



SCHIRMHERR THOMAS ZANDER

4-facher Europameister
Weltmeister im Ringen
Olympische Silbermedaille

Liebe Lehrer, Eltern und Trainer,

als mir das Projekt „Wilde Pause“ vorgestellt wurde, war ich sofort davon begeistert hierfür die Schirmherrschaft zu übernehmen. In einer Zeit, in der bei Kindern und Jugendlichen oftmals die Körperlichkeit zu kurz kommt, ist es besonders wichtig durch Raufen, Rangeln und Ringen sich aktiv und mit Spaß zu bewegen. Neben dem körperlichen Aspekt kommen die Kinder und Jugendlichen auf „andere“ Art und Weise miteinander in Kontakt. Dies trägt dazu bei, Vorurteile und Berührungsängste abzubauen und hilft sich selbst realistisch einzuschätzen.

Ich fühle mich geehrt und bin stolz diese Aufgabe übernehmen zu dürfen. Das Projekt ist toll und wird sicherlich sehr viel Positives in vielerlei Hinsicht bewirken. Weil ich selbst viele Jahre aktiver Ringer war und dies mehr als gelebt habe, stehe ich besonders hinter diesem Projekt. Ringen war und ist meine Leidenschaft, mein Leben. Im Jugendtraining versuche ich den Eltern immer wieder zu vermitteln, dass der sportliche Erfolg nicht das Wichtigste ist, sondern die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder im Vordergrund steht. Das spiegelt sich auch in diesem Projekt wider.

Ihr

Eine Initiative von:



kontakt@wilde-pause.de
www.wilde-pause.de

V.i.S.d.P. Kommunale Kriminalprävention Stadt Esslingen am Neckar, Katja Welfner, Bellingner Straße 3, 73728 Esslingen am Neckar, Gestaltung: tablo-schneek.com



WILDE PAUSE!

SPIELEND GRENZEN LERNEN.

RAUFEN, RANGELN & RINGEN

www.wilde-pause.de



AKTUELLE SITUATION IN SCHULEN, KINDERGÄRTEN, VEREINSSPORT & JUGENDARBEIT

Kinder und Jugendliche sitzen zu lange still in der Schule, vor dem Fernseher, dem PC, überschätzen ihre eigenen körperlichen Kräfte und Möglichkeiten durch falsche Erfahrungen aus den virtuellen Welten und leben im Alltag mit den von Erwachsenen für deren Welt aufgestellten Regeln.

Die Folgen sind beispielsweise Unausgeglichenheit, schlechte Umgangsformen, fehlende Empathie, Mangel an sozialer und emotionaler Intelligenz und im Extremfall auch Aggressionen und Gewalt.

Als wichtigen Ausgleich brauchen Kinder und Jugendliche dringend ausreichend Raum und auch Zeit für Bewegung, um sich „auspowern“ und ihre Kräfte messen zu können.



RAUFEN, RANGELN & RINGEN ZWEIKAMPF ALS PSYCHOMOTORISCHES ERZIEHUNGSMITTEL

Durch Raufen, Rangeln und Ringen werden nachweislich Eigenschaften wie Respekt, Mut, Willenskraft, Eigeninitiative, Gemeinschaftsgefühl, Kommunikationsfähigkeit, Fairness und Verantwortungsbewusstsein geschult sowie Koordination, Taktik, Reaktionsschnelligkeit, Konzentrationsfähigkeit und Selbsteinschätzung gefördert.

Darüber hinaus werden Berührungsängste und Vorurteile abgebaut und die Kinder und Jugendlichen lernen mit Misserfolgen oder Konflikten umzugehen.

Wie läuft das Ringen ab?

Die Kinder und Jugendlichen ringen nach wenigen klaren Regeln, die sie sich selbst geben. Rangeln und Ringen findet wenn möglich auf einer Matte oder ähnlichem statt, ohne Schuhe und im Kniestand. Als Sieger geht hervor, wer innerhalb von drei Minuten die meisten Schultersiege erlangt hat oder wessen Partner das Aufgeben signalisiert, das jederzeit möglich ist.



PILOTPROJEKTE UMSETZUNG & AUSBLICKE

In Kindergärten können zu bestehenden Kuschelecken auch „Rauf-Inseln“ mit weichen Matten geschaffen werden. Unter Aufsicht und Einhaltung der Regeln können so jeweils kleine Gruppen diese Inseln nutzen.

In Schulen sollte ebenfalls ein entsprechender dauerhafter Platz gefunden werden, der durch wenige Handgriffe mit Matten ausgestattet werden kann. Als Aufsichtsperson können neben Lehrern auch durchaus ältere Schüler, Mitglieder der SMV oder Streitschlichter eingesetzt werden. Eltern sollten bei einem Elternabend informiert werden. Denkbar wäre auch eine entsprechende AG oder Kooperationen mit Vereinen.

In Vereinen kann Raufen, Rangeln & Ringen als spezielle Trainingseinheit im regelmäßigen Programm unabhängig von der eigentlichen Sportart integriert werden.