



## Ringen und Raufen: Respektvoll kämpfen und Grenzen einhalten



Trainingsmaterialien beim *Ringen und Raufen*

Erprobt an  
folgenden Schulen  
oder in folgenden  
Schulamtsbezirken

- Mittelschule Burgkirchen an der Alz

### Zielsetzung

ist...

- Körperkontakt positiv besetzt zu erleben,
- Konflikte gewaltfrei zu lösen,
- Das Gemeinschaftsgefühl in der Klasse oder der Kleingruppe zu stärken.

### Ausgangssituation

An der Mittelschule Burgkirchen lernen Schülerinnen und Schüler mit vielfältigen emotionalen, sozialen und motorischen Voraussetzungen. Besonders im Bereich der emotional-sozialen Entwicklung zeigen einige Kinder und Jugendliche Schwierigkeiten bei der Impulskontrolle, der Konfliktlösung und angemessenen Umgang miteinander. In der Vergangenheit kam es immer wieder zu verbalen und körperlichen Auseinandersetzungen, da die Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Grenzen und die der anderen nicht ausreichend wahrnehmen konnten. Zusätzlich zeigten die Jugendlichen motorische Unsicherheiten, die sich in Berührungsängsten oder unkontrollierten körperlichen Reaktionen zeigten.

Um die Entwicklung dieser Jugendlichen positiv zu begleiten, wurde das Konzept *Ringens und Raufens* entwickelt. Dieses bietet eine sichere und strukturierte Umgebung, in der die Schülerinnen und Schüler lernen, Körperkontakt positiv zu erleben, Konflikte gewaltfrei zu lösen und ein respektvolles Miteinander zu entwickeln.

### Beschreibung

Das Konzept umfasst zum einen eine Unterrichtssequenz im regulären Sportunterricht, die vor allem in der neunten Jahrgangsstufe, aber auch bei Bedarf in jüngeren Klassen von den Sportlehrkräften durchgeführt wird. Zum anderen wird das *Ringens und Raufens* für

Schülerinnen und Schüler mit dem Förderbedarf emotionale und soziale Entwicklung in einer Kleingruppe als Sozialtraining angeboten.

Das Unterrichtsangebot *Ringens und Raufens* umfasst eine strukturierte Einheit im Sportunterricht, die von einer Klasse über mehrere Wochen hinweg in drei bis fünf Unterrichtsstunden à 45 bis 60 Minuten durchlaufen wird. Ziel ist es, den Schülerinnen und Schülern durch spielerische Zweikampfformen einen positiv besetzten Körperkontakt zu ermöglichen und soziale sowie motorische Kompetenzen zu fördern.

Die Einheit beginnt mit der Einführung klarer Regeln und Rituale, um Sicherheit zu gewährleisten und Ängste abzubauen. Z. B. werden Code-Wörter vereinbart und verwendet, um anzuzeigen, dass eine „Kampfeinheit“ beendet werden soll. Anschließend werden grundlegende Techniken des Ringens und Raufens vermittelt, die in angeleiteten, spielerischen Übungsformen (ohne Partnerkontakt) oder mit Trainingsgeräten erprobt werden. Dabei wird besonders auf die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler geachtet, sodass alle unabhängig von ihren körperlichen Voraussetzungen oder emotionalen Herausforderungen aktiv teilnehmen können. Nachdem die Jugendlichen gegen Ende der Sequenz die grundlegenden Techniken beherrschen und mit den Mitschülerinnen und Mitschülern zunehmend achtsam umgehen, können sie auch in begleiteten Zweikämpfen ihre Grenzen erproben. Am Ende einer Unterrichtseinheit steht eine durch die Lehrkraft angeleitete Reflexionsphase, in der die Schülerinnen und Schüler von ihren Erfahrungen berichten und diese auf ihre Lebenswelt übertragen.

Neben der körperlichen Schulung steht vor allem die Entwicklung sozialer Kompetenzen im Mittelpunkt. Die Schülerinnen und Schüler lernen, sich an Regeln zu halten, ihre eigenen Kräfte dosiert einzusetzen und Konflikte fair auszutragen. Durch die strukturierte Anleitung und Reflexionsphasen wird ein respektvoller Umgang miteinander gefördert, was sich auch positiv auf das allgemeine Schulklima auswirkt.

Das in der Kleingruppe stattfindende Training *Ringens und Raufens* verläuft in ähnlicher Weise wie die Stunden der Unterrichtssequenz

Beteiligte  
Professionen

- Sportlehrkraft mit Erfahrung in den Bereichen Ringen und Raufen: Durchführung der Einheit, Vermittlung von Techniken, Einhaltung der Regeln und Sicherheitsvorkehrungen
- Sonderpädagogin bzw. Sonderpädagoge: punktuelle Unterstützung von Schülerinnen und Schülern mit Förderbedarf, Anpassung der Übungen
- Schulsozialarbeiterin bzw. -arbeiter: Präventive Begleitung, Förderung sozialer Interaktionen, Unterstützung bei Konflikten
- Schulleitung: Organisatorische und konzeptionelle Unterstützung, Verankerung des Angebots im Schulkonzept

Strukturelle  
Einbindung in der  
Schule

- Fester Bestandteil des Sportunterrichts auf Grundlage des LehrplanPLUS Mittelschule
- Als Sozialtraining für Schülerinnen und Schüler mit dem Förderbedarf emotionale und soziale Entwicklung

Gelingensfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit der Schulleitung abgestimmte Regeln und Rituale zur Gewährleistung einer ausreichenden Sicherheit</li> <li>• Sicherer Rahmen mit ausreichender Aufsicht durch Sportlehrkräfte</li> <li>• Weiterbildung der Lehrkräfte zum Ringen und Raufen im Sportunterricht (z. B. über FIBS)</li> <li>• Fokus auf soziale Kompetenzen wie Fairness, Respekt und Teamgeist</li> <li>• Positive Verstärkung durch gezieltes Feedback und Reflexionsphasen</li> <li>• Differenzierte Übungen zur Berücksichtigung individueller Stärken und Schwächen</li> </ul>
Positive Effekte	<p>Die Umsetzung von <i>Ringen und Raufen</i> hat sich als äußerst wertvoll für die Schülerinnen und Schüler erwiesen. Neben der Förderung von Kraft, Koordination und Körperbewusstsein profitieren sie insbesondere von der Entwicklung sozialer Fähigkeiten. Die Einheit trägt maßgeblich dazu bei, Berührungängste abzubauen, das Selbstvertrauen zu stärken und Konflikte gewaltfrei zu lösen.</p> <p>Lehrkräfte berichten von einer positiven Veränderung im Schulklimas, da die Schülerinnen und Schüler lernen, Regeln zu respektieren und miteinander fair umzugehen. Zudem hat sich gezeigt, dass körperliche Auseinandersetzungen und aggressive Verhaltensweisen im Schulalltag spürbar reduziert wurden. Durch die kontrollierte sportliche Auseinandersetzung können die Schülerinnen und Schüler ihre Energie in geordnete Bahnen lenken, was langfristig zu einem friedvolleren Miteinander beiträgt.</p> <p>Das Konzept <i>Ringen und Raufen</i> ist somit nicht nur eine wertvolle sportliche Aktivität, sondern auch eine nachhaltige Maßnahme zur Gewaltprävention und zur Förderung sozialer Kompetenzen im inklusiven Schulkontext.</p>
Weiterführende Literatur und Links	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationen der Deutschen gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) zum Thema „Ringen und Raufen“: <a href="https://www.dguv-lug.de/primarstufe/bewegte-schule/ringen-und-kaempfen-koennen">https://www.dguv-lug.de/primarstufe/bewegte-schule/ringen-und-kaempfen-koennen</a>, abgerufen am 24.02.2025</li> </ul>