suchen – Shake Hands (Fairness u. Respekt bekunden)
- Auf Signal Beginn des Kampfes
- Ziel / Ende des Kampfes:
 - Gegner auf Rücken oder Bauch 3 Sekunden mit Schultern auf Boden „tackern“
 - Gegner von Matte drängen – zurückkehren und neuen Gegner suchen
 - Gegner gibt auf: dreimal auf Matte klopfen oder ein deutliches „Stopp“ rufen
- Ist der Kampf bei einem Paar beendet, suchen sich beide jeweils neue Gegner.
- Spiel nach max. 5 Minuten durch Signal beenden – alle TN legen sich eine Minute auf den Rücken – TN erholen sich – Achtsamkeit auf den Körper (Atmung, Herz, ...)



Variation / Steigerung

Alle gegen Alle – mit Ausscheiden (Turnier)

- Wer besiegt wurde, scheidet aus – Sieger ist, wer als Letzter auf der Matte bleibt.



netzwerk
lernen

zur Vollversion

4.7 Sich fallen lassen



Kooperationsspiel,
Gruppenspiel, sich
steigernde Übung für
Fortgeschrittene



8–12 (je Kleingruppe)



5.–10. Klasse



10 Minuten (je nach
Anzahl der Spieler)



Große Spielfläche,
Weichbodenmatten,
Kasten



Ziele

- Förderung der Kooperation, Zusammenarbeit und Zusammengehörigkeit
- Verantwortung übernehmen
- Achtsamkeit und Rücksichtnahme auf andere
- Vertrauen in andere und in die Gruppe gewinnen
- Sich überwinden / Herausforderungen stellen



Durchführung

Übung 1



Partnerübung

- Paarweise hintereinander aufstellen
- Vorderer Partner lässt sich mit versteiftem Körper leicht nach hinten kippen
- Hinterer Partner stützt ihn ab – Fallwinkel leicht steigern
- VORSICHT: Bei starkem Kippen kann der vordere Partner nicht mehr gestützt werden.



Übung 2



Kleingruppenübung



- ❑ Drei Paare knien in Doppelreihe einander gegenüber, Schulter an Schulter auf Weichbodenmatte
- ❑ Gegenüberkniende nehmen sich gegenseitig an Handgelenken im Turnergriff
- ❑ Leichte Spannung aufbauen durch Nach-hinten-Lehnen
- ❑ Ein TN steht vor Doppelreihe auf dem Boden und versteift seinen Körper
- ❑ Er lässt sich rückwärts oder vorwärts fallen und wird aufgefangen.

Übung 3



Kleingruppenübung



- ❑ Drei Paare knien in Doppelreihe einander gegenüber, Schulter an Schulter auf Weichbodenmatte
- ❑ Gegenüberkniende nehmen sich gegenseitig an Handgelenken im Turnergriff
- ❑ Leichte Spannung aufbauen durch Nach-hinten-Lehnen
- ❑ Ein TN steht vor Doppelreihe auf einem oder mehreren Kastenteilen und versteift seinen Körper
- ❑ Er lässt sich rückwärts oder vorwärts fallen und wird aufgefangen.
- ❑ Höhe kann bei TN variieren – niedrig beginnen



Praktische Tipps

VORSICHT:

- ❑ Sich fallen lassen ist ausschließlich für geübte und disziplinierte Gruppen

Weiterführung des Projekts im Schulalltag

Ringen und Raufen erzielt die besten Erfolge, wenn es in den Schulalltag eingebunden und mit dem Regelunterricht oder anderen, eventuell parallel laufenden Projekten verknüpft wird. Kernthemen des Projekts, wie Regeln (im Alltag), Grenzen (eigene und die anderer), Fairness, Respekt, Zusammenarbeit, Kooperation, sich durchsetzen oder zurücknehmen, können in vielfältiger Weise theoretisch oder praktisch thematisiert werden.

Praktisch kann *Ringen und Raufen* weitergeführt werden als:

- Wiederkehrendes Angebot im Regel- oder Sportunterricht (einmalig)
- Thematisches Angebot für ganze oder Teilklassen (Mobbing, Gewalt, Gemeinschaft, ...)
- Geschlechtsspezifisches Angebot
- Aktionstage (Boys- oder Girls-Day, ...)
- Festes, klassenübergreifendes Förderangebot (wöchentlich oder 14-tägig)
- Offenes Angebot (z. B. in den Pausen)
- ...

Arbeitskreise *Ringen und Raufen* an Schulen

Als sehr hilfreich zeigte sich in den vergangenen Jahren die Einrichtung von Arbeitskreisen interessierter Lehrer an Schulen, um das Projekt praktisch umzusetzen und am Laufen zu halten. Meist wurde hierbei ein Lehrer oder Jugendsozialarbeiter als Koordinator benannt.

Wichtige Fragen sind:

- Wer hat welchen Bedarf?
- Wer macht was (Anleiter / Co-Anleiter)?
- Ab wann findet das Projekt statt? Zeitpunkt konkretisieren!
- Welche Möglichkeiten gibt es für Vernetzungen im Schulalltag?

Verlaufsplanung

SCHULE	<input type="text"/>	EINHEIT	<input type="text"/>	DATUM	<input type="text"/>
KLASSE / GRUPPE	<input type="text"/>	GESCHLECHT	<input type="text"/>		
ANLEITER	<input type="text"/>	CO-ANLEITER	<input type="text"/>		
THEMA	<input type="text"/>				
BESONDERHEITEN	<input type="text"/>				

ZEIT	Inhalt und Methode	Material	Reflexion

