

**„Lasst uns wild sein!“**

**Toben, Raufen und Ringen**

**Da sind die Ziele:**

- spielerische regelgeleitete Kampfformen
- Animieren zum lustvollen Bewegen
- körperliche Leistungsfähigkeit verbessern
- soziale Kompetenzen verbessern

**Dies ist es nicht:**

- kein Erlangen von Kompetenzen, um Gewalt aus den Medien nachzuspielen
- keine Vorbereitung zur Selbstverteidigung (von Mädchen)
- keine Austragung von Konflikten mit legalen Mitteln

**Allgemeine methodische Hinweise**

---

- ÜL muss Sozialgefüge der Gruppe kennen
- Regelmäßige Reflexionsgespräche
- Welche Probleme sind aufgetreten – müssen neue Regeln aufgestellt werden?
- Regeln und Rituale sind wichtig und müssen gemeinsam mit der Gruppe entwickelt werden (Niemandem wird wehgetan, Stoppsignal = sofortiger Abbruch des Kampfes)
- Spaß steht im Vordergrund
- Freiwilligkeit

**Die empfohlene Reihenfolge an Kampfspielen:**

---

1. Körperkontaktspiele (von den Gliedmaßen zum Rumpf)
2. Kräftemessen (Zieh- und Schiebekämpfe)
3. Kämpfe mit dem Ball (Körper noch nicht direktes Angriffsziel)
4. Kämpfe mit dem Partner
5. Kämpfe in der Gruppe (gut zum Abschluss der Stunde)

**Vor diesen ersten Kämpfen müssen die wichtigsten Regeln geklärt werden:**

---

- Ich tue meinem Partner nicht weh !
- Stoppsignal: Sofortiges Ende des Kampfes
- Vor einem Kampf begrüßen wir uns  
(Zeichen für die Anerkennung des Partners / Signal, dass man sich an die Regeln hält)

## 1. Idee für ein Körperkontaktspiel

---

### Atomspiel mit Zusatzaufgabe

Zur Musik laufen die TN quer durch die Halle. Bei Musikstopp zeigt der ÜL die Menge an, zu wie vielen sich kleine Gruppen bilden sollen. Dann nennt er die Menge der Körperteile, die den Boden berühren sollen, wie zum Beispiel: drei Hände und vier Füße. Die Gruppe soll dies gemeinsam ausführen ohne den Körperkontakt zueinander zu verlieren.

## 2. Idee zum Kräftemessen:

---

### Pfütze ziehen

Zwei TN stehen um einen Reifen herum und fassen sich im Handgelenksgriff. Nun versuchen sie sich gegenseitig in den Reifen (die Pfütze) zu ziehen.

Wichtig: Nicht plötzlich loslassen.

*Nun sollte besser auf einer Weichbodenmatte weitergekämpft werden, um die komplett Bodenmatten gelegt werden. Es gehen auch Judomatten mit einer markierten Kampfzone.*

## 3. Idee für Kämpfe um den Ball:

---

Ein TN bekommt einen Ball.

- Der Andere versucht diesen zu berühren oder der Andere versucht diesen zu entreißen.

## 4. Idee für Partnerkämpfe

---

### Schildkröte wenden

TN A legt sich auf den Bauch, TN B versucht ihn in die Rückenlage zu bekommen!  
(Vorsicht, wenn am Arm gegriffen / gezehrt wird – Gefahr einer Schulterverletzung)

## 5. Ringen

---

Die Teilnehmer versuchen sich gegenseitig in folgende Positionen zu bekommen:

- in die Bauchlage, in die Rückenlage, in oder über eine bestimmte Markierung

## Idee für Gruppenkämpfe

---

### Rüben ziehen

Alle TN legen sich bäuchlings in einen Kreis und fassen sich an den Händen.

Ein Bauer/Bäuerin zieht an den Füßen und versucht so, dass diese eine Person beide Handfassungen lösen muss. Sobald solch eine „Rübe“ gezogen worden ist, hilft sie dem Bauern/der Bäuerin. Achtung: die TN müssen flach am Boden gezogen werden (sonst Hohlkreuzstellung)

nur einfaches Ziehen erlaubt, kein ruckartiges Ziehen oder andere Tricks

### Literaturhinweise

ANDERS, W. / BEUDELS, W.: Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie. Dortmund, 2002

BUSCH, F.: Ringen und Kämpfen. Ideen, Hintergründe und Praxisbeispiele für den Sportunterricht in der Grundschule. Donauwörth, 2002.

FROMMANN, B.: Wilde Spiele. Praxisideen – Schriftenreihe für Bewegung Spiel und Sport, Schorndorf, 2006.

**Kontakt:**

[willi.heuer@web.de](mailto:willi.heuer@web.de)

0176 - 28877320