

Spiller fir Wëllefcher

Thema: Rolzen a Kämpfen

proposéiert vun der Wëllefchersekkipp

Ziler vum Rolzen a Kämpfen:

D'Ziler vum Rolzen a „kultivéiertem“ Kämpfen si ganz villsäitech. Den Tableau hei ënnendrenner weist eis, wat d'Kanner bei esou Spiller léiere kënnen, op vill verschiddene Niveauen: (get op Plakater geschriwwen)

<p>Soziale Kompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emotionen ausleben • Frustrationstoleranz steigern • Selbstbeherrschung trainieren • Sich auf verändernde Situationen einstellen • Selbstwertgefühl steigern • Lernen Aggressionen zu steuern • Herausforderungen annehmen • Verantwortung übernehmen 	<p>Ringem & Raufen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kinder besitzen eine natürliche Freude an der körperlichen Auseinandersetzung ➤ Kinder wollen ihre Kräfte messen ➤ Kinder wollen sich in Grenzsituationen begeben und diese meistern ➤ Kinder wollen ihre Grenzen ausloten ➤ Kinder wollen Wagnisse eingehen. 	<p>Personale Kompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kommunikationsfähigkeit fördern • Wahrnehmungsfähigkeit entwickeln • Regeln vereinbaren und einhalten • Fair sein • Mit Sieg und Niederlage umgehen • Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten
<p>Kondition verbessern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraft • Schnelligkeit • Beweglichkeit 		<p>Koordination schulen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewicht halten • Zwischen Gegnern unterscheiden • Auf Bewegung reagieren

Vgl. Regierungspräsidium Karlsruhe, Abteilung Schule und Bildung (2005)

D'Rolz- a Kämpfspiller déngt virun allem derzou d'Agressivitéit bei de Kanner ze kanaliséieren, an den konfliktfräien Ëmgang mam Verléieren ze üben. D'Kanner fannen hei eng Méiglechkeet sech ze verausgaben, ouni engem wéi ze doën oder géint Regeln ze verstoussen.

Et get verschidden Zorte vu Spiller, déi op verschidden Ebene vum physische Kontakt stinn, mat méi oder manner Kierperkontakt, an et ass wichteg dass emmer virun esou Spiller Regeln opgestallt ginn, a fir déi néidech Secherheet gesuercht get (Matratzen um Buedem, am beschten dobaussen an der Wiss oder am Sand) et muss och genuch Plaz do sinn. Och soll jiddereen Bijouen wéi Ouereng, Reng a Bracelet'en ausdoën, heiansdo ass och néideg dass de Brëll ausgedoë get. Eng Anlag fir Musek ofzespillen a verschiddent gengecht Material get och benotzt (Bäll, Zeitungspobeier, Tesa, Béierdeckelen...)

1.Regelen opstellen

Et ass natierlech wichteg dass bei esou Rolzspiller op verschidde Regeln opgepasst get, an am beschte ginn dës Regeln zesumme mat de Kanner opgestallt, nodeems ee schon e puer méi „brav“ Spiller gemaach huet, an d'Kanner wëssen, dass an dëser Versammlung „Rolzen a Kämpfen“ um Programm steet.

Zesumme mat de Kanner schreift ee fir d'éischt op, wat beim Kämpfen erlabt ass, a wat net et kann een och zwou „gëlle Regeln“ erausschaffen, z. B. „Ech doë mengem Kolleg net wéi“ an „Wann de Kolleg „Stopp“ rífft, ass de Kampf direkt eriwwer“. Wichteg ass dass all d'Kanner sech un dës Regeln halen. Direkt elo get och festgehale wat d'Konsequenz ass, wann ee sech net drun hält: z.B. 10 min Paus, orange a rout Kart, gespert fir dat nächst Spill... D'Konsequenzen solle vun Ufank u kloër sinn a vun de Kanner verstane sinn.

2. Spiller ouni oder mat wéineg direktem Kierperkontakt

Dës Spiller mat Material (Ball, Zeitung etc.) ass eng Virbereedung op déi richteg „Zweekämpf“, de Kierperkontakt ass minimal, an d'Ugrëffszil ass eng Saach an net deen Aneren. Och Spiller wou d'Kanner sech nemmen un der Hand däerfen upaken, bereeden d'Rolzen mat ganzem Kierperasaz vir.

Spiller fir d'Gläichgewiicht ze trainéieren:

- Zu 2 an 2 Réck u Réck zesummestellen a mat den Äerm akrämpen. Et geet drëms sech zu zwee zesummen ze setzen ouni ze faalen an duerno och nees opzestoen.

- Zu 2 an 2 vis-à-vis stellen, an d'Huppe goen a sech mat den Hänn beréieren. D'Zil ass, deen aneren aus dem Gläichgewicht ze kréien. Wie fällt fir d'éischt op den Hënner?

Den decke Bauch (Partnerspill)

A Gruppe vun zwee: Ee verstoppt sech ee Loftball ënnert den T-Shirt. De Partner soll probéieren de Ballon ze klauen. Op d'Regelen oppassen!

Duerno tauschen d'Partner de Ball.

Material: Loftbäll

Hai-Alarm (ganze Grupp)

Mat Seeler gin 8-10 Inseln agezeechent. Jiddereen „schwëmmt“ ronderem dës Inseln, bis iergendeen „Hai-Alarm“ rífft. Da muss dir séier op eng Insel sprangen. No all Ronn gët eng Insel ewech geholl, sou dat et op den Inseln emmer méi enk gët.

Material: Seeler

Zeitungs-Fechten (Partnerspill)

Bau dir aus enger zesummegerullter Zeitung ee Schwert. Wéi heefeg gelenkt et dir däi Partner um Knéi ze treffen an enger Minutt?

Duerno kann een och probéieren aner Kierperdeeler (net de Kapp) ze treffen, wéi z.B. den Arm, den Hënner)

Material: Zeitungspobeier

De Ball gehéiert mir (Partnerspill)

Dir stellt iech géigeniwwer op an emklamert de Ball. Schaffs du et dengem Partner de Ball ewechzerappen? Nemmen de Ball däerf beréiert ginn.

Material: verschidde fest Bäll (Fussbäll, Medizinbäll)

Komm op meng Säit: (Partnerspill)

Stellt iech vis-à-vis vun eneen bei enger Line op. Jiddereen gräift mat senger rietser Hand d'rietst Handgelenk vun dem aneren. Wee pakt et vir d'éischt deen aneren op seng Säit ze zéien? Probéiert och mat der lenkser Hand.

Material: Tesa fir eng Line op de Buedem ze peschen.

Trëppel an de Pull (Partnerspill)

D'selwecht wéi d'Spill „Komm op meng Säit“ mä tëscht iech um Buedem läit ee Reef oder ee Seel a Form vun engem Waasserpull. Probéier deen aneren an de Pull trëppelen ze loossen.

Material: Seeler oder Reefer.

Op engem Been (Partnerspill)

Stellt iech op engem Been vis-à-vis vun eneen. Huelst iech mat enger Hand (um Handgelenk) . Wie brengt deen aneren derzou duerch Drecken an Zéien, sech op säin zweet Been ze stellen?

Stéi op-sätz dech! (Parterspill)

Ee vun iech setzt um Buedem, deen anere steet virdrun. Pakt deen dee steet et, dat säi Partner opsteet, oder pakt deen dee sätzt et, dat säi Partner sech setzt?

Boot fueren (Gruppen zu 3, am ganze Grupp)

Zu Zweek maacht dir ee Boot (haalt iech un den Hänn). Een Drëtten klëmmt als Kapitän an d'Boot (stellt sech an d'Mëtt, tëscht déi zweek aner). D'Booter fueren lues duerch de Raum. De Kapitän probéiert, aus dem Boot eraus, d'Kapitänen aus aner Booter ofzeklappen.

3. Spiller mat direktem Kierperkontakt

Bei dëse Spiller kënnst de ganze Kierper an den Asaz. Wichteg ass bei dëse Spiller och ze soën, dass et net drëm geet dass jiddereen muss matmaachen, et ass ëmmer méiglech aussetzen a kee soll zum Rolze gezwonge ginn. Et ass wichteg feststellen op et besser ass wann eng Grupp vun zweek no all Spill gewiesselt gët, oder op et vläicht grad gutt ass wann een Zweekgrupp sech e besse méi laang mateneen ausernaner sétzt. Dofir muss de Chef genau beobachten, an decidéieren wéini de Partner besser getosch soll ginn a wéini net.

Platzhirsch (2 Gruppen)

D'Kanner aus der enger Grupp setzen als Hirsch op de Knéien, jiddereen op enger Matrass. Durch Zéien an Drecken probéieren déi aner den Hirsch vun senger Matrass ze kréien. Wien dat pakt ass neie Platzhirsch. Deen alen Hirsch muss eemol ronderem all d'Matrasse lafen, ier hien sech eng nei Plaz erobere kann. (Et därf emmer nemmen ee Kand, een Hirsch vun der Matrass drecken)

Material: halef esouvill Matrassen wéi Kanner.

Een an d'Mëtt (Gruppe vu 5 ronderem eng Matrass)

Stellt iech agekrempt ronderem eng Matrass. Pakt dir et, duerch Zéien an Drecken een aus dem Grupp ze zwéngen op d'Matrass ze trëppelen?

Material: e puer Matrassen

Hënnerspill

Zwou Persounen stinn an engem klengen Krees (mat Tape um Buedem markéieren). Et ass eng Zort Ringen mä et dierf een sech just mam Hënner beréieren. D'Zil ass, deen aneren mam Hënner aus dem Krees erauszedrücken.

Material: Tape, Matrasse

Paërd a Reider

Stellt iech agekrempt rondrëm eng Matrass an e Krees. Am Krees ass een (d'Paërd) an baussen steet de Reider. De Reider muss probéieren d'Paërd ze fänken. Déi am Krees stinn müssen dat verhënneren an dierfen den Reider net an de Kreess lossen. Kënnt de Reider awer an de Krees, sou müssen se d'Paërd sou schnell wéi méiglech rauslossen an de Reider nees drun hënneren erauszekommen.

Material: Matrasse

Als nächst kommen e puer Spiller, déi d'Kanner op e richtege klengen „Ringkampf“ virbereeden (Material ass emmer eng Matrass fir 2 Kanner)

Komm aus der Höhl (Partnerspill)

Lee dech op de Bauch, de Partner leet sech queesch iwwert dech an hält dech esou gefaangen. Kriss du dech befreit?

Bleif ënnen (Partnerspill)

Däi Partner leet sech op de Bauch a probéiert op véier Been ze kommen (Knéien an Hänn). Kriss du dat verhënnert?

Deckelsmoukendreien

Du läis ewéi eng Deckelsmouk um Bauch. Däi Partner probéiert dech op de Reck ze dréien.

Bleif op der Matrass

Setzt iech Reck widder Reck op d'Matrass. Op ee Kommando probéiert ee vun iech d'Matrass ze verlossen. De Partner muss dat verhënneren.

Rodeo

Hock dech wéi ee Päerd op véier Been op d'Matrass, däi Partner setzt sech virsichtig op däin Hënneschten, iwwert d'Knéien (net an d'Mett vum Reck!) De Reider klaamert sech mat senge Féiss a Been un denge Been fest. Pakt d'Päerd et säi Reider erfzegeheien?

Ringen

Stellt Iech vis-à-vis vun eneen op d'Matrass: wem gelenkt et, de Partner op de Buedem zezwengen a seng Schelleren op de Buedem ze drecken?

Bei all dëse Spiller sinn d'Regelen ze beuechten!

Spiller fir de ganze Grupp:

Strämp klauen

De ganze Grupp ass op de Matrassen. Et muss een ëmmer op de Matrassen bléiwen an et dierf een net opstoen. Bei dësem Spill geet et drëms deenen aneren Strämp ze klauen. Wien kritt am meeschte Strämp?

Material: Matrassen

Klaamerspill

Bei der éischter Versioun kritt jiddereen dräi Klaameren. Et geet drëms deenen aneren d'Klaameren ze klauen an dann u séng eege Kleeder ze maachen. Wien huet zum Schluss am meeschte Klaameren?

Bei der zweeter Versioun huet och nees jiddereen dräi Klaameren. Hei geet et drëms séng Klaameren lass ze ginn. Wien huet duerno kéng Klaameren méi?

Bei deenen zwou Versiounen muss een och op der Matrasse bléiwen an dierf net opstoen (also op de véier Been bléiwen).

Material: Klaameren

4. Vertrauensspiller

Sech fale lossen

Een stellt sech an de Kreess a mécht d'Aen zou. Déi aner stellen sech no rondrëm. Deen am Krees léisst sech faalen an di aner fänken en op a stoussen en liicht op déi aner Säit.

Sëtzkreess

Stellt iech een hannert deen aneren am Kreess op a leet d'Ärm op d'Schëlleren vun deem virdrun, Maacht 1-2 Schrëtt an d'Mëtt bis der ganz enk zesummestitt,. Op en Zeechen setzt dir iech all mateneen op de Schouss vun deem hannendrunn. Wéi laang haalt dir et aus ouni emzefalen?

Sech vun den Hänn droe lossen

De Grupp stellt sech an zwou Réien, a jiddereen hält deem vis-à-vis séng Hänn. Een leet sech op d'Hänn a get vum Grupp mat den Hänn weidergedroen. Soubal d'Persoun laanscht ass stellen déi, déi hanne stoungen sech nees fir an d'Réi a fuere wieder.

5. Entspannungsübungen

Massage mat (Igel-) Bäll

An Zweeerguppen leet een sech op de Bauch. Deen aneren huet e Ball a léisst en lues mat e bëssen Drock iwwert deem aneren säin Kierper rullen. Daat kann een bei lueser Musék oder och mat Hëllef vun enger Geschicht maachen.

Pizzabäcker

An Zweeerguppen leet een sech op de Bauch, deen aneren mecht esou ewéi wann en um Reck vun deem aneren eng grouss Pizza géif baken: den Deeg knieden, den Deeg ausrullen, Tomatepüree verdeelen, duerno mat verschiddene Saache beleeën, an am Uewe baken (iwwert de Reck reiwen, bis et ganz warm get).

Bibliographie:

Busch, Felix, **Ringgen und Kämpfen**, Auer Verlag

Beermann,S., Schubach, M., **Spiele für Workshops und Seminare**, Haufe

Weidenmann, Bernd, **Handbuch Active Training**, Beltz

Germescheid Concept, **Ringen und Raufen**, ein Konzept für den Grundschulbereich,
www.konfrontationspaedagogik.de