



**Freie Christliche Schule Ostfriesland – FZN Ringen**  
Matthias Schulz - Birkhahnweg 2 - 26802 Moormerland  
Mobil: 0170 8744698  
E-Mail: ringen@fcsso-schule.de

## Elterninformation zum Angebot „Ringen-Rangeln-Raufen“ im Rahmen des FZN

### Liebe Eltern!

Im Schulalltag erleben Kinder, dass der Raum für körperliche Auseinandersetzungen häufig von außen begrenzt wird. Bei Raufereien am Schulhof beispielsweise geht schnell mal ein Lehrer dazwischen, weil man in Sorge ist, dass selbst bei einer harmlosen Rangelei schnell jemand verletzt wird. Mit diesem FZN-Angebot wurde dafür nun ein geeigneter Raum geschaffen. Ein- oder zweimal wöchentlich haben interessierte Kinder Gelegenheit, bei verschiedenen Raufspielen ihre Geschicklichkeit zu testen und dabei sich selbst zu spüren. Sie klären dabei für sich folgende Fragen: Wie geht es mir in körperlichen Auseinandersetzungen? Was ist für mich OK? Wo möchte ich nicht angefasst werden? Wo sind die Grenzen meines Gegenübers? Wie Sorge ich dafür, dass meine Grenzen geachtet werden, und wie achte ich die Grenzen meines Gegenübers? Ein geschützter Rahmen mit klaren Spielregeln auf einer gut abgepolsterten Mattenfläche sorgt für spannende Erlebnisse bei diesem zweimal 90-minütigen wöchentlich stattfindenden FZN-Angebot.

### Bitte die folgenden Hinweise beachten:

#### 1. Kämpfen in direktem Körperkontakt

Im Ringkampfsport kämpfen wir mit direktem Körperkontakt. Beim Anwenden von Würfen und Hebeln ist es üblich, dass man sich gegenseitig am Arm oder an der Schulter fasst. Auch Griffe an den Beinen und Körpergriffe generell gehören zum Kontaktsport dazu. Natürlich gibt es sensible Körperbereiche, die wir beim Sport respektvoll aussparen. Und wenn jemandem ein Wurf, ein Griff oder eine Technik unangenehm ist, soll jeder jederzeit die Freiheit haben, dies sofort anzusprechen.

#### 2. Infos zur Ausrüstung

Wir in jeder Sportart gibt es auch bei diesem Kampfsportangebot eine passende Bekleidung. Die roten und blauen Kampfanzüge, die den Kindern zur Verfügung gestellt werden, sind reißfest und erlauben kein Festhalten an der Kleidung. Turnschuhe mit abriebfester Sohle sind von daheim mitzubringen. Ringerschuhe sind sinnvoll und können im Bedarfsfall bestellt werden. Wer schnell und viel schwitzt, sollte bitte auch an ein Handtuch denken. Und auch ein Getränk (z.B. 0,5 l Wasser) ist zum Training mitzubringen. Für die Mittagspause in der Mensa empfiehlt sich eine kleine Brotzeit oder Snack (z. B. frisches Obst). Ach ja: Das Buch „Ich lerne Ringen“ von Barth/Ruch, Meyer & Meyer Verlag, ISBN 978-3840379239, ist für interessierte Kinder ein guter Tipp.

#### 3. Keine Anwendung von Techniken außerhalb des Trainings

Es ist nicht gewünscht, dass die im Angebot erlernten Techniken am Schulhof, in der Freizeit oder zu Hause bei kleineren Geschwistern durchgeführt werden, da ein spezielles Aufwärmprogramm und die Mattenfläche im Angebot die Kinder vor Verletzungen schützt. Außerdem trägt die pädagogische Begleitung dazu bei, eine falsche Anwendung der Techniken zu verhindern.

#### 4. Feedback: ja, bitte!

Ich bin sehr an eurem Feedback interessiert. Wie nehmen die Kinder das Angebot auf? Zeigen die Kinder Verhaltensänderungen bei Auseinandersetzung mit anderen Kindern? Gibt es positive oder negative Entwicklungen? Schreibt mir dazu gerne eine E-Mail, an [ringen@fcsso-schule.de](mailto:ringen@fcsso-schule.de), im Bedarfsfall können wir auch gerne telefonieren oder einen Angebotsbesuch vereinbaren.

#### 5. Ausblick

Ein- bis zweimal im Jahr findet eine FC SO-interne Meisterschaft statt, bei der um Pokale gekämpft wird. Ein sportlicher Austausch mit Ringervereinen findet ebenfalls statt, im Rahmen von Fortbildungen und Wettkämpfen. Diese finden an drei bis vier Wochenenden im Jahr statt. Die Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben, die Teilnahme ist freiwillig. Hier können je nach Angebot zusätzliche Kosten entstehen.

Euer Angebotsleiter

Matthias Schulz

---

### Zur Kenntnis genommen:

---

Ort, Datum, Name des Kinders

---

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten