

Noch mehr blaue Flecken?

Unsere Kinder haben das natürliche Bedürfnis zu rangeln und ihre Kräfte zu messen. Kämpfe treten fast überall auf, wo Kinder sind. Mit unserem Projekt: „**Bewegung erleben - Ringen und Raufen**“ wollen wir Kindern vermitteln, Zweikämpfe in kontrollierter Form auszuführen und ihnen behutsam spielerischen Ringkampf näher bringen. Wichtig finden wir hierbei das Sammeln körperbezogener Erfahrungen und bei der Erprobung die eigenen Kräfte in der Auseinandersetzung mit dem Partner zu kontrollieren. „**Ringen und Raufen**“ unterstützt Ihre Kinder durch:



- Aggressionsabbau
- Stärkung der Selbstdisziplin
- Verbesserung der sozialen Einstellung

Gewalt vorbeugen

Um Streit oder Kämpfe zu verhindern, tendieren wir Erwachsenen meist zur Vermeidung von Auseinandersetzungen. Kinder müssen aber lernen, mit **anderen zu kommunizieren**. Wir zeigen auf, wie man Konflikte gewaltfrei löst ohne ihnen auszuweichen.

Durch den Wechsel zwischen gewinnen und verlieren beim Ringkampf, entwickeln Kinder **Sensibilität für die Gefühle** des anderen. Sie lernen **Regeln** einzuhalten, **Toleranz** und sich zu **disziplinieren**.

Neben der Förderung der körperlichen Entwicklung ist vor allem auch die **Steigerung der Sozialkompetenz**, der gesteuerte Umgang mit **Aggressionen** ein großes Anliegen unseres Projektes.

Fair play



Damit Sie sich keine Sorgen um Ihr Kind machen müssen, erklären wir Ihnen hier kurz unsere

Grundregeln:

- 1. Fair Kämpfen:** Handlungen, die Schmerzen hervorrufen (also Treten, Kratzen, Beißen, Würgen, Gelenke verdrehen und ins Gesicht fassen) sind **verboten**.
- 2. Startregel:** Der Start wird grundsätzlich geregelt. (z. B. bei zwei Kindern sagen Beide „Achtung-Fertig-Los“ oder bei Dreiergruppen sagt der Schiedsrichter „Fertig-Los“)
- 3. Stoppregel:** Bei Stopp oder abklöpfen wird die Handlung sofort unterbrochen.
- 4. Ruheinsel:** Für die Ruheinsel können sich die Kinder selber melden.



Körperkontakt, den das Ringen wie keine andere Sportart mit sich bringt, fördert die Entwicklung Ihrer Kinder entscheidend.

Die Kinder:

- lernen mit ihren Kräften umzugehen
- schulen ihr Gleichgewicht
- verbessern Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Gewandtheit
- lernen sich selbst einzuschätzen
- erlangen Sozialkompetenz

(die Unversehrtheit des Partners steht im Vordergrund)

„**Bewegung erleben**“ versucht durch Sport ein Gegengewicht zu dem immer mehr mit Verbots- tafeln gespickten Lebensraum unserer Kindern zu schaffen. Uns geht es nicht um Leistungssport - **unsere Übungen machen Spaß und sind kinderleicht!** Ringen unter unserer Anleitung ist **ungefährlich** und für **Mädchen** genauso wie für **Jungen** ein aufregendes Erlebnis!



- ab 4 Jahren

„**Ringen und Raufen**“ steht für Miteinander, für Respekt, faire Auseinandersetzung, Regelverständnis und für Spaß an Bewegung in der Gemeinschaft. Ringen hat **nichts** mit Catchen zu tun!

Ihr Kind gewinnt:

- Vorteile im Schulsport
- Kraft & Mut
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Koordination
- Beweglichkeit

