

Rauf-Regeln

Rauf-Philosophie

Wir kämpfen mit dem Partner, nicht gegen ihn. Unser Partner ist nicht unser Gegner. Es geht weniger ums Gewinnen, sondern um die Wahrnehmung unseres Partners und Begegnung mit ihm und mit uns selbst (Kraft und Grenzen). Das kann bedeuten, dass wir überlegen sind oder uns so fühlen 😊 nicht unsere ganze Kraft einsetzen, sondern eher wie die Katze mit der Maus spielen. Auch wenn hierbei keiner gefressen wird. 😊

Vorbereitung

- Hygiene (Sauberkeit, Fingernägel)
- kein Schmuck (Kettchen, Ringe, Stifte usw.)
- lange Haare gebunden
- enge, leichte Sportkleidung (ggf. langes T-Shirt und Trainingshose)
- Freiraum um die Matte/n

Die wesentlichen zwei Regeln

1. Jeder kämpft **freiwillig**: Der Kampf wird unterbrochen, wenn der Partner ...
 - a. „STOPP“ ruft
 - b. Abklopft (2x, Matte oder auf dem Körper des Partners)
 - c. Schmerzlaute von sich gibt
 - d. Sonstiges, z.B. Kleidung geht kaputt, Erschöpfung usw.
2. Jeder übernimmt **Verantwortung** für die Gesundheit seines Partners, d.h. wir tun unserem Partner nicht weh (s.u.)!

„Nicht weh tun“ / Verletzen bedeutet

- Nicht Treten, Schlagen, Würgen, Beißen, Kratzen, Bohren, Stoßen und Haare reißen
- Kehle, Gesicht, Ohren, Finger, Zehen und Geschlechtsteile werden nicht in den Kampf einbezogen
- Keine Aktionen/Griffe gegen die Gelenke ausführen, z.B. Hebel
- Genick nicht `stauchen`, Halswirbelsäule nicht überbeanspruchen
- bei Gefahr Übung/Kampf sofort verlangsamen oder sogar abbrechen
- Auch mit inbegriffen: Wir fassen den Körper nicht die Kleidung des Partners.

Worum es vor allem geht ...

Raufen kann viele positive Wirkungen auf dein Leben haben, z.B. Aufbau von Frustrationstoleranz und Stärkung des Selbstvertrauens.

Aber vor allem gilt: **Raufen soll Spaß machen**. Für alle, die daran teilnehmen. Deshalb achte darauf wie du dich selbst und andere hierbei unterstützen kannst.