

INTEGRATION DURCH SPORT

Arbeitshilfe für die Praxis



INHALTSVERZEICHNIS

Grußwort

Walter Schneeloch	6
Gudrun Doll-Tepper	8

Einleitung in das Themenfeld

Integration in und durch Sport	11
Erfolg durch Gestaltung	14
Integration durch Sport	16
Qualifizierungskonzept für interkulturelle Kompetenz	18
Klärung von weiteren Begrifflichkeiten	20

Arbeitshilfen für die Praxis

.....	27
Anleitung zur Arbeitshilfe	30
Das Spiel als besonders geeignete Lernplattform	32
Die Rolle der Übungsleiterinnen und Übungsleiter	34

Praxisteil 1

Übungen/Spiele zur einfachen Durchführung	41
ADAC-Fangen	45
Alarmanlage	47
Alle, die wie ich	49
Balancehocke	51
Bälle paarweise Prellen	53
Ballfangen	55
Berg erklimmen	57
Blinder Plan	59
Blinder Storch	61
Drachenschwanzfangen	63
Englische Bulldogge	65
Fangen im Reifen	67
Fangtuchvolleyball	69
Gordischer Knoten	71
Hahnenkampf	73
Hase, Jäger und die magischen Büsche	75

www.dosb.de

www.integration-durch-sport.de

www.dsj.de

www.twitter.com/dosb

www.twitter.com/trimmydosb

www.facebook.de/trimmy

Insel	77
Jägerball mit Wildschützern	79
Mattentransportstaffel	81
Möhren ziehen	83
Namensalphabet	85
Namen schlagen	87
Paarweise Seilspringen	89
Programmierer	91
Puzzle-Staffel	93
Rad	95
Saustall	97
Spiegelbildfangen	99
Tausendfüßler	101
Zuzwinkern	103
Zweierrolle	105

Praxisteil 2

Übungen/Spiele mit Auswertungs- und Reflexionsfragen	109
Alaska Baseball	113
Ampelspiel	115
Ausbrechen	119
Bambusstab ablegen	121
Blinder Roboter	123
Blinde/r und Lahme/r	125
Dr. No jagt 007	127
Fliegender Teppich	131
Fluglotsen	133
Flussüberquerung	135
Förderband	139
Fußbasketball	141
Gruppenjonglage	143
Katze und schwache Maus	145
Partner finden	147

Pendel	149
Spinnennetz und Elektrozaun	151
Virusspiel	153

Praxisteil 3

Simulationen (in der Sporthalle)	159
Blueball	163
Wahrnehmungsparcours	171
Was wird denn hier gespielt?	177

Literaturempfehlungen	185
------------------------------------	-----

GRUSSWORT



Walter Schneeloch
DOSB-Vizepräsident
Breitensport und Sportentwicklung

Der Sport in Deutschland ist bunter als je zuvor. Damit ist nicht nur die wachsende Zahl der mehr als 91.000 Vereine gemeint, jeder für sich einzigartig, nicht nur die vielen Sportarten und Disziplinen, die stetig zahlreicher, auch vielfältiger werden. Gemeint sind vor allem die Menschen, die im Vereinssport aktiv sind.

Nie zuvor war die kulturelle Vielfalt auf den Sportplätzen zwischen Kiel und Konstanz so groß wie heute. Turnhallen sind zu Orten der interkulturellen Begegnung geworden. Motiviert durch die Freude an der gemeinsamen Bewegung treffen dort zunehmend Menschen ganz unterschiedlicher Herkunft aufeinander. Diese Vielfalt ist eine Bereicherung für den Vereinssport. Sie bietet die Chance, frische Ideen und Impulse zu erhalten, sich zu entwickeln – Verschiedenheit bedeutet eben ein größeres Spektrum an Kompetenzen in den Vereinen zu haben, soziale, sprachliche, auch berufliche.

Letztendlich stellt diese Entwicklung aber vor allem eine schrittweise Annäherung an die tatsächlichen Verhältnisse in unserer Gesellschaft dar. Mit dem deutschlandweiten Programm „Integration durch Sport“ unterstützen DOSB und Landessportbünde die Sportvereine seit inzwischen mehr als 25 Jahren dabei, die Vielfalt unter ihren Mitgliedern zu erhöhen – mit einigem Erfolg: In den Sportvereinen finden sich anteilig bereits ebenso viele Jungen mit wie ohne Migrationshintergrund. Bei Mädchen und Frauen oder älteren Menschen liegt dagegen noch einige Arbeit vor uns.

Neben all den Chancen birgt die steigende Vielfalt gleichzeitig Herausforderungen. Interkulturelle Begegnung kann nun mal auch zu Missverständnissen führen, nicht nur im Sport. Der Sport hat hier allerdings eine ganz besondere Verantwortung, denn in keinem anderen Engagementbereich unserer Gesellschaft sind so viele Personen mit Migrationshintergrund aktiv – die Daten der letzten Freiwilligensurveys machen das deutlich.

Deshalb bieten wir mit dieser Arbeitshilfe praxisorientierte Unterstützung für den interkulturellen Austausch im vereinssportlichen Alltag an. Sie hilft unseren Übungsleiterinnen und Übungsleitern mit wichtigen Informationen und Beispielen bei der Gestaltung von Sportangeboten, die mehr Verständnis und mehr Vertrauen schaffen.

Herzliche Grüße

Ihr

Walter Schneeloch

GRUSSWORT



Gudrun Doll-Tepper
Vizepräsidentin des DOSB
Bildung und Olympische Erziehung

Lebenslanges Lernen ist in unserem Land wichtiger denn je. In Wissenschaft, Politik, Wirtschaft, überall scheint sich die Erkenntnis durchgesetzt zu haben, dass Menschen in einer sich ständig verändernden Lebensumwelt permanent üben müssen, mit dieser erfolgreich umzugehen. Schon Mitte des vergangenen Jahrhunderts erklärte der bedeutende englische Komponist Benjamin Britten diese Notwendigkeit: „Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück.“ Das Tempo, mit dem die Veränderungen eintreten, hat sich seitdem weiter erhöht.

Mit dem interkulturellen Lernen verhält es sich nicht anders. In einer Gesellschaft, die in Bezug auf die Herkunft ihrer Mitglieder immer vielfältiger wird, bedeutet gesellschaftliche Anschlussfähigkeit nicht zuletzt, über interkulturelle Kompetenzen zu verfügen. Sportvereine sind hervorragende Orte für interkulturelle Lernprozesse. In Übungsgruppen bekommen sie einen spielerischen Charakter, sprachliche Barrieren sind meist leicht zu überwinden: ein enormes Potential.

Der DOSB hat deshalb im Rahmen seines Programms „Integration durch Sport“ die Qualifizierungsmaßnahme „Sport interkulturell“ entwickelt. Seit mehreren Jahren erreichen die Seminare eine zunehmende Zahl von freiwillig engagierten Menschen, die Sportgruppen leiten, Übungspläne konzipieren oder auch leitende Verantwortung in den Vereinsvorständen übernehmen. Die Seminarinhalte sensibilisieren, kulturelle Unterschiede auch dann wahrzunehmen, wenn sie

nicht auf den ersten Blick erkennbar sind, und sie verhelfen zu einem bewussten Umgang mit Verschiedenheit. Das Ziel ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für den interkulturellen Austausch im Sport fit und kompetent zu machen. Die Arbeitshilfe „Interkulturelles Lernen im Sport“ enthält dazu viele praktische Übungen und Spiele mit konkreten Anleitungen zu Durchführung und Auswertung: Eine wichtige Unterstützung für alle, die Vielfalt als Ressource im sportlichen Alltag nutzen wollen.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg!

Herzliche Grüße

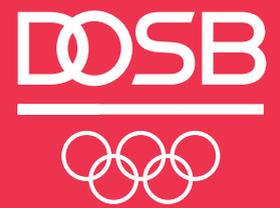
Ihre



Gudrun Doll-Tepper



**EINLEITUNG IN
DAS THEMENFELD
INTEGRATION IN
UND DURCH SPORT**



**EINLEITUNG IN DAS THEMENFELD
INTEGRATION IN UND DURCH SPORT**



ERFOLG DURCH ENGAGEMENT

„SPORT INTEGRIERT“ WIRD HÄUFIG GESAGT, DIESER PROZESS MUSS JEDOCH AKTIV GESTALTET, DAS INTEGRATIONSPOTENZIAL DES (VEREINSORGANISIERTEN) SPORTS DURCH GEZIELTE MASSNAHMEN ANGEREGT UND GEFÖRDERT WERDEN.

Mit seinen individuellen Chancen und sozialen Möglichkeiten ist der organisierte Sport ein wichtiges Handlungsfeld für die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund und der einheimischen Bevölkerung. Vereinssport führt Menschen zusammen, unabhängig von Alter, Geschlecht, sozialer oder kultureller Herkunft. Sie begegnen sich und tauschen sich aus, Gemeinsamkeiten aber auch Unterschiede werden deutlich. „Sport integriert“ wird häufig gesagt. Dieser Prozess muss jedoch aktiv gestaltet, das Integrationspotenzial des (vereinsorganisierten) Sports durch gezielte Maßnahmen angeregt und gefördert werden.

Besonders bei Kindern und Jugendlichen haben Sport und Bewegung starken Einfluss auf die Entwicklung von Selbstbewusstsein, Identität und Solidarität sowie regelgeleitetem Handeln. Diese und viele weitere Persönlichkeitsmerkmale, wie Toleranz, Fair Play und Kooperationsfähigkeit, sollten deshalb die Sozialisation von Sportlerinnen und Sportlern prägen. Gleichzeitig sind diese Merkmale für das Zusammenleben in unserer Gesellschaft wichtig. Sozialisation bezeichnet das Hineinwachsen in die Gesellschaft, durch Verinnerlichen von und die Auseinandersetzung mit sozialen Normen, Regeln und Werten. Es beinhaltet die Entwicklung der Persönlichkeit und der sozialen Bindungen.





INTEGRATION DURCH SPORT

Die wachsende Vielfalt unserer Gesellschaft bietet Sportvereinen viele Chancen, stellt sie aber auch vor große Herausforderungen. Bei der Kooperation von Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen sind besondere Kenntnisse und Fähigkeiten gefragt. Den verschiedenen lebenskulturellen Hintergründen und Traditionen weiblicher und männlicher Personen muss dabei besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden. Die Vermittlung interkultureller Kompetenzen ist deshalb auch im Sport eine Aufgabe.

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) berät und begleitet die Vereine mit Hilfe seiner Mitgliedsorganisationen, damit sie sich auf diese veränderten Rahmenbedingungen einstellen und ihre gesellschaftliche Aufgabe erfolgreich erfüllen können. Das Bundesprogramm „Integration durch Sport“ des DOSB unterstützt Vereine und Netzwerke darin, Menschen, die durch einen Migrationshintergrund oder ihre soziale Lage benachteiligt sind, in den Sport und durch den Sport in die Gesellschaft zu integrieren.

DER BEGRIFF INTEGRATION STEHT FÜR DIE GLEICHBERECHTIGTE TEILHABE VON MIGRANTINNEN UND MIGRANTEN AM GESELLSCHAFTLICHEN LEBEN UND DAMIT AUCH AN TEILNAHME- UND TEILHABESTRUKTUREN DES SPORTS.

Der Begriff Integration steht dabei für die gleichberechtigte Teilhabe von Migrantinnen und Migranten am gesellschaftlichen Leben und damit auch an Teilnahme- und Teilhabestrukturen des Sports. Kulturelle Vielfalt wird respektiert und gewahrt. Gleichzeitig lautet die Forderung an alle Beteiligten, sich an rechtsstaatlichen und demokratischen Grundpositionen zu orientieren.

Ein besonders wichtiger Teil der Programmarbeit ist die Qualifikation von ehrenamtlichen Trainern/innen und Übungsleitern/innen, den „Freiwillig Engagierten“. Sie haben eine Schlüsselfunktion in den Sportvereinen wenn es darum geht, gegenseitige Toleranz und Akzeptanz von Menschen jeder Herkunft und Sprache zu schulen und sich eindeutig gegen Diskriminierung, Rassismus und Antisemitismus zu positionieren.



QUALIFIZIERUNGSKONZEPT FÜR INTERKULTURELLE KOMPETENZ

**SEIT JAHREN IST DAS SEMINAR „SPORT INTERKULTURELL“
EIN WICHTIGES INSTRUMENT IN DER INTEGRATIONSARBEIT.**

Mit dem Seminar „Sport interkulturell“ wendet sich das Programm „Integration durch Sport“ an Personen, die sich den vielfältigen Herausforderungen täglich in den Vereinen stellen und so Multiplikatoren/innen für eine erfolgreiche Integrationsarbeit sind. Das Seminar soll ihnen helfen, ihre Aufgabe noch besser zu erfüllen und sie in ihrem sportlichen und pädagogischen Handeln unterstützen, für kulturelle Unterschiede sensibilisieren und verdeutlichen, was institutionelle und strukturelle Benachteiligung bedeutet. Im Vordergrund steht das Erweitern der Handlungskompetenz im interkulturellen Zusammenleben. Seit Jahren ist das Seminar „Sport interkulturell“ mit diesem Ansatz ein wichtiges Instrument in der Integrationsarbeit.



Als Ergänzung zur Veröffentlichung des Fortbildungskonzepts „Sport interkulturell“ ist der Schwerpunkt der vorliegenden Arbeitshilfe praxisbezogenes Handeln und zeigt weitere Beispiele für interkulturelle Lernarrangements in Trainings-, Übungsgruppen und Sportunterricht. Die Freiwillig Engagierten in den Vereinen erhalten dadurch Hilfestellung und Tipps für ihre tägliche Arbeit, um situationsgerechte Übungen und Spiele zum interkulturellen Lernen in ihre Arbeit einzubauen. Gleichzeitig soll das Interesse am Thema interkulturelles Lernen im Sport geweckt und Lust auf eine Teilnahme an der Qualifizierung „Sport interkulturell“ gemacht werden.

Auch die Ergebnisse eines Integrationsprojekts des KV '95 Stuttgart und des Programms „Integration durch Sport“ beim Landessportverband Baden-Württemberg e. V. sind in dieser Arbeitshilfe zu finden. Bei diesem Projekt wurden Spiel- und Bewegungsvorschläge der Experten in Verein und Verband sowie von Kindern verschiedener Sportgruppen aufgenommen, besprochen und bewertet. Wir danken dem Team von „Integration durch Sport“ beim Landessportverband Baden-Württemberg e. V. für die Möglichkeit, diese Inhalte zu verwenden.

KLÄRUNG VON WEITEREN BEGRIFFLICHKEITEN

INTERKULTURELLE VERSTÄNDIGUNG BEDEUTET, DIE NEUGIER AUF „DIE ANDEREN“ ZU WECKEN UND WACHZUHALTEN, STATT SICH MIT PAUSCHALEN GEWISSEITEN ZUFRIEDENZUGEBEN.

Die Arbeitshilfe zeigt auch, wie interkulturelle Handlungskompetenzen mit Hilfe verschiedener Spiele und Bewegungsaufgaben zu vermitteln sind. Wenn wir von interkulturellem Lernen sprechen, sollten vorher allerdings einige Begriffe geklärt werden.

Kultur

Unter Kultur wird im Zusammenhang mit Integration und Migration im Alltag oft die Zugehörigkeit zu einer ethnischen, nationalen oder religiösen Gruppe (deutsche, türkische, muslimische Kultur, etc.) verstanden. Leicht entsteht dann die Vorstellung, dass alle Menschen, die aus einer bestimmten Region kommen oder einer Religionsgemeinschaft angehören, ähnliche Eigenschaften haben oder sich auf irgendwie typische Weise verhalten. In den Sozialwissenschaften wird



deshalb Kultur weiter gefasst. Alle Menschen werden auf vielfältige Weise durch Werte und Normen in ihrer Lebenswelt beeinflusst. Jeder Einzelne trägt eine Art „Kultur-Rucksack“ mit sich, der mit prägenden Erfahrungen, dem Erziehungsstil der Eltern, Freundschaften, Musik- und Kleidungs geschmack, Szenezugehörigkeit, und ähnlichem gefüllt ist.

Kultur ist demnach Identität stiftend, eine Orientierungshilfe, die jedes Wahrnehmen und Handeln beeinflusst. Dieses Kultur-Verständnis macht deutlich, dass der Begriff weit mehr umfasst als die Zugehörigkeit zu einer Ethnie. Kultur bezieht sich auf alle Faktoren, die Einfluss auf die Sozialisation nehmen: Geschlecht, gesellschaftliches und familiäres Umfeld, Ethnie, Religion, Bildung, betriebene Sportart, usw.

Interkulturell

Geht man von dem oben beschriebenen Kulturverständnis aus, können viele menschliche Begegnungen als interkulturell bezeichnet werden. Unterschiedliche Werte, Normen und Orientierungsmuster begegnen sich häufig im Kontakt zwischen Menschen unterschiedlicher Herkunft, aber zum Beispiel auch in dem Kontakt zwischen der jugendlichen HipHop-Gruppe mit dem Senioren-Turnteam im Sportverein.

Interkulturelles Lernen

Interkulturelles Lernen ist ein schillernder Begriff für die Didaktik, die Menschen dazu befähigt, in Gruppen, die von Vielfalt gekennzeichnet sind, (interkulturelle) Verständigung herzustellen; Interkulturelle Verständigung bedeutet, die Neugier auf „die anderen“ zu wecken und wachzuhalten, statt sich mit pauschalen Gewissheiten zufriedenzugeben.

Interkulturelles Lernen bemüht sich um Verständigung über (anscheinend) bestehende Kommunikations-Grenzen, die mit kulturellen Hintergründen zu tun haben. Es ist ein pädagogischer Ansatz, der auf Erkenntnisgewinn und Verhaltensänderung zielt und der – wie auch der Sport – ständiges Üben, Training und Schulung erfordert. Das Erlernete muss mit Erfahrungen und Erlebtem angereichert und immer wieder reflektiert werden.

Solche Lernprozesse finden nicht einfach von selbst statt, wenn Menschen mit unterschiedlichem kulturellem Kontext zusammentreffen – so, wie Integration durch Sport auch nicht einfach so passiert. Vielmehr müssen Menschen an den eigenen Perspektiven und dem eigenen Verhalten arbeiten, dies „trainieren“. Um dieses Training effektiv zu gestalten und gleichzeitig „soziale Unfälle“ zu vermeiden, wird es von sensiblen und qualifizierten Teamerinnen und Teamer begleitet.



Soziales Lernen

Wenn interkulturelles Lernen eine Form des sozialen Lernens ist, muss geklärt werden, was unter sozialem Lernen verstanden wird. Soziales Lernen meint nicht etwa „Gutes zu tun“ (im Sinne der guten Tat der Pfadfinder), sondern den Erwerb und die Entwicklung sozialer Kompetenzen wie Wahrnehmungsfähigkeit, Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit, Empathie, Kooperations- und Konfliktfähigkeit. Dabei umfasst soziales Lernen mehrere Bereiche:

Selbstwahrnehmung

Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, die eigenen Sinne kennen lernen, Gefühle erkennen und ausdrücken.

Fremdwahrnehmung/Kommunikation

Andere Personen wahrnehmen, unterschiedliche Handlungsmotive erkennen, Gesprächsführung, Umgang mit Kritik.

Kooperation/ Helfen

Kooperation als zielführend erleben, Kooperation bewusst gestalten, Gemeinsamkeit statt Konkurrenz entwickeln, Hilfestellung geben und auch annehmen können.

Umgang mit Konflikten

Konflikte erkennen und analysieren, Ursachen finden, nach Lösungen suchen, konstruktiv mit Konflikten umgehen.

Regeln

Werte/Normen/Regeln (er-)kennen, formulieren, damit umgehen und auch selbst gestalten. Bedeutung von Regeln erkennen und den Gestaltungswillen entwickeln.

ARBEITSHILFEN FÜR DIE PRAXIS



ANLEITUNG ZUR ARBEITSHILFE

ÜBUNGSLEITER/INNEN ODER TRAINER/INNEN TRAGEN DURCH IHR VERHALTEN UND MIT IHREM PÄDAGOGISCHEN VORGEHEN MASSGEBLICH ZUM ERLERNEN VON SOZIALVERHALTEN BEI.

Die Sammlung von Interaktions-, Kooperations- und Vertrauensübungen soll Anregungen geben, sportliche Trainingseinheiten so zu gestalten, dass kulturell geprägte Unterschiede und Vielfalt positiv wirksam werden. Die Übungen und Spiele in den folgenden Praxisteilen 1 bis 3 sind in vielen interkulturellen Trainingsangeboten bewährte Methoden, um eine Gruppe miteinander „ins Spiel“ kommen zu lassen, Kooperation und Teamgeist zu üben und Vertrauen innerhalb der Gruppe zu schaffen.



Die Anwender sollten sich immer vergewissern, dass – besonders im interkulturellen Kontext – ein Spiel nicht immer „nur“ ein Spiel und eine Übung nicht immer „nur“ eine Übung sind. Das heißt: Auch bei kleinen Übungen zum Aufwärmen, besonders aber bei klassischen Übungen zur Vertrauensbildung und zur Kooperation, ist eine gute Vorbereitung das A und O.

- Mit wem habe ich es zu tun?
- Gibt es Dinge zu beachten, wovon ich denke, dass sie mit der Herkunft bzw. der Sozialisation der Teilnehmenden zu tun haben (Umgang mit Nähe und Distanz, Auffassung von Regeln, usw.)?
- Wie sind die sprachlichen Voraussetzungen in meiner Gruppe für eine gelungene Spielanleitung?
- Wo liegen Gefahren der Ausgrenzung und Diskriminierung von Minderheiten?

Im Praxisteil 2 gehören zu den Übungs- und Spielanleitungen zusätzlich Reflexionsfragen, mit denen sich die Teilnehmenden auseinandersetzen sollten, um eine positive Gruppenentwicklung zu erreichen.

Praxisteil 3 gibt Beispiele für sogenannte Simulationen, komplexere Lernarrangements, die manchen Aspekt interkultureller Begegnungen, wie unterschiedliche Verhaltensregeln in bestimmten Situationen, für die Teilnehmer erlebbar machen.

Spiele sind nicht die einzige Möglichkeit für soziales Lernen. Übungsleiter/innen oder Trainer/innen tragen durch ihr Verhalten und mit ihrem pädagogischen Vorgehen maßgeblich zum Erlernen von Sozialverhalten bei. Dazu folgen einige Überlegungen.



DAS SPIEL ALS BESONDERS GEEIGNETE LERNPLATTFORM

Das Spiel gilt als eines der wichtigsten Lernfelder in der Sport- und Erziehungswissenschaft. Es bietet sich für interaktives und soziales Lernen besonders an, weil dem Spiel eine Art Eigenweltcharakter zugesprochen wird, der sich dem Ernst des Alltags entzieht. Bedeutende Merkmale des Spiels sind die Regeln und das Einverständnis der Teilnehmer, Regeln und Rituale anzuerkennen.

Im Rahmen eines pädagogischen Arrangements bietet es sich an, diese Regeln und Normen aufzugreifen, ihre Veränderbarkeit zu vermitteln und einen Transfer herzustellen, der zeigt, weshalb gemeinsame Regeln, Normen und Werte auch außerhalb des Sports notwendig sind. Außerdem ist ein Spiel der gemeinsame Kampf um etwas – etwa den Sieg. Konflikt und Kooperation sind folglich zentrale Elemente des Spiels. Deshalb bieten sich gerade Spiele an, Konflikte zu lösen und Kooperation zu lernen.



**BEDEUTENDE MERKMALE DES SPIELS SIND DIE REGELN
UND DAS EINVERSTÄNDNIS DER TEILNEHMENDEN, REGELN
UND RITUALE ANZUERKENNEN.**

Spielen wird allerdings auch nur dann zur erfolgreichen Lernplattform, wenn es mit den entsprechenden pädagogischen Intentionen und Methoden umgesetzt wird. Um gezielt soziale Lernprozesse anzustoßen, ist die Spielauswahl wichtig. Haben sich zum Beispiel innerhalb einer Mannschaft Grüppchen gebildet und treten deshalb Spannungen auf, muss man als Übungsleiter/in überlegen, mit welchem Spiel die Situation am besten geklärt werden kann.

Die in der Arbeitshilfe vorgestellten Spiele sind Anregungen um unterschiedliche Situationen, Problemlagen und pädagogische Zielsetzungen zu bearbeiten. Im folgenden Praxisteil werden neben den Interaktionsspielen einige Grundlagen und Tipps für das pädagogische Handeln vorgestellt. Diese Hinweise sollen die flexible Anwendung von Interaktionsspielen erleichtern.



DIE ROLLE DER ÜBUNGSLEITERINNEN UND ÜBUNGSLEITER

AN ERSTER STELLE DER STUNDENVORBEREITUNG SOLLTE MAN DIE TEILNEHMENDEN VOR AUGEN HABEN.

Das richtige Verhalten der Übungsleiterin oder des Übungsleiters beginnt schon bei Kleinigkeiten: Der/die Trainer/in hat Vorbildfunktion für die Gruppe. Deshalb muss man sich als Übungsleiter/in zum Beispiel auch an die gemeinsamen Regeln halten (etwa das Tragen von Halbschuhen oder sich gegenseitig ausreden lassen), Der Umgangston und die Atmosphäre in der Gruppe hängen stark davon ab, wie der/die Übungsleiter/in mit den Teilnehmenden kommuniziert. Diese achten in der Regel sehr genau auf das Verhalten des/r Trainers/in.

Pädagogische Überlegungen

Pädagogisches Handeln setzt voraus, sich mit verschiedenen Aspekten des Unterrichts oder Trainings zu beschäftigen. Eine erfolgreiche Sportstunde sollte daher gut geplant und vorbereitet sein, aber doch eine gewisse Flexibilität ermöglichen. Außerdem sollten sportpädagogische Grundlagen beachtet werden, um das Unterrichtsziel zu erreichen.

Überlegungen zu Teilnehmern und pädagogischen Zielen

An erster Stelle der Stundenvorbereitung sollte man die Teilnehmenden vor Augen haben. Sie beeinflussen Inhalt und Methode der Stunde. Arbeitet man beispielsweise mit Kindern, ist es wichtig, dass sie ihren ausgeprägten Bewegungsdrang ausleben können, nicht zu lange warten müssen und nicht zu viel Leerlauf haben. Für Kinder im Vor- und Grundschulalter bieten sich beispielsweise Stunden mit einem kreativen Thema an.

Ein weiterer zentraler Punkt ist das Beschreiben von pädagogischen Zielen. Als Übungsleiter/in sollte man klare Ziele formulieren, die man mit der Gruppe erreichen will. Die Ziele sollten langfristig gewählt werden, wie zum Beispiel: Die Kinder sollen am Ende des Jahres eine bestimmte Technik beherrschen, oder unter den Jugendlichen soll sich Teamgeist entwickeln, der niemanden als Außenseiter zurück lässt. Um das zu erreichen, werden die einzelnen Sportstunden zu Teilzielen oder Zwischentappen, auf dem Weg zum Gesamtziel.





Methodische Überlegungen

Die Vorgehensweise in der einzelnen Sportstunde orientiert sich immer an der Zusammensetzung der Gruppe, der Teilnehmer/innenzahl und an der Zielsetzung. Dabei bietet sich ein Spektrum an, das von zwei Extrempolen begrenzt wird, dem geschlossenen und autoritären Vermittlungsstil und dem sogenannten total offenen Laissez-faire-Stil, was heißt, jeder kann machen was er will. Dazwischen gibt es mehr oder weniger offene Unterrichtskonzepte. Vorzuziehen ist im Allgemeinen eine kommunikativ-kritisch-konstruktive Konzeption, die den Teilnehmenden Freiräume bietet und Verantwortung zugesteht, so dass sie Inhalt und Organisationsform selbst bestimmen und gestalten können. Besonders bei der Zielorientierung „soziale Handlungskompetenz“ (z. B. Kooperationsfähigkeit oder Vertrauensbildung) sollte ein eher offener Vermittlungsansatz angewandt werden, um gemeinsam an der Umsetzung zu arbeiten. Dabei sind die Teilnehmenden häufig auf die Hilfe der Übungsleiterin oder des Übungsleiters angewiesen.

In dieser Arbeitshilfe steht das Spiel als sportpädagogische Methode im Zentrum. Es soll nochmals darauf hingewiesen werden, dass die aufgeführten Interaktionsspiele nicht die alleinigen „Rezepte“ für verschiedene Probleme bzw. Ziele im Rahmen des sozialen Lernens zu sehen. Die vorgestellten Spiele zeigen eine Möglichkeit, ein Thema zu bearbeiten.

Ein Spiel kann und muss gelegentlich – je nachdem wie die Ausgangslage ist, (Alter, Zusammensetzung der Gruppe, usw.) verändert werden. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Es muss also nicht



unbedingt immer ein „Interaktionsspiel“ sein. So kann zum Beispiel beim Basketball eine kleine Regelveränderung, wie ein Dribbelverbot, das bedeutet, es muss ständig abgespielt werden, die Kommunikation des Teams verbessern. Bei solchen Spielvarianten bietet es sich auch an, die Teilnehmenden mit in die Verantwortung zu nehmen.

Ein weiteres Mittel beim sozialen Lernen ist die Reflexion. Je nach Situation und Spiel oder Übung kann es zielführend sein, mit Kindern und Jugendlichen im Anschluss darüber zu sprechen. Fragen „Wie hast du dich bei dem Spiel gefühlt, als du ganz alleine gegen alle anderen kämpfen musstest?“ oder „Warum hat Eure Mannschaft gewonnen? Weshalb wart ihr besser als die anderen?“ sind ein guter Einstieg.

Durch Gespräche können Kinder Aspekte des sozialen Miteinanders vielleicht leichter verstehen. Allerdings gilt auch hier, dass Reflexion gut sein kann, aber nicht unbedingt sein muss. Manchmal lernt man aus einer Situation unbewusst mehr, redet sie aber kaputt. Es gilt sensibel und flexibel zu sein: Als Übungsleiter/in und Trainer/in muss man sich der Zielgruppe und der Situation anpassen können.

Die folgenden Spiele, Aktivitäten und Übungsformen ermöglichen eine gezielte Umsetzung interkulturellen Lernens im Sport. Sie bieten Anregungen, um soziales Lernen und Elemente aus der Interaktionspädagogik in nahezu jedes Training aufnehmen zu können. Die Spielziele sind als Schwerpunkte zu verstehen. Die Spiele können auch für andere Zielsetzungen verwendet werden.



**ÜBUNGEN/SPIELE ZUR
EINFACHEN DURCHFÜHRUNG**

ADAC-FANGEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen mit Materialien

Personen 10 – 30

Alter 6+

Dauer 5 – 15 Minuten

Material

- 3 – 4 Pylonen
- 1 Seil und 1 Putzlappen (je „Abschleppdienst“)
- Markierung für Fänger (z.B. Parteiband)

Spielablauf

Es gibt zwei Fänger und drei ADAC Abschleppdienste (Person mit Seil und Putzlappen). Die Fänger (Unfallverursacher) versuchen die Teilnehmer/innen (Autos) zu fangen. Ist ein/e Teilnehmer/in gefangen, setzt er sich dort auf den Boden und wartet, bis der ADAC vorbei kommt. Dieser kann den Gefangenen befreien, indem er sich auf den Putzlappen setzt und vom ADAC Fahrer zur Autowerkstatt (Hütchen) gezogen wird. Dort muss er noch eine Zusatzübung absolvieren z.B. 5 Liegestütze, dann ist er repariert und kann weiterfahren.

Spielziele

- Hilfsbereitschaft

Variation

- Verschiedene Materialien für Abschleppauto verwenden, z.B. Teppichfliese, Putzlappen, Rollbretter
- Die Anzahl der Fänger und Befreier sowie die Art des Abtransportes kann variiert werden. Das Spiel ist somit flexibel einsetzbar.



ALARMANLAGE

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Partnerformen mit Materialien

Personen 8+

Alter 8+

Dauer 5 Minuten

Material

- Für jeden Teilnehmer/innen eine Augenbinde

Anmerkungen

Wichtig! Hände nach vorne halten, um Zusammenstöße zu vermeiden!

Spielablauf

Es werden Paare gebildet. Diese legen einen gemeinsamen „Ton ihrer Alarmanlage“ fest. Jedem Spieler werden die Augen verbunden. Der Übungsleiter positioniert die „blinden“ Alarmanlagen in der ganzen Halle. Hierbei muss es ganz ruhig sein. Auf Kommando fangen alle Alarmanlagen an scharf zu werden d.h. jeder gibt ganz laut seinen vereinbarten Alarm-Ton wieder, um damit seinen Partner zu finden.

Spielziele

- Wahrnehmung
- Kommunikation

Variation

- Geräusche aus verschiedenen Lebensbereichen nachmachen (Tiere, Klingeltöne, Sirenen, ...).
- Gruppengröße verändern



ALLE, DIE WIE ICH ...

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen mit Materialien

Dauer 15 – 20 Minuten

Alter 10+

Personen 5 – 15

Material

- Stühle oder Kissen (1 pro Person)

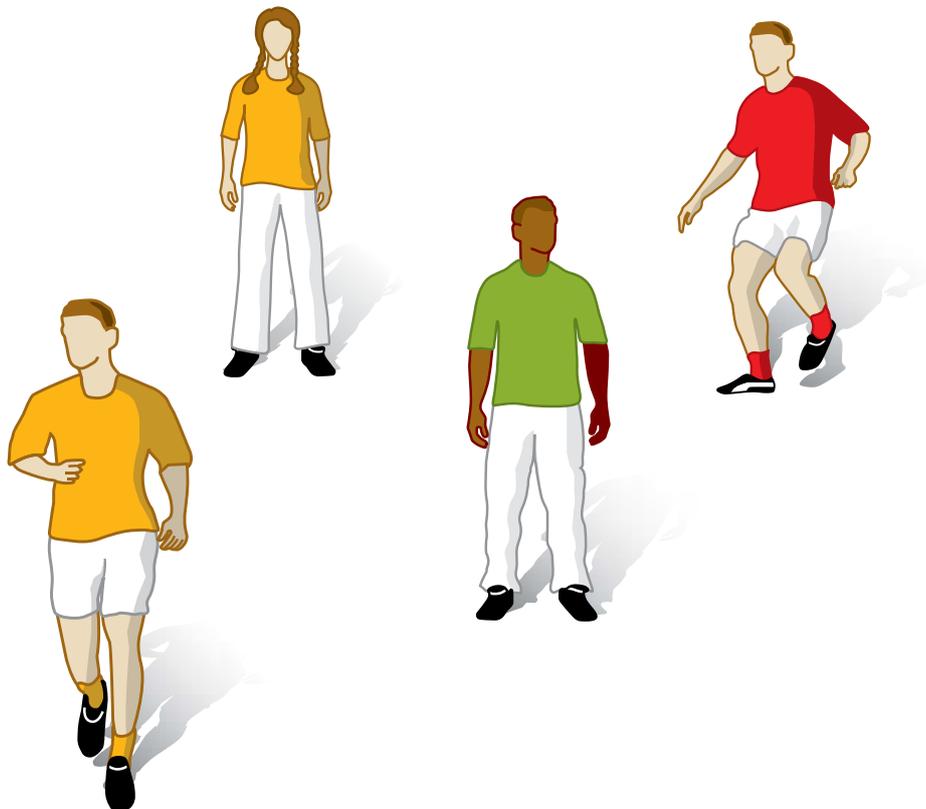
Spielziele

- Kennenlernen
- In Kontakt kommen
- Sich in der Gruppe zeigen

Spielablauf

Die Teilnehmer/innen sitzen im Kreis (auf Stühlen oder auf dem Boden auf Kissen), eine Person steht in der Mitte. Sie überlegt sich ein Merkmal, das sie selbst kennzeichnet (z. B. ein bestimmtes Hobby, ein Charakterzug, eine Äußerlichkeit etc.) und sagt dann: „Alle, die wie ich (z. B. ... gerne tanzen, ... ein Morgenmuffel sind, ... ein Piercing tragen)“.

Daraufhin wechseln diejenigen Teilnehmer/innen, auf die das genannte Merkmal auch zutrifft, die Plätze. Die Person, die das Merkmal benannt hat, versucht nun ebenfalls, einen frei werdenden Platz zu besetzen. Wer übrig bleibt macht weiter mit „Alle, die wie ich ...“.



BALANCEHOCKE

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen 2+

Alter 8+

Dauer 5 Minuten

Spielziele

- Wahrnehmung
- Körperkontakt

Spielablauf

Zwei Personen gehen paarweise zusammen. Die Partner positionieren sich in mittlerer Hockstellung im Abstand von gut einer Armlänge und versuchen, sich gegenseitig durch Finten und stoßen gegen die Handflächen aus der Balance zu bringen. Dabei dürfen nur die Handflächen berührt werden. Diese sind bei angewinkelten Armen dem Gegenspieler zugewandt.

Variation

- Einbeinige Hockstellung



BÄLLE PAARWEISE PRELLEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Partnerformen mit Materialien

Personen 2+

Alter 10+

Dauer 3 – 5 Minuten

Material

- Zwei Bälle pro Paar

Spielablauf

Zwei Personen gehen paarweise zusammen und stellen sich im Abstand von ca. 2 Metern gegenüber auf. Jeder hat einen Ball und prellt diesen auf der Stelle. Das Paar hat die Aufgabe einen gemeinsamen Prellrhythmus zu finden. Auf Kommando tauschen sie die Plätze und prellen den Ball des Partners im gemeinsamen Rhythmus weiter.

Spielziele

- Wahrnehmung
- Kooperation

Variation

- Tauschen der Plätze nach mehrmaligen Prellen, nach 3 x Prellen, nach 1 x Prellen auf der Stelle.
- Entfernung zwischen den Bällen wird variiert.



BALLFANGEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen mit Materialien

Personen 8 – 25

Alter 8+

Dauer 5 – 15 Minuten

Material

- Markierung der Fänger (z. B. Parteiband)
- 2 – 6 Bälle für die Gruppe

Spielziele

- Wahrnehmung
- Hilfsbereitschaft

Spielablauf

Die Fänger versuchen die Teilnehmer/innen zu fangen. Ist ein Teilnehmer/innen gefangen, wird dieser zum neuen Fänger. Die Teilnehmer, die einen „Befreierball“ in der Hand haben, dürfen nicht gefangen werden. Der „Befreierball“ darf jedoch nur eine begrenzte Zeit (z. B. 10 Sekunden) festgehalten und muss spätestens nach dieser Zeit ab gespielt werden. Die „Befreierbälle“ sollten den gejagten Teilnehmern zugepasst oder übergeben werden, so dass diese nicht gefangen werden dürfen. Ein gutes Zusammenspiel und der Blick für den hilfsbedürftigen Spieler sind gefragt.

Variation

- Bälle dürfen übergeben oder nur gepasst werden (Passvariationen).
- Ballbesitz des „Befreierballs“ nur 10, 5, 3 Sekunden erlaubt.



BERG ERKLIMMEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen mit Materialien

Personen 4 – 15

Alter 8+

Dauer 5 – 15 Minuten

Material

- Eine Weichbodenmatte auf zwei parallel stehenden Barren oder auf drei großen und hohen Kästen
- ca. acht kleine Matten als Absicherung um den „Berg“ herum
- Stoppuhr
- ca. 4 – 6 Seile zum Fixieren der Weichbodenmatte

Anmerkungen

Gerätelandschaften haben einen hohen Anforderungscharakter für die Kinder. Die Gruppen müssen gemeinsame Strategien entwickeln und auch die schwächeren Kinder müssen miteinbezogen werden, um erfolgreich zu sein.

Variation

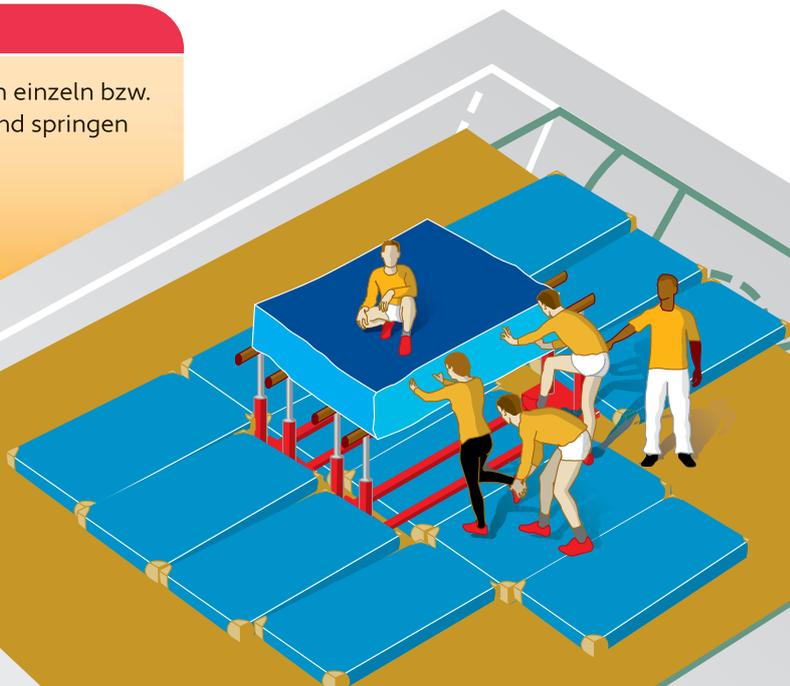
- Die Teilnehmer/innen klettern einzeln bzw. in der Gruppe auf den Berg und springen wieder hinunter.
- Höhe des Barrens variierbar.
- Überquerung des Bergs von verschiedenen Seiten.

Spielablauf

Eine Gruppe muss zusammen den Berg besteigen. Die Teilnehmer/innen dürfen sich dabei gegenseitig helfen. Wie schnell schafft es das gesamte Team, gemeinsam den Berg zu erklimmen?

Spielziele

- Kommunikation,
- Kooperation,
- Hilfsbereitschaft



BLINDER PLAN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen mit Materialien

Personen 10 – 30

Alter 10+

Dauer 10 – 15 Minuten

Material

- Augenbinden entsprechend der Teilnehmer

Anmerkungen

- Der Spielleiter kann Hilfestellungen geben, z. B. ein Spieler darf durch Abgehen die Positionen der anderen erkunden. Wenn nur Einzelne sich an der Lösung beteiligen, kann der Spielleiter ihnen durch Zuflüstern, das Sprechen untersagen. Dies zwingt die schweigende Mehrheit aktiv zu werden.

Spielablauf

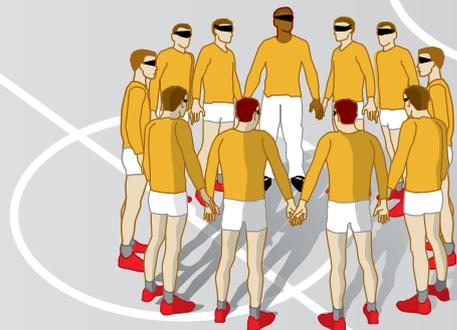
Die Gruppe steht mit verbundenen Augen im Kreis und fasst sich an den Händen. Zusammen sollen sie versuchen z. B. ein Rechteck, ein Dreieck, einen Kreis, ... zu formen.

Spielziele

- Wahrnehmung
- Kommunikation
- Kooperation

Variation

- Der Schwierigkeitsgrad kann durch das Verbot zu sprechen erhöht werden. Die geometrischen Formen können auch mit einem Seil dargestellt werden. Die Teilnehmer/innen halten sich am Seil fest, wobei dieses immer gespannt sein muss. Verschiedene Formen können vorgeben werden.
- Die Länge des Seils variieren. Ein kürzeres Seil erleichtert die Aufgabe.



BLINDER STORCH

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen 6+

Alter 8+

Dauer 5 – 15 Minuten

Anmerkungen

Gute Möglichkeit zur Beruhigung und Konzentrationsfindung nach einer aufgeregten Phase. Der Spielleiter sollte den Storch vor dem Verlassen des Spielfeldes bewahren.

Spielablauf

- Wahrnehmung
- Körperkontakt

Spielziele

Ein blinder Storch (Fänger) versucht die anderen Mitspieler zu berühren. Diese sitzen in der Hocke in einem abgegrenzten Spielfeld. Sie haben eine bestimmte Anzahl an Hüpfen frei (z. B. 5 Hüpfen). Sind diese aufgebraucht, müssen sie in der Hocke sitzen bleiben. Hat der Storch einen Frosch gefangen, muss er durch Abtasten erraten, wen er gefangen hat. Der gefangene Frosch wird zum neuen Storch.

Variation

- Mehrere „blinde Störche“ können gleichzeitig die „Frösche“ fangen.





DRACHENSCHWANZFANGEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen 6+

Alter 8+

Dauer 5 Minuten

Spielablauf

Alle Teilnehmer/innen bilden eine Reihe und halten sich an der Hüfte des Vordermanns fest. Der Erste (d. h. der Kopf des Drachens) versucht den Letzten (Schwanz des Drachens) zu fangen.

Spielziele

- Wahrnehmung
- Kooperation

Variation

• Geier und Henne

Ein sich frei bewegendes Spieler versucht das letzte Küken aus der Kükenreihe zu fangen. Die Henne und die Kükenreihe versuchen ihn abzuwehren.



ENGLISCHE BULLDOGGE

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen 6+

Alter 8+

Dauer 5 – 15 Minuten pro Runde

Spielziele

- Körperkontakt
- Hilfsbereitschaft

Spielablauf

Der als Bulldogge (=Fänger) bestimmte Spieler versucht einen Spieler aus der Gruppe zu fangen, während die Gruppe gemeinsam von einer Seite des Spielfeldes zur anderen rennt. Hat die Bulldogge einen Spieler berührt, muss die Bulldogge den Gefangenen hochheben (keine Bodenberührung) und „Bulldogge 1 2 3“ rufen. Erst dann ist der Mitspieler gefangen und hilft der Bulldogge bei der nächsten Runde. Die Mitspieler dürfen ihren Kameraden befreien, indem sie ihn berühren. Diese Aktion ist nur möglich, wenn die Mitspieler im Sinne der Laufrichtung die Bulldogge noch nicht passiert haben, sie dürfen sich also nicht nach hinten bewegen. Die Bulldogge und ihre Mitfänger haben alle Bewegungsfreiheiten.

Variation

- Die Gefangenen setzen sich auf den Boden und helfen der Bulldogge sitzend die Anderen zu fangen.



FANGEN IM REIFEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Partnerformen mit Materialien

Personen 4+

Alter 8+

Dauer 5 – 10 Minuten pro Runde

Material

- 1 Reifen pro Paar

Anmerkungen

Beim Bilden von Paaren und Gruppen können kreative Methoden verwendet werden (z. B. gleicher Geburtsmonat, gemeinsame Merkmale der Kleidung).

Spielziele

- Körperkontakt
- Kooperation

Spielablauf

Je zwei Partner befinden sich in einem Reifen und halten diesen auf Hüfthöhe. In dieser Form werden Fangspiele oder Staffeln durchgeführt z. B. Paar A fängt Paar B.

Variation

- Die Personenanzahl in einem Reifen kann variiert werden (z. B. 2,3 oder 4 Personen in einem Reifen).



FANGTUCHVOLLEYBALL

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Partnerformen mit Materialien

Personen 4+

Alter 8+

Dauer 5 – 20 Minuten (je nach Spieldauer)

Material

- 1 mittelgroßes Handtuch und 1 Ball
- Sandsäckchen
- zusammengelegtes Seil
- Tennisball pro Paar

Anmerkungen

Beim Bilden von Paaren und Gruppen können kreative Methoden verwendet werden (z. B. gleicher Geburtsmonat, gemeinsame Merkmale der Kleidung).

Spielziele

- Wahrnehmung
- Körperkontakt

Spielablauf

Zwei Personen gehen paarweise zusammen. Beide Partner fassen das Handtuch jeweils an den Ecken an und versuchen den im Handtuch liegenden Ball in die Luft zu schleudern und wieder aufzufangen. Die Handtuch-Bewegung muss gleichzeitig ausgeführt werden (gemeinsames Anzählen).

Variation

- Verschiedene Gegenstände ausprobieren, z. B. zusammengeknotetes Seil, Sandsäckchen, Tennisbälle, Federbälle.
- Wurfbewegung mit einer Drehung oder einem Ortswechsel kombinieren.
- Verschiedene Formationen beim Zupassen der Gegenstände in der Gruppe, z. B. zwei Paare spielen sich den Ball zu.
- Zuspiel über eine Langbank oder eine niedrig befestigte Schnur.
- Handtuchvolleyball über das Netz.



GORDISCHER KNOTEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen

- 6+ (max. 20 Teilnehmer)
- 1 - 2 Spielleiter

Alter 8+

Dauer 5 - 20 Minuten (je nach Spieldauer)

Anmerkungen

- Die Hände dürfen nicht losgelassen werden.
- Es kann sein, dass ein Knoten nicht lösbar ist.

Spielziele

- Körperkontakt
- Kooperation

Spielablauf

Die Teilnehmer/innen bilden einen engen Kreis. Alle schließen die Augen und strecken ihre Hände nach vorne aus. Auf Kommando ergreift jede Hand eine andere fremde Hand. Wenn jeder eine andere Hand festhält, öffnen alle die Augen. Ein Knoten ist entstanden, den die Gruppe ohne Loslassen der Hände lösen soll.

Variation

- Die Gruppe darf nur nonverbal miteinander kommunizieren.



HAHNENKAMPF

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Partnerformen ohne Materialien

Personen 2+

Alter 8+

Dauer 5 Minuten

Spielziele

- Körperkontakt

Spielablauf

Die Teilnehmer/innen bilden Paare. Die Partner stellen sich auf ein Bein und verschränken dabei die Arme. Beide versuchen, den Partner hüpfend anzurempeln, um ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen. Kommt eine Person aus dem Gleichgewicht (fällt hin, setzt zweiten Fuß auf den Boden), erhält der Partner (=Gewinner) einen Punkt. Gewinner ist der mit den meisten Punkten.



HASE, JÄGER UND DIE MAGISCHEN BÜSCHE

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen 12+

Alter 8+

Dauer 15 Minuten

Spielziele

- Konzentration
- Rollenwechsel
- Körperkontakt

Spielablauf

Über ein eingegrenztes Spielfeld verteilt (Größe je nach Gruppenstärke), stehen die Teilnehmer/innen zu zweit Arm in Arm eingehakt und stellen magische Büsche dar. Eine Person ist Jäger/in, die eine andere Person – den Hasen – fangen soll. Sobald dies per Körperberührung geschehen ist, wechseln die beiden die Rollen, so dass der Hase zum Jäger/zur Jägerin wird und der/die Jäger/in zum Hasen.

Als Hase kann (und sollte) man sich aber auch in Sicherheit bringen, indem man sich auf einer Seite der herumstehenden Büsche einhakt. Die Person auf der anderen Seite kommt, da es ein magischer Busch ist, mit einem lauten Schrei als Jäger/in heraus. Dies bedeutet für den/die vorherige/n Jäger/in, blitzschnell zum Hasen zu werden und davon zu laufen.



INSEL

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Partnerformen mit Materialien

Personen 2+

Alter 6+

Dauer 5 – 10 Minuten (je nach Spieldauer)

Material

- 1 Matte pro Paar

Anmerkungen

Spielregeln davor gemeinsam festlegen: kein Kratzen, Zwicken, etc. Die Teilnehmer/innen sollten ähnliche körperliche Voraussetzungen haben.

Spielablauf

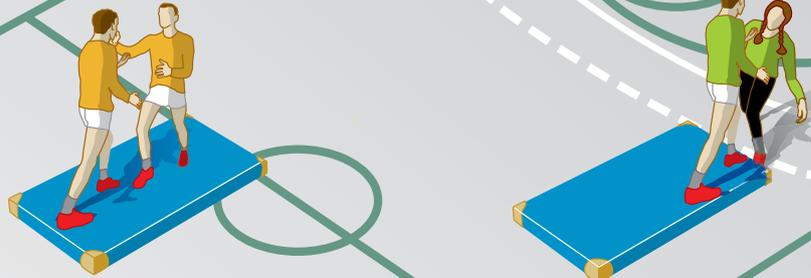
Die Teilnehmer/innen bilden Paare. Jedes Paar hat eine Matte, die eine Insel darstellt. Die Partner versuchen sich gegenseitig ins „Wasser“, d. h. von der Matte, zu befördern. Für jeden gelungenen Versuch gibt es einen Punkt. Gewinner ist der mit den meisten Punkten.

Spielziele

- Körperkontakt

Variation

- Verschiedene Ausgangspositionen: Stehen, Vierfüßlerstand, Liegend.
- Das Spiel kann auch in umgedrehter Weise durchgeführt werden. Ziel ist es, den Partner bzw. bestimmte Körperteile des Partners auf die „Insel“ zu bringen.



JÄGERBALL MIT WILDSCHÜTZERN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen mit Materialien

Personen 6+

Alter 8+

Dauer 5 – 15 Minuten

Material

- Für alle Hasen ein Parteiband
- 2 – 5 Schaumstoffbälle

Anmerkungen

Nur drei Schritte mit dem Ball in der Hand sind erlaubt.

Spielziele

- Wahrnehmung
- Hilfsbereitschaft

Spielablauf

Ein Jäger ist mit einem Parteiband gekennzeichnet und versucht die Hasen (=Teilnehmer) mit einem Ball abzuwerfen. Ist ein Hase getroffen, wird er auch zu einem Jäger. Je nach Gruppengröße gibt es 2 – 5 Wildschützer. Diese versuchen die Hasen vor dem Abtreffen zu beschützen, indem sie die Bälle abwehren. Der Hase, der zum Schluss übrig bleibt, hat gewonnen.

Variation

- Gesicht und Kopf zählen nicht als Treffer.
- Spielfeldgröße variieren.
- Schrittregel verändern.
- Treffer zählt erst, wenn der Ball anschließend den Boden berührt.

Wildschützer

Jäger

Spieler (Hase)

MATTENTRANSPORTSTAFFEL

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen mit Materialien

Personen 8+

Alter 8+

Dauer 5 - 10 Minuten

Material

- Eine kleine Matte (mit Schlaufen) pro Gruppe
- Markierung für Wendepunkt, Start- und Ziellinie

Spielablauf

Es werden Gruppen gebildet. Jede Gruppe erhält eine Matte. An der Startlinie stellen sich alle Gruppen mit ihrer Matte auf. Mit dem Startsignal rennt jede Gruppe bis zu ihrer Wendemarke und zurück, wobei alle Gruppen Teilnehmer/innen die Matte gemeinsam tragen müssen.

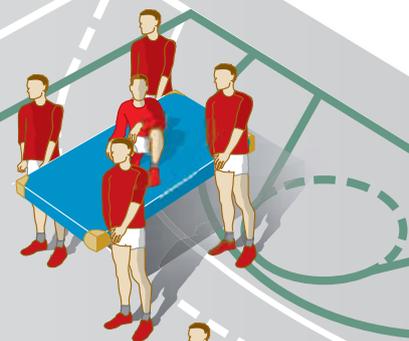
Die Gruppe, die zuerst wieder hinter der Startlinie auf der Matte sitzt, hat gewonnen.

Spielziele

- Kooperation

Variation

- Stecken variieren.
- Tragen der Matten in unterschiedlicher Form: auf dem Kopf, auf Schulterhöhe, auf Hüfthöhe, mit gestreckten Armen nach oben etc..
- Weichbodenmatte verwenden.
- Eine Person legt sich auf die Matte und muss von ihrer Gruppe getragen werden.



MÖHREN ZIEHEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen 6 - 30

Alter 5+

Dauer 5 Minuten

Anmerkungen

Vorsichtiges Ziehen an den Füßen. Dabei die Füße gerade nach hinten ziehen, nicht nach oben ziehen.

Spielablauf

Alle Teilnehmer/innen (Möhren) bilden einen Kreis. Sie legen sich mit dem Bauch auf den Boden und halten sich an den Händen des Nebenmanns fest. Der „Gärtner“ versucht die Möhren zu ernten und aus dem Boden heraus zu ziehen. Dabei hält er einzelne Teilnehmer/innen an den Füßen fest und zieht daran. Die Möhren, die raus gezogen werden, helfen dem „Gärtner“ bei der Ernte. Die anderen Möhren schließen wieder den Kreis. Die beiden Möhren, die zum Schluss übrig bleiben, haben gewonnen.

Spielziele

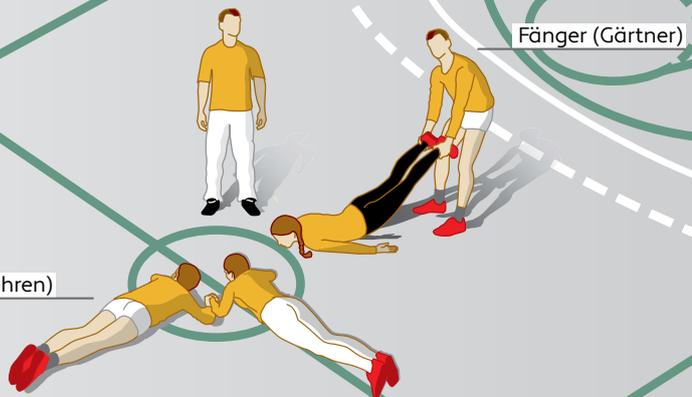
- Körperkontakt
- Kooperation

Variation

- Rückenlage

Spieler (Möhren)

Fänger (Gärtner)





NAMENSALPHABET

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen 6+

Alter 8+

Dauer 5 - 10 Minuten

Spielziele

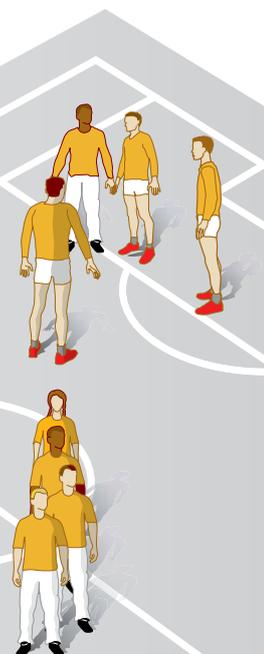
- Körperkontakt
- Kommunikation
- Kooperation

Spielablauf

Alle Spieler stellen sich in einem Kreis auf und nennen nacheinander ihren Namen. Die Herausforderung liegt darin, dass sich die Gruppe anschließend in alphabetischer Reihenfolge ordnet, ohne dabei zu sprechen. Die Person, deren Namen im Alphabet zuerst kommt, steht an der Spitze, weitere ordnen sich dahinter ein. Wenn die Gruppe der Meinung ist, fertig zu sein, werden alle Namen nacheinander ausgesprochen, um zu kontrollieren, ob die Aufgabe erfolgreich gelöst wurde.

Variation

- Aufstellung der Teilnehmer/innen nach unterschiedlichen Ordnungsprinzipien: Körpergröße, Alter, Geburtsmonat, Vorname, Nachname, Schuhgröße, ...
- Verbale Kommunikation/nur nonverbale Kommunikation erlaubt.
- In einem Raum spannt man eine Schnur. Die Spieler müssen nun immer eine Hand an der Schnur behalten.
- Die Teilnehmer/innen stellen sich ohne Ordnungsprinzip nebeneinander auf eine Langbank. Sie müssen sich nach vorgegebenem Raster auf der Langbank aufreihen und sich gegenseitig helfen. Bodenberührungen sind nicht erlaubt.



NAMEN SCHLAGEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen mit Materialien

Personen 10+

Alter 10+

Dauer je nach Gruppengröße und Lust

Material

- Stühle oder Kissen (1 pro Person)
- ein aufgerolltes großes Papier oder Plakat

Spielziele

- Kennenlernen
- In Kontakt kommen
- Konzentration steigern
- Energie in die Gruppe bringen

Variation

- Der gleiche Ablauf wie oben, aber: Die Stühle selbst bekommen den Namen der Personen, die zu Beginn der Übung auf ihnen sitzen und verändern ihn auch nicht. Was bedeutet, dass die Teilnehmer/innen jeweils ihre „Identität“ wechseln, wenn sie auf einen anderen Platz müssen. Dies führt zu Verwirrung und zu Chaos, macht aber in der Regel auch viel Spaß.

Spielablauf

Die Teilnehmer/innen sitzen im Kreis. Eine Person ist in der Mitte und hält die Papierrolle in der Hand. Jemand aus dem Kreis ruft den Namen einer anderen Person im Kreis. Die Person in der Mitte versucht, nun schnell mit der Rolle den genannten Teilnehmer/innen zu „schlagen“ (auf die Knie). Diese/r wiederum ruft schnell einen weiteren Namen, um nicht geschlagen zu werden. Wird er/sie jedoch getroffen, bevor er/sie einen weiteren Namen rufen kann, muss er/sie in die Mitte und übernimmt die Papierrolle, während der/die andere sich auf dessen/deren Platz setzen darf und mit einem neuen Namen eine neue Runde beginnt.



PAARWEISE SEILSPRINGEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Partnerformen mit Materialien

Personen 2+ (gerade Teilnehmerzahl)

Alter 8+

Dauer 5 - 10 Minuten

Material

- 1 bis 2 Seile pro Paar (je nach Aufgabe)

Spielablauf

Jede/r Teilnehmer/innen probiert zunächst das Seilspringen alleine. Danach stellen sich zwei Personen nebeneinander und halten jeweils ein Seilende in der äußeren Hand. Gemeinsam schwingen sie das Seil und springen.

Spielziele

- Kooperation

Variation

- Unterschiedliche Positionen der Paare
- die Partner stehen seitlich nebeneinander.
- die Partner stehen sich frontal gegenüber, zwei zusätzliche Personen schwingen ein Seil und das Paar hüpft gemeinsam in der Mitte.



PROGRAMMIERER

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen 12+

Alter 10+

Dauer 30 Minuten

Spielziele

- Wahrnehmung
- Vertrauen
- Körperkontakt

Spielablauf

Jeweils drei Teilnehmer/innen aus unterschiedlichen Kulturen bilden eine Gruppe. Eine Person in jeder Gruppe ist der/die Programmierer/in, die beiden anderen sind seine/ihre Roboter. Die Roboter beginnen auf sein/ihr Kommando in die Richtung zu laufen, in die ihr Kopf gerichtet ist. Die Ausgangsposition der beiden Roboter ist Rücken an Rücken.

Der/die Programmierer/in kann durch Drehen des Kopfes der Roboter nach links oder rechts ihre Marschrichtung ändern. Gibt es keinen Befehl, bedeutet dies, immer geradeaus zu gehen. Versperren sich zwei Roboter gegenseitig den Weg oder gelangen sie an eine Wand, einen Stuhl oder Tisch,

bleiben sie stehen, behalten aber ihren Bewegungsrhythmus bei, bis der/die Programmierer/in die Richtung ändert. Sein/ihr Ziel ist es, zu erreichen, dass sich die beiden Roboter gegenseitig in die Arme laufen.

In der Gruppe sollen die Rollen getauscht werden, sodass jede/r einmal Programmierer/in gewesen ist.



PUZZLE-STAFFEL

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen mit Materialien

Personen 3+ pro Staffelgruppe

Alter 6+

Dauer 3 – 5 pro Durchgang

Material

- Ein Puzzle (in Briefumschlag) pro Gruppe
- Markierung für Start- und Ziellinie

Spielziele

- Kooperation

Spielablauf

Es werden gleichgroße Gruppen mit ca. 3 – 5 Teilnehmern gebildet. Für jede Gruppe liegt am Spielfeldende ein Briefumschlag mit Puzzleteilen bereit. Auf ein Startzeichen hin rennt jeweils die erste Person los, nimmt sich aus ihrem Briefumschlag ein Puzzleteil heraus und rennt zu ihrer Gruppe zurück. Nach dem Abklatschen des Partners an der Start/Ziellinie darf der Nächste losrennen. Während ein Partner rennt, können die Wartenden anfangen das Puzzle zu lösen. Die Gruppe, die als erste das Puzzle fertig hat, hat gewonnen.

Variation

- Je nach Alter der Teilnehmer/innen die Laufstrecke und Schwierigkeit des Puzzles variieren.
- Verschiedene Bewegungsaufgaben in die Staffel integrieren (Ball prellen, „Schubkarre“, usw.).
- Anzahl der Staffeln und Teilnehmer/innen pro Gruppe variieren.
- Statt Puzzleteilen, Buchstaben für ein Wörterrätsel in die Briefumschläge packen



RAD

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen 6 - 16

Alter 6+

Dauer 5 Minuten

Spielziele

- Vertrauen
- Kooperation

Spielablauf

Die Teilnehmer/innen bilden einen Kreis und halten sich an den Händen fest. Jeder Zweite stellt seine Füße in die Mitte des Kreises und lässt sich mit gestrecktem Körper nach hinten hängen (Arme ganz gestreckt lassen, Körper angespannt). Die stehenden Teilnehmer/innen halten die hängenden Teilnehmer/innen fest und drehen sich dabei in eine Richtung. Das „Rad“ dreht sich. Danach Aufgabenwechsel.

Variation

- Jeder Zweite hängt sich an die Schultern des rechten und linken Partners. D.h. nur jeder Zweite hat Bodenkontakt.
- Abwechselnd lehnen sich die Teilnehmer/innen nach innen und außen, das Rad dreht sich dabei nicht, muss aber im Gleichgewicht bleiben.



SAUSTALL

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen 12+

Alter 10+

Dauer ca. 10 Minuten

Spielziele

- Kontaktaufnahme
- Konzentration steigern
- Energie in die Gruppe bringen



Spielablauf

Die Gruppe teilt sich in 3er-Teams auf. 2 Personen dieser Teams sind der „Stall“ und stellen sich mit 1 m Abstand voneinander auf und heben ihre Arme nach oben und drücken die Handflächen aneinander. Die dritte Person ist die „Sau“ und stellt sich „in“ den Stall („unter das Dach“).

1 – 2 Personen, die nicht zu einem 3er-Team gehören, haben drei Wechsellanweisungen zur Verfügung, um selbst einen Platz in einem Saustall zu bekommen. Sie rufen laut:

- „Sau“ = Alle Säue wechseln den Platz und müssen sich einen anderen Stall suchen.
- „Stall“ = Alle Ställe lösen sich auf und bilden um die stehen bleibenden Säue neue Sauställe.

- „Saustall“ = Alle, Säue und Ställe, suchen sich neue Teams und bilden neue Sauställe.

Wer nach einem Wechsel übrig bleibt, ruft eine neue Wechsellanweisung.

SPIEGELBILDFANGEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen mit Materialien

Personen 8 - 30

Alter 6+

Dauer 5 - 15 Minuten

Material

- Markierung der Fänger (z. B. Parteibänder)

Spielablauf

Die Fänger versuchen die Teilnehmer/innen zu fangen. Ist ein Teilnehmer/innen gefangen, muss dieser sofort stehen bleiben und die letzte Position einnehmen. Regungslos sollte er diese Position inne halten, bis er von einem anderen Teilnehmer/innen befreit wird, d.h. ein anderer Teilnehmer/innen stellt sich ihm gegenüber und stellt sein Spiegelbild dar. Zusammen halten sie diese Position einige Sekunden und dürfen danach wieder weiter rennen. Im Moment der Befreiung dürfen Beide nicht gefangen werden.

Spielziele

- Wahrnehmung
- Hilfsbereitschaft

