

## **RINGEN & RAUFEN**

FORTBILDUNG FÜR ERZIEHER:INNEN, LEHRKRÄFTE & SOZIALARBEITENDE

### **INHALTE:**

Wie kann Kämpfen pädagogisch wertvoll sein?

In dieser praxisorientierten Fortbildung erleben Sie, wie Ringen und Raufen nicht nur Kraft und Bewegung fördern, sondern auch wichtige soziale und emotionale Kompetenzen stärken.

Durch einfache, spielerische Methoden werden Kinder und Jugendliche behutsam an das Kämpfen herangeführt – in einem geschützten Rahmen, der klare Regeln und gegenseitigen Respekt in den Mittelpunkt stellt. Die intensive Körpererfahrung fördert Selbstwahrnehmung, Kooperationsfähigkeit und wirkt oft sogar entspannend – körperlich wie emotional.

Kampfsituationen werden hier nicht vermieden, sondern bewusst gestaltet – mit festen Regeln, verlässlichen Partnerübungen und gezielten Spielideen.

So wird Disziplin nicht als Einschränkung erlebt, sondern als Schlüssel für faire, spannende Bewegungserlebnisse.

Diese Fortbildung eignet sich für Lehrkräfte, Schulsozialarbeit, pädagogisches Fachpersonal und Trainer:innen, die mit Kindern und Jugendlichen in Schule oder Freizeit arbeiten – auch außerhalb des regulären Sportunterrichts.

### **ZIELE DER FORTBILDUNG:**

- Vielfältige Übungen und Spiele aus dem Ringen und Raufen
- Konkrete Einsatzmöglichkeiten für den Schul- oder Gruppenalltag
- Kämpfen als Methode zur Förderung von Selbstkontrolle, Fairness und sozialem Lernen