

Faires Kämpfen – Soziales Kompetenztraining

Mangelnde Bewegungsaktivitäten von Kindern und Jugendlichen verringern die Gelegenheit für zwischenmenschliche und körperorientierte Kontakte. Häufig ist aber beobachtbar, dass Kinder und Jugendliche freundschaftlich fair miteinander rangeln oder kämpfen. Junge Menschen müssen lernen mit ihren Kräften zum haushalten und sie angemessen einzusetzen. Die Möglichkeit diese Fähigkeit zu erlernen und auszuprobieren bieten wir in unseren Kursen. Bewegung und im Besonderen Kämpfen ist ein wesentlicher Bestandteil in der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Bewegungserfahrung ist Selbsterfahrung. Durch Bewegung erhalten die Heranwachsenden eine Rückmeldung über ihre Stärken und Schwächen. Sie lernen ihre Leistungsfähigkeit einzuschätzen und eigene Grenzen zu akzeptieren oder zu erweitern. Durch die Herausforderung, sich zu messen und zu kämpfen, findet ein sozialer Vergleich statt. Dabei werden wichtige Erfahrungen gemacht, bei denen der Sieg nicht im Vordergrund steht. Beim Fairen Kämpfen gibt es **keine Verlierer**. Die kämpferische Auseinandersetzung mit dem Kampfpartner muss von **Respekt** vor dem Gegenüber und gegenseitigem **Vertrauen** geprägt sein. Sich der Herausforderung zu stellen, bewirkt die Ausprägung von **Rücksichtnahme** und eines verantwortungsvollen Umgangs mit sich und dem Kampfpartner.

Ziele: Das Training ist darauf ausgerichtet, die soziale Kompetenz und Kommunikation im Umgang miteinander zu fördern und durch spielerische Methoden zu verstärken.

- Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Bewegungserfahrungen erweitern
- Verbesserung des Sozialklimas und der sozialen Toleranz
- Verbesserung der Selbstdisziplin und Impulskontrolle
- Teilnehmer lernen sich neu kennen und akzeptieren
- Entwicklung des Vertrauens zueinander
- Rücksichtnahme, Empathiefähigkeit, Fairness
- Förderung der Chancengleichheit

Methoden: Das Training basiert auf kampforientierten Methoden, die auf einem gemeinsam erstellten Regelwerk gründen. Die Kämpfe werden in kurzen Unterbrechungen gemeinsam reflektiert, Regelverstöße thematisiert und mit begleitenden theoretischen Lerninhalten ergänzt.

Mögliche Kampfformen:

- Kämpfe mit Schieben, Ziehen, Widerstehen aus unterschiedlichen Positionen.
- Kämpfen mit Handicap – Regeln zur Herausstellung von Chancengleichheit.
- Kämpfen um Gegenstände, Raum und Körperposition.

Das Training kann 2-4 Stunden pro Tag und einen bis mehrere Tage umfassen.

Teilnehmerzahl: 8-30 Kinder/Jugendliche