



Fortbildung & Workshop

Rangeln – Sicherheit durch Selbst-Bewusst-Sein

Rangeln ist ein Bewegungsangebot zur Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit und des Selbstbewusstseins, sowie zur Prävention und gewaltsensiblen Bearbeitung von Aggressionen und Konflikten.

Rangeln fördert und fordert die Kommunikationsfähigkeit und das Selbstbewusstsein. Sie fragen sich, wie das geht und was es Ihnen und Ihrer pädagogischen oder sozialen Einrichtung bringt? Lassen Sie sich positiv überraschen!

Was wir tun? Wie, wo und wieso wir es tun?

- Spielerisch lernen Ihre Schüler*innen, Kinder und Jugendlichen oder Lehrkräfte eine Form der gewaltfreien, nonverbalen Kommunikation.
- Ich führe Ihre Gruppe mit Leichtigkeit und klaren Regeln in gewaltfreie Kämpfe ein.
- Mögliche Konflikte werden körperlich, aber ohne Gewalt bearbeitet.
- In der Gruppe begeben wir uns „auf die Matte“ in der Rangelarena (Sport-/Bewegungsraum) und rangeln Aggressionen und Konflikte zu Lösungen.
- Ärger und Frustration werden spielerisch abgebaut und kanalisiert.
- Die Teilnehmenden Ihrer Gruppe lernen sich und den eigenen Körper kennen.
- Individuelle Blickwinkel verändern sich, Konflikte lösen sich und das Selbstvertrauen wird gestärkt.
- Rangeln ist Gewaltprävention, denn es hilft dabei, Konflikte gewaltfrei zu lösen.
- Vorkenntnisse oder besonderes sportliches Können sind nicht erforderlich.



Was Sie davon haben?

- Ihre Klasse / Gruppe lernt sich besser kennen und gegenseitig wert zu schätzen.
- Aus Mitschüler*innen oder Kollegen werden vielleicht nicht immer Freunde, aber respektvollere Kollegen und Mitschüler*innen.
- Rangeln stärkt die Sozialkompetenz und Regelakzeptanz aller Teilnehmenden.
- Gemeinsam machen die Teilnehmenden eine tiefgehende körperliche und seelische Erfahrung - persönlich und gleichzeitig in der Gruppe. Erleben Selbstwirksamkeit, Sicherheit und Selbstvertrauen.
- Ein gestärktes, bewusstes Selbst spendet Unabhängigkeit, Stabilität und Vertrauen von innen.

An wen richtet sich das Angebot?

- **Kinder und Jugendliche:** Rangeln eignet sich für die pädagogische und soziale Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Es schult die Selbst- und Fremdwahrnehmung und dient der Aggressionsbewältigung und Gewaltprävention. Kinder sollen stark gemacht werden, um sie z.B. vor Drogenmissbrauch und Kriminalität zu schützen. Durch das spielerische Kämpfen werden sie motorisch geschickter, kräftiger, selbstbewusster und schlagfertiger. Sie entwickeln Strategien, um sich auch im „richtigen Leben“ durchzusetzen und zu behaupten. Nicht zuletzt fördert das Angebot zwischenmenschliche Berührung und Körpererfahrung in einem geschützten Raum. Es macht Freude und bringt neuen Schwung in die Turnhalle und darüber hinaus.
- **Pädagogen, Erzieher*innen, Leitungen in der Sozial- und Jugendarbeit:** Erwachsene, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten und sich für dieses Angebot interessieren, erfahren die Wirkung von Rangeln am eigenen Körper. In ein- bis zweitägigen Fortbildungen lernen sie die methodisch-pädagogischen Hintergründe kennen, sowie Übungen und Spiele, um selbst Gruppen begleiten und anleiten zu können.

Wann und wo kann das Angebot stattfinden?

Rangeln macht Spaß und eignet sich für die Arbeit in pädagogischen und in sozialen Einrichtungen, z.B. als Wochenendangebot (1-2 Tage), als Angebot für Projektstage, als Ferienangebot. Für die Durchführung besonders geeignet, sind Bewegungs- und Sporträume, aber auch andere freie Räume (Klassenzimmer, Konferenzräume, Außengelände) können als „Rangelarena“ vorbereitet und eingerichtet werden.

Fortbildungen für Erwachsene in der pädagogischen und sozialen Arbeit finden in der Regel an ganzen Tagen bzw. als Wochenendangebote statt. Hier eignen sich Schulräume ebenso wie Tagungshäuser, Jugendherbergen, Bildungsstätten etc. Wichtig ist, dass ein ausreichend großer Bewegungsraum zur Verfügung steht, der als Rangelarena ausgestattet werden kann.

Gruppengröße und Kleidung

(Kleingruppen und Großgruppen möglich)

Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene:

bis zu 20 Personen

Fortbildung für Pädagogen und Sozialarbeiter:

bis zu 20 Personen

Gerangelt wird in einfacher bequemer (Sport-) Kleidung (Arme und Beine bedeckt), keine Reißverschlüsse, harte /scharfe Gegenstände).

Methodisch-fachliche Hintergrundinformation (Auszug)

Im Folgenden werden die pädagogisch-didaktischen Hintergründe des Bewegungskonzepts in gekürzter Form dargelegt. Wenn Sie an der ausführlichen Version interessiert sind oder Fragen zum pädagogisch-didaktischen Hintergrund meines Angebotes haben, sprechen Sie mich gerne an.

Rangeln – ein Bewegungskonzept mit pädagogischer Wirkung

Rangeln, raufen, toben, verteidigen, miteinander kämpfen – die Begriffsvielfalt deutet an, dass es bei diesem Kurs- und Fortbildungsangebot um betont spielerische, sportunabhängige, aber regelgeleitete Bewegungsideen geht, die keiner normierten Kampfsportart zugeordnet sind.

In jedem Alter leben Kinder und Jugendliche das Bedürfnis nach körperlichem Kontakt über das Rangeln und Raufen aus. Gewalt und Handgreiflichkeiten haben im öffentlichen Bereich nicht zugenommen, verändert hat sich aber die Qualität der körperlichen Auseinandersetzungen. Experten betonen auch positive Aspekte von Aggressionen. Diese positiven Aspekte können durch ein kontrolliertes Ausleben unterstützt werden.

Vielfältige Ziele:

Die Zieldimensionen sind vielschichtig. Die Lernziele und Kompetenzen in diesem Bewegungsbereich beziehen sich sowohl auf motorische als auch auf psychosoziale und pädagogische Aspekte.

Die Grunderfahrung beim Rangeln wird erlebt und erlernt, indem man sie gemeinsam mit den Teilnehmer*innen ausführt und diesen mehrperspektivischen Themenbereich als hervorragendes Lern- und Erziehungsfeld begreift. Hinter dem spielerischen Rangeln verbirgt sich ein großes erzieherisches Potenzial.

Bewegungsfreude fördern und fordern

Bewegung ist die Quelle von Freude und Lebendigkeit. Wer die Welt der Bewegung erlebt hat, weiß, wie viel Freude der Körper uns geben kann. Der Mensch spürt sich als Ganzes und lernt sich kennen. Die erfahrene Diplom-Sportwissenschaftlerin Sylvia De Rosa führt und begleitet die Kurse mit Bewegungs- und Verhaltensanalysen. Sie beobachtet und unterstützt durch ein spezielles Konzept mit spielerischem Rangeln. Sie fördert die Kreativität, eine positive Persönlichkeits- und Sozialentwicklung sowie die Körperwahrnehmung durch Bewegungsfreude.

Das Außergewöhnliche am Unterricht ist, dass Frau De Rosa uns durch ganz ‚einfache‘ und kleine Spiele und Übungsformen an das Kämpfen herangeführt hat. In Gruppen- und in Paarübungen hat man gegeneinander und miteinander gekämpft und dadurch Ängste und Hemmungen abgebaut, berichtet Svenja Rottwinkel, eine Teilnehmerin.

Welche Aufgabe haben Sie als Lehrer*in oder Leiter*in?

Sie können den Kindern Raum und Zeit bieten, um sich begeistern zu lassen, wie der Schriftsteller, Arzt und Priester François Rabelais bereits vor 500 Jahren wusste: „Kinder wollen nicht wie Fässer gefüllt, sondern wie Fackeln entzündet werden.“¹

„Nur was mit Neugier gelernt wird, wird unseren Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen wichtig und bedeutsam. Was ihnen bedeutsam ist, weckt Kreativität und spornt die Leistungsbereitschaft an.“²

Kontakt

Bei Fragen und für weitere Informationen freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme. In einem persönlichen Gespräch können wir das passende Angebot für Ihre pädagogische oder soziale Einrichtung entwickeln.

Rufen Sie mich an: 0157-896 413 66

¹ Richard David Precht, *Anna, die Schule und der liebe Gott*. Der Verrat des Bildungssystems an unseren Kindern. 2013 Goldmann Verlag.

² Prof. Dr. Gerald Hüther, Neurobiologe/Hirnforscher: *Wie lernen am besten gelingt*.