

# Kooperativ Kämpfen - Rangeln, Raufen, Respekt

Methoden-Modul: Erlebnispädagogik in Jugendhilfe und Schule

## Fortbildung



### Inhalt

Ist das noch Spaß, oder schon Ernst? Es reicht nicht aus, bei spontanen Raufereien genau hinzuschauen und ggf. zu intervenieren, damit niemand Schaden nimmt. Kindern und Jugendlichen wäre viel besser damit geholfen, wenn sie einen geeigneten Raum und sicheren Rahmen für kraftvolle Begegnungen bekämen. Denn viele junge Menschen fühlen sich beim Kämpfen sehr lebendig und lieben es, beim Rangeln sich selbst und das Gegenüber intensiv zu spüren und die eigene Kraft und sowie die eigenen Grenzen spielerisch zu erkunden.

Wenn dabei nicht gegeneinander, sondern miteinander gekämpft wird, können die Beteiligten sehr unmittelbar (nämlich am eigenen Leib) Fairness, Rücksicht und Wertschätzung erleben und einüben. Kooperatives Kämpfen als erlebnispädagogischer und gewaltpräventiver Ansatz kann auf verblüffende Weise Fronten auflösen, ein Klima gegenseitiger Achtung und Anteilnahme erschaffen und selbst bestimmte Kontaktaufnahme und Nähe ermöglichen. Diese Fortbildung lädt Teilnehmende dazu ein, viele verschiedene Methoden selbst auszuprobieren.

Angeboten wird eine klare Haltung und hilfreiche Struktur für einen spielerischen und pädagogisch wertvollen Umgang mit der Lust am Rangeln. Die ausgewählten Methoden sind ab dem Grundschulalter aufwärts gut geeignet; viel davon kann auch in der Kita eingesetzt werden.

### Nutzen

- Kämpfen: Beweggründe und Ausdrucksformen, Miteinander vs. Gegeneinander, Einschätzung von körperlichen Auseinandersetzungen
- Intervenieren und Regulieren (Akzeptanz, Schutz, Ermöglichung)
- Kooperatives Kämpfen als erlebnispädagogischer Ansatz zur Förderung von Sozial- und Selbstkompetenz: Prinzipien, Haltung, Selbst-Reflexion
- Anleitung von Übungen, Strukturierung einzelner Einheiten und Planung mehrteiliger Kurse /Projekte
- Nur für Jungs? Kämpfen und Gender

### Zeitrahmen / Programm

Tag 1, 10:00 Uhr – 12:30 Uhr inkl. Kaffeepause

- Seminar-Einstieg, Motivation, Ablauf
- Safety First: Sicherheit und Schutz, frühe Intervention
- Freiwilligkeit, Einstiegs- und Ausstiegsoptionen
- Kooperatives Kämpfen in der Praxis (1) – Warm-Up

Tag 1, 14:00 – 18:00 Uhr inkl. Kaffee + Kuchen

- Fair Play? Kooperation vs. Konkurrenz, Miteinander vs. Gegeneinander
- Praxis-Beispiele (2) – Adaptionen, Inklusion, Fairness-Ebenen
- Ist das noch Spaß? Körper-Erleben, Achtsamkeit, Grenzen, (Selbst-) Regulation und Schutz
- Praxis-Beispiele (3) – Nähe und Distanz

Tag 2, 09:00-12:30 inkl. Kaffeepause

- Warum kämpfen Kinder und Jugendliche? Anlässe, Beweggründe / Bedürfnisse, Absichten und Strategien
- Schluss mit Lustig? Ampel-Modell zur Situationseinschätzung, Bedürfnis-bewusste Intervention

# LWL

Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.  
LWL-Bildungszentrum

### Online anmelden

<https://www.lwl-bildung.de/detail?seminar=51556>

### Veranstaltungsnummer

26-0603-205-0056-0001

### Datum

02.11.2026 - 04.11.2026

### Anmeldeschluss

12.10.2026

### Ort

LWL-Bildungszentrum  
Jugendhof Vlotho  
Oeynhausener Str. 1  
32602 Vlotho  
Tel.: 05733 923-0  
[Karte und Routenplaner](#)

### Teilnehmendenkreis

Mitarbeitende und  
Fachkräfte in Kita,  
Jugendhilfe und Schule

### Teilnehmendenzahl

18

### Kosten

290,00 €  
Teilnahmeentgelt  
90,00 € Verpflegung  
261,99 € Übernachtung  
EZ mit Vollverpflegung  
**inkl. gesetzl.  
Umsatzsteuer**

und Streitschlichtung

- Praxis-Beispiele (4) – Reflexion von Gefühlen und Bedürfnissen, Absprache von Vereinbarungen und Regeln

Tag 2, 14:00 – 18:00 Uhr inkl. Kaffee + Kuchen

- Wozu Kämpfen? Pädagogische Ziele (Selbst- und Sozialkompetenz), Sinngebung, Begleitung bedarfsgerechter Angebote
- Kooperatives Kämpfen als erlebnispädagogischer Ansatz: Haltung und Anleitung, Lern-Zyklus-Modell als Struktur für Reflexion
- Praxis-Beispiele (5) – Struktur für Einheiten und Projekte

Tag 3, 09:00-12:30 inkl. Kaffeepause

- Schaffung eines sicheren Rahmens, Einsatz von Ritualen und Versprechen
- Praxis-Beispiele (6) – Jigger

Tag 3, 13:30 – 16:00 Uhr inkl. Kaffee + Kuchen

- Nur für Jungs? Gender-bewusste Pädagogik
- Offene Fragen, Auswertung, Abschluss

### Methoden

Kompakte Inputs, anschauliche Demonstrationen, aktivierende Übungen in Kleingruppen, kollegialer Austausch

### Zertifizierung Erlebnispädagogik

Diese Fortbildung wird als Modul für die Erlebnispädagogik-Zertifizierung anerkannt: [www.zk-ep.de](http://www.zk-ep.de)

### Anbieter

LWL-Bildungszentrum Jugendhof Vlotho

### Referentin / Referent



David Kremer  
Dipl.-Pädagoge

### Auskunft zu Inhalten



David Kremer  
E-Mail: [david.kremer@lwl.org](mailto:david.kremer@lwl.org)  
Telefon: 05733 923-327

### Auskunft zu Anmeldung und Organisation



Sabrina Heinz  
E-Mail: [sabrina.heinz@lwl.org](mailto:sabrina.heinz@lwl.org)  
Telefon: 05733 923-314

---

### Wir über uns

Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) steht für erstklassige Fortbildungen im Bereich Kinder- und Jugendhilfe sowie im Fachgebiet Suchthilfe. Durch die Kombination bewährter und innovativer Methoden bieten wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, beruflich und persönlich zu wachsen. Mit unseren praxisorientierten Angeboten fördern wir den Erfahrungsaustausch in unserer Region. Was uns auszeichnet? Hochwertige Wissensvermittlung zu fairen Konditionen. [www.lwl-bildung.de](http://www.lwl-bildung.de)