

## **Schnupperlektion „raufen - kämpfen - ringen**

### **Raufen-Kämpfen-Ringen dient der Integration und Sozialisierung!**

Mit Raufen-Kämpfen-Ringen haben wir aber auch perfekte Möglichkeit, mit Kidsaltrigen sehr früh und mit einfachsten Mitteln maximal vielseitig zu trainieren.

In den letzten Jahren ist dieser Sportartbereich sowohl in Veröffentlichungen als auch im Schulleben stark in den Vordergrund gerückt. Dem Anspruch von sozialer Erziehung, lustvollem Bewegungserleben und Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten zugleich, scheint das Raufen-Kämpfen-Ringen besonders zu entsprechen. Die Begriffsvielfalt Ringen, Rangeln, Raufen, Balgen, miteinander kämpfen, Verteidigen usw deutet an, dass es um betont spielerische, sportart-unabhängige, aber stets regelgeleitete Bewegungsideen geht, die keiner normierten Kampfsportart zuzuordnen sind.

Kämpfen in dieser Sinnggebung kann mit positiven (Sozialkompetenz, Regelakzeptanz, Fairness, Körpererfahrung) als auch mit negativen Auswirkungen (Regelüberschreitung, Aggression, Gewalt) assoziiert werden. Der ambivalente Charakter, der Sieg und Niederlage gleichermaßen beinhaltet, ist notwendiger Bestandteil ausgewählter Handlungs- und Lernsituationen und sollte nicht ausgeklammert werden.

### **Oberstes Gebot ist Fairplay! >Niemand tut dem anderen etwas, was er ebenfalls nicht gern hat!**

Kampfspiele können von jedem Kind jederzeit durch einen „STOP“-Ruf gestoppt werden.

Vor/nach jedem richtigen Zweikampf geben sich die Kinder die Hand und bezeugen damit den Respekt vor dem Gegenüber!

---

### **Alle stehen im Kreis wild durcheinander und bewegen sich...**

- Ziel ist es, einen „Ball“ in der Luft zu halten (Ballon, Wasserball, Volleyball, Medizinball...  
→Variante: auch zu zweit (einander die Hand geben)  
→Variante: nach jeder Ballberührung eine Übung machen (Boden berühren, auf Bauch, Rücken, Füdli liegen/sitzen, sich 1x im Kreis drehen, Sprung in die Höhe usw  
→Variante: Gymnastikball in der Luft halten →Spieler auf Rücken liegend

### **1 Ball in die Mitte legen...**

- alle Kinder gehen auf allen Vieren langsam auf den Ball zu und legen eine oder beide Hände auf den Ball (Körperkontakte schaffen!) →alle Kinder drücken nach li oder re...  
→Variante: Kinder gehen auf Händen/Füßen rücklings auf den Ball zu und legen einen Fuss auf den Ball  
→Variante: Kinder kriechen untendurch

### **Alle stehen im Kreis... (laufen, springen, hüpfen)**

- Slalom laufen vorwärts, seitwärts, rückwärts >ev. Richtungswechsel auf Pfiff  
→Variante: im Kreis auf Bauch liegen →darüber rennen, hüpfen, kriechen, gehen auf allen Vieren usw  
→Variante: im Kreis **in Banklage** →Kurven laufen; hüpfend und mit einer Hand abstützen;  
**untendurch / obendurch mit viel Körperkontakt (Schlange)**; über „Menschenbrücke / unter Menschentunnel“ kriechen auf Bauch

### **Auf allen Vieren... →spielen / rennen / hüpfen...**

- Spiegelbild: 1 Kind macht auf allen Vieren etwas vor, das andere macht nach...
- 1 Kind läuft langsam auf allen Vieren →das andere kriecht schnell unter dem Bauch durch hin und her
- Ballspiel auf allen Vieren im Kreis →Ball darf nur mit der Hand/Faust geschlagen werden

### **Rollen („Höibürzel“)**

- in allen Varianten →vw, rw, sw (ACHTUNG: Augen offen halten – es wird weniger schwindlig)
- Varianten: über die Schultern abwechselnd li / re; Rollen wie ein Baumstamm (Arme sind gestreckt oder angewinkelt...)  
**2 Kinder sind zusammen:** 1 Kind ist in Bauch- oder Bankposition →Höibürzel über dieses Kind machen  
→gleiche Position: 1 Kind rollt rw über den Rücken dieses Kindes (ACHTUNG: nur seitwärts ankleben mit dem Füdli und nicht direkt auf den Rücken sitzen!)

## **Kopfstand / Brücke**

- auf Rücken liegen → sich in die Brücke drücken, so dass nur noch Kopf/Hände/Füße auf der Matte sind

Varianten: Kinder lassen sich aus dem Kopfstand in die Brücke fallen (Schultern dürfen den Boden nicht berühren); Kinder versuchen sich aus der Brückenposition nach li oder re auszudrehen, damit sie wieder in die Ausgangsposition für den Kopfstand kommen

## **Druck erzeugen / ...aushalten - Gleichgewichtskämpfe**

→ Variante: Brust an Brust → alle Hände sind auf dem Rücken o d e r Rücken an Rücken o d e r Schulter an Schulter → wer kann mehr Druck erzeugen / Druck aushalten?

→ 2 Kinder versuchen sich auf unterschiedliche Arten aus unterschiedlichen Positionen aus dem **Gleichgewicht** zu bringen (aus Hocke, auf einem Bein usw)

„**kreisförmiger Zaun aus Menschen machen**“ → auf Knien und halten sich die Hände → im Kreis befinden sich 1-2 Kinder (ebenfalls auf den Knien) → diese versuchen, aus dem Kreis auszubrechen

## „**Abschleppdienst**“

- 1 Kind liegt auf dem Rücken und hält das andere mit beiden Händen um den Nacken → der „Abschleppdienst“ geht auf allen vieren

## „**Rodeo reiten**“

- 1 Kind ist in der Bankposition - das andere krallt sich auf dessen Rücken fest und versucht, nicht runterfällt, wenn das „Pferd“ zuerst langsam und dann immer schneller zu laufen beginnt

Schwierigere Variante: Das „Pferd“ geht auf allen Vieren (..also nicht mehr auf den Knien) - der Reiter muss sich noch besser festkrallen...

## „**Gärtner muss Bäume/Sträucher verpflanzen**“

- alle Kinder stehen auf einer Linie wie Bäume → 1 - 2 Kinder (Gärtner) verpflanzen diese Bäume durch tragen an einen anderen Ort

## „**Ball stehlen**“

- 1 Kind steht oder ist in der Bankposition und klemmt einen Ball an die Brust - und versucht, diesen zu verteidigen → das andere Kind versucht den Ball zu stehlen

## „**Störrischer Bock**“

- 1 Kind versucht ein anderes Kind von hinten über die Matte zu stossen o d e r
- 1 Kind versucht, ein anderes Kind am Flüchten zu hindern (von vorne auf Knie)

## „**Schweinchen führen**“

- 1 Kind ist in der Bankposition und versucht zu flüchten >es wird von anderem Kind am Fuss zurückgehalten
- Variante: Versuchen, das flüchtende Kind in der Bankposition um die Hüfte zu fassen, festzuhalten und einen „**Durchdreher**“ zu machen

## „**Bärenkampf**“

- Zwei Kinder sind sich auf den Knien gegenüber und halten sich an den Schultern/Armen → Wer bringt das andere durch ziehen/stossen vw/sw zu Fall?

## „**Henne verteidigt Kücken vor dem Habicht**“

- 1 Kind (Kücken) hält ein anderes Kind von hinten an der Hüfte >ein drittes Kind versucht von vorne das Kücken zu packen (die Henne verteidigt ihr Kücken)

### **„Indianer greift schlafenden Büffel an“**

- 1 Kind (Büffel) legt sich auf den Bauch – ein anderes Kind (Indianer) schleicht sich leise an und versucht den Büffel auf den Rücken zu drehen – der Büffel darf sich ab der ersten Berührung wehren

### **„Sumo“**

- 2 Kinder stehen sich auf einer Turnmatte gegenüber und versuchen sich von dieser Matte zu stossen >Wer zuerst neben die Matte tritt oder von der Matte rollt hat verloren

### **„Goldschatz verteidigen / stehlen“**

- zwei Gruppen bilden
- 1 Gruppe verteidigt einen grossen Goldschatz (verschieden Bälle, Kegel, Hütli, Springseile usw)
- die andere Gruppe versucht diesen Goldschatz zu stehlen und ins eigene Lager zu transportieren
- Ziel: Welche Gruppe kann in einer gewissen Zeit am meisten Goldstücke stehlen?

### **(„Rüebli ausreissen“)**

- alle Kinder liegen im Kreis auf dem Bauch und halten sich an den Händen →1 Kind versucht andere Kinder an den Füessen aus dem Kreis zu reissen

### **Zweikampf-Situationen ausringen...**

- Zwei Kinder sind sitzend Rücken an Rücken >Wer kommt auf Pfiff in die Oberlage?
- Zwei Kinder liegen nebeneinander auf dem Bauch >Wer kommt auf Pfiff in die Oberlage?
- Zwei Kinder haben sich stehend je 1 Bein gefasst >Wer bringt den anderen durch Heben des Beines zu Fall?
- 1 Kind liegt auf dem Bauch >das andere Kind legt sich bäuchlings quer darüber und versucht das untere Kind durch belasten/stossen am Aufstehen zu hindern
- 1 Kind ist in der Bankposition >das andere Kind versucht, dieses Kind auf den Bauch zu bringen
- 1 Kind liegt auf den Bauch >das andere Kind versucht, dieses Kind auf den Rücken zu drehen („Schildkröte wenden“)
- 1 Kind hat ein Hütli („Goldschatz“) und verteidigt diesen >ein anderes Kind versucht diesen Goldschatz zu rauben >bei der Verteidigung darf der Goldschatz nicht berührt werden
- 2 Kinder kämpfen um die Platzherrschaft auf einer Turnmatte
- „Sockenklaus“ →2 Kinder versuchen sich gegenseitig einen Socken (oder ein darin verstecktes Bändali) zu stehlen
- 1 Kind verteidigt ein Spielbändali, welches es hinten in den Hosenbund gesteckt hat >das Kind mit dem Bändali darf nicht retourlaufen!

Mattenstossen >auf flachliegende 16er-Matten jumpen, so dass sich diese vorwärts bewegt >welches Team erreicht als Erstes eine Ziellinie?

Aufgestellte 40er-Matte überstossen >welche Gruppe hält mehr Druck aus?

Aufgestellte 40er-Matte überklettern >welche Gruppe überklettert die Matte schneller?

### **Hinweis auf Literatur zum Thema „Raufen-Kämpfen-Ringen“**

- 999 Spiel-und Übungsformen Ringen,Raufen,Kämpfen von Bächle/Hecke / Verlag Hofmann
- Faires Kämpfen – eine Herausforderung von Bettina Sigg / Verlag SVSS
- Kämpfen, Ringen und Raufen von Harald Lange / Silke Sinning / Verlag Limpert

28.9.2014 / Joe Bossert / [jobossert@abix.ch](mailto:jobossert@abix.ch) / 079 904 61 63