

Bewegung verbindet 2.0

Vorurteile abbauen,
Gemeinschaft stärken!

Sporthelfer*innen ausbilden



AGOT
Arbeitsgemeinschaft Offene Türen
Nordrhein-Westfalen e.V.

vielfalt
WIR LEBEN SIE!

LUNA 
Kinder- & Jugendzentrum
der Sportfreunde Sennestadt

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort: Warum das Ganze?	4
2. Bewegungsangebote im offenen Bereich	5
2.1 Parkour	5
2.1.1 Angebot 1: Balancieren	5
2.1.2 Angebot 2: Springen und landen	6
2.1.3 Angebot 3: Abrollen	7
2.1.4 Angebot 4: Festhalten	8
2.2 Ringen und Raufen	9
2.2.2 Angebot 2: Geschicklichkeit	11
2.2.3 Angebot 3: Jetzt wird's wild	12
2.2.4 Angebot 4: Ringen und Raufen in einer Gruppe	13
2.3 Basketball	14
2.3.1 Angebot 1: Dribbeln	14
2.3.2 Angebot 2: Dribbelnd gehen	15
2.3.3 Angebot 3: Zielen und Werfen	16
2.3.4 Angebot 4: Einstieg ins Spiel	17
2.4. Akrobatik	18
2.4.1 Angebot 1: Einstieg	18
2.4.2 Angebot 2: 2er Pyramiden	19
2.4.3 Angebot 3: 3er Pyramiden	20
2.4.4 Angebot 2: 4er Pyramiden	21



3. Die Sporthelfer*innenausbildung	23
3.1 Vorbereitung	23
3.2 Begrüßung und Fahrplan.....	23
3.2.1 Warm Up Spiel: Blitzball.....	23
3.3 Theorie: Aufgaben von Sporthelfer*innen.....	24
3.4 Spielesammlung	25
3.5 Anleitung einer Gruppe.....	26
3.6 Konfliktlösung	27
3.7 Praktische Umsetzung.....	28
3.8 Diskriminierung im Sport.....	29
3.9 Erste Hilfe	30
3.10 Reflexion der Ausbildung/ Zertifikat	32

Anhang:

- Spielesammlung
- Reflexionsbogen
- Zertifikat

Impressum:

© 2022
LUNA – Kinder- und
Jugendzentrum
der Sportfreunde Sennestadt e.V.
Lindemann-Platz 1
33689 Bielefeld

Autorin:
Mona Nakunst
Projektmitarbeiterin
AGOT

1. Vorwort: Warum das Ganze?

Mit diesem Handbuch werden zwei Ziele verfolgt.

Es beinhaltet Bewegungsangebote, die durch ihre Niedrigschwelligkeit, flexibel im Offenen Bereich eingesetzt werden können. Sie bauen methodisch aufeinander auf, sind jedoch beliebig oft wiederholbar und mit wenig Aufwand verbunden. Die vier Bewegungsangebote sind jeweils in vier kleinere Angebote unterteilt, welche jeweils 3-4 Übungen zum Thema beinhalten.

In der Offenen Kinder- und Jugendarbeit gleicht kein Tag dem anderen. Viele Besuchende bedeuten viele Interessen, Wünsche und das Bedürfnis nach Bewegung – Das Medium Bewegung/Sport eignet sich besonders, um Vorurteile abzubauen und die Gemeinschaft zu stärken.

Gemeinsam einer Sache nachzugehen macht es:

- egal aus welchem Land jemand kommt
- egal welche Sprache jemand spricht
- egal welcher Religion jemand angehört
- egal welches Geschlecht jemand hat
- egal welche Sexualität jemand hat
- egal welche körperlichen Voraussetzungen jemand hat

Bewegung verbindet!

Im zweiten Teil des Handbuchs geht es darum, Besuchende zu Sporthelfer*innen auszubilden.

Alle Interessen und Bedürfnisse „zu bedienen“ erfordert Zeit, die pädagogische Fachkräfte nicht unbedingt „mal eben so“ haben. Aber warum müssen Bewegungsangebote immer von pädagogischen Fachkräften durchgeführt werden? Für einige Kinder und Jugendliche ist der Offene Treff wie ein zweites Zuhause. Ein Ort, an dem sie sich wohlfühlen und entfalten können. Ebenfalls ein Ort, an dem sie im besten Fall mitentscheiden und mitwirken dürfen. Die Ausbildung macht den Begriff „Powersharing“ greif- und umsetzbar. Die Verantwortung an Besucher*innen abzugeben, bedeutet nicht immer unendlich viel Arbeit und Zeit. Die Ausbildung ist dazu ausgelegt, die Teenies und Jugendlichen in kurzer Zeit „fit“ zu machen und sie zu fördern, indem sie Verantwortung übernehmen und ihren Alltag im Offenen Bereich selbst mitgestalten können. Das Übernehmen eines Bewegungsangebots ermöglicht den Durchführenden ihre Resilienz zu fördern und Selbstwirksamkeitserfahrungen möglich zu machen. Zudem bietet es den Teilnehmenden, durch spielerische Aktionen, Gemeinsamkeiten zu erkennen und so gegenseitige Vorurteile abzubauen. Zusätzlich werden pädagogische Fachkräfte im Offenen Bereich entlastet. Ein Gewinn für alle Beteiligten.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen und vor allem beim Ausprobieren!

Lasst uns etwas bewegen!

2. Bewegungsangebote im Offenen Bereich

2.1 Parkour

2.1.1 Angebot 1: Balancieren

Aufgabe 1: Seiltanz

Die Teilnehmenden sollen auf Seilen balancieren. Das Seil sollte dabei in Schlangenlinien auf dem Boden liegen. Als Erweiterung sollen die Besuchenden nun auf Zehenspitzen balancieren.

Aufgabe 2: Balanceakt

Nehmt eine umgedrehte Bank oder irgendwas, auf dem ihr balancieren könnt. Im Notfall ist eine Bordsteinkante eine gute Alternative. Die Teilnehmenden sollen vorwärts, seitwärts und rückwärts über das Hindernis balancieren.
Tipp für Einrichtungen mit Medizinbällen: Legt die Medizinbälle in eine Reihe (mit kleiner Lücke dazwischen) und lasst die Besuchenden ihr Glück versuchen. Achte bei dieser Übung auf besonders viel Platz. Sollten die Medizinbälle wegrutschen, ist es wichtig, dass niemand auf etwas drauf fällt, oder gegen eine Wand prallt.

Aufgabe 3: Balanceakt in der Natur

Geht mit den Interessierten nach draußen und lasst sie über alles balancieren, was sie finden. Die unterschiedlichen Materialien schulen den Körper besonders intensiv im Hinblick auf Balance und stabilisieren das Fußgelenk. Zudem können die Teilnehmenden ihre Umwelt mal ganz anders erleben.



2.1.2 Angebot 2: Springen und landen

Aufgabe 1: Springen und Landen leichtgemacht

Auf dem Boden ist eine Linie (z.B. ein Seil). Die Teilnehmenden versuchen von einer Entfernung, die sie selber wählen, auf die Linie zu springen. Hierbei ist es wichtig, dass sie auf den Zehenspitzen landen und dass ihre Knie leicht gebeugt sind.

Sprung für Sprung können sie die Entfernung nach Belieben verändern.

Aufgabe 2: Die Treppe hoch, mal anders

Die Teilnehmenden stehen vor einer Treppe und springen mit der neugelernten Technik Treppe für Treppe hoch. Hierbei ist es wieder wichtig, dass sie auf Zehenspitzen und mit leicht gebeugten Knien landen. Sie springen auf die erste Stufe und gehen wieder runter. Sie springen auf die zweite und gehen wieder runter.

Aufgabe 3: Immer höher

Die Teilnehmenden haben vor sich eine kleine Matte, auf die sie draufspringen. Auch hier sollten sie ganz auf der Kante, mit gebeugten Knien und auf Zehenspitzen landen. Sobald alle Teilnehmenden bereit sind, kann eine zweite, dritte, vierte, usw. Matte auf den Stapel gelegt werden.

Aufgabe 4: Auf trockenen Sohlen über den Fluss

Um die Sprung- und Landeübungen zu festigen, kann ein kleiner Parcours aus Teppichfliesen (Achtung, diese sollten nicht auf dem Boden rutschen) vorbereitet werden. Die Teppichfliesen liegen im Raum verteilt. Die Entfernung ist verschieden. Nun können die Teilnehmenden beginnen von Fliese zu Fliese zu springen und die richtige Landung zu trainieren. Bei Bedarf, können größere Landungsplattformen (kleine Kästen, gestapelte Matten, Stepper, etc.) eingebaut werden.

2.1.3 Angebot 3: Abrollen

Aufgabe 1: Wie ein Baumstamm

Die Besuchenden legen sich auf den Boden, strecken die Arme und Beine lang aus und versuchen vom einen Ende des Raums zum anderen zu gelangen. Diese Übung lässt sie ihren ganzen Körper spüren und gewöhnt den Körper an Rollbewegungen.

Aufgabe 2: Kugelrund

Die Teilnehmenden stehen auf einer kleinen Matte. Rechtshänder*innen bilden mit den Händen ein Dreieck, legen dieses links vor sich und rollen erst über die linke Hand, den Unterarm, den Oberarm, die Schulter und die linke Seite ihres Rückens ab. Linkshänder*innen machen die selbe Übung auf der rechten Seite. Anschließend stehen die wieder auf.

Achtung: Bei dieser Übung berühren Kopf und Nacken zu keinem Zeitpunkt den Boden.

Aufgabe 3: Kugelrund und geschwind

Die folgende Aufgabe wiederholt alle Schritte aus Aufgabe 2. Dieses Mal sollen die Teilnehmenden jedoch aus ca. 3m Entfernung von der Matte starten und aus dem Laufen heraus abrollen. Nun heißt es üben, üben, üben.

Aufgabe 4: Jetzt wird es hart

Diese Aufgabe dient dazu, die erlernte Rolle auf gute Technik zu kontrollieren. Dazu führt ihr zunächst **Aufgabe 2** genauso durch, wie bisher. Dieses Mal lasst ihr jedoch die Matte weg. Tut die Rolle auf dem Boden nicht weh, so könnt ihr nach ein paar Wiederholungen **Aufgabe 3** auf dem Boden ausprobieren. Alternativ könnt ihr zunächst auch auf eine Wiese gehen und dort üben.

2.1.4 Angebot 4: Festhalten

Aufgabe 1: Wie ein Äffchen

Sucht euch etwas, an dem ihr euch festhalten könnt. Hier bietet sich ein Geländer, eine hohe Fensterbank, eine Sprossenwand, etc. an. Und nun haltet euch fest.

Hier trainiert ihr eure Griffkraft und lernt, euch auf eure Hände zu verlassen.

Aufgabe 2: Gut gesprungen, besser festgehalten

Geht einen Schritt nach hinten und versucht euch aus dem Sprung heraus festzuhalten. Sofern möglich, sollten die Fußspitzen nach dem Sprung ebenfalls an der Wand abgestellt werden. Versucht unterschiedlich viele Schritte zu machen oder auch mal schnell oder langsam zu laufen.

Aufgabe 3: Pirouette mal anders

Wiederholt **Aufgabe 2** mit dem Unterschied, dass ihr euch mit den Füßen und den Händen von der Wand wegdrückt und eine halbe Drehung macht, sodass ihr mit dem Rücken zu dem Gegenstand steht, an dem ihr euch festgehalten habt. Die Drehung sollte wirklich intensiv geübt werden. Wenn die Teilnehmenden die Drehung nicht ernst genug nehmen und nur von der Wand wegspringen, kann es passieren, dass sie mit dem Gesicht an der Wand entlang ratschen.



Aufgabe 4: Hoch hinaus

Sucht euch etwas, das ungefähr 2 Köpfe höher ist als die Teilnehmenden. Wiederholt die Schritte von **Aufgabe 3**.

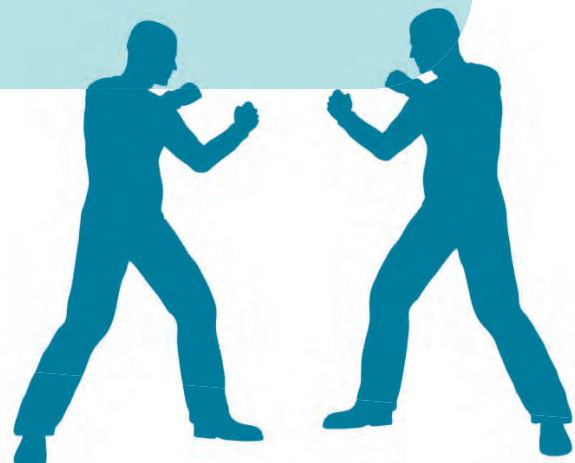
2.2 Ringen und Raufen

Oft wird ein großer Bogen, um Ringen und Raufen gemacht, da es mit viel Aufwand und Streit verknüpft wird. Im Folgenden werden kleinere Übungen vorgestellt, die es den Besuchenden ermöglichen, gezielt ihre Energie loszuwerden und kleinere Machtkämpfe auszutragen. Während der einzelnen Übungen, werden die Teilnehmenden eigene Grenzen kennen lernen. Eigene Grenzen zu spüren, lässt erkennen, dass auch andere Menschen Grenzen haben. Die Erfahrung ist besonders wichtig für einen respektvollen Umgang miteinander. Diese Grenzen klar zu kommunizieren, fördert das Selbstbewusstsein und die Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit. Kleinere Kämpfe auch mal zu verlieren, gehört dazu und fördert die Frustrationstoleranz und die Resilienz. Eigene Schwächen zu erkennen und an ihnen zu arbeiten, erhöht das Selbstwertgefühl auf Dauer.

Regeln:

Bei dieser Reihe ist es besonders wichtig immer wieder auf folgende Regeln hinzuweisen:

- Wir verletzen uns nicht!
- Stopp heißt Stopp!
- Vor jedem Kampf wird begrüßt und verabschiedet (Hier können sich die Besuchenden etwas aussuchen, z.B. Hände schütteln, sich verbeugen, Faust geben, etc.)
- Uhren, Armbänder, etc. **müssen** vor dem Kampf abgenommen werden
- **Denk immer daran:**
“Tu niemandem etwas an, was du selber bei dir nicht möchtest!”



2.2.1 Angebot 1: Leichter Einstieg

Übung 1: Kreisziehen

Zwei Teilnehmende bilden ein Paar. Zwischen ihnen liegt ein Hula-Hoop-Reifen. Sie halten sich gegenseitig mit der rechten oder linken Hand fest. Die andere Hand befindet sich auf dem Rücken. Anschließend versuchen sie sich gegenseitig in den Reifen zu ziehen.

Übung 2: Standhalten

Die Teilnehmenden stellen jeweils einen Fuß in einen Hula-Hoop-Reifen und halten sich an den Schultern fest. Anschließend versuchen sie so zu schieben oder zu ziehen, dass die andere Person den Reifen mit dem Fuß verlässt.

Übung 3: Armdrücken

Zwei Teilnehmende sitzen sich an einem Tisch gegenüber. Sie halten sich an den rechten oder linken Händen fest. Die andere Hand befindet sich auf dem Rücken. Sie versuchen den Handrücken des/der Gegenspieler*in auf den Tisch zu drücken. Alternativ können sie den Kampf erneut mit der „schwächeren“ Hand durchführen.

Übung 4: Fußfangen

Zwei TN halten sich an den Schultern. Dabei ist es wichtig, dass jeweils beide Personen einen Arm unten und einen Arm oben hat. Nun startet eine Person damit seinem Gegenüber am Fuß zu fangen, indem sie*/er* versucht den Fuß anzutippen. Die/der Gegner*in muss die Füße schnell wegbewegen, um nicht gefangen zu werden. Hat sie*/er* es geschafft, darf sie*/er* es erneut versuchen. Die Treffer werden gezählt. Sollte sie*/er* es nicht schaffen, darf die andere Person versuchen den Fuß zu fangen. Das Spiel endet, wenn eine Person 10 Punkte hat.

2.2.2 Angebot 2: Geschicklichkeit

Übung 1: Mützenklau

Zwei Teilnehmende haben eine Mütze auf. Sie halten sich an einer Hand fest und versuchen sich gegenseitig mit der anderen Hand die Mütze vom Kopf zu ziehen. Sobald der/die Erste 5 Punkte hat, wird die Hand gewechselt.

Übung 2: Flamingo

Die Besuchenden verschränken ihre Arme vor dem Körper und stellen sich auf ein Bein. Anschließend versuchen sie die andere Person mit vollem Körpereinsatz dazu zu bringen, das zweite Bein auf dem Boden aufzusetzen.

Übung 3: Rückenschieben

Zwei Besuchende sitzen Rücken an Rücken auf dem Boden und verschränken ihre Arme. Zwischen ihnen liegt ein Seil. Jetzt versuchen sie sich selber mit den Füßen über die Linie zu drücken.

Übung 4: Handtippen

Zwei Besuchende liegen in der Liegestützposition voreinander. Die erste Person versucht die gegnerische Hand mit der eigenen Hand anzutippen. Wurde das Ziel erreicht, darf die Person nochmal. Sollte der Versuch gescheitert sein, darf die andere Person versuchen die Hand zu fangen. Die Punkte werden zusammengezählt. Wer als erstes 10 Punkte hat, gewinnt.



2.2.3 Angebot 3: Jetzt wird's wild

Übung 1: Liegestützkampf

Die Teilnehmenden liegen sich in der Liegestützposition gegenüber. Nach dem Startsignal, versuchen sie ihrem Gegenüber die Hände wegzuziehen, sodass ihr Gegenüber auf den Bauch fällt.

Übung 2: Rücken an Rücken

Zwei Teilnehmende sitzen Rücken an Rücken auf dem Boden und haben die Arme ineinander eingehakt. Nach dem Startsignal, versuchen sie sich gegenseitig auf den Bauch zu drehen.

Übung 3: Rodeokampf

Diese Übung sollte auf einer Matte durchgeführt werden. Eine teilnehmende Person ist im Vierfüßlerstand auf der Matte. Die andere Person sitzt auf ihrem*/seinen* Rücken. Wer schafft es schneller die/den Andere*n wie beim Rodeo von seinem Rücken zu stoßen?

Übung 4: Zeitungskampf

Im Vorfeld wird ein ca. 2x2m Feld abgesteckt. Zwei Teilnehmende haben eine aufgerollte Zeitung in der Hand. Sie versuchen sich gegenseitig am Schienbein zu treffen. Andere Treffer zählen nicht! Wer als erstes 10 Treffer hat, gewinnt die Runde.

2.2.4 Angebot 4: Ringen und Raufen in einer Gruppe

Übung 1: Tauziehen

Die Gruppe wird in zwei Hälften aufgeteilt. Sie greifen der Reihe nach an ein dickes Tau, welches in der Mitte markiert ist. Ziel ist es so stark zu ziehen, dass die Person am Anfang mit beiden Händen über der Mittellinie ist.

Übung 2: Bänderklau

Im Vorfeld wird ein ca. 2x2m Feld abgesteckt.
Zwei Teilnehmende haben jeweils ein Chiffontuch hinten in der Hose stecken.
Wer zuerst das Tuch des Gegenübers geklaut hat, hat gewonnen.
Dieses Spiel lässt sich auch in einer größeren Gruppe, auf einem größeren Feld spielen. Die Spieler*innen haben 3 Minuten Zeit, so viele Bänder wie möglich zu klauen.

Übung 3: Stammkampf

Die Übung kann entweder auf einer Bank oder einem Baumstamm durchgeführt werden.

Die Kämpfenden stehen auf einer Bank (oder einem Baumstamm) und halten sich an den Schultern fest. Sie versuchen sich gegenseitig runter zu schubsen. Der Kampf ist nur dann gewonnen, wenn man selber auf dem Gegenstand stehen bleibt. Alternativ können auch Gruppen gegeneinander antreten.

Übung 4: Reitkampf

Die Gruppe bildet zweier Paare. Eine Person wird von der anderen auf dem Rücken getragen (Pferd und Reiter*in). Jetzt heißt es alle gegen alle. Die Paare versuchen sich gegenseitig umzustoßen. Das Paar bei dem der/die Reiter*in den Boden berührt, scheidet aus.

2.3 Basketball

Bei diesem Angebot geht es nicht unbedingt darum, den Besuchenden die Regeln von Basketball zu vermitteln. Vielmehr geht es darum ein Gefühl für den Ball und die eigene Selbstwirksamkeit zu erarbeiten. Daher ist es nicht zwingend notwendig einen Basketball zu benutzen.

2.3.1 Angebot 1: Dribbeln

Aufgabe 1:

Die Besuchenden haben einen Ball in der Hand und versuchen diesen mit der starken Hand 10 Mal auf dem Boden zu dribbeln.

Aufgabe 2:

Die Teilnehmenden versuchen den Ball 10 Mal mit der schwächeren Hand auf dem Boden zu dribbeln.

Aufgabe 3:

Sie versuchen den Ball 20 Mal mit den Händen im Wechsel von links nach rechts auf dem Boden zu dribbeln.

Aufgabe 4:

Die Besuchenden versuchen den Ball zuerst so schnell wie möglich zu dribbeln und anschließend so langsam wie möglich. Hierbei wird gefördert, dass sie lernen, ihre Kraft einzuschätzen.

2.3.2 Angebot 2: Dribbelnd gehen

Aufgabe 1:

Die Besuchenden gehen dribbelnd mit dem Ball vom einen Ende des Raumes zum anderen.

Aufgabe 2:

Die Teilnehmenden durchlaufen dribbelnd einen Slalomparcours. Für eine besondere Schwierigkeit, kann der Parcours auch rückwärts oder mit der schwächeren Hand durchlaufen werden.

Aufgabe 3:

Sie versuchen so schnell wie es geht vom einen Ende des Raums, zum anderen zu kommen. Hierbei muss der Ball die ganze Zeit gedribbelt werden und darf nicht verloren gehen.

Aufgabe 4:

Aufgabe 3 wird wiederholt. Hier allerdings als Wettkampf. Wer ist zuerst auf der anderen Seite?



2.3.3 Angebot 3: Zielen und Werfen

Aufgabe 1:

Die Teilnehmenden sollen den Ball in einen Reifen, einen kleinen Kasten oder in einen Kreis, der aus einem Seil geformt wurde, werfen. Der Gegenstand liegt in der ersten Runde etwa einen Meter von der werfenden Person weg. Anschließend wird die Entfernung nach Belieben verändert.

Aufgabe 2:

Die Teilnehmenden werfen den Ball hoch und fangen ihn wieder. Sie dürfen dabei selber entscheiden, wie hoch sie den Ball werfen. Schaffen sie es den Ball hochzuwerfen, zu klatschen und ihn dann zu fangen?

Aufgabe 3:

Die Besuchenden stehen sich in zwei Reihen gegenüber. Jedes Paar hat einen Ball. Welches Paar schafft es am häufigsten, den Ball hin und her zu werfen ohne, dass er runterfällt?

Aufgabe 4:

Die Spielenden laufen durch den Raum und rufen laut den Namen eines anderen Mitspielenden. Sie werfen den Ball und die andere Person muss ihn fangen. Wie viele Bälle schaffen die Teilnehmenden wohl, ohne sie auf den Boden fallen zu lassen?

2.3.4 Angebot 4: Einstieg ins Spiel

Aufgabe 1:

Eine Person dribbelt, die andere versucht ihr*/ihm* den Ball wegzunehmen. Nach einer Zeit wird getauscht. Hierbei bitte darauf achten, dass Basketball kein Kontaktsport ist. Die Teilnehmer*innen müssen daher versuchen den Ball kontakt- und gewaltlos zu bekommen.

Aufgabe 2:

Gespielt wird zwei gegen zwei. Als Körbe können einfache Reifen auf dem Boden liegen. Jedes Team hat einen Korb. An dieser Stelle wäre es sinnvoll auf die Regel hinzuweisen, dass man sich mit dem Ball in der Hand nur bewegen darf, wenn man ihn dribbelt. Das Team, welches zuerst 3 Körbe geworfen hat, hat gewonnen.

Aufgabe 3:

Gespielt wird wieder zwei gegen zwei. Die Regeln aus Aufgabe 2 bleiben. Jetzt gewinnt allerdings das schnellere Team. Pro Runde gibt es zwei Minuten. Es gibt eine kurze Halbzeit und anschließend wieder 2 Minuten.

Aufgabe 4:

Gespielt wird 5 gegen 5. Alles andere wird durchgeführt wie in Aufgabe 2.



2.4. Akrobatik

Für diese Angebotsreihe ist es besonders wichtig, dass ein Regelplakat mit folgenden Regeln für alle sichtbar aufgehängt und thematisiert wird:

- Wir treten niemals auf die Wirbelsäule, sondern immer links und rechts daneben
- Wir steigen vorsichtig von der anderen Person herunter und springen niemals ab
- Wenn eine Person „Aua“ sagt, wird die Pyramide sofort kontrolliert abgebaut
- Wir geben Hilfestellung und sichern uns gegenseitig ab

2.4.1 Angebot 1: Einstieg

Übung 1: Die richtige Bank

Die Teilnehmenden sollen die Bankposition einnehmen. Die Hände stützen sich flach und schulterbreit auf dem Boden ab. Die Knie sind hüftbreit auf dem Boden. Die Füße liegen dabei flach auf dem Boden. Die Beine verlaufen parallel zu einander. Der Bauch darf sich nicht im Hohlkreuz befinden.

Übung 2: Richtig knien

Die Teilnehmenden knien auf dem Boden, ohne diesen mit den Händen zu berühren. Die Knie liegen hüftbreit auf dem Boden auf. Die Füße liegen flach auf dem Boden. Die Beine verlaufen parallel zu einander.

Übung 2: Richtig festhalten

Um bei Figuren, bei denen sich festgehalten wird, nicht wegzurutschen, sollten die Teilnehmenden üben, sich nicht an den Händen, sondern an den Handgelenken festzuhalten.

2.4.2 Angebot 2: 2er Pyramiden

Pyramide 1: 2 Bänke aufeinander

Eine Person kniet in der Bankposition auf einer kleinen Matte. Die andere Person kniet sich oben drauf. Hierbei berühren die Knie den Bereich links und rechts neben der Lendenwirbelsäule. Die Hände stützen sich auf den Schultern der Bank ab.

Pyramide 2: Superwoman*/Superman*

Die Pyramide funktioniert wie Pyramide 1 mit dem Unterschied, dass die Person, die oben ist, den rechten Arm und das linke Bein nach hinten



Pyramide 3: Der große Stuhl

Eine Person kniet in der Bankposition auf einer kleinen Matte. Die andere Person steigt mit den Füßen vorsichtig links und rechts neben den Lendenwirbelsäulenbereich. Hierbei stützt er*/sie* sich mit den Händen auf dem Rücken ab. Sobald die Füße einen festen Stand haben, versucht die obere Person langsam aufzustehen und die Balance zu halten.



Pyramide 4: Doppelter Liegestütz

Eine Person liegt auf einer kleinen Matte. Die Füße sind ausgestreckt. Die zweite Person stellt sich mit gegrätschten Beinen über sie und greift vorwärts nach den Fußgelenken. Die untere Person nimmt zuerst den linken Fußknöchel und anschließend den rechten in die Hände.



2.4.3 Angebot 3: 3er Pyramiden

Pyramide 1: Doppelte Bank

Person 1 und Person 2 knien in der Bankposition direkt neben einander. Person drei steigt zuerst mit einem Fuß auf Person 1 und anschließend mit dem zweiten Fuß auf Person 2. Währenddessen hält sie sich mit den Händen an beiden Personen fest. Anschließend versucht sie langsam aufzustehen.

Pyramide 2: Kniestand

Person 1 und Person 2 knien sich gegenüber. Hierbei wird ein Knie im 90° Winkel auf dem Boden abgelegt, das andere Knie ist aufgestellt. Achtung: Die Knie müssen eine Linie ergeben. Daher benutzt Person 1 das linke Knie und Person 2 das rechte. Person 3 kann nur vorsichtig nacheinander auf die Knie steigen. Beim Aufsteigen, können Person 1 und 2 ihr helfen. Anschließend können sie sie in der Hüfte stützen.



Pyramide 3: Schubkarre

Person 1 kniet in der Bankposition auf dem Boden. Person 2 und drei stehen dahinter. Person 2 legt die Hände auf die Schultern von Person 1. Person 3 greift nach einander die Beine von Person 2 und hält sie anschließend auf Schulterhöhe.

Pyramide 4: Dreieck

Person 1 und 2 knien sich gegenüber auf dem Boden. Hierbei sollte drauf geachtet werden, dass die Kniekehlen einen 90° Winkel ergeben. Person 3 steigt zuerst auf die Schulter von Person 1 und anschließend auf die Schulter von Person 2. Bei dieser Pyramide ist es wichtig, dass die unteren Teilnehmenden Person 3 unterstützen, indem sie ihr ihre Hände reichen. Sobald die obere Person einen guten Halt hat, versucht sie sich aufzurichten.

2.4.4 Angebot 2: 4er Pyramiden

Pyramide 1: Auf doppelten Bank

Person 1 und 2 knien in der Bankposition direkt nebeneinander auf einer kleinen Matte. Person 3 kniet, in derselben Position, auf ihnen. Person 4 steigt nun vorsichtig auf die erste Etage, um anschließend auf die zweite Etage zu klettern. Hier kann die Person nun die Bankposition einnehmen, oder sich hinstellen. Bei dieser Pyramide ist es wichtig, dass die Fachkraft Hilfestellung gibt und der letzten Person nach oben hilft.

Pyramide 2: Doppelcheck

Person 1 und Person 2 knien sich gegenüber. Hierbei wird ein Knie im 90° Winkel auf dem Boden abgelegt, das andere Knie ist aufgestellt. Person 3 steigt auf die Schultern von Person 1 und Person 4 steigt auf die Schultern von Person zwei. Alle Teilnehmenden gucken sich auf den zwei Ebenen an. Sobald beide Personen oben stehen, legen sie die Handflächen aneinander. Die untere Ebene macht dies ebenfalls.

Pyramide 3: Gestapelt

Person 1 kniet in der Bankposition auf einer kleinen Matte. Person 2 steht vor Person 1 und legt die Hände auf ihre Schultern (Hierbei müssen der Rücken und die Knie gerade sein). Person 3 steigt auf den Rücken von Person 1 und legt die Hände auf die Schulter von Person 2. Person 4 steht auf dem Rücken von Person 2 und hat die Hände auf den Schultern von Person 3.



Pyramide 4: Schiefe Ebene

Person 1 kniet in der Bankposition auf einer kleinen Matte. Person 2 geht vor ihr in die Liegestützposition und hat dabei ihre Füße auf den Schultern von Person 1. Person 3 hat die Hände auf dem Rücken von Person 1. Ihre Füße liegen auf den Schultern von Person 4, welche dahintersteht.



Besuchende

zu

Sporthelfer*innen

ausbilden



3. Die Sporthelfer*innenausbildung

3.1 Vorbereitung

Die Ausbildung sollte an einem Wochenendtag stattfinden. Mit Essenspause und genügend Zeit zum Austausch und Praxis, dauert sie 5 Stunden



Im Raum wird eine Sitzzecke vorbereitet. Es könnten kleine Matten, kleine Kästen oder Kissen auf dem Boden sein. Gut für alle sichtbar, steht die Flipchart (vorbereitet mit dem Fahrplan). Schreibutensilien liegen auf jedem Platz bereit.

Material:

- Flipchart
- Stifte
- Karteikarten
- Klebeband
- Erste Hilfe Koffer
- Kühlpacks
- Medium für Videos



3.2 Begrüßung und Fahrplan

Zeit	Material	Was mache ich?	Was machen die Teilnehmenden?	Ziel
15 Min.	Flipchart mit vorbereitetem Fahrplan	<ul style="list-style-type: none"> • ich stehe neben der Flipchart und stelle den Plan vor • ich beantworte, wenn nötig, Fragen 	<ul style="list-style-type: none"> • TN sitzen auf ihren Plätzen, hören zu und stellen ggfls. Fragen zum Ablauf 	<ul style="list-style-type: none"> • TN begrüßen und alle auf über den Ablauf informieren

3.2.1 Warm Up Spiel: Blitzball

Dieses Spiel eignet sich besonders gut für den Einstieg, da die Teilnehmenden sich untereinander kennen lernen und in Bewegung kommen.

! Die Anleitung findet ihr in der Spielesammlung.

3.3 Theorie: Aufgaben von Sporthelfer*innen

Zeit	Material	Was mache ich?	Was machen die TN?	Ziel
	<ul style="list-style-type: none"> • Stifte • Karteikarten • Flipchart mit vorbereiteter Überschrift • Klebeband 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich teile die Gruppe in Paare und gebe jedem Paar einen Stift und mehrere Karteikarten • Ich stelle die Frage „Was sind die Aufgaben von Sporthelfer*innen?“ und bitte sie die Aufgaben auf die Karteikarten zu schreiben 	<ul style="list-style-type: none"> • die TN hören zu und beantworten anschließend meine Frage 	<ul style="list-style-type: none"> • die TN zum Nachdenken anregen
10 Min. Arbeitsphase				
10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> • Stifte • Karteikarten • Flipchart mit vorbereiteter Überschrift 	<ul style="list-style-type: none"> • ich nehme die TN nacheinander dran • ich klebe die Karteikarten auf die Flipchart 	<ul style="list-style-type: none"> • die Gruppen stellen ihre Ergebnisse vor 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsergebnisse zusammentragen und darüber diskutieren

Mögliche Aufgaben von Sporthelfer*innen im offenen Bereich:

- ✓ Räume betreuen
- ✓ Spiele anleiten
- ✓ Konflikte lösen
- ✓ Mit einzelnen Spielen, oder diese mit anderen in Verbindung bringen
- ✓ Sich Hilfe suchen, wenn nötig
- ✓ Materialien rausgeben
- ✓ Rollbrettparcours aufbauen
- Etc....

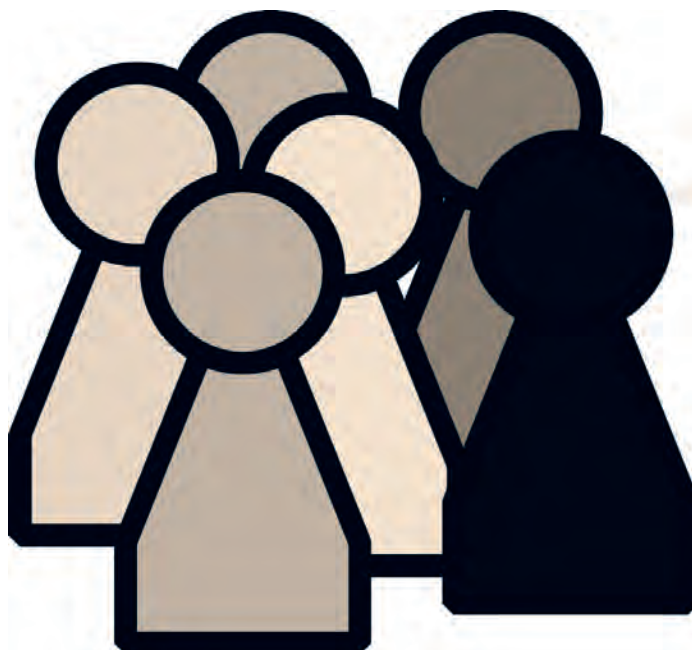


3.4 Spielesammlung

Zeit	Material	Was mache ich?	Was machen die TN?	Ziel
15 Min.	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart• Stifte	Ich frage die TN welche Spiele, die in der Einrichtung gespielt werden können, sie kennen und schreibe ihre Antworten auf	Die TN nennen mir nacheinander Spiele	<ul style="list-style-type: none">• Lieblingsspiele der TN aufnehmen• mögliche Spiele sammeln• Stärkung der Gruppe durch Austausch• Stärkung des Selbstbewusstseins durch das Reden in vor Gruppe

! Klassische, materialarme Spiele findet ihr **im Anhang**.

Kleine Pausen, für Bewegung und Austausch, sollten zwischendurch eingebaut werden. !



3.5 Anleitung einer Gruppe

Zeit	Material	Was mache ich?	Was machen die Teilnehmenden?	Ziel
	<ul style="list-style-type: none"> • Stifte • Karteikarten • Flipchart mit vorbereiteter Überschrift • Klebeband 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich teile die Gruppe in Paare und gebe ihnen einen Stift und Karteikarten • Ich stelle ihnen die Frage, wie man eine Gruppe anleiten könnte und was dabei zu beachten ist. 	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN besprechen die Frage und schreiben ihre Antworten auf die Karteikarte 	<ul style="list-style-type: none"> • TN zum Nachdenken anregen • Stärkung der Gruppe durch Austausch • Stärkung der Ich-Identität
15 Minuten Arbeitsphase				
15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> • Stifte • Karteikarten • Flipchart mit vorbereiteter Überschrift • Klebeband 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich frage die Gruppe nach ihren Arbeitsergebnissen 	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN stellen paarweise ihre Arbeitsergebnisse vor und kleben ihre Karten an die Flipchart 	<ul style="list-style-type: none"> • gemeinsames Diskutieren • die TN auf den gleichen Stand bringen • Stärkung der Ich-Identität

Situation:

Ein Kind kommt auf einen Sporthelfer*/eine Sporthelferin* zu und fragt ihn/sie ob wir Zombieball spielen können.

- Zunächst andere Kinder fragen, ob sie mitspielen möchten
- Die Kinder sammeln und für Ruhe sorgen
- Das nötige Material vorbereiten (Ball)
- Fragen, ob alle das Spiel kennen
- Wenn nicht, sollte das Spiel einmal erklärt werden
- Das Spiel offiziell starten, indem der Ball ins Feld geworfen wird
- Zwischendurch auf die Uhr gucken, um den Tagesablauf im offenen Bereich einhalten zu können
- Kinder, die das Spiel stören, zur Seite nehmen und mit ihnen sprechen. Konsequenzen andeuten und erklären warum es wichtig ist, sich fair zu verhalten



3.6 Konfliktlösung

Zeit	Material	Was mache ich?	Was machen die TN?	Ziel
	<ul style="list-style-type: none"> • Stifte • Papier • Flipchart mit vorbereiteter Überschrift 	<ul style="list-style-type: none"> • ich teile die Gruppe in 2 oder 3 Kleingruppen 	<ul style="list-style-type: none"> • die TN ziehen sich zurück, besprechen die Frage und schreiben ihre Ergebnisse auf 	<ul style="list-style-type: none"> • TN die Erarbeitung eigener Lösungen zu ermöglichen • Stärkung der Gruppe durch intensiven Austausch
20 Minuten Arbeitsphase				
15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> • Stifte • Papier • Flipchart mit vorbereiteter Überschrift 	<ul style="list-style-type: none"> • ich höre mir die Lösungsvorschläge an und schreibe sie auf 	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN stellen nacheinander ihre Lösungswege vor 	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkung des Selbstbewusstseins durch das Auftreten vor einer Gruppe • Umgang mit Konflikten erlernen

Schritte der Konfliktlösung auf einem neuen Flipchartpapier aufschreiben:

- Sicherstellen, dass die anderen Kinder weiterhin betreut sind
- Die Streitenden trennen
- Sich zuerst eine Seite und dann die andere Seite anhören
- Beide Seiten zusammenbringen und beide Seiten ihre Sicht, ohne Unterbrechung, erzählen lassen
- Nach einer gemeinsamen Lösung fragen, um das Beenden des Streits sicherzustellen, den Kindern aber keine Lösung vorzugeben
- Sollte der Streit nicht lösbar sein, oder die Parteien sich sträuben, eine Fachkraft hinzuziehen



3.7 Praktische Umsetzung

In dieser Phase der Ausbildung soll der gelernte Inhalt verinnerlicht werden, indem die Teilnehmenden ein Bewegungsangebot mit der Gruppe durchspielen. In diesem Rollenspiel gibt es jemanden, der freiwillig die Gruppe anleitet. Der Rest der Gruppe bekommt den Auftrag, sich so zu verhalten wie im offenen Bereich. Eine teilnehmende Person spricht die freiwillige Person an und fragt, ob sie ein Spiel spielen können. Die Schritte „Anleitung einer Gruppe“ und „Konfliktlösung“ werden durchgespielt. Danach kann die freiwillige Person ein Feedback bekommen. Anschließend gibt es einen neuen Freiwilligen*/eine neue Freiwillige* und es wird ein anderes Spiel und eine andere Streitsituation erzeugt. Da diese Übung das Selbstbewusstsein der Freiwilligen stärkt und ihnen Sicherheit gibt, im Umgang mit solchen Situationen, ist es ratsam, diese Phase so lange zu machen, bis alle Freiwilligen dran gewesen sind. Zudem macht es der Gruppe Spaß und das gemeinsame Spiel stärkt die Gruppendynamik. Die Fachkraft sollte der freiwilligen Person immer zur Seite stehen und aufkommende Fragen beantworten.



3.8 Diskriminierung im Sport

Zeit	Material	Was mache ich?	Was machen die TN?	Ziel
30 Min.	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart mit vorbereiteter Überschrift Stifte 	<ul style="list-style-type: none"> Ich stehe an der Flipchart und frage die TN welche Art von Diskriminierung sie kennen Ich schreibe ihre Ideen auf 	Die TN nennen mir welche Diskriminierung die kennen	Die TN für das Thema sensibilisieren und sie ermutigen, sich für andere stark zu machen

Arten von Diskriminierung und Rassismus über die die Sporthelfer*innen aufgeklärt werden sollen:

- Beleidigungen aufgrund von Behinderungen, ethnische Herkunft, Religion, Geschlecht, sexuelle Identität
- An dieser Stelle kann das **Erklärvideo**: „Zusammen gegen Diskriminierung - Erklärvideos für Kinder SRF Kids“ gezeigt werden
- Sollte es noch Fragen von den TN geben, ist es sinnvoll, diese jetzt zu klären



Zeit	Material	Was mache ich?	Was machen die TN?	Ziel
	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart mit der Überschrift „Handlungsvorschläge“ Stifte Karteikarten 	TN in Kleingruppen aufschreiben lassen, wie sie sich verhalten, wenn sie diskriminierende Handlungen sehen	Die TN gehen in Kleingruppen zusammen und erarbeiten Lösungen, welche sie auf die Karten schreiben	Lösungen entwickeln und sich kritisch mit dem Thema aus einander setzen
10 Minuten Arbeitsphase				
10 Min.	Video der FUMA: Die vier Ziele im Anti-Bias-Ansatz_20200213	<ul style="list-style-type: none"> Höre zu/ klebe die Karteikarten auf Ich zeige das Video 	<ul style="list-style-type: none"> Die TN stellen nacheinander ihre Ergebnisse vor Sie gucken das Video und stellen bei Bedarf Fragen 	TN werden für das Thema sensibilisiert und ermutigt für Betroffene einzustehen



3.9 Erste Hilfe

Zeit	Material	Was mache ich?	Was machen die TN?	Ziel
	<ul style="list-style-type: none"> • Je nach Gruppengröße 3-4 Karten mit kleineren Verletzungen (Bsp.: kleiner Schnitt im Finger, verletztes Handgelenk, kleine Wunde am Unterarm) • Ausreichend Verbandmaterial • (inkl. Kühlpack) • ACHTUNG: bunte Pflaster nehmen, um Diskriminierung zu verhindern 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich teile in 3er Gruppen ein und lasse sie nacheinander eine Karte mit einer Verletzung ziehen • Ich bitte die TN die Karte zu lesen, sich Material zu holen und die Verletzung zu versorgen 	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN ziehen eine Karte, lesen sie und holen sich das benötigte Material • Sie ziehen sich zurück und versorgen die Verletzung 	<ul style="list-style-type: none"> • kleinere Verletzungen kennenlernen und sie fachgerecht versorgen • Verbandmaterial (Pflaster, Kühlpack, etc.) kennen und einsetzen lernen 
15 Minuten Arbeitszeit				
45 Min.	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart mit der Überschrift „Erste Hilfe“ • Verbandmaterial • Kühlpack 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich hole die TN zurück zu ihren Plätzen • Ich fordere sie gruppenweise auf, ihre Verletzung und ihre Versorgung vorzustellen 	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN kommen gruppenweise nach vorne und erzählen, welche Verletzung sie gezogen haben und wie sie damit umgegangen sind 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstbewusstsein stärken in dem vor einer Gruppe besprochen wird • Für eigene Ideen einzustehen und sie zu begründen • Scheu vor Berührung ablegen

Anschließend:

- Die Gruppe sollte nach jeder Vorstellung die Möglichkeit haben, Fragen zu stellen, oder Verbesserungen zu äußern
- Die Fachkraft kann sich eine/einen Freiwillige*n dazu holen, um der Gruppe die genaue Vorgehensweise der Versorgung zu zeigen
- In dieser Phase kann der Umgang mit einem Anruf beim Krankenwagen (Telefonnummer, „Was ist bei so einem Anruf wichtig und was nicht?“) thematisiert werden

Nach dieser Arbeitsphase bietet es sich an, ein kurzes Spiel zu spielen. Passend zum vorherigen Thema, kann es das Spiel: Krankentransport sein.

Krankentransport:

Material: -

Zeitaufwand: 5-15 Minuten

Ablauf: Eine teilnehmende Person muss die anderen fangen. Teilnehmende, die gefangen sind, müssen sich auf den Boden legen. Vor dem Spiel wird eine „Krankenstation“ festgelegt. Zwei Mitspielende müssen nun eine liegende Person zur Krankenstation tragen (Hierbei darf niemand gefangen werden). Die kranke Person ist geheilt und darf wieder mitmachen. Das Spiel ist entweder beendet, wenn alle Teilnehmenden auf dem Boden liegen, oder wenn die vorher besprochene Zeit abgelaufen ist.



3.10 Reflexion der Ausbildung/ Zertifikat



In dem letzten Teil der Ausbildung geht es (wer hätte es gedacht), um die Reflexion. Die Reflexion soll hier in erster Linie dazu dienen, konkrete nächste Schritte festzuhalten, um die Ausbildung direkt in den Offenen Bereich zu übertragen.

Das Zertifikat bekommen alle Teilnehmenden, um ihr Engagement zu honorieren und ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Da der Reflexionsbogen konkrete Handlungsschritte beinhaltet, ist es sinnvoll diesen nicht anonymisiert durchzuführen. Im Anschluss kann die Fachkraft mit jedem Teilnehmenden ins Gespräch gehen und konkrete Absprachen treffen.



Spielesammlung

Zombieball

Material: Ein oder mehrere Bälle

Gruppengröße: 8-20 Personen

Zeitaufwand: Frei nach Belieben

Spielablauf: Jede*r spielt gegen jede*n. Alle laufen wild im Raum umher. Der Ball wird in die Mitte geworfen. Das Kind, welches den Ball hat darf 3 Schritte gehen und versucht ein anderes Kind zu treffen. Wer abgeworfen ist, setzt sich auf eine Bank, oder an den Rand des Raumes und merkt sich gut, wer sie*/ihn* abgeworfen hat. Wenn das Kind, was einen abgeworfen hat, selbst abgeworfen ist, darf man selber wieder rein. Die anleitende Person kann das Spiel beeinflussen, indem sie „Zombie hat Geburtstag“ ruft. Dann dürfen alle wieder rein.

Alternative:

1. Es wird mit mehreren Bällen gespielt
2. Wenn der Ball, den ich geworfen habe, gefangen wird, bin ich raus
3. Abwandlung der erlaubten Schritte (sinnvoll je nach Raumgröße)
4. Kinder müssen nicht raus, sondern eine Geschicklichkeitsaufgabe erledigen

Ziel: Dieses Spiel eignet sich sehr gut, um es im Offenen Bereich durchzuführen. Die Teilnehmenden können zu jeder Zeit mitspielen, oder das Spiel verlassen.

Obstsalat

Material: Stuhlkreis

Gruppengröße: 8-15 Personen

Zeitaufwand: 10 Minuten

Spielablauf: Die Teilnehmenden sitzen im Kreis und werden der Reihe nach einer Obstsorte zugeordnet (Apfel, Erdbeere, Birne, Melone). Die anleitende Person steht in der Kreismitte und ruft eine Obstsorte. Alle Personen, die dieser Obstsorte zugeordnet wurden, müssen aufstehen und ihren Platz tauschen. Die Person in der Mitte versucht ebenfalls einen Platz zu ergattern. Die Person, die keinen Stuhl mehr findet, darf die nächste Obstsorte sagen. Bei „Obstsalat“ müssen alle den Platz tauschen.

Alternative:

1. Es werden keine Obstsorten gerufen, sondern: Hobbies, Lieblingsfarben, Lieblingsfächer, Pulloverfarbe, Haarfarbe, etc.

Ziel: Die Reaktionsfähigkeit wird geschult. Zudem lernen die TN sich untereinander besser kennen und sehen Gemeinsamkeiten. Somit wird Vorurteilen vorgebeugt.

Blitzball

Material: mindestens 2 Bälle

Gruppengröße: 8+Personen

Zeitaufwand: 10-15 Minuten

Spielablauf: Alles was ihr benötigt ist ein Ball. Die TN stehen in einem Kreis. Die durchführende Person hat den Ball und wirft ihn zu einer*/einem* Teilnehmenden. Dabei ist es wichtig den Namen laut zu sagen. Der/die angesprochene TN* fängt den Ball und wirft ihn zu jemandem der noch nicht dran war. Der Ball wird solange hin und her geworfen, bis alle den Ball EINMAL hatten. Wichtig dabei ist es sich zu merken, wo man den Ball hingeworfen hat. Danach wird die selbe Reihenfolge nochmal etwas schneller durchlaufen. Anschließend gibt es einen zweiten Ball, der in die andere Richtung läuft.

Alternative:

1. Alle bewegen sich durch den Raum
2. Es gibt weitere Bälle

Ziel: Die Teilnehmenden lernen die Namen der anderen. Zusätzlich wird Werfen und Fangen geübt. Den Ball nicht so hart zu werfen, sondern so, dass ihn jemand anderes fangen kann, ist ebenfalls manchmal besonders schwer. Als zusätzliche Alternative kann es eine „Strafe“ sein, wenn der Ball auf den Boden fällt, muss die Gruppe von vorne starten. So lernen die Kinder zusammenzuarbeiten und sich selbst zurückzunehmen.

Atomspiel

Material: -

Gruppengröße: 8-16

Zeitaufwand: Frei wählbar, je nach Aufgabenzahl

Spielablauf: Die Teilnehmenden laufen im Raum umher. Die durchführende Person ruft irgendwann Aufgaben in den Raum. Beispiel: „Bildet 3er Paare. Es dürfen nur 3 Füße, 1 Po und 5 Hände den Boden berühren.“ Sobald alle TN die Aufgabe erfüllt haben, laufen sie weiter.

Alternative:

1. Es können auch Formen (Kreis, Viereck) oder Buchstaben gerufen werden
2. Es können Größere Gegenstände (Fahrrad, Haus, Auto, etc.) gerufen werden

Ziel: Die TN verlieren Berührungsängste. Die Kreativität und die Problemlösekompetenz werden gefördert. Eigene Ideen werden zum Wohl der Gruppe zurückgestellt.

Brennball

Material: kleine Matten, Reifen, Pylonen, ein Ball

Gruppengröße: 12-20 Personen

Zeitaufwand: 15 – 20 Minuten

Spielablauf: Vor Beginn des Spiels wird der Raum wie folgt vorbereitet: In jeder Ecke des Raumes, liegt eine kleine Matte (oder ein Reifen, eine Pylone, etc.) als „Rettungsstation“. In der Mitte liegt ein Reifen.

Die Gruppe wird in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe (A) stellt sich an die Anfangspylone. Die andere Gruppe (B) verteilt sich im Feld. Gruppe A bekommt einen Ball. Die erste Person in der Reihe wirft den Ball ins Feld (der Ball darf nicht nach hinten geworfen werden) und läuft los. Die andere Gruppe versucht den Ball zu bekommen und ihn in den Reifen in der Mitte zu werfen. Wenn das Kind sich zum Zeitpunkt, wenn der Ball in den Reifen geworfen wird, auf einer „Rettungsstation“ befindet, bleibt es dort stehen und wartet auf den nächsten Wurf. Sollte das Kind auf dem Weg von einer zur anderen Matte sein und den Boden berühren, ist es „verbrannt“ und muss sich hinten wieder anstellen. In beiden Fällen bekommt das nächste Kind in der Reihe den Ball. Es wirft und läuft los. Die Kinder die auf einer Matte stehen, laufen ebenfalls weiter. Wenn ein Kind wieder an der Startpylone vorbeiläuft, gibt es einen Punkt. Wenn es ein Kind schafft, den Ball zu werfen und eine komplette Runde zu laufen, gibt es 3 Punkte. Die durchführende Person schreibt die Punkte nebenbei auf.

Nach ein paar Minuten (das kann selbst entschieden werden, je nachdem, wie viel Zeit das Spiel in Anspruch nehmen soll) wechseln die Gruppen ihren Platz und das Spiel geht weiter. Die Gruppe, die am Ende die meisten Punkte hat, hat gewonnen.

Alternativen:

1. Hindernisse (Slalomparcours, Bank zum Balancieren) zwischen den Matten platzieren
2. Während des Laufens muss eine bestimmte Bewegung gemacht werden (z.B. auf einem Bein hüpfen, rückwärtslaufen)

Ziel: Die Zielgruppe lernt, zusätzlich zu den motorischen Fähigkeiten, im Team zu spielen. Den Ball im Feld von Person zu Person zu werfen, geht schneller, als ihn zum Reifen zu tragen. Sich gegenseitig zu unterstützen und sich anzufeuern, gehört ebenfalls zu den Zielen dieses Spiels. Die Gruppe stärkt ihren Zusammenhalt. TN, die eventuell nicht so weit werfen können, können trotzdem Punkte für die Gruppe erzielen.

Sortieren

Material: Stühle, Bänke, kleine Kästen, Seile

Gruppengröße: 6-15 Personen

Zeitaufwand: 15 Minuten

Spielablauf: Die Teilnehmenden stehen auf den Stühlen, Bänken, kleinen Kästen oder zwischen den Seilen in einem Kreis. Es gibt die Aufgabe, sich der Größe, des Alters, des Geburtsmonats, etc. nach zu sortieren. Wichtig dabei ist, dass niemand vom Stuhl, etc. runter geht. Die durchführende Person muss am Anfang festlegen, wo die*/der* Größte steht und wo die*/der* Kleinste.

Dieses Spiel sollte nicht direkt am Anfang, mit einer völlig fremden Gruppe gespielt werden, da sich die TN sehr nah kommen. Zudem sollte es jederzeit die Möglichkeit geben auszusteigen, wenn jemand die Nähe nicht möchte.

Alternative:

1. Die TN verlieren ihre Stimme und dürfen nur noch nonverbal mit einander kommunizieren

Ziel: Die Teilnehmenden lernen einander kennen und kommen einander näher.

„Ich packe meinen Koffer“

Material: -

Gruppengröße: ab 8 Personen

Zeitaufwand: 10 Minuten

Spielablauf: Die TN stehen/sitzen in einem Kreis. Die durchführende Person fängt an mit: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...meinen Regenschirm...“ Die zweite Person ist an der Reihe und sagt: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit...meinen Regenschirm... und mein T-Shirt. Die nächste Person ist an der Reihe und zählt die Gegenstände der Vorgänger*innen und ihren*/seinen* eigenen auf. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle dran waren. Kinder die nicht weiterwissen, dürfen natürlich von den anderen unterstützt werden (z.B. durch Pantomime)

Alternative:

1. Die TN sagen ihren Namen (Ich heiße (.....) und das ist (...))
2. Die TN sagen ihre Lieblingsfarbe, etc.
3. Die TN sagen, was sie gar nicht gerne mögen

Ziel: die Kinder verbessern ihre Merkfähigkeit. Die Alternativen sind gute Möglichkeiten, um die anderen kennenzulernen und lernen Rücksicht zu nehmen.

„Wo ist denn mein Waldemar?“

Material: kleines Kuscheltier oder ein anderer Gegenstand, der sich gut in einer Hand halten lässt

Gruppengröße: 6-15 Personen

Zeitaufwand: ca. 10 Minuten

Spielablauf: Eine Person steht an einem Ende des Raums und alle anderen am anderen Ende. Vor der einzelnen Person liegt das kleine Kuscheltier „Waldemar“. Die einzelne Person dreht sich im Kreis und ruft dabei ganz langsam „Wo ist denn mein Waldemar?“. In der Zeit, die sich die Person dreht, darf die Gruppe nach vorne kommen. Wenn die Person wieder nach vorne guckt, darf sich niemand mehr bewegen. Irgendwann ist die Gruppe so weit vorne, dass jemand den Waldemar klauen kann. Ab dem Zeitpunkt sollten alle TN die Hände hinter dem Rücken haben. Die einzelne Person darf jetzt einmal raten, wer den Waldemar hat. Liegt sie*/er* richtig, müssen alle wieder zurück zum Anfang. Liegt sie*/er* falsch, dreht sich die Person wieder um und ruft „Wo ist denn mein Waldemar?“. In der Zeit versucht die Gruppe mit dem Waldemar zurück zum Anfang zu kommen. Es ist erlaubt den Waldemar von Runde zu Runde in andere Hände zu geben. Er darf jedoch nicht übergeben werden, wenn die einzelne Person schon wieder nach vorne guckt. Nach jeder Runde, darf die Person einmal raten. Wenn alle den Anfang mit Waldemar erreicht haben, ist das Spiel gewonnen.

Ziel: Erarbeitung von Teamwork. Wenn eine Person vorne alleine ist und den Waldemar nimmt, ist sofort klar, wer ihn hat. Die Gruppe muss also möglichst zusammen nach vorne und zurückgehen. Hier lernen die Kinder, eigene Bedürfnisse zurückzustellen und auf die anderen zu warten, weil die Mission sonst keinen Erfolg hat. Die Gruppendynamik wird gestärkt.

Menschenmemory

Material: -

Gruppengröße: 12-20 Personen

Zeitaufwand: 15 Minuten

Spielablauf: Zwei Teilnehmende gehen vor die Tür. Sobald sie draußen sind, suchen sich die anderen eine/n Partner*in. Zusammen überlegen sie sich eine gemeinsame Bewegung. Sobald alle ihre Bewegung gefunden und sich im Raum verteilt haben, dürfen beide wieder reinkommen. Eine Person fängt an und tippt eine Person aus der Gruppe an. Diese macht ihre*/seine* Bewegung. Anschließend darf die suchende Person eine zweite Person antippen. Ist es ein Pärchen, stellen sie sich hinter die Person und die Person darf nochmal. Ist es kein Pärchen, darf die zweite Person ebenfalls zwei Personen antippen. Das Spiel ist beendet, wenn alle Paare aufgedeckt wurden.

Alternative:

1. Es werden Geräusche gemacht

Ziel: Die TN lernen mit fremden Kindern ein Paar zu bilden. Wenn sie die/den beste/n Freund*in wählen, ist es sehr offensichtlich und sie werden schnell gefunden. So lernen sie neue TN kennen und erweitern ihre Sozialkompetenz.

Flussüberquerung

Material: Teppichfliesen (Je nach Gruppengröße 6 – 10 Stück)

Gruppengröße: 4-20 Personen

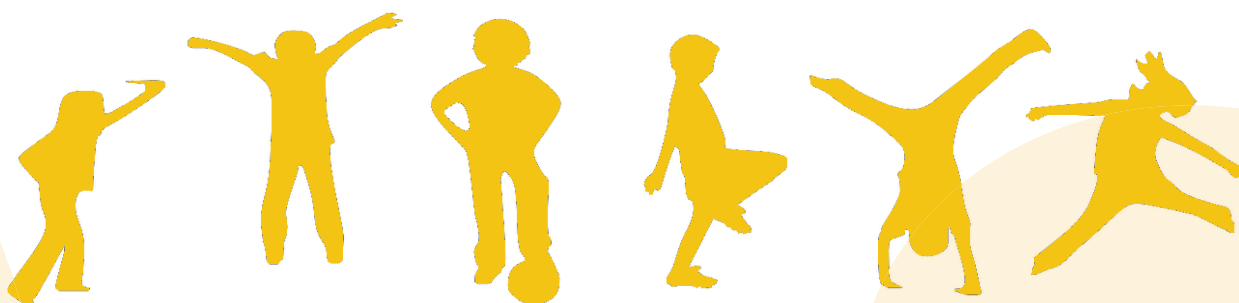
Zeitaufwand: 10 – 20 Minuten

Spielablauf: Es gibt eine Anfangs- und eine Ziellinie. Die TN stehen alle hinter der Startlinie und haben Teppichfliesen. Sie müssen versuchen den „Fluss“ zu überqueren, ohne nasse Füße zu bekommen. Die einzigen Regeln dabei sind: Niemand darf ins Wasser treten und die Fliesen dürfen nur gelegt und nicht geworfen werden. Ansonsten wird ihnen eine Fliese weggenommen. Die TN müssen die Teppichfliesen hinlegen und sie von hinten nach vorne durchgeben. Dabei müssen sie sehr eng auf ihnen stehen. Wenn alle die Ziellinie überquert haben, ist das Spiel gewonnen. Sollten sie unterwegs zu viele Fliesen verlieren, können sie diese mit kleinen Aufgaben (z.B. Rechenaufgaben, oder Bewegungsaufgaben) wiederbekommen.

Alternative:

1. Die „Strafe“, wenn jemand ins „Wasser“ tritt ist, dass diese Person „erblindet“ und von den anderen sicher auf die andere Seite gebracht werden muss (Diese Alternative empfiehlt sich nur mit einer älteren Zielgruppe).

Ziel: Die TN müssen sich zunächst absprechen, wie sie das Problem angehen sollen. Das Fördert die Problemlösekompetenz. Zudem lernen sie, dass ihr Verhalten unter Umständen Konsequenzen für die Gruppe hat. Sie müssen im Team arbeiten, um erfolgreich zu sein. Sollte eine Person „erblinden“, muss ihr geholfen werden. So lernen sie Verantwortung für andere zu übernehmen.



Reflexionsbogen

1. Welcher Inhalt war für dich der wertvollste?

2. Welcher Inhalt kann noch intensiver bearbeitet werden?

3. Was macht dir momentan noch Sorgen oder wovor hast du Angst?

4. Was möchtest du ganz konkret im Offenen Bereich ausprobieren?

5. Wann möchtest du es ausprobieren?

Zertifikat

hat die Sporthelfer*innenausbildung erfolgreich absolviert.

Folgende Themen wurden behandelt:

- Aufgaben von Sporthelfer*innen
- Anleitung einer Gruppe
- Konfliktlösung
- Diskriminierung im Sport
- Erste Hilfe

Herzlichen Glückwunsch!

Mit diesem Zertifikat kannst du Bewegungsangebote durchführen 😊

Stempel/ Unterschrift _____

