

---

## **Rangeln, Regeln, Rücksicht nehmen**

Soziales Lernen in Bewegung im Kinderbildungshaus

In Anlehnung an das Buch „Rauen, Rangeln, Rücksicht nehmen“ von Annegret Frank (erschienen 2010 im Ökotopia Verlag) sind die **Ziele des Angebots**:

- die Bewegungsbedürfnisse von Kindern zu kanalisieren und zu lenken,
- Sozialkompetenz zu entwickeln,
- Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu fördern,
- das Miteinander zu stärken
- sowie das bewusste Einhalten von Regeln und Grenzen zu trainieren.

Erreicht werden sollen diese Ziele durch aufeinander aufbauende Übungseinheiten, deren Schwierigkeitsgrad sich langsam steigert. Dabei ist es wichtig, dass Bewegung und Entspannung sich abwechseln. Durch Wiederholungen der Übungen wird das Vertrauen der Kinder untereinander und in sich selbst gestärkt. Am Ende steht dann der spielerische Zweikampf, bei dem die Kinder durch Einhalten bestimmter Regeln ihre Kräfte messen, sich jedoch nicht gegenseitig gefährden sollen.

### **Aufbau einer Übungseinheit:**

#### **1. Begrüßung im Sitzkreis**

#### **2. Aufwärmphase**

Es werden **Körperkontaktspiele** durchgeführt zum Aufwärmen der Muskulatur, zum Abbau von möglichen Berührungsängsten sowie zum Aufbau von Kooperation und Verantwortungsbewusstsein.

#### **3. Einstimmen auf die Stunde**

**Regeln** werden besprochen und Übungen erklärt. Die wichtigste und für alle Aktionen gültige Regel ist die **Stopptregel**. Sagt ein Kind bei einer Übung „STOPP“, wird die Aktion sofort abgebrochen.

#### **4. Spiele und Übungen**

Beginnend mit „Ersten Partnerspielen“ für die Gleichgewichtswahrnehmung

und Körperspannung geht man langsam über zum „Rauen und Rangeln zu zweit“, bei dem es auf Kooperation und Verständigung ankommt. Hierbei ist Übung, Selbstbeherrschung und eine ständige Verdeutlichung klarer Regeln unumgänglich. Diese Spiele müssen erprobt und beherrscht werden, bevor zum „Rangeln und Raufen in der Gruppe“ übergegangen wird. Übungen aus diesem Bereich haben die Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit, Kooperation und Verständigung sowie den Austausch über Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle beim Kämpfen zum Ziel.

## **5. Reflexion**

Im Sitzkreis wird besprochen, was jedem Einzelnen an den jeweiligen Spielen gut oder gar nicht gefallen hat. So werden Empathievermögen, Sensibilität, Selbstdistanzierung und Kommunikationsfähigkeit gefördert.

## **6. Entspannungsphase**

Eine Partnermassage zum Abschluss jeder Übungseinheit bietet den Kindern die Möglichkeit zur Entspannung von Körper und Geist. Auch hier lautet das Zauberwort STOPP, wenn einem Kind etwas unangenehm ist. Denn nur wenn das Kind sich wohlfühlt, kann es die positive Wirkung der Massage genießen und für sich Nutzen daraus ziehen.