3 Einhalten von Grenzen und Regeln

Vertiefung

Situationen, in denen es um das Einhalten von Regeln und Grenzen geht, fallen vielen hyperaktiven Kindern schwer. Sie fühlen sich leichter provoziert als die meisten anderen und können dann mit ihrer Wut nicht umgehen.
Es ist daher wichtig, mit ihnen das Einhalten von Regeln und die Kontrolle der eigenen Verhaltensweisen einzuüben.

Zu diesem Zweck gibt es eine Reihe von Spielen:

- Zeitungskampf,
- Rückendrücken,
- Hahnenkampf,
- Tischtenniswedeln,
- Bulle im Ring,
- Ringkampf.

Vorbereitung

Bei den folgenden Spielen wird ein Spielfeld (mindestens zwei mal drei Meter) mit Kreppband markiert.
In jeder Runde spielen zwei Kinder aus der Gruppe gegeneinander. Überschreitet ein Teilnehmer die Spielfeldbegrenzung, hat er verloren.

Pädagogische Hinweise

Bei einigen dieser Spiele werden Kinder in Situationen gebracht, in denen Aggressionen provoziert und ausgelebt werden können.
Die Erfahrung mit hyperaktiven Kindern zeigt, dass sie außerhalb des Trainings oft in solche Situationen geraten. Mit den Spielen wird trainiert, im Konflikt Grenzen und Regeln einzuhalten.
Für den Trainer bedeutet dies, dass er sehr genau auf die Einhaltung der Regeln achten muss. Auch bei kleineren Regelverletzungen unterbricht der Trainer das Spiel sofort, und die Spieler stellen sich erneut gegenüber auf.
Verstößt ein Spieler vermehrt gegen eine Regel, muss er sich wieder auf seinen Platz setzen. Es sollte ihm jedoch später die Möglichkeit gegeben werden, einen erneuten Versuch zu unternehmen. Es empfiehlt sich, nach Spielen wie dem Zeitungskampf, deren Schwerpunkt auf einem ritualisierten Konflikt liegt, eine Feedbackrunde zu gestalten und jeden Spieler kurz zu fragen, wie das Spiel für ihn war.

Zeitungskampf

Empfohlen für:
Modul 3, Einhalten von Grenzen und Regeln

I II
Altersstufe

2 vor der Gruppe

15–20 Minuten

Zeitungsrollen, Kreppband

Fördert

Regellernen, Spannungsabbau, Einhalten von Grenzen, Akzeptanz eines Stopp-Signals

Beschreibung

Zwei Spieler treten sich in der Mitte des Feldes gegenüber. Jeder Spieler bekommt eine Zeitungsrolle (ca. vier Zeitungsseiten).
Die Spieler dürfen sich mit dieser gegenseitig auf Po, Rücken, Arme und Beine treffen. Dagegen dürfen sie den anderen keinesfalls ins Gesicht, am Hals, an der Brust und in die Genitalien schlagen.
Auf Kommando beginnt der Zeitungskampf. Es gibt mehrere Stopp-Signale: Verlässt ein Spieler die Begrenzung, geht eine Zeitung kaputt, oder sagt ein Spieler „Stopp!“ ist das Spiel sofort beendet.

Varianten

Eine witzige und bei jüngeren Kindern beliebte Variante ist der Kampf der Socken (S. 275).

Hinweise

Der Spielleiter sollte sichergehen, dass die Teilnehmer verstanden haben, welche Körperteile sie treffen dürfen und welche nicht. Ein Spieler zählt daher vor dem Spiel die Körperregionen auf, die getroffen werden dürfen. Der andere Spieler beschreibt alle Regionen, die tabu sind.
Der Spielleiter muss das Einhalten der Regeln sehr genau im Auge behalten. Ruft er *„Stopp!“*, wenn eine Regel missachtet wurde, und ein Spieler hört nicht auf, wird die Auszeit angewendet.
Nach jedem Spiel geben sich die Spieler als Zeichen des Respekts die Hand.
Die Durchführung des Spiels ist für Trainer anspruchsvoll, da man gleichzeitig Vieles im Auge behalten muss. Als Trainer sollte man sich vorab Gedanken machen, ob dieses Spiel zum eigenen Konzept passt. Fühlt man sich unsicher, ist der Kampf der Socken eine tolle Alternative.

Vor jedem Spiel, bei dem es ums Kämpfen geht, erfolgt ein Ritual: Zunächst muss sich das Kind jemanden aussuchen und ihn fragen, ob er kämpfen will. Danach gehen die Spieler in die Mitte und sagen jeweils zum anderen: „Ich achte Dich!“ Erst dann beginnt das Spiel.

Kampf der Socken

Empfohlen für:
Modul 3, Einhalten von Grenzen und Regeln

I II
Altersstufe

ab 2 Spieler

10 Minuten

Evtl. Kreppband, Matten

Fördert

Regellernen, Spannungsabbau, Einhalten von Grenzen

Beschreibung

Zwei Spieler treten zum Kampf gegeneinander an: Sie ziehen die Schuhe aus, gehen in die Mitte des Raumes und setzen sich auf den Boden. Nach dem Signal des Anleiters versuchen sie sich gegenseitig eine Socke auszuziehen. Derjenige, der als erstes eine gegnerische Socke in der Hand hält, hat gewonnen.

Varianten

Die beiden Spieler kämpfen in einer Arena (mit Krepp abgegrenztes oder mit Matten ausgelegtes Spielfeld). Wer die Arena verlässt, hat ebenfalls verloren.

Hinweise

Das Spiel macht sehr viel Spaß. Anspannungen lassen sich hiermit gut und schnell abbauen.

Rückendrücken

Empfohlen für:
Modul 3, Einhalten von Grenzen und Regeln

I II
Altersstufe

ab 2 Spielern

10 Minuten

Kreppband zur Markierung des Feldes

Fördert

Regellernen, Spannungsabbau, Einhalten von Grenzen

Beschreibung

Zwei Spieler sitzen Rücken an Rücken in der Mitte des Feldes.
Ziel des Spieles ist es, den anderen aus dem Feld zu schieben, ohne dabei die sitzende Position zu verlassen. Verloren hat, wer sich aus dem Feld schieben lässt, umkippt oder seinen Po vom Boden hebt.

Varianten

Die Spieler stehen sich gegenüber. Die Hände liegen auf den Schultern des Gegners (und dürfen von dort nicht weggenommen werden). Nun versuchen beide Spieler, den anderen aus dem Feld zu schieben oder aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Hinweise

keine

Hahnenkampf

Empfohlen für:
Modul 3, Einhalten von Grenzen und Regeln

I II
Altersstufe

2 vor der Gruppe

10 Minuten

Kreppband zur Markierung des Feldes

Fördert

Regellernen, Spannungsabbau, Einhalten von Grenzen

Beschreibung

Zwei Spieler stellen sich in der Mitte des Feldes gegenüber auf. Beide stehen auf einem Bein. Die Arme werden vor der Brust verschränkt.
Auf ein Startsignal hin versuchen sie, den Mitspieler aus dem Spielfeld zu drängen oder ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass er das andere Bein auf den Boden setzt (siehe Foto, S. 278).

Varianten

keine

Hinweise

Der Hahnenkampf wird besonders interessant, wenn ein Spieler den Angriffen seines Gegners ausweicht und der Angreifer dadurch ins Taumeln gelangt.
Es sollte genau beachtet werden, dass die Arme während des gesamten Kampfes verschränkt sind.

Tischtenniswedeln

Empfohlen für:
Modul 3, Einhalten von Grenzen und Regeln

Altersstufe			
I II	2 Spieler vor der Gruppe	10 – 15 Minuten	Kreppband, Tischtennisschläger, Tischtennisball

Fördert

Spannungsabbau, Geschicklichkeit

Beschreibung

Am Boden ist ein Feld mit zwei Toren markiert. Jeder der beiden Spieler erhält einen Tischtennisschläger oder ein Stück dicke Pappe. Damit wedeln die Teilnehmer innerhalb des abgeklebten Feldes einen Tischtennisball in das gegnerische Tor.
Der Ball darf nicht mit den Händen berührt werden; die Spieler dürfen ihr Tor nicht blockieren, sondern den Ball ausschließlich durch Wedeln des eigenen Schlägers abwehren.
Verlässt der Tischtennisball die Spielfeldbegrenzung, wird er eingeworfen.

Varianten

Man kann auf dem Feld Hindernisse aufbauen (z. B. Flaschen, o. ä.). Beide Spieler beginnen mit je fünf Punkten; wirft ein Spieler ein Hindernis um, verliert er einen Punkt. Wer den Ball in das gegnerische Tor wedelt, erhält vier Punkte. Gewonnen hat der Spieler mit den meisten Punkten.

Hinweise

keine

Bulle im Ring

Empfohlen für:
Modul 3, Einhalten von Grenzen und Regeln

Altersstufe			
I II	ab 6 Spieler	5 – 10 Minuten	keine

Fördert

Spannungsabbau

Zwei Hähne kämpfen miteinander (Hahnenkampf, siehe S. 276 – nachdem sie ihre gegenseitige Achtung ausgesprochen haben! Die Prinzipien sind umgesetzt.

Beschreibung

Die Gruppe bildet einen Kreis und fasst sich an den Händen. Ein Spieler befindet sich in der Mitte. Er versucht als „Bulle“, den Kreis zu durchbrechen. Dabei bleiben seine Hände auf dem Rücken.
Die Kinder im Kreis versuchen die Kette nicht durchbrechen zu lassen. Schafft der „Bulle“ den Ausbruch, bestimmt der Spielleiter einen neuen „Bullen“.

Varianten

Schwieriger wird es für den „Bullen“, wenn die Gruppe die Arme ineinander verhakt.

Hinweise

keine