



## **Raufen • Rangeln • Ringen „Fair play - faire Kids in der KiTa & Schule“**

Raufen, Rangeln und Ringen für Kinder sind pädagogisch wertvolle Bewegungsformen, die Körperkontakt, Kraftdosierung, Körperwahrnehmung und Fairness fördern. Kinder lernen dabei, eigene Grenzen zu erkennen, Emotionen zu kontrollieren u. Verantwortung für den Partner zu übernehmen.

Es handelt sich um kontrolliertes Kräfteressen mit festen Regeln, wie Freiwilligkeit und Respekt, um Gewalt vorzubeugen. Klare Grenzen und Rituale (z.B. Abklopfen) sichern faire Begegnungen auf Augenhöhe. Darüber hinaus werden Berührungsängste und Vorurteile abgebaut.

Raufen, Rangeln und Ringen mit Kindern beinhalten körperbetonte Spiele, die Kraft, Koordination, Selbstvertrauen und soziale Kompetenzen fördern sowie das richtige Einschätzen der eigenen Fähigkeiten schult. Durch diese spielerischen Interaktionen werden nicht nur die Körperentwicklung und die Körperwahrnehmung gestärkt, sondern auch Empathie, Respekt, Fairness, Teamgeist und Konfliktlösungskompetenzen entwickelt.

► Wichtig sind feste Regeln, wie Freiwilligkeit, Stopp-Signale und das Verbot von Verletzungen.

Wir erkunden und erproben uns über unsere Körpersprache, Körperbewegung und Körperhaltung, über Mimik und Gestik, über Kommunikation, Spiele und Übungen die „Selbstsicher“ machen, sowie über Interaktions-, Kooperations- und Wahrnehmungsübungen und Spiele.

### **Zielsetzung:**

- Der Umgang miteinander "Werte wie Freundschaft, Toleranz, Respekt und Solidarität vermitteln".
- Stärkung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten „Ich bin selbstsicher und selbstbewusst“.
- Akzeptanz von Regeln und das stärken der Frustrationstoleranz.
- Förderung von adäquatem Verhalten in Kritik- und Konfliktsituationen.
- Stärkung der Körperwahrnehmung & Motorik, u.a. Förderung von Gleichgewicht, Kraft, Koordination und Reaktionsschnelligkeit, sowie der Impulskontrolle.
- Förderung der sozialen Kompetenz, u.a. Respekt vor dem Gegner, Einhalten von Regeln, Vertrauensaufbau und Umgang mit Sieg und Niederlage.
- Aggressionsabbau, u.a. Kontrolliertes Auspowern und Kanalisieren von Energie.

### **Inhalte:**

- Raufen, Rangeln und Ringen - Spiele und Übungen.
- Klare Regeln, u.a. Stopp heißt Stopp, wir sind Partner und keine Gegner.
- Kooperations-, Interaktions- und Wahrnehmungsspiele und Übungen.
- Spiele und Übungen für mehr Selbstsicherheit.
- Konstruktiver Umgang mit Aggressionen. „Wenn mir jemand zu nahekommt – Wie sag ich es dem anderen“.
- Selbstkontrolle und der Umgang mit eigenen Gefühlen und Stimmungen.
- Die Empathie fördern, sich in andere einfühlen.

**Gerne berate ich Sie persönlich.**

**Harald Hasenöhl**

**Telefon: 0160-4123760**

**Email: [info@kon-tra.de](mailto:info@kon-tra.de)**

**Kon-Tra „Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln“**

Harald Hasenöhl

Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler • Telefon: 0160-4123760 • [info@kon-tra.de](mailto:info@kon-tra.de) • [www.kon-tra.de](http://www.kon-tra.de)