

## Rangeln, Regeln, Rücksicht nehmen

- Ein Angebot zur Gewaltprävention im KinderbildungsHaus

„Jeder, der mit Kindern gleich welcher Altersstufe lebt und arbeitet, weiß um Lust und Frust des Raufens, Rangelns und Kämpfen besonders bei Jungen.

Jeder Erzieher, jede Lehrerin hat bei der Beobachtung von kämpfenden Kindern schon einmal gedacht: „Nein, nicht schon wieder! Wie kann ich die übermütige Bande zum konzentrierten Tun bewegen?“ (...)

Das Bedürfnis nach körperlicher Auseinandersetzung ist bei Kindern, besonders bei Jungen, einfach vorhanden (...).

Also müssen wir ihm begegnen und ihm Raum geben (Frank 2010, S. 4)“



- *von gemeinsamen Regeln*

*Beachtung der Einhaltung dieser Regeln gegenüber anderen*

- *Kindern*
- *Den Umgang mit Sieg und Niederlage in spielerischen körperlichen Auseinandersetzungen*
- *Kooperation mit anderen Kindern und Erwachsenen*

*Reflektieren und verbales Austauschen über die Erlebnisse bei den einzelnen*

In Anlehnung an das Buch ‚Rangeln, Regeln, Rücksicht nehmen‘ von Annegret Frank, erschienen 2010 im Ökotopia Verlag, sollen hierzu:

- *die Bewegungsbedürfnisse von Kindern kanalisiert und gelenkt*
- *Sozialkompetenz entwickelt*
- *das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl gefördert*
- *das Miteinander gestärkt*
- *sowie das bewusste Einhalten von Regeln und Grenzen trainiert*

werden.

### **Methodische Umsetzung:**

**Erreicht werden soll dies durch:**

- *Festlegung Übungen und Spielen*

## Die Autorin:

Annegret Frank ist Erzieherin, Heilpädagogin und Yoga-Lehrerin für Kinder und Jugendliche und leitet einen Kindergarten in Hildesheim, wo sie auch lebt. Seit 1995 ist sie freiberuflich als Psychomotorikerin tätig.

## Aufbau einer Stunde:

*Die Stunden werden so organisiert, dass die jeweiligen Übungen aufeinander aufbauen und ihr Schwierigkeitsgrad sich langsam steigert.*

Am Ende soll hierbei der spielerische Zweikampf stehen, bei dem die Kinder durch Einhalten bestimmter Regeln ihre Kräfte messen sich jedoch nicht gegenseitig gefährden sollen.

- ❖ 1. Im Stuhlkreis versammeln sich die Kinder (Begrüßung, Regeln wiederholen, Stundenverlauf mit den Kindern besprechen, Begrüßungsritual)
- ❖ 2. Aufwärmphase (Körperkontaktspiele)
- ❖ 3. Einstimmen auf die Stunde (Übungen erklären)
- ❖ 4. Spiele und Übungen
- ❖ 5. Reflexion
- ❖ 6. Entspannungsphase

Es ist sehr wichtig, während einer Stunde den Wechsel zwischen Bewegung und Entspannung zu finden.

Die Spiele und Übungen sollen sich häufig wiederholen, damit das Vertrauen der Kinder untereinander sowie in sich selbst gestärkt wird. Gleichzeitig wird so auch die Geschicklichkeit der Kinder gefördert. Dies bildet die Grundlage für die späteren Partnerspiele und Kämpfe.

## Spezielle Regeln und Rituale:



Dies ist ein besonders wichtiges Zeichen und bildet die oberste Regel:  
*Wenn jemand STOP ruft, wird der Kampf oder das Spiel sofort abgebrochen!*

Weitere Regeln werden mit in Zusammenarbeit mit den Kindern abgesprochen.

Bei Regelverstößen erfolgt je nach Schwere des Verstoßes eine Auszeit, Zeitstrafe oder Disqualifikation.

Das Einhalten der Regeln ist absolut wichtig und erfordert die konsequente Umsetzung des Spielleiters.

**Das Begrüßungsritual:** *„Wir kämpfen heute alle fair,  
und reichen uns die Hände.  
Das Zauberwort von uns heißt ‚STOP‘  
Dann ist das Spiel zu Ende.“*

## **Die Spiele und Übungen:**

In der Aufwärmphase des Rangelns und Raufens werden so genannte „**Körperkontaktspiele**“ durchgeführt:

- *Zunächst zum Aufwärmen der Muskulatur*
- *Um Bewegungserfahrungen und Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern*
- *Zum Abbau von möglichen Berührungssängsten*
- *Sowie zum Aufbau von Kooperation und Verantwortungsbewusstsein*

Die anfänglichen Übungen sind sogenannte „**Erste Partnerspiele**“:

- *Um einen Partner zu finden, der hilft, Erfahrungen in der Gleichgewichtswahrnehmung und der Körperspannung zu machen.*
- *Sowie erste Erfahrungen von Spannungsveränderungen in den Muskeln zu sammeln, welche durch Freude, Angst und Stress beeinflusst werden.*
- *Beispiele: Aufgabe, die das Führen und Geführtwerden zum Inhalt haben sowie Spiele des Sich-fallen-lassens und Auffangens.*

Darauf aufbauend folgt in den weiteren Stunden das „**Raufen und Rangeln zu zweit**“:

- *Haben die Kinder gelernt, mit ihrem Partner Gleichgewichtswahrnehmung und Körperspannung zu erleben, können sie die eigene Leistung verstehen und einschätzen lernen.*
- *Nun folgen spielerische Zweikämpfe, bei denen es auf Kooperation und Verständigung ankommt.*
- *Soll dies gelingen bedarf es einiger Übung, Selbstbeherrschung und einer ständigen Verdeutlichung klarer Regeln.*

Am Ende soll dann das „**Raufen und Rangeln in der Gruppe**“ stehen:

- *Die Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit, die Erweiterung der Bewegungserfahrungen sowie das Kooperieren und sich Verständigen stehen hierbei aus pädagogischer Sicht im Vordergrund.*
- *Weiterhin sollen das Zulassen von Körperkontakt, das Entwickeln, Erproben und Verändern von Eroberungs- und Verteidigungsstrategien und der Austausch über Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle beim Kämpfen geübt werden.*
- *Die Gruppen sollten zu gleichen Teilen aus Mädchen und Jungen bestehen und trotz des Ziels, die Gruppe zum Sieg zu führen,*
- *muss immer wieder auf das Einhalten der Regeln hingewiesen werden.*

Am Ende einer jeden Stunde steht abschließend die sogenannte „**Entspannungsphase**“, bei der die Kinder sich von den Spielen und Übungen erholen und die angespannte Muskulatur lockern können:

- *Dies unterstreicht das partnerschaftliche Miteinander und die Kinder lernen auch außerhalb des Spiels oder Kampfes Körperkontakt zuzulassen*
- *Erhitzte Gemüter werden durch Entspannungsübungen und/oder Entspannungsmusik beruhigt.*
- *Gerade in den oftmals hektischen Zeiten brauchen Kinder Zeit und Raum für Entspannung und Ruhe.*
- *Dies kann durch Partnermassagen, Traumreisen und/oder Entspannungsgeschichten erreicht werden.*

### **Reflexion:**

Die in der Stunde durchgeführten Spiele, Übungen, Kämpfe und Entspannungsübungen müssen natürlich gemeinsam mit den Kindern reflektiert werden. Dies kann beispielsweise in einem Stuhlkreis geschehen. So können die Kinder darüber sprechen, was ihnen gut oder auch schlecht gefallen hat und das Erlebte noch einmal „Revue passieren“ lassen. Dies kann Empathievermögen, Sensibilität, Selbstdistanzierung und Kommunikationsfähigkeit der Kinder fördern.