FRÖBEL-Kindergarten Farbkleckse, 50354 Hürth
Argelès-sur-Mer-Straße 4

FRÖBEL
Kompetenz für Kinder

Stärker und schlauer durch „Ringen & Raufen“

Stärker und schlauer durch „Ringen & Raufen“

Ringen & Raufen im Kindergarten Farbkleckse 3
Ringen & Raufen zur „Kultivierung von Aggressionen“ 3
Ringen & Raufen zur Förderung verschiedenster Schlüsselkompetenzen 4
Sozial-emotionale Kompetenzförderung 4
Koordination schulen 4
Kondition verbessern 4
Inhalte des Projektes 5
Rituale und Regeln einführen 5
Spiel- und Übungsformen ohne direkten Körperkontakt 5
Spiel- und Übungsformen mit gesteigertem Körperkontakt 5
Spiel- und Übungsformen mit direktem Körperkontakt 5
Spiel und Übungsformen in unterschiedlichen Konstellationen 5
Vertrauensübungen 5
Entspannungsübungen 5
Exemplarische Übungen des Projektes 6

RINGEN & RAUFEN IM KINDERGARTEN FARBKLECKSE

Das Projekt Ringen & Raufen ist bereits seit 2012 ist fester Bestandteil unseres pädagogischen Alltags. Wir könnten Conrad Bläsing, Verstandsmitglied und aktiver Kinder- und Jugendtrainer eines renommierten Kölner Ringer Vereins für die Umsetzung dieses Projektes gewinnen. Jeden Donnerstag bietet er mit Unterstützung eines Mitarbeiters unseres Kindergartens für die GELBEN Kleckse ein altersentsprechendes und wissenschaftlich fundiertes Programm zur eigenen Körperwahrnehmung und Körperbeherrschung und Aggressionsbewältigung an.

Es ist kein Geheimnis, dass die Anzahl aggressiver und verhaltensauffälliger Kinder an den Grundschulen stetig zunimmt. Zudem ist erkennbar, dass andere Kinder hingegen, durch eine hervorstechende, teilweise ängstliche Zurückhaltung, mit wenig ausgeprägtem Selbstwertgefühl auffällig werden. Auch wir Elementarpädagogen erleben in unserem Alltag mitunter verschiedene Formen von Verhaltensauffälligkeiten. Wir erkennen Tendenzen von übergriffigem Verhalten untereinander und wir erleben auch Kinder mit einem verminderten Selbstwertgefühl.
Uns ist allerdings bewusst, dass diese Verhaltensauffälligkeiten nicht zwingend eine Verhaltensstörung kennzeichnen. Nicht jedes Kind, das ein anderes Kind in einer bestimmten Situation schlägt oder schubst, weist eine Störung des Sozialverhaltens auf, und viele Kinder haben situativ Ängste, ohne dass wir von einer Angststörung sprechen müssen.

RINGEN & RAUFEN ZUR „KULTIVIERUNG VON AGGRESSIONEN“

Bettina Frommann, Lehrkraft am Institut für Sportwissenschaft der Universität zu Kiel, setzte sich in besonderer Weise mit dem Konzept des Ringen & Raufens auseinander. Sie begreift das „Ringen & Raufen“ als ein `kultiviertes Kämpfen`. Das Bedürfnis nach körperlichem Kontakt über das Rangeln und

Kämpfen auszuleben und in spielerischem Wettstreit Kräfte zu messen, ist eine altersentsprechende und kindgemäße Handlungsform. Dieses Bedürfnis ist fester Bestandteil der kindlichen Sozialisation und hat größte Bedeutung für die psychische, soziale und körperliche Entwicklung aller Heranwachsenden.

(vgl Frommann. 10 Stunden Ringen, Raufen, Verteidigen, 2018)

RINGEN & RAUFEN ZUR FÖRDERUNG VERSCHIEDENSTER SCHLÜSSELKOMPETENZEN

Kinder besitzen eine natürliche Freude an der körperlichen Auseinandersetzung. Sie wollen ihre Kräfte messen, begeben sich gelegentlich in Grenzsituationen, und meistern diese mit und ohne Unterstützung.

Kinder wollen und brauchen Grenzen und sind ständig bestrebt diese ausloten und dann und wann Wagnisse eingehen. Dieses Wissen nutzt das Ringen & Raufen und fördert die Sozial-emotionale Kompetenz, schult die Koordination und fördert die Kondition.

(vgl. Beudels in „kindergarten heute“, Ausgabe 10/2008, S. 26-30)

Sozial-emotionale Kompetenzförderung

- ☐ Emotionen ausleben
- ☐ Frustrationstoleranz steigern
- ☐ Selbstbeherrschung trainieren
- ☐ Sich auf verändernde Situationen einstellen
- ☐ Selbstwertgefühl steigern
- ☐ Lernen, Aggressionen zu steuern
- ☐ Herausforderungen annehmen
- ☐ Verantwortung übernehmen
- ☐ Kommunikationsfähigkeit fördern
- ☐ Wahrnehmungsfähigkeit entwickeln
- ☐ Regeln vereinbaren und einhalten
- ☐ Mit Sieg und Niederlage umgehen
- ☐ Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten

Koordination schulen

- ☐ Gleichgewicht halten
- ☐ Zwischen Gegnern unterscheiden
- ☐ Auf Bewegung reagieren

Kondition verbessern

- ☐ Kraft
- ☐ Schnelligkeit
- ☐ Bewegl ichkeit

INHALTE DES PROJEKTES

Rauf- und Kampfspiele haben bei Kindern die Funktion, das Repertoire an angemessenen und ritualisierten Aggressionsformen zu erweitern und gleichzeitig destruktive Impulse zu kanalisieren.
Ringen & Raufen kann so einen Weg bieten, auftretende Aggressionen konstruktiv zu bearbeiten, indem sie bewusst erlebt und ausgelebt werden.

Rituale und Regeln einführen

Rituale und Regeln stellen die Basis für alle Beteiligten dar. Somit wird Sicherheit und Vertrauen geschaffen.
Die vereinbarten Regeln sind für alle Kinder bindend und eine Voraussetzung für einen fairen & verantwortungsvollen Umgang miteinander. Regeln und Rituale orientieren sich am Alter und Entwicklungsstand der Kinder.

Spiel- und Übungsformen ohne direkten Körperkontakt

Anfangs werden Übungen durchgeführt, die die Sinne ansprechen und Berührungsängste abbauen.

Spiel- und Übungsformen mit gesteigertem Körperkontakt

Jedes Kind entscheidet selbständig, wie stark es sich in die Gruppe einbringen möchte bzw. sich auf den Partner einlassen will. Die Aufmerksamkeit der Spiele richtet sich auf einen Gegenstand (Ball, Band, Seil) oder ein zu verteidigendes Territorium (z.B. Lauf- und Fangspiele)

Spiel- und Übungsformen mit direktem Körperkontakt

Die Kinder treten in einen direkten körperlichen Kontakt miteinander, entweder informell in der großen Gruppe oder formell als Wettkampf mit dem Partner. (z.B. Schiebe- und Ziehwettkämpfe)

Spiel und Übungsformen in unterschiedlichen Konstellationen

Alle gegen alle, Zweikämpfe oder Team gegen Team sind unterschiedliche soziale Begegnungen mit jeweils eigenen Herausforderungen.

Vertrauensübungen

Sie schaffen die Grundlage für eine vertrauensvolle und positive Grundstimmung innerhalb der Gruppe. Die Kinder werden sich zudem ihrer verantwortungsvollen Aufgabe bewusst.

Entspannungsübungen

Durch entspannende Momente können Kinder wieder zur Ruhe kommen.

(vgl. Beudels in „kindergarten heute“, Ausgabe 10/2008, S. 26-30)

EXEMPLARISCHE ÜBUNGEN DES PROJEKTES

1. Runter und hoch: Zwei Kinder stellen sich Rücken an Rücken auf und haken die Arme ein. Nun sollen sie versuchen, sich gemeinsam hinzusetzen und wieder aufzustehen. Sie dürfen sich dabei nicht loslassen.

2. Rübenziehen: Zwei Kinder stellen sich einander gegenüber und greifen sich an den Handgelenken. Nach einem Startsignal versuchen sie, den Partner über die Linie zu ziehen. Mit verbundenen Augen wird die Übung schwieriger.

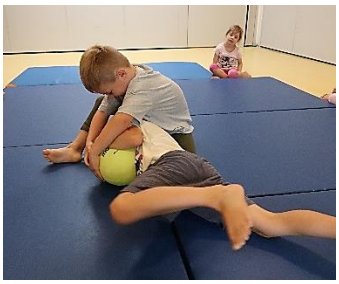
3. Hochziehen: Zwei Kinder stellen sich einander gegenüber und greifen sich an den Handgelenken. Ein Partner setzt sich mit angewinkelten Beinen auf den Boden, der andere bleibt stehen. Das stehende Kind versucht, den sitzenden Partner vom Boden hochzuziehen. Der Partner versucht jedoch, sitzen zu bleiben.

4. Rückenschieben: Die Partner stehen Rücken an Rücken und versuchen, sich gegenseitig aus dem Feld zu schieben.

5. Schiebekampf: Die Partner stehen einander gegenüber, greifen mit den Händen einander an Armen und Schultern und versuchen, sich gegenseitig aus dem Feld zu schieben.

7. Beinheben: Zwei Kinder stehen einander gegenüber. Nach dem Startsignal versuchen sie, ein Bein des Partners zu greifen und vom Boden abzuheben, ohne selbst gepackt zu werden.

8. Balldrücken: Zwei Kinder liegen auf dem Bauch einander gegenüber. In ihrer Mitte liegt ein Ball. Nach dem Startsignal vcrsuchen die Kinder, den Ball zum Gegner zu drücken.



9. Schatzhüten: Die beiden Partner knien auf der Matte. Ein Kind hütet mit seinem Körper einen Ball. Das andere versucht, diesen Schatz zu rauben.

10. Ringen: Zwei Kinder stehen sich gegenüber und fassen einander an Armen oder Schultern. Jetzt soll der Partner auf den Rücken gezwungen werden.

11. Mausefalle: Ein Kind liegt als Maus flach auf dem Bauch, das andere legt sich quer darüber. Die Maus in der Falle muss versuchen, sich ins Freie zu retten.

12. Möhrenziehen: Alle Kinder bilden in Bauchlage einen Kreis und halten sich an den Händen fest. Die Kinder sind die Möhren. Ein Kind muss als Gärtner eine Möhre aus dem Kreis ziehen. Das versuchen die anderen Kinder durch Festhalten zu verhindern.

13. Ringender Kreis: Sechs bis zehn Kinder fassen sich im Stehen an den Händen und bilden einen Kreis. In der Mitte wird mit einem Seil ein kleinerer Kreis markiert. Die Kinder versuchen, einen Mitspieler durch Ziehen in den kleinen Kreis zu zwingen.

Dieses gewinnbringende Projekt wird seit August 2012 in unserem Kindergarten durchgeführt.

Es wird allein über die zahlreichen Fördermitgliedschaften finanziert.

Im Namen aller großen und kleinen FARBKLECKSE danken wir allen FÖRDERMITGLIEDRERN unseres Kindergartens für die großartige Unterstützung.

Sie wollen mehr über das Projekt wissen oder interessieren sich für eine Fördermitgliedschaft? Sprechen Sie uns gerne an!