



Mag.ª Eva Mitterhauser

Elementarpädagogin, Motopädagogin, Heilpädagogin



RAUF- UND RANGELSPIELE

Bei Rauf- und Rangelspielen handelt es sich um ein Bewegungs- und Begegnungsfeld, in dem Kinder ihre Bewegungslust ausleben, miteinander in Beziehung treten und in einem strukturierten Rahmen ihre Kräfte messen können. Diese natürliche körperliche und basale Auseinandersetzung ist ein bedeutsames Element in der kindlichen Entwicklung. Sie entspricht dem Drang, sich selbst zu spüren, sich mit anderen zu messen, anderen Menschen freudvoll körperlich zu begegnen und spielerisch den Umgang mit Nähe und Distanz zu üben. Diese Spiele lassen sich leicht sowohl in Sportstunden als auch in den pädagogischen Alltag integrieren. Sie bereiten vor allem Spaß, entsprechen dem natürlichen Bewegungsdrang, fördern das persönliche Wohlbefinden und leisten einen wertvollen Beitrag zur Körper- und Sozialerfahrung.

KÖRPERERFAHRUNG

Wir alle haben ein Urbedürfnis nach Nähe und Berührung, nach Halten und Gehaltenwerden. Wir wissen aus der Entwicklungspsychologie, dass Körperkontakt essenziell für eine gesunde psychosoziale Entwicklung ist. Rangelspiele bieten die Chance, mit anderen in unmittelbarem Körperkontakt zu treten. Nähe und Berührung können intensiv erfahren werden, ebenso können die eigenen Kräfte gespürt und erprobt sowie Grenzen erfahren und eingeschätzt werden. Rangelspiele erfordern ein hohes Maß an Anstrengung und körperlicher Anspannung, es werden sowohl die eigenen Körperkräfte als auch die der anderen gespürt.

Die Körperwahrnehmung als Basis der Körpererfahrung erfolgt vorrangig über die Nahsinne, das sind jene Sinne, die Informationen über den eigenen Körper vermitteln. Der Gleichgewichtssinn, die taktile Wahrnehmung und die kinästhetische Wahrnehmung werden als Basis der kindlichen Entwicklung gesehen, da sie untrennbar miteinander verbunden sind und die Entwicklung der anderen Sinne auf ihnen aufbaut. Alle Nahsinne erfahren in Rauf- und Rangelspielen intensive Reize. Den eigenen Körper anspannen, die eigenen Kräfte dosieren, Zug und Druck ausüben und wahrnehmen – all das gibt Kindern intensive Rückmeldungen über das kinästhetische System. Ebenso wird der Gleichgewichtssinn gefordert und gefördert – geht es immer wieder darum, den sicheren Stand bei der Verteidigung nicht zu verlieren und bei einem Angriff für kurze Zeit aufzugeben oder auch herauszufinden, wie man seine Standsicherheit vergrößern kann. Dabei werden ständige Lageveränderungen erfahren und ausgeglichen und durch den intensiven Körperkontakt wird der taktile Sinn intensiv angesprochen.

Diese Erfahrungen entwickeln und stärken die Körper- und Selbstwahrnehmung. Eine gute Körperwahrnehmung bildet die Basis für Selbstbewusstsein.

Neben dem Ansprechen aller körpernahen Sinne eröffnen sich durch Rangelspiele eine Vielzahl an weiteren Lernfeldern: Konditionelle Fähigkeiten wie Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit können gefördert werden, ebenso werden koordinative Fähigkeiten wie Reaktion, Orientierung, Umstellungsfähigkeit und Gleichgewicht geschult. Konzentration, Kommunikation und taktische Strategien sind ebenso gefordert.

Findet das spielerische Rangeln in einem sicheren, geschützten und begleiteten Rahmen statt, können wertvolle soziale Kompetenzen erworben werden.

SOZIALERFAHRUNG

Die körperliche Begegnung und Auseinandersetzung bei Rauf- und Rangelspielen ist Ausdruck und Kommunikation. Rangeln ohne Gegenüber ist nicht möglich und bedeutet, gemeinsam zu handeln und sich auf sein Gegenüber einzulassen. Im Unterschied zu Kampfsportarten ist das Gegenüber nicht Gegner:in sondern Partner:in. Die Kinder erkennen sehr schnell, dass das Spiel nur so lange Freude bereitet, wie Fairness und Einfühlungsvermögen gegeben sind, da sonst das Spiel vom Gegenüber abgebrochen wird.

Der Umgang mit den jeweiligen Partner:innen verlangt ein hohes Maß an Verantwortung, Empathie und Fairness – nur wenn mein Gegenüber unversehrt bleibt, ist ein freudvolles Miteinander möglich.

Beim ständigen Wechsel von Agieren und Reagieren erhalten die Spielpartner:innen stets eine unmittelbare und direkte Rückmeldung sowohl auf der körperlichen Ebene (wie stark, geschickt und reaktionsschnell bin ich, aber auch mein Gegenüber) als auch auf der emotionalen Ebene (wie riskant, mutig, ängstlich, zurückhaltend bin ich selbst und mein Gegenüber). So werden die eigenen Grenzen und Möglichkeiten bewusst erfahren und auch die Grenzen der Partner:innen erlebt. Diese Erfahrungen führen zu einer gesunden Selbsteinschätzung. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Erfahrung, sich als selbstwirksam zu erleben, fördern ein positives Selbstkonzept.

Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Gegenüber können Gefühle, wie Vertrauen, Stärke, Sieg und Niederlage, aber auch Hilflosigkeit, erfahren werden. Emotionen können ausgelebt und der Umgang mit ihnen geübt und verbessert werden. Dafür braucht es aber eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der das Erlebte immer wieder reflektiert und in Sprache gebracht wird, um daraus neue Erfahrungen ableiten zu können.

DIDAKTISCH-METHODISCHE ÜBERLEGUNGEN

Damit es zu einem friedvollen und freudvollen Miteinander kommt, braucht es einen geordneten Rahmen und klare Vereinbarungen. Somit wird die Sicherheit geschaffen, sich riskanten und herausfordernden Situationen zu stellen. Kinder fühlen sich besonders an die Einhaltung der Regeln gebunden, wenn diese gemeinsam erarbeitet und vereinbart wurden. Ausgehend von der eigenen Perspektive „Wie möchte ich selbst behandelt werden?“ können gemeinsam in der Gruppe Regeln und Rituale besprochen und vereinbart werden.

- Es muss genau geklärt sein, was erlaubt und was nicht erlaubt ist.
Goldene Regel: „Ich darf meinen jeweiligen Partner:innen niemals wehtun!“
Stopp-Regel für einen sofortigen Abbruch des Spieles vereinbaren. Dies kann ein gerufenes „Stopp“ oder ein Abklopfen auf dem Boden sein. Ein Spiel kann jederzeit von allen Spielenden abgebrochen werden.
- Beginn und Ende müssen für alle Beteiligten klar sein, z. B. durch festgelegte Rituale, wie „Auf geht`s und los“ oder einen gemeinsam gesprochenen Countdown.
- Zusätzlich können rituelle Begrüßungen bzw. Verabschiedungen entwickelt werden, wie eine Verbeugung, ein Händereichen oder Abklatschen. Diese Rituale signalisieren den Respekt vor meinem Gegenüber und auch die Bereitschaft, alle Vereinbarungen zu akzeptieren.
- Die Teilnahme an solchen Spielformen sollte grundsätzlich freiwillig erfolgen. Vor allem in der Einführungsphase dieser Spiele sollten die Kinder ihre Partner:innen selbst wählen. In weiterer Folge ist ein mehrmaliger Wechsel der Partner:innen sinnvoll.
- Jeglicher Schmuck wird abgelegt.
- Bei Spielen auf der Matte werden die Schuhe ausgezogen.
- Das Spielfeld wird klar gekennzeichnet und abgegrenzt.
- Vorsichtiger Umgang mit der Kopf- und Nackenregion.
- Am Ende einer Stunde bzw. Einheit sollte immer Zeit für eine Reflexion bleiben, um den Kindern die Möglichkeit zu geben, über ihre Erfahrungen und Emotionen zu sprechen und zu reflektieren.
- Nach Rangelspielen ist das Anspannungslevel meist sehr hoch – ein ruhiger Stundenausklang mit Entspannungsübungen oder Entspannungsspielen bietet sich an.

Für die Auswahl und den methodischen Aufbau von Spielen bzw. Übungen sind entwicklungs-orientierte und sozial-emotionale Überlegungen von Bedeutung. Der Aufbau erfolgt über vorbereitende Spiele, die alle Kinder in Bewegung bringen, die Anbahnung von Körperkontakt fördern und das gegenseitige Vertrauen stärken. Bei diesen Spielen geht es um ein kurzzeitiges Berühren und Anfassen – die Kinder können sich im Zuge dieser Spiele miteinander vertrauter machen, ihre Grenzen abstecken und erfahren, wie viel Nähe sie zulassen oder vermeiden wollen. Spiele mit Körperkontakt sind eine

wichtige Hinführung zum Raufen und Rangeln und können für gezielte Beobachtungen genutzt werden, um weitere Stunden bzw. Einheiten zu planen.

Bevor man zu Kämpfen mit einem Gegenüber übergeht, ist es sinnvoll, Rangelspiele in der Gruppe anzubieten sowie Spiele mit Materialien bzw. Geräten einzusetzen. Bei Rangelspielen um ein Material ist zwar oftmals auch schon ein intensiver Körperkontakt gegeben, die Aufmerksamkeit ist aber auf das Material gerichtet. Erst nach diesen Spielen kann man zu Rangeleien um den Raum bzw. um eine Position übergehen, da bei diesen Spielen die Bewegungshandlung direkt auf die jeweiligen Partner:innen gerichtet ist und ein sehr intensiver Körperkontakt stattfindet.

SPIELE ZUR ANBAHUNG VON KÖRPERKONTAKT

- Bewegte Körperteile

Die Kinder bewegen sich zur Musik. Bei Musikstopp werden 2 Zahlen genannt. Die erste Zahl gibt an, wie viele Kinder sich zusammenfinden; die zweite Zahl gibt an, wie viele Körperteile insgesamt den Boden berühren. Nun bildet jede Gruppe eine zusammenhängende Statue.

- Virus

Ein Kind ist Fänger:in (Virus); wer von diesem Virus berührt wird, bricht krank zusammen. Schnell müssen sich nun 2–4 Sanitäter:innen finden und die kranken Kinder in ein Spital bringen (zu einer Matte). Dort werden diese durch eine Massage wieder gesund gepflegt, um gleich wieder ins Spiel zurückzukehren.

- Eiszapfen und Sonne

Wer gefangen wird, verwandelt sich in einen Eiszapfen (erstarren und beide Arme nach oben strecken). Alle können als Sonne erlösen, indem sie am Rücken der Eiszapfen reiben, bis beide die Wärme spüren.

- Zauberburg

Die Kinder bilden einen sehr engen Kreis (Schulter an Schulter), der eine Burg darstellt. Zwei vorher ausgewählte Kinder befinden sich außerhalb der Burg. Um Einlass in die Burg zu bekommen, muss der vorher vereinbarte Türöffner herausgefunden werden. Der Türöffner ist eine genau definierte Berührung an einem Körperteil, wie etwa Schulterkneten oder Rückenklöpfen.

- Balancierkünstler:innen

Die Kinder bilden eine Gasse. In der Mitte balanciert ein Kind auf einem imaginären Seil. Alle Kinder sind wachsam und



bereit, das Kind aufzufangen, sobald es zu wackeln beginnt und langsam zu Boden sinkt.

- Bodyguard

Die Kinder bilden Paare. Kind A (berühmte Person) bewegt sich in unterschiedlichem Tempo und in beliebigen Richtungen durch den Raum. Kind B (Bodyguard) bleibt immer an der rechten Schulter von Kind A.

RANGELSPIELE FÜR DIE GRUPPE

- Zerreißprobe

Die Gruppe (Kleingruppe oder gesamte Gruppe) steht im Kreis und hält sich an den Händen. In der Mitte befinden sich 3–5 Kegel. Die Kinder versuchen, sich gegenseitig so in den Kreis zu ziehen oder zu drücken, bis ein Kegel umfällt.

- Weichboden schieben

Die Weichbodenmatte wird auf die Mittellinie des Turnsaales gelegt. Die Gruppen positionieren sich jeweils an der Längsseite der Matte und versuchen, die Matte über die Mittellinie zu drücken.

Die Weichbodenmatte kann mit den Händen oder auch mit den Füßen geschoben und gedrückt werden.

- Sumoringen

Um einen Weichboden werden Matten aufgelegt. Jeweils 2 Paare befinden sich im Kniestand auf der Weichbodenmatte. Ziel ist es, die jeweiligen Partner:innen von der Weichbodenmatte zu schieben. Sobald eine umliegende Matte mit einem Körperteil berührt wird, ist das Spiel beendet und die jeweiligen Sieger:innen treffen sich zu einer neuerlichen Runde, bis am Ende ein Kind den Ringkampf gewonnen hat.

Variation: Die Gruppe wird in 2 Teams geteilt, die jeweiligen Teams treten in Einzelkämpfen gegeneinander an, für jeden Sieg werden Punkte gezählt.

RANGELSPIELE ZU ZWEIT MIT DEM FOKUS AUF EIN MATERIAL

- Bänderklau

Jedes Kind steckt sich 2 Bänder in den hinteren Hosenbund. Nun hat jedes Kind die Aufgabe, in einem abgegrenzten Feld seine eigenen Bänder zu schützen und die anderen Bänder zu klauen.



- Farben rufen

Jedes Kind steckt sich geheim eine farbige Wäscheklammer an das T-Shirt am Rücken. Nun versucht jedes Kind, die Farbe der Klammer seines Gegenübers herauszufinden und seine eigene Klammer vor den Blicken des Gegenübers zu schützen.

- Muschel knacken

Ein Kind spielt die Muschel und igelt sich ein (ganz klein zusammenrollen). Im Inneren der Muschel befindet sich eine Perle (Ball). Das Gegenüber hat nun die Aufgabe, die Muschel zu knacken, um an die Perle zu kommen.

- Fechtkampf

Jedes Kind erhält eine Schwimmnudel (Schwimmnudeln werden halbiert). Auf einer umgedrehten Bank versuchen die Spielpartner:innen, einander mithilfe der Schwimmnudel aus dem Gleichgewicht zu bringen. Jede Bodenberührung wird gezählt.

- Aus dem Gleichgewicht bringen

Jedes Kind steht auf einem Stepper (oder einer Teppichfliese) und hält ein Seilende in einer Hand. Die Spielpartner:innen versuchen, sich durch geschicktes Ziehen und Loslassen des Seiles vom Stepper zu ziehen.

- Kronenfall

Jedes Kind hat eine Krone (Sandsäcken oder Tennisring) auf dem Kopf und hält ein Seilende in der Hand. Durch Spannen oder Ziehen am Seil soll der Kopfschmuck zu Fall gebracht werden.

RANGELSPIELE MIT DEM FOKUS AUF DEN/DIE SPIELPARTNER:IN

- Fußberührung

Die Spielpartner:innen sitzen Rücken an Rücken – auf Kommando wird versucht, die Fußsohle des/der anderen zu berühren.

- Mausefalle

Kind A nimmt die Bankstellung (Mausefalle) ein; Kind B krabbelt in die Mausefalle. Sobald die Maus in der Mausefalle ist, schnappt diese zu (Kind A legt sich auf Kind B). Die Maus versucht, sich aus dieser Umklammerung zu befreien.

- Matten-Eroberung

Die Spielpartner:innen stehen sich auf einer Matte gegenüber. Mit angelegten Armen wird nun versucht, das Gegenüber von der Matte zu drücken, zu drängen oder zu schieben.

- Schildkröten wenden

Kind A befindet sich in Bankstellung (Schildkröte); Kind B versucht, die Schildkröte auf den Rücken zu bringen. Arme und Hände dürfen nicht weggezogen werden.

Variation: Gruppenspiel:

Die Schildkröten krabbeln auf einer größeren Mattenfläche, ein Kind beginnt, die Schildkröten zu wenden (auf den Rücken zu bringen). Alle gewendeten Schildkröten dürfen mithelfen.

- Rückendrücken

Auf einer Matte setzen sich zwei Kinder Rücken an Rücken. Ziel ist es, das Gegenüber ohne Hilfe der Hände von der Matte zu drücken.

- Komm auf meine Seite

Die Spielpartner:innen treffen sich an einer Linie (auf gleichen Abstand achten) und reichen einander die Hände. Jede:r versucht, das Gegenüber auf die eigene Seite zu ziehen.

- Schwebesitz

Die Partner:innen sitzen sich gegenüber, legen ihre Fußsohlen aneinander und heben die Beine zum Schwebesitz. Die Hände können zum Abstützen verwendet werden. Mittels Fuß- und Beinbewegungen versuchen die Partner:innen, einander aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Variation: Arme werden vor der Brust verschränkt.

ENTSPANNUNGSMÖGLICHKEITEN

- Massagebank

Jeweils vier bis fünf Kinder nehmen eine „Bankposition“ ein und knien dicht nebeneinander. Ein weiteres Kind legt sich vorsichtig auf diese Massagebank. Diese beginnt vorsichtig zu schaukeln und zu rütteln und massiert so das liegende Kind sanft durch.

- Massagekreis

Die Kinder bilden einen engen Kreis und wenden sich nach rechts; jedes Kind massiert den Rücken des vor ihm stehenden Kindes. Der/die Spielleiter:in gibt eine Massageform im Kreis weiter, z. B. den Rücken abklopfen oder die Schultern austreifen. Wer die Berührung spürt, gibt sie so lange genauso weiter, bis eine neue Berührung gespürt wird.

- Spürmikado

Ein Kind legt sich in Bauchlage auf eine Matte und bekommt 10–16 Kartonkarten auf den Körper gelegt. Die Karten werden mit leichtem Druck auf unterschiedliche Körperstellen gelegt, damit diese gut gespürt werden. Alle anderen Kinder sitzen im Kreis um das liegende Kind. Wie bei dem Spiel Mikado darf nun ein Kind vorsichtig eine Karte nach der anderen abnehmen. Spürt das liegende Kind eine Berührung, ruft es „Stopp“ und das nächste Kind kommt an die Reihe.

- Massagesalon

Matten werden kreisförmig aufgelegt. Auf jeder Matte befindet sich Massagematerial, wie beispielsweise ein Tennisball, eine Malerrolle, ein Pinsel oder ein Schwamm. Die Hälfte der Kinder übernimmt die Rolle der mobilen Masseur:innen; die andere Gruppe genießt die Massage.

Literatur

Harald Lange/Silke Sinninger: Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht

Wolfgang Beudels/Wolfgang Anders: Wo rohe Kräfte sinnvoll walten

Miriam Beitzen: Ringen, Raufen, Kämpfen – aber fair! Unterrichtsreihe mit Stationskarten und Spielen für ein kindgerechtes Kräfteressen

Thomas Leffler: Zweikämpfen im Stationenbetrieb; in: Sportunterricht, Monatsschrift zur Wissenschaft und Praxis des Sports mit Lehrhilfen, Juni 2014

Renate Zimmer: Handbuch der Sinneswahrnehmung

Sonja Quante: Was Kindern gut tut! Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung