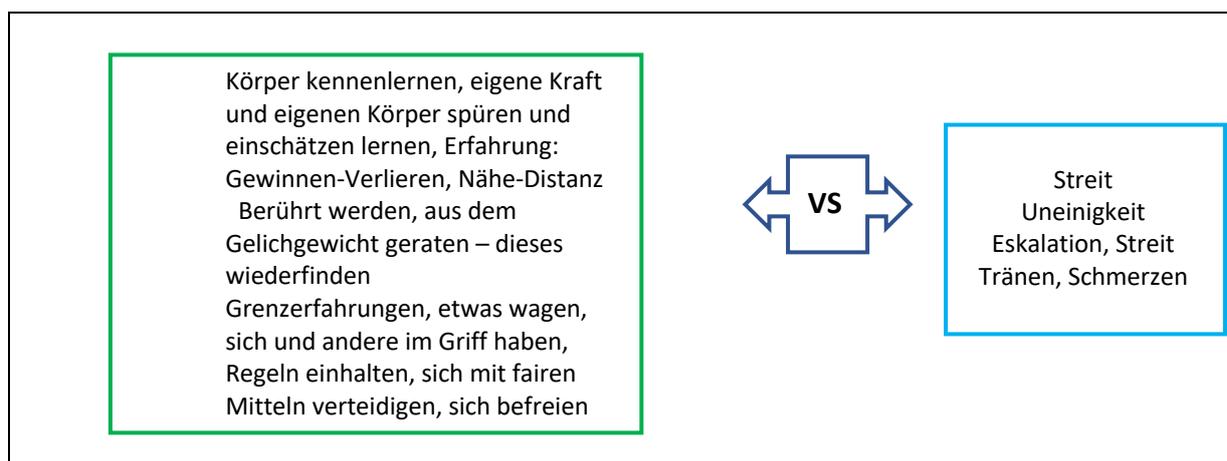


Kämpfen und Kräftemessen in der Spielgruppe

Kämpfen und seine Kräfte zu spüren und zu messen gehört zu den grundlegenden Bewegungsbedürfnisse der Kinder. Von den ersten Lebensjahren an suchen Kinder Situationen, um ihre Kraft zu spüren und sich mit anderen Kindern zu messen. Dabei lernen Kinder ihren eigenen Körper besser kennenlernen, lernen ihre Kraft einzuschätzen, machen soziale Erfahrungen und erfahren, je nach Art des Kräftemessens wie es ist zu gewinnen oder zu verlieren. Da das Kräftemessen zum Teil sehr wild werden kann ist es wichtig zuvor Regeln einzuführen und das Kämpfen reflektiert und strukturiert umzusetzen.

Hintergrund/ Reflexion der Thematik

- Was assoziiere ich mit Kämpfen und Kräftemessen? Was sind meine Gefühle zu Kämpfen? Mit was verbinde ich Kämpfen?
- Habe ich in meiner Kindheit gerne gekämpft? Mit Geschwistern, Elternteil, Freunden oder als Sport?



→ Je nachdem welche Gefühle mit Kämpfen und Kräftemessen verbunden werden, hat man eine andere Haltung und Einstellung zu solchen Spielen. Sieht man die positiven Dinge und Chancen vom Kräftemessen kann es besser gelingen die Sequenz ruhig, bestimmt aber auch lustvoll und spielerisch zu begleiten.

Kräftemessen und Kämpfen in der Spielgruppe einführen

- **Freiwilligkeit** als wichtigstes Prinzip: Jedes Kind muss für sich entscheiden, ob es mitmachen möchte oder nicht. Der Kampf darf jederzeit abgebrochen werden.
- **Es ist alles verboten, was Wehtut!**
- **Stopp-Regel** mit Kindern einführen und in verschiedenen Spielen ausprobieren, dabei ist es wichtig konsequent zu sein: Stopp ist Stopp! Kinder in ein kurzes Spiel-Time-out schicken, wenn es nicht klappt.
- **Vorsichtsmassnahmen Material:** Kein Schmuck, vlt. Matten, nicht bei scharfen Kanten kämpfen
- **Kämpfen Schritt für Schritt einführen und ritualisieren**
→ Zunächst Spiele mit Körperkontakt, ohne zu kämpfen, Körperwahrnehmung, Tonus-Regulation fördern

→ **Vielfältig seine Kräfte spüren:** Seilziehen, verschiedene Materialien, sich selber (auf Teppichstück mit Seil, eine schiefe Ebene / Rampe hinauf), oder andere Kinder (auf Teppichstück, in Wägeli) stossen oder ziehen

Möglicher Ablauf Kämpfen

- 1) Kampfring bauen (mit Klötzen, Seilen usw.)
- 2) Begrüssungsritual (Handklatsch, Nicken, Umarmung)
- 3) Start und Schlussignal festlegen, an Stopp-Regel erinnern sowie weitere Regeln festlegen (nur mit gewissen Körperteilen kämpfen z.B. nur Handflächen berühren sich oder nur mit Rumpf auf allen vieren, nicht schlagen)
- 4) Eventuell zu Beginn mit «Zwischen-Material» kämpfen, d.h. die Kinder berühren sich/ kämpfen nicht direkt, sondern es gibt einen Schaumstoffklotz dazwischen oder Ziel ist es einen Ball zu erobern
- 5) Bodennahe Kämpfe machen auf allen Vieren, auf den Knien
- 6) Schlussritual am Ende des Kampfes machen: sich bedanken, sich gratulieren

Spiel-Ideen

Spiele zur Körperwahrnehmung / Körperspannung / Körperkontrolle

Musik-Stopp

Durch den Raum gehen (wie ein Roboter-steif, wie eine Schlange, wie ein Tintenfisch-schwabelig). Mit den Kindern die verschiedenen Fortbewegungsarten und Körperspannungen besprechen.

Tintenfisch oder Baumstamm /rohes Spaghetti- gekochtes Spaghetti

Ein Kind/mehrere Kinder legen sich hin. Die Spielgruppenleiterin legt mit dem Kind fest z.B. sein Bein ist: Tintenfisch oder Baumstamm und hebt es an und schüttelt es leicht. Besprechen ob das angespannt ist oder nicht und mit anderen Körperteilen versuchen. Leiterin kann auch an sich die Anspannungsunterschiede zeigen. Gleiches mit Spaghetti kochen: zunächst roh= steif, dann kochen (z.B. Körperteile abklöpferln) die werden dann weich und schwabbelig.

Spiele mit Körperkontakt ohne Kämpfen

Körperteilfangis

Man darf nur an bestimmten, abgemachten Körperteilen gefangen werden

jemanden führen

Geführte Person darf Augen schliessen. An den Schultern führen oder erschwert: 1Mal auf Rücken tippen heisst gerade aus, zweimal Tippen heisst rückwärts, rechts tippen: nach rechts, links analog.

Tatzelwurm

Die Kinder liegen nahe nebeneinander auf dem Boden. Ein Kind legt sich quer auf die ersten zwei Kinder. Die Kinder am Boden drehen sich, dass das obere Kind transportiert wird.

Menschenrüttelbank

3 Kinder sind im Vierfüsser, ein Kind legt sich auf die Rücken der Kinder. Die unteren Kinder rütteln und schütteln sich und geben der oberen Person eine Massage. Die obere Person bestimmt, ob es noch mehr rütteln soll oder weniger.

Wetter /Pizza-back Massage

Massage zu einem Wetterbeschrieb oder zum Pizzabacken. Die Spielgruppenleiterin beschreibt / erzählt die Wettergeschichte mit Hilfe der Kinder.

Kämpferische Spiele ohne Körperkontakt

Schätze rauben

Jemand (vlt SG-Leiterin) ist ein böser Drache. Die Kinder versuchen den Schatz des Drachens zu stehlen.

Seilziehen

Spiel mit Zeitungsschwert

Fechten, versuchen die Beine zu treffen

Klotz-Kampf

Zwei Kinder stemmen von zwei Seiten gegen einen Klotz und versuchen so den anderen weg zu stossen

Kämpferische Spiele mit Körperkontakt am Boden

Kuhstall

Die Spielgruppenleiterin und /oder Kinder sind Kühe im Stall. Sie sind im Vierfüsser auf einer dünnen Matte. Der Bauer bringt Futter. Nun möchten alle zum grössten Futterhaufen und versuchen sich aus dem Stall zu drücken, Dabei wird mit dem ganzen Körper auf allen Vieren seitlich gegeneinander gedrückt.

Schildkröten-Ei

Ein Kind ist die Schildkröte, die ein Ei (Ball o.ä.) umklammert. Ein anderes Kind (Jaguar/ Krokodil) versucht das Ei wegzunehmen.

Käfer drehen

Start im Vierfüsser und versuchen den anderen auf den Rücken zu drehen

Kämpferische Spiele im Stand

Kreiskampf

Alle stehen im Kreis auf einem Bein, halten sich an den Händen und versuchen einander aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Zieh- und Stosskämpfe

Einander über eine Linie ziehen oder stossen / in einen Kreis hineinziehen

Literaturquellen Beudels, W. (2008). Gegen Gewalt ankämpfen: Ringen und Raufen als Präventives Angebot im Kindergarten. Motorik 1 (25-34) / Häusler, M. (2015). 2B10CP2: Bewegung und Wahrnehmung / Studiengang PMT1417. Unveröffentlichtes Dokument. / Bartoldus, B. (2019). Kraftspiele für die Kita: Ringen, Raufen, Kräfteressen. Zugriff am 28.2.2021 unter: [https://www.klett-kita.de/blog/kraftspiele-fuer-die-kita-ringen-raufen-
kraeftemessen](https://www.klett-kita.de/blog/kraftspiele-fuer-die-kita-ringen-raufen-kraeftemessen)