

SPORT
UNION



Team.
Geist



Team.Geist

Gemeinsam stark und fair

53 abwechslungsreiche Praxisübungen zur Förderung sozialer Kompetenzen von Kindern im Volksschulalter

www.sportunion-sbg.at/de/team.geist

Impressum

Herausgeber:

SPORTUNION Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, 5020 Salzburg
www.sportunion-sbg.at / 0662-842688 / office@sportunion-sbg.at
ZVR: 746317788

Inhalt und Text:

Projektleiterin Mag. Martina Braun
Projektleiterin Mag. Mariella Bodingbauer

Verantwortlich für Inhalte zu Gewaltprävention, Raufspielen und Entspannungstechniken: Mag. Armin Raderbauer, MSc

Verantwortlich für Inhalte zu Kommunikation, Teambuilding und Fairplay:
Mag. Dipl.-Päd. Birgit Stockinger

Projektvereine:

- BBU Salzburg
- BV polysportiv Berndorf
- Taekwondo Oberndorf
- TSU St. Veit
- TSV Unken
- UVT Salzburg Wals-Schullergut

Illustrationen:

Zdena Jahoda ©

Grafik und Layout:

www.jungekreative.at

Druck:

Geschützte Werkstätten – Integrative Betriebe Salzburg GmbH

Copyright 2016 by SPORTUNION Salzburg



Inhaltsverzeichnis

Theorie

| | |
|--------------------------------------|----|
| Vorwort | 5 |
| Einleitung | 6 |
| Hinweise zur Handhabung..... | 7 |
| Die Rolle des Trainers..... | 9 |
| Kommunikation leicht gemacht | 11 |
| Feedback geben – aber wie? | 13 |
| Konflikte – was tun?..... | 15 |
| Tipps für Team.Geist-Feste..... | 17 |
| Literatur & Quellenverzeichnis | 19 |

Praxis

Mannschaftsbildung

Teambuilding

Fairplay

Raufspiele

Gewaltprävention

Cool-Down



Vorwort

Kinder ganzheitlich fördern!

Damit Kinder Gefühle besser wahrnehmen und mitteilen lernen, Freundschaften knüpfen, ihren Platz in der Gruppe und in ihrem Umfeld finden, braucht es soziale Kompetenzen.

Wir haben im Projekt Team.Geist in Zusammenarbeit mit ausgewählten Experten eine umfangreiche Arbeitsmappe erstellt, um Kindern im Vereinstaining Situationen des Zusammenlebens spielerisch erfahren zu lassen. Dadurch sollen sie Fähigkeiten entwickeln, um Herausforderungen im Umgang mit anderen gut, selbstsicher und fair meistern zu können. Die Gestaltung des eigenen Lebenslaufes sowie die sich verändernden Anforderungen der Gesellschaft und Lebenswelt erfordern eine Vielzahl persönlicher und sozialer Kompetenzen. Lernbereitschaft, Anpassungsfähigkeit, Flexibilität, Teamfähigkeit, die Fähigkeit, zu kommunizieren und Probleme zu lösen, sind hierfür grundlegend.

Die SPORTUNION will mit dem Projekt Team.Geist dazu beitragen, den Kindern Schlüsselqualifikationen mitzugeben, um in der Gesellschaft Verantwortung zu übernehmen, mit anderen zu kooperieren und aktiv an der Gestaltung des Umfelds im Verein und im Alltag mitzuwirken.

Die spielerischen Übungen, die wir Ihnen als Anregung für die Arbeit im Verein vorstellen, wurden von mehreren Vereinen in unterschiedlichen Sportarten erprobt und gemeinsam optimiert.

Bei den Übungsleitern und Trainern, die durch ihr Engagement im Sportverein einen wichtigen Beitrag für die Entwicklung unserer Kinder leisten, möchte ich mich auf diesem Weg sehr herzlich bedanken.

Mit sportlichen Grüßen

Bernd Frey, Landesgeschäftsführer SPORTUNION Salzburg

Einleitung

Bewegung, Spiel und Sport sind unerlässlich für die körperliche, aber auch geistige Entwicklung von Kindern. Neben dem Aufbau eines gesunden Körperbewusstseins und eines positiven Selbstkonzepts bietet der Sport noch viel mehr. Regelbewusstsein, Teamfähigkeit, Lösungsorientierung und Konfliktfähigkeit können spielerisch durch Bewegung im Vereinstraining gefördert werden. Die Kinder lernen Verantwortung zu übernehmen, erfahren Vertrauen und dürfen in verschiedene Rollen schlüpfen. Die so erlernten sozialen Kompetenzen helfen den Kindern auch im alltäglichen Miteinander, besser mit verschiedenen Situationen umgehen zu können.

Mit dem Projekt Team.Geist möchte die SPORTUNION Salzburg alle Vereine und Trainer bei dieser wichtigen Entwicklungsaufgabe unterstützen. Die hier vorliegende Team.Geist-Mappe wurde gemeinsam mit einem Expertenteam und Projektvereinen erarbeitet. Die relevanten Schwerpunktthemen wurden zu Projektbeginn mit den Vereinen festgelegt. Die theoretischen Basisinformationen dazu stammen von Experten aus den jeweiligen Fachgebieten. Insgesamt 18 Trainer aus sechs Projektvereinen erprobten die gesammelten Praxisübungen über zwei Semester in den Vereinseinheiten. Sie lieferten wertvolle Rückmeldungen, die in die Erstellung der Mappe eingeflossen sind.

Die so entstandene Team.Geist-Mappe beinhaltet 53 praxiserprobte Übungen und ergänzende Theorie zu den Themen:

- Mannschaftsbildung
- Teambuilding
- Fairplay
- Raufspiele
- Gewaltprävention
- Cool-Down

Die Übungen sind leicht in jedes Vereinstraining einzubauen und in vielen unterschiedlichen Sportarten anwendbar.

Das Projektteam und die SPORTUNION bedanken sich an dieser Stelle bei allen Mitwirkenden, die geholfen haben, die Team.Geist-Mappe mitzugestalten. Ein besonderer Dank gilt den Projektvereinen, ohne deren aktive Mitarbeit die Umsetzung des Projektes nicht möglich gewesen wäre.



Hinweise zur Handhabung

Die Team.Geist-Mappe gliedert sich in einen Theorie- und einen Praxisteil mit sechs Schwerpunktthemen.

Im Theorieteil der Mappe finden sich hilfreiche Tipps zu Gesprächsführung, Feedback, Umgang mit Konflikten, der Trainerrolle und zur Gestaltung von Team.Geist-Festen. Diese Theorieinputs sollen bei der Umsetzung der Übungen helfen und die tägliche Arbeit der Trainer mit Kindern, Eltern und im Verein erleichtern.

Der Praxisteil beinhaltet eine umfangreiche Sammlung von Spielen und Übungen, der eine einleitende Theorie mit wertvollen Basisinformationen vorangestellt ist. Die Übungskarten sind übersichtlich und strukturiert aufgebaut. Einer allgemeinen Spielbeschreibung folgen wichtige Anmerkungen, Variationsmöglichkeiten und Hinweise zur Durchführung.

! Der Team.Geist-Tipp auf den Praxisseiten kann helfen, das Augenmerk der Kinder auf das gewünschte Ziel der Übung zu richten und sollte vom Trainer ausgesprochen werden. So wird auch aus einem bereits bekannten Spiel im Handumdrehen eine wertvolle Team.Geist-Übung.

Die Angaben zu Material, Gruppengröße, empfohlener Altersgruppe und Ort sollen den Trainern bei der Auswahl der Übung helfen. Nicht jedes Spiel eignet sich für jede Gruppenkonstellation oder die vorhandenen Rahmenbedingungen. Die Übungen lassen sich aber leicht an die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder und der Gruppe anpassen und gegebenenfalls abändern.

Einsatzmöglichkeiten in der Praxis

Die Übungen können einzeln aus der Mappe ausgewählt und ins Vereinstraining eingebaut werden. Dies sorgt für Abwechslung und jede Menge Spaß.

Um im Hinblick auf die Förderung sozialer Kompetenzen eine größere Wirkung zu erzielen, empfiehlt es sich, einen Team-Geist-Schwerpunkt zu setzen. Die Übungen werden dann über einen gewissen Zeitraum regelmäßig mit den Kindern durchgeführt.

Die Team.Geist-Mappe kann zweifellos dabei helfen, bestehende Schwierigkeiten aufzugreifen und mit den Kindern zu thematisieren. Die Übungen sollten aber vorrangig präventiv zum Einsatz kommen, um Probleme erst gar nicht entstehen zu lassen.

Bunt durcheinander oder nach System?

Keine Gruppe ist mit einer anderen vergleichbar, weswegen eine pauschale Empfehlung zur richtigen Reihenfolge bei der Auswahl der Übungen nicht gemacht werden kann. Sinnvollerweise sollte aber bei Teambuilding-Übungen mit den Kennenlern- und Kooperationsspielen begonnen werden, bevor die Vertrauens-Übungen zum Einsatz kommen. Ebenso sind die Gruppenraufspiele vor Paar-Raufspielen durchzuführen. Die Übungen zur Gewaltprävention sollten erst dann eingesetzt werden, wenn sich die Gruppe schon etwas besser kennt.

Feste und mehr...

Vereine, die Bewegungsfeste veranstalten, können sich in der Team.Geist-Mappe hilfreiche Ideen holen, um ihrer Veranstaltung eine Team.Geist-Note zu verpassen.

Darüber hinaus finden sich im Downloadbereich weitere zahlreiche Informationen, Übungsvorschläge und Vordrucke als Hilfestellung.

Runterladen, ausdrucken und in die Team.Geist-Mappe einheften!

www.sportunion-sbg.at/de/team.geist

Die Bezeichnung „Trainer“ wird in dieser Mappe als Überbegriff für alle im Sport tätigen Personen verwendet (Übungsleiter, Lehrwarte, Instrukto:ren, Pädagogen etc.).

Zur besseren Lesbarkeit werden personenbezogene Bezeichnungen, die sich zugleich auf Frauen und Männer beziehen, nur in der männlichen Form angeführt. Dies soll keinesfalls eine Geschlechterdiskriminierung oder eine Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes zum Ausdruck bringen.

Die Übungen sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt, beschrieben und illustriert. Jedem Trainer obliegt es selbst, je nach Alter und Können der Kinder die erforderlichen Sicherheitsvorkehrungen vorzunehmen.



Die Rolle des Trainers

Die Aufgaben eines Trainers sind umfangreich und vielfältig. So beschränkt sich die Tätigkeit des Trainers nicht nur auf die Vermittlung sportlicher Inhalte – er hat gleichzeitig der Aufsichtspflicht nachzukommen und eine wichtige Vorbildfunktion. Er begleitet die Kinder und ist zentrale Ansprechperson für Kinder und Eltern: Er betreut, berät, motiviert, organisiert, analysiert und reflektiert.

Kleine Regeln und Rituale einführen

Regeln und Rituale schützen vor Gefahren und geben den Kindern ein Gefühl von Sicherheit. Rituale stiften Gemeinschaft und soziale Zusammengehörigkeit. Werden Regeln aufgestellt, ist es wichtig, dass es bei Nichteinhaltung zu Konsequenzen kommt. Diese müssen von Beginn an sowohl festgelegt, als auch ausgesprochen werden.

Hier ein paar Vorschläge:

- Pünktlichkeit!
- Die Kinder geben dem Trainer zu Beginn des Kurses die Hand. Erst dann beginnt die Aufsichtspflicht.
- Jede Vereinseinheit beginnt mit einem Startritual (z.B. kommen die Kinder in der Mitte in einem Kreis zusammen).
- Dieses Startritual kann auch während der Einheit eingesetzt werden, um für Aufmerksamkeit zu sorgen.
- Die Kinder helfen beim Geräteauf- und -abbau.
- Die Kinder melden sich beim Trainer ab (z.B. Toilettengang).
- Die Stunde wird mit einem Abschlussspiel oder -ritual beendet (Treffen in der Mitte, Verabschiedung etc.).
- Die Kinder halten die Umkleidekabinen sauber.

Team.Geist-Tipp:

Um Regeln und Rituale gemeinsam mit den Kindern zu erarbeiten und festzuhalten, kann zu Kursbeginn ein Plakat erstellt werden. Auf diesem werden die Gruppenregeln aufgeschrieben und jedes Kind unterschreibt mit seinem Namen darauf. Das Team.Geist-Logo, das im Downloadbereich zum Ausdrucken bereitsteht, verleiht dem Plakat eine Team.Geist-Note.

Trainer-Basics – eigentlich klar, aber noch mal zur Erinnerung

- Safety First! Aktivitäten im Verein sind mit großer Sorgfalt und Gewissenhaftigkeit zu planen und durchzuführen. Aufsichtspflicht!
- Der Trainer hat eine wichtige Vorbildfunktion. Er sollte daher pünktlich sein, nicht vor den Kindern rauchen, keine Schimpfwörter verwenden etc.
- Ist der Trainer motiviert, sind auch die Kinder motiviert.
- Er sollte allen Kindern die gleiche Aufmerksamkeit zukommen lassen, kein Kind benachteiligen oder vor der Gruppe blamieren.
- Er sollte sportliche Fairness zeigen – gerade auch bei Niederlagen.
- Wichtig ist es, so oft wie möglich positiv zu erklären und zu korrigieren.
- Auch wenn etwas falsch gemacht wird oder misslingt, soll die Gruppe vom Trainer ermutigt werden.
- Der Trainer sollte die Kinder anregen, sich gegenseitig zu helfen und zu unterstützen.

Checkliste für Trainer

Um mögliche Probleme bei der Durchführung von Kursen von vornherein vermeiden zu können, empfiehlt es sich, bereits im Vorfeld einige Rahmenbedingungen abzuklären. Hier ein paar Denkanstöße:

- ✓ Austausch von Kontakten: Haben die Eltern den Trainerkontakt? Hat der Trainer alle Kontaktdaten der Kinder und ihrer Eltern?
- ✓ Beginn und Ende der Aufsichtspflicht: Wann übernimmt der Trainer die Aufsichtspflicht (z.B. mit Eintritt in die Halle, bereits in der Garderobe)? Was ist zu tun, wenn ein Kind nach dem Training nicht abgeholt wird? Etc.
- ✓ Sportstätte: Wo sind der Erste-Hilfe-Kasten, Feuerlöscher und die Notausgänge? Wann und von wem werden die Hallen auf- und zugesperrt? Gibt es eine Hausordnung und regelmäßige Geräteprüfungen?
- ✓ Erste-Hilfe-Kurs: Kenntnisse und Fertigkeiten in der Ersten Hilfe sind regelmäßig aufzufrischen!
- ✓ Rückhalt vom Verein: Wer ist mein Ansprechpartner im Verein? Gibt es die Möglichkeit, Fortbildungen zu besuchen? Ist ein Versicherungsschutz gegeben?

Download-Tipp: „Checkliste für Trainer“

Kommunikation leicht gemacht



Kommunikation heißt miteinander reden, miteinander lachen, sich austauschen. Dabei kann aber auch manches schief gehen. Wir sind es oft nicht gewohnt, das zu sagen, was wir wollen, sondern formulieren Dinge anders.

„Kannst du nicht aufpassen?!“

Was wäre die richtige Antwort auf diese einfache Frage? „Ja“ oder „Nein“?

Hier wird schnell klar, dass wir auf einer anderen Ebene kommunizieren. Vielleicht ist mein Gegenüber genervt, vielleicht hat es heute einen schlechten Tag oder ist verletzt. Fest steht: Kommunikation ist nicht immer einfach – folgende Hinweise sollen sie leichter machen.

Tipps für gute Gespräche

Eine wertschätzende Grundhaltung, respektvoller und höflicher Umgang sowie Gespräche „auf Augenhöhe“ sind wesentliche Elemente eines guten Miteinanders. Diese Einstellung sollte man von ALLEN Beteiligten – Trainern, Kindern und Eltern – einfordern. Wichtig ist, sich dies immer wieder bewusst zu machen und authentisch vorzuleben.

WICHTIG:

Auch die Körpersprache ist wesentlich! Das kann z.B. heißen, dass sich der Trainer auf Augenhöhe mit den Kindern begibt. Damit signalisiert er ihnen körperlich, dass sie bei einem Gespräch gleichberechtigte Partner sind.

Für den Sprecher gilt

- Sprich in einer Sprache, die dein Gegenüber versteht. Vermeide z.B. Fachjargon!
- Was für dich selbstverständlich erscheint, muss für den anderen noch lange nicht klar sein.
- Lass dir und deinem Partner Zeit.
- Sei dir im Klaren, dass deine eigene Sichtweise nicht automatisch die richtige ist.
- Lass Fragen in einem Gespräch zu und beantworte sie.
- Falle keinem ins Wort! Jemandem ins Wort zu fallen bedeutet, dass du nicht daran interessiert bist, was dein Gegenüber zu sagen hat.
- Beschäftige dich mit nichts anderem, während du sprichst. Das lenkt ab und wirkt unhöflich.

Für den Zuhörer gilt

- Sei mit der Aufmerksamkeit bei deinem Gesprächspartner. Zeige ihm das auch durch Blickkontakt und zugewandte Körperhaltung.
- Höre bis zum letzten Satz zu und überlege nicht schon während des Gesprächs eine Erwiderung.
- Bekommst du zu viele Informationen auf einmal und bist dir nicht sicher, ob du alles richtig verstanden hast? Frag nach!
- Zeige deinem Gesprächspartner durch Nicken oder Fragen, dass du ihm zuhörst.

Team.Geist-Tipp:

Wenn du merkst, dass ein Gespräch mehr Zeit und Raum benötigt, schaffe dir geeignete Rahmenbedingungen. Ratschläge zum Umgang mit Konflikten findest du auf den nächsten Seiten.

Mimik, Gestik & Co

Bei Menschen, die wir gut kennen, gelingt es uns eher, körpersprachliche Botschaften zu verstehen, als bei Menschen, mit denen wir weniger Kontakt haben. Die sogenannte nonverbale Kommunikation hat großen Einfluss auf das Gesagte und beeinflusst unsere Wahrnehmung bzw. Schlussfolgerungen massiv. Wir versuchen ständig, unsere Mitmenschen aufgrund ihres Äußeren, ihrer Bewegungen oder Verhaltensweisen einzuschätzen.

Team.Geist-Tipp:

Schau bewusst „hinter“ deine Beobachtungen und frage dich, was du wirklich erkennen oder beurteilen kannst!

Positiv denken!

Das Wichtigste bei aller Theorie ist eine positive Grundeinstellung. Als Trainer begegnet man unterschiedlichsten Charakteren, mit denen man umgehen muss. Arbeit mit Menschen verlangt auch immer Beziehungsarbeit! Eine gute Beziehung mit seinem Gegenüber erhöht die Chancen auf ein erfolgreiches Miteinander.

„Da man sowieso denkt, sollte man gleich positiv denken.“

(unbekannt)



Feedback geben – aber wie?

Im Training ist Feedback ein ständiger und zentraler Begleiter. Wie könnte man sonst neue Techniken weitergeben, Taktiken erlernen oder auch Wettkämpfe gemeinsam reflektieren?

Feedback als Chance

Einander wahrnehmen, miteinander reden und aufmerksam zuhören birgt eine große Chance, um sich weiterzuentwickeln. Es ist uns oft unangenehm, positive oder negative Rückmeldungen zu geben oder auch anzunehmen. Dabei geht es um Klärung und Unterstützung und die Chance zur Korrektur. Wenn ich Feedback annehmen kann, lerne ich mich und damit meine Handlungs- und Verhaltensstrategien besser kennen. Rückmeldungen zeigen mir mein Potential.

Feedback hilft mir, mein Selbst- und Fremdbild zu vergleichen. Oft zeigen Rückmeldungen auch Unterschiede zwischen diesen Bildern und führen zu einer gewissen Verunsicherung. „ICH“ werde möglicherweise in Frage gestellt. Daher ist die Art und Weise, WIE man Feedback gibt, wichtig. Sowohl Kinder als auch Trainer sollten den Wert von Feedback erkennen und Rückmeldungen selbst einfordern!

Team.Geist-Tipp:

Warum nicht auch mal als Trainer Feedback einholen: „*Was klappt im Training, was nicht?*“ Ich zeige als Trainer, dass auch ich mit Kritik umgehen kann. Durch diese Vorbildwirkung lernen auch die Kinder. Hier bietet sich die Übung „Gefühle während der Stunde“ aus dem Kapitel Gewaltprävention an.

Für den Feedbackgeber gilt

- AKTUELL – Gib Rückmeldungen direkt und situationsbezogen, wenn möglich sofort.
- BESCHREIBEND – Beschreibe deine Beobachtungen und Wahrnehmungen so konkret und klar wie möglich. Verzichte auf Wertungen!
- ICH-BOTSCHAFTEN – Nutze Formulierungen wie „*Ich habe das Gefühl, dass...*“ und nicht „*Du hast...!*“ So kann man Feedback leichter annehmen.
- BEHUTSAM – Beachte die richtige Zeit. Vermeide Stress, Emotionen und peinliche Situationen vor Publikum.
- PERSÖNLICH – Deine Wahrnehmungen sind subjektiv, selektiv und unvollständig. Bedenke: Du könntest dich irren!

Für das Annehmen von Feedback gilt

- KONKRET – Sag genau, worüber du Feedback haben möchtest.
- ZUHÖREND – Hör zu und verteidige dich nicht gleich.
- WERTSCHÄTZEND UND ANNEHMEND – Frag nach, wenn du dir nicht sicher bist. Gib deinem Feedbackgeber Bescheid, ob du etwas mit seiner Rückmeldung anfangen kannst. So lernst auch er.
- OFFEN – Denk nach, wie du deinem Feedbackgeber gegenüberstehst und ob du eventuell aufgrund von persönlichen Unstimmigkeiten sein Feedback schlecht annehmen kannst.
- ZWANGLOS – Du entscheidest, ob du aufgrund des Feedbacks etwas ändern möchtest oder nicht.

Auch wenn beim Thema Feedback „kein Zwang zur Änderung“ betont wird, liegt in wichtigen Situationen die Entscheidungskompetenz beim Trainer. Dieser übernimmt im Kindertraining große Verantwortung, gerade in Bezug auf die körperliche Gesundheit der Kinder. Er hat somit die Pflicht, verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen. Ein Trainer darf und muss Kinder so wie Eltern darauf hinweisen, wenn ein junger Sportler eventuell noch nicht stark oder reif genug für eine bestimmte Aufgabe ist.



Feedback heißt nicht automatisch
LOB oder KRITIK!

- Lob braucht eine Notwendigkeit zum Loben, setzt unter Druck und führt zu erhöhter Risikobereitschaft („...sonst werde ich nicht mehr gelobt.“).
- Kritik entwürdigt, macht zum Verlierer („...du machst etwas falsch oder schlecht.“) und produziert Schuldige. Kritik ist nicht lösungsorientiert.
- Feedback gibt keine (Be)wertung ab.



Konflikte – was tun?

Konflikte gehören in der Arbeit mit Menschen dazu und bieten Chancen für Veränderungen. Wenn sich Konflikte verschärfen, ist es wichtig zu wissen, wie man mit ihnen umgeht.

Wesentlich ist, sich für ein klärendes Gespräch Zeit und Raum zu schaffen, damit man unter vier Augen in Ruhe miteinander reden kann. In diesem Rahmen gelingt es besser, Dinge gezielt anzusprechen.

Hilfe holen ist erlaubt!

Oft entlastet es, wenn man mit Trainerkollegen oder einem Vereinsvertreter Probleme besprechen kann und um Unterstützung in einer schwierigen Situation bittet. Nach Absprache mit allen Beteiligten kann man diese Vertrauensperson auch zu einem klärenden Gespräch mitnehmen.

Es kann ebenso nötig sein, auf Experten zu verweisen, wenn z.B. Essprobleme wahrgenommen werden. Hier muss man die Verantwortung an Fachleute abgeben.



Team.Geist-Tipp:

Überfordere dich nicht! Hol dir Unterstützung!

Für klärende Gespräche gilt

- Ruhig und sachlich bleiben!
- Lass den anderen ausreden!
- Rede in „Ich-Botschaften“!
- Gib Fehler zu!

Vom Konflikt zur Lösung

1. Das Problem beschreiben

Das Problem sollte möglichst genau dargestellt werden (Daten, Fakten). Auch die persönlichen oder sachlichen Schwierigkeiten, die aus diesem Verhalten resultieren, sollten aufgezeigt werden. Es empfiehlt sich, die gemeinsame Basis zu betonen und der Person Wertschätzung entgegen zu bringen.

2. Die Reaktionen und Sichtweisen des Konfliktpartners anhören

Es ist mit Abwehrreaktionen vom Gegenüber zu rechnen. Diese sollten angehört werden.

- „Das Problem ist unlösbar...“ oder „Das ist nun einmal so...“
- „Das macht doch nichts...“ oder „Das ist doch gar kein Problem...“

3. Problembewusstsein schaffen

Das Problem sollte nun noch einmal beschrieben und mögliche Konsequenzen sollten aufgezeigt werden. Es kann hilfreich sein, eine Identifikation anzubieten („Ich kann mir vorstellen, dass du dich ... fühlst.“).

Falls das Gespräch völlig festgefahren ist, kann es zielführender sein, einen neuen Gesprächstermin zu vereinbaren.

4. Zu einer Abmachung kommen

Die Ergebnisse des Gesprächs werden abschließend noch einmal zusammengefasst. Dabei sollten positive Rückmeldungen gegeben werden (Einsicht, Entgegenkommen).

Lieber nicht!

Bestimmte Äußerungen können ein Gespräch in eine Sackgasse führen und sollten deshalb vermieden werden.

- Vermeide Beschuldigungen oder Moralpredigten!
- Verurteile und beschimpfe niemanden!
- Spiele Probleme nicht herunter oder wechsele einfach das Thema!
- Nimm niemanden ins Kreuzverhör!
- Versuche nicht, die Dinge „mit Spaß“ zu lösen!

Team.Geist-Tipp:

Nimm Konfliktgespräche ernst, auch wenn es sich deiner Meinung nach um eine Banalität handelt! Konflikte sind Chancen, Dinge klar anzusprechen, zu klären und bei Bedarf zu verändern.





Tipps für Team.Geist-Feste

Viele Vereine veranstalten kleine oder auch größere Kinder- und Bewegungsfeste, um verschiedene Anlässe gemeinsam zu feiern. Die folgenden Tipps sollen bei der Organisation helfen und Ideen geben, wie aus einem „gewöhnlichen“ Fest ganz leicht ein „Team.Geist-Fest“ werden kann.

Gute Vorbereitung ist das A und O

Um das Programm inhaltlich planen zu können, sollte man sich über folgende Punkte schon im Vorfeld Gedanken machen und diese bereits bei der Planung berücksichtigen:

- Wie viele Kinder werden erwartet?
- Wie viel Zeit steht zur Verfügung?
- Wie viele Helfer stehen für die Stationsbetreuung bereit?
- Findet die Veranstaltung Indoor oder Outdoor statt? Gibt es einen Schlechtwetterplan?

Stationsspiele eignen sich hervorragend für das Spielen in großen Gruppen und sind daher ideal für Bewegungsfeste. Die Aufgaben können dabei entweder im gegelerten oder im freien Stationsbetrieb ablaufen.

Geregelter Stationsbetrieb

Es werden unterschiedliche Stationen aufgebaut, die von je einem Helfer betreut werden. Die Kinder werden auf die Stationen aufgeteilt und starten gleichzeitig mit der Absolvierung der Aufgaben. Nach einer vereinbarten Zeit wechseln die Gruppen gemeinsam zur nächsten Station.

WICHTIG: Bei dieser Variante sollte die Absolvierung der einzelnen Stationen den gleichen Zeitaufwand benötigen.

Freier Stationsbetrieb

Beim freien Stationsbetrieb können die Kinder die Stationen wechseln, wie es ihnen gefällt. Um sicher zu gehen, dass sie auch wirklich alle Aufgaben absolvieren, empfiehlt es sich, einen Stationspass auszuteilen. Nach Absolvierung der Aufgabe bekommen die Kinder einen Stempel, Pickerl etc. in ihren Pass.

VORTEIL: Sind die Aufgaben unterschiedlich zeitaufwendig, empfiehlt sich der freie Stationsbetrieb. Die Kinder können zu der Station wechseln, wo gerade nicht viel los ist. So kommt es zu keinen langen Stehzeiten!

Team.Geist-Bewegungsfest

Um einem Bewegungsfest eine Team.Geist-Note zu verleihen, können Spiele und Übungen aus der Mappe eingebaut werden. Diese machen Spaß und die Kinder können dabei auch noch ihre Teamfähigkeit unter Beweis stellen. Einheitliche Stationsplakate, Stationspässe und eventuell Urkunden oder Medaillen mit Team.Geist-Logo runden das Fest optisch ab.

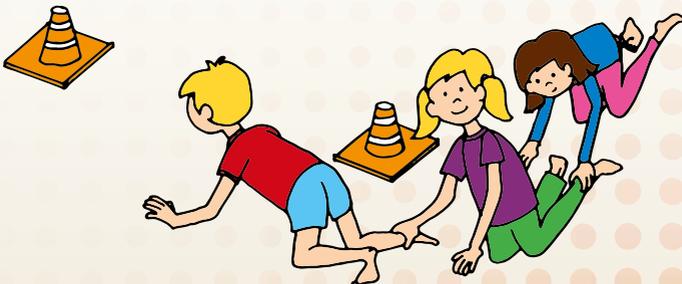
Team.Geist-Stationsideen aus der Mappe

- Tunnelball
- Baumstammrollen
- Drei-Bein-Lauf
- Raupe
- Schmäler Grat
- Seilziehen
- Blindenführer
- Akrobatisches Hände-Füße-Spiel

Download-Tipp:

Auf der Team.Geist-Website www.sportunion-sbg.at/de/team.geist finden sich hilfreiche Unterlagen für die Planung und Durchführung von Team.Geist-Festen:

- weitere Stationsvorschläge
- Checkliste „Planung Bewegungsfest“
- Vorlage „Stationspass“
- Vorlagen „Stationsplakat“
- Vorlagen „Urkunden“ und „Medaillen“
- etc.





Literatur & Quellenverweise

Bieligk, Michael: Erlebnissport in der Halle. Erfolgreiche Spiele und Übungen mit einfachem Gerät. Limpert Verlag. Wiebelsheim 2010.

Bechheim, Yvonne: Erfolgreiche Kooperationsspiele. Soziales Lernen durch Spiel und Sport. Limpert Verlag. Wiebelsheim 2013.

Bucher, Walter (Hrsg.): 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen. Hofmann Verlag. Schorndorf 2011.

Deegener, Günther (Hrsg.): Gewalt und Aggression im Kindes- und Jugendalter. Beltz. Basel 2011.

Lange, Harald & Sinning, Silke: Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht. Limpert Verlag. Wiebelsheim 2009.

Luft, Joseph: Einführung in die Gruppendynamik. Ernst Klett Verlag. Stuttgart 1971.

Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander Reden 1. Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Rowohlt Taschenbuch Verlag. Hamburg 2009.

Luther, Dorothea & Hotz, Arturo (Red.); hrsg. vom Schweizerischen Olympischen Verband: Erziehung zu mehr Fairplay. Anregungen zum sozialen Lernen – im Sport, aber nicht nur dort!; eine Praxisanleitung und Handreichung für Lehrer/innen und Vereinsleiter/innen. Verlag Peter Haupt. Bern 1998.

Snel, Eline: Stillsitzen wie ein Frosch. Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein. Goldmann Verlag. München 2013.

Stahl, Eberhard: Dynamik in Gruppen: Handbuch der Gruppenleitung. Beltz Verlag. Weinheim und Basel 2012.

Wierz, Jakobine: Kinder werden eine Gruppe. Gruppenentwicklung spielerisch fördern, unterstützen und begleiten. Ökotopia Verlag. Münster 2011.

Websites

Kommunikation:

<http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/KOMMUNIKATION>

(2.12.2015)

Mannschaftsbildung:

<http://die-schnelle-sportstunde.de/mannschaft.htm>

(2.12.2015)

Teambuilding:

<http://www.eigenstaendig.net>

(2.12.2015)

Fairplay:

<http://sportunterricht.de/lksport/fairplaytab.html>

(2.12.2015)

Cool-Down:

<http://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/entspannungsspiele-ruhe-entspannung.html>

(2.12.2015)

Akrobatik, Menschenpyramiden etc.:

<http://sportunterricht.de/akro>

(2.12.2015)

Anlaufstellen, wenn Experten gefragt sind:

Rat auf Draht:

www.rataufdraht.at

Kinder- und Jugendanwaltschaft:

www.kija.at

Kinderschutzzentren:

www.oe-kinderschutzzentren.at



Mannschaftsbildung

Mannschaften zu bilden, stellt jeden Trainer immer wieder vor eine Herausforderung. Welche Methode wähle ich? Wie kann ich Frustration vermeiden? Wie kann ich die schwächeren Kinder in Teams integrieren?

Mannschaftsbildung durch Wählen

Es gibt die Möglichkeit, die Kinder selbst die Gruppeneinteilung vornehmen und die Teammitglieder wählen zu lassen. Diese Art der Mannschaftsbildung führt allerdings oft dazu, dass immer die gleichen Spieler am Schluss übrig bleiben und zugeteilt werden müssen. Das frustriert sowohl die zugeteilten Kinder als auch das Team, welches den „unliebsten“ Spieler aufnehmen muss.

Team.Geist-Tipp:

Als Trainer sollte zumindest darauf geachtet werden, dass immer unterschiedliche Kinder wählen dürfen und jedes Kind einmal in die Rolle des Team-Kapitäns schlüpfen darf.

Alternative Mannschaftsbildung

Teams können auch nach dem Zufallsprinzip gebildet werden (z.B. Los, Abzählen etc.). Dies wird allerdings oft als un kreativ betrachtet. Weitere Möglichkeiten sind Mannschaftsbildung durch

- Körpergröße
- Farbe der Kleidung
- Geburtsmonat etc.

Mannschaftsbildung durch Spiele

Zudem gibt es viele lustige Spiele, welche sich zum Bilden von Mannschaften eignen. Mit den Übungen ist gewährleistet, dass die Teams immer wieder neu zusammengestellt werden, sich keiner benachteiligt fühlt und die Spiele meist viel Spaß machen. In der folgenden Übungssammlung werden zwei Spiele zur Paarbildung und vier Spiele zur Gruppenbildung vorgestellt.

Team.Geist-Tipp:

Die Teams dürfen sich Namen geben. Dadurch identifizieren sich die Kinder mehr mit der Mannschaft und es entsteht ein besseres Gruppengefüge.

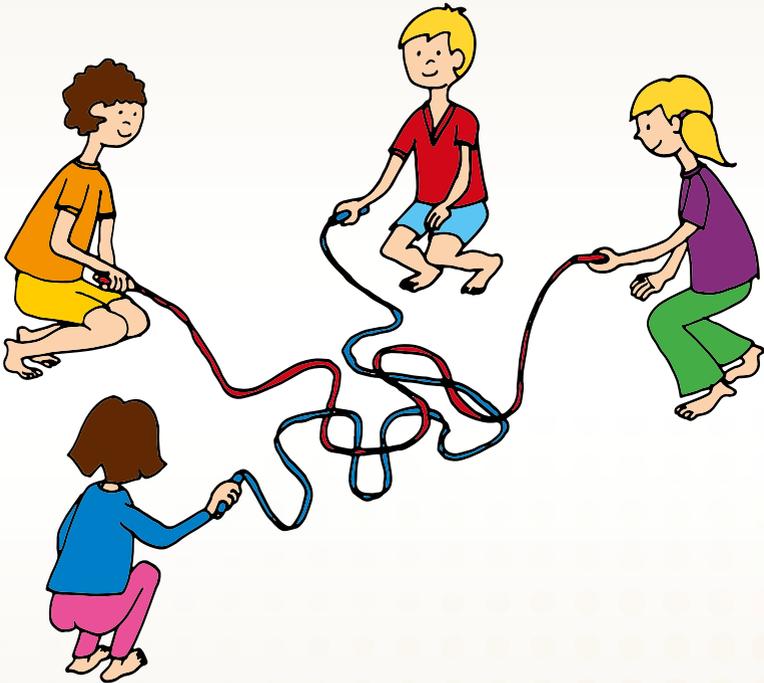


MANNSCHAFTSBILDUNG 1

Seilesalat



Bei dem Spiel Seilesalat können schnell und einfach Paare gebildet werden. Alle Kinder befinden sich auf dem Spielfeld. Der Trainer wirft eine abgezählte Anzahl von Seilen auf den Boden – halb so viele Seile wie Kinder. Die Kinder werden nun aufgefordert sich ein Seilende zu nehmen. Derjenige, der am anderen Ende des Seiles ist, ist im nächsten Spiel der Partner.



Anmerkung: Damit es zu keinen Verknötungen kommt, sollten die Seile locker aufgelegt werden.

Ziel: Paare bilden

Material Seile

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Jedes Seil hat zwei Enden.
Am Ende des Seiles wirst du
deinen Partner finden!

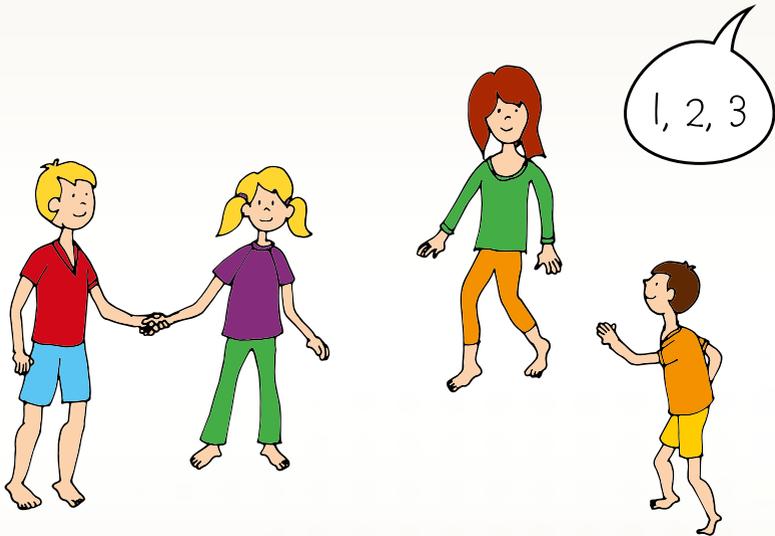


MANNCHAFTSBILDUNG 2



Das schnellste Paarbildungsspiel

Die Kinder stehen in einer lockeren Gruppe zusammen. Der Trainer erklärt, dass er gleich bis „drei“ zählt, worauf sich alle Kinder einen Partner suchen sollen. Unmittelbar nachdem er diese Ansage gemacht hat, zählt er blitzschnell und laut bis drei. Die Kinder suchen sich nun augenblicklich einen Partner.



Variante: Auf diese Weise können auch schnell und unkompliziert Dreier-, Vierer-, Fünfergruppen etc. gebildet werden.

Ziel: Paare bilden

Material kein Material erforderlich

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Dein Übungspartner muss nicht immer dein bester Freund sein. Nutze die Gelegenheit, auch andere Kinder kennenzulernen!

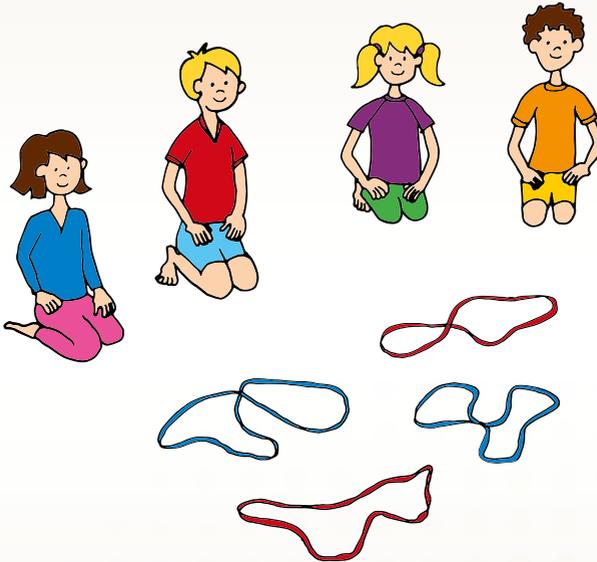


MANNSCHAFTSBILDUNG 3

Flinke Suche



Für dieses schnelle Gruppenbildungsspiel sind Mannschaftsbänder in zwei oder mehreren Farben erforderlich, die auf dem Boden verteilt werden. Die Anzahl der Farben richtet sich nach den zu bildenden Gruppen. Die Kinder sitzen in der Mitte des Spielfeldes. Auf das Startkommando des Trainers laufen alle los und suchen sich so schnell wie möglich ein Band. Die Kinder mit den gleichfarbigen Mannschaftsbändern ergeben eine Gruppe.



Variante: Sollten nicht genügend Mannschaftsbänder zur Verfügung stehen, können alternativ auch Seile, Tücher, Bohnensäckchen oder ähnliches in bunten Farben verwendet werden.

Ziel: Gruppen bilden

Material Mannschaftsbänder o.ä.

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

**Team.
Geist**

Bleibt fair und
tauscht die Bänder nicht
untereinander!



MANNCHAFTSBILDUNG 4

Atomspiel



Die Kinder laufen auf dem Spielfeld – sie sind freie Atome. Der Trainer ruft nun eine „Atomanzahl“. Genau diese Anzahl an Kindern/Atomen muss sich nun zu Molekülen verbinden. Nach ein paar Runden wird das Spiel beendet. Die gebildeten Moleküle können dann als Gruppen für weitere Spiele zusammen bleiben.



Variante: Der Trainer gibt den Kindern alternative Fortbewegungsarten vor (Hopselauflauf, beidbeiniges Springen, Seitgalopp, rückwärts etc.).

Ziel: Gruppen oder Paare bilden, Aufmerksamkeit und Schnelligkeit

Material kein Material erforderlich

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

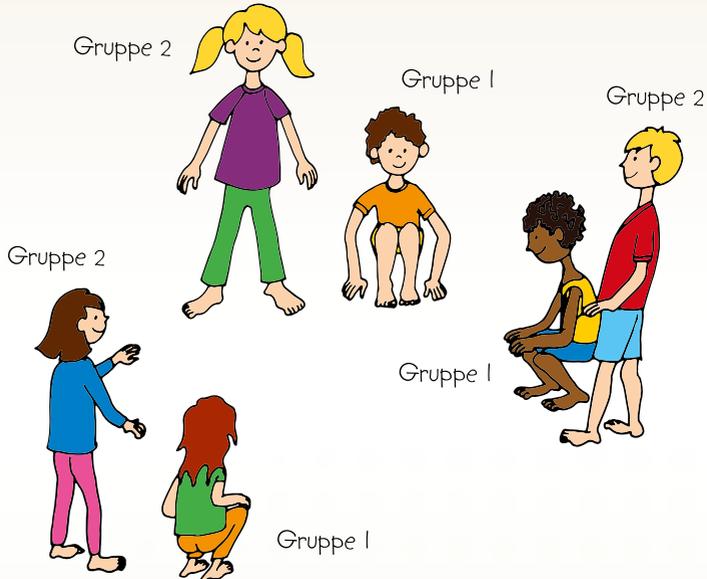
Team.
Geist

Hör genau auf die
Atomanzahl und sei flink!



Blitzschnell geteilt

Der Trainer fordert die Kinder auf, sich immer paarweise nebeneinander zu stellen. Die Paare entscheiden selbst, wer in die Hocke geht und wer stehen bleibt. Danach bilden alle Hockenden und alle Stehenden jeweils eine Mannschaft.



Anmerkung: Dieses Gruppenbildungsspiel eignet sich gut, um neue Gruppenkonstellationen zu schaffen.

Variante: Es können auch drei oder mehrere Gruppen auf diese Weise gebildet werden. Die Kinder gehen dazu zu Beginn in Dreier-, Vierer-, ... Gruppen zusammen. Der Trainer gibt verschiedene Positionen vor, z.B. Einbeinstand, Standwaage, Schneidersitz etc.

Ziel: Gruppen bilden

Material kein Material erforderlich

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp Team.
Geist

Lass dich überraschen,
mit wem du in der Gruppe
sein wirst!



Achtung Fuchs

Der Trainer legt auf dem Spielfeld halb so viele Reifen auf, wie Kinder in seiner Gruppe sind. Wenn der Trainer ruft „Der Fuchs kommt!“, versucht jedes Kind in einen Bau (Reifen) zu gelangen. Die Kinder, die in einem Bau stehen, bilden die eine Gruppe. Die Kinder, die es nicht geschafft haben, die zweite Gruppe.



Variante: Alle Kinder bewegen sich nach Vorgabe des Trainers, z.B. hüpfen wie ein Hase, galoppieren wie ein Pferd etc.

Ziel: Zwei Gruppen bilden und Reaktionsfähigkeit schulen.

Material Reifen

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Bleib fair, auch wenn du nicht in den Bau gelangst!
Beim nächsten Durchgang hast du eine neue Chance.



Teambuilding

Gruppenprozesse begleiten und verstehen

Teamentwicklung ist ein spannender Prozess, der unterschiedliche Phasen durchläuft, die man durch Spielformen unterstützen kann. Damit aus einer Gruppe ein Team werden kann, braucht es Zeit.

In der sogenannten ORIENTIERUNGSPHASE (forming) lernt sich die Gruppe kennen und „beschnuppert“ sich. Es zeigen sich die Eigenheiten der unterschiedlichen Persönlichkeiten. Hier sind Kennenlernspiele und erste Übungen hilfreich, bei denen die Gruppe spielerisch gemeinsam Aufgaben lösen muss. Auch erste Vertrauensspiele haben hier Platz.

Aufgabe als Trainer: Sicherheit schaffen!

In der KONFRONTATIONSPHASE (storming) kommt es zu ersten Rangkämpfen. Kooperative Spiele leisten ihren Beitrag dazu, die Gruppe weiter zu entwickeln. Wichtig dabei ist auch die Reflexion durch den Trainer, der das Teamverhalten beobachtet und gemeinsam mit der Gruppe Lösungen erarbeitet.

Aufgabe als Trainer: Rahmen setzen!

Die KOOPERATIONSPHASE (norming) kann durch kooperative Spiele und Vertrauensspiele begleitet werden. Die Gruppe befindet sich im Übergang zum kooperierenden Team. Die Teamplayer lernen sich (noch) besser kennen, vertiefen das Vertrauen zueinander und verbessern die Zusammenarbeit.

Aufgabe als Trainer: Unterstützen – leiten – führen!

Wichtig ist, den Spaß in der Gruppe zu erhalten. In der sogenannten WACHSTUMSPHASE (performing) können auflockernde Spiele unterschiedlichster Art eingesetzt werden. Die Gruppe leistet mehr als der Einzelne, Talente werden sinnvoll eingesetzt, man hat „das Gefühl eine Gruppe zu sein“.

Aufgabe als Trainer: Gemeinsam Spaß haben – Respekt vorleben!

Team.Geist-Fazit:

Eine Gruppe braucht für das Er- und Ausleben dieser Phasen ihre Zeit. Die Gruppenphasen können sich wiederholen – besonders wenn „Neue“ zum Team stoßen. Kommt z.B. ein neuer „Möchte-gern-Anführer“ dazu, wird er sich mit dem „alten Leader“ auseinandersetzen und in „Rangkämpfen“ (Konfrontationsphase) seine Ansprüche unter Beweis stellen müssen. Hier ist Begleitung gefragt!

Unterschiedliche Rollen erkennen und zulassen

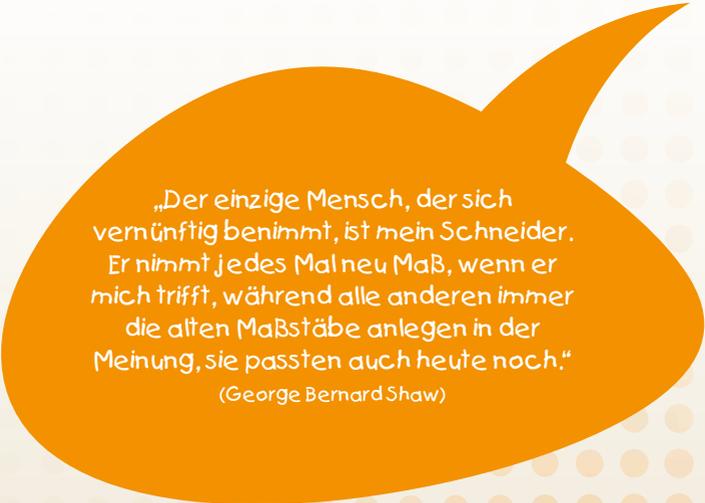
In einem Team trifft man auf unterschiedlichste Persönlichkeiten. Viele Kinder nehmen bestimmte Positionen ein und definieren sich über diese. Der „Clown“, der „Außenseiter“, der „Leader“ usw. sind mögliche Rollen, denen Kinder versuchen gerecht zu werden. Wichtig ist, dass die Kinder diese Positionen auch wieder verlassen dürfen, um anders in Erscheinung treten zu können. D.h. der Trainer muss diese neuen Positionen auch zulassen.

Gerade im Kindesalter, in dem große Lern- und Entwicklungssprünge an der Tagesordnung stehen, ist es notwendig, Veränderungen zuzulassen und diese über Spiele und neue Rollenverteilungen bewusst zu ermöglichen. Damit werden neue Fähigkeiten und versteckte Talente entdeckt, aber auch fixierte bzw. vorgefertigte Meinungen aufgebrochen.

Team.Geist-Fazit:

Wenn Funktionen in einem Team immer wieder wechseln, ist das für die Entwicklung der Gruppe günstig. Das bedeutet, dass jedes Kind Führungsrollen übernehmen oder einmal „Experte“ sein darf. Kinder entdecken dadurch ihre Fähigkeiten: *„Das hätte ich mir/ihm gar nicht zugetraut!“* Das stärkt den Selbstwert und verändert ihre eigene bzw. die Einschätzung anderer positiv. Besonders im Hinblick auf die Integration neuer Kinder und ihrer Fähigkeiten sind bewusste Rollenwechsel daher sinnvoll.

Die folgenden Praxisübungen sollen helfen, die Gruppe auf dem Weg zum Team zu begleiten!



„Der einzige Mensch, der sich vernünftig benimmt, ist mein Schneider. Er nimmt jedes Mal neu Maß, wenn er mich trifft, während alle anderen immer die alten Maßstäbe anlegen in der Meinung, sie passten auch heute noch.“

(George Bernard Shaw)

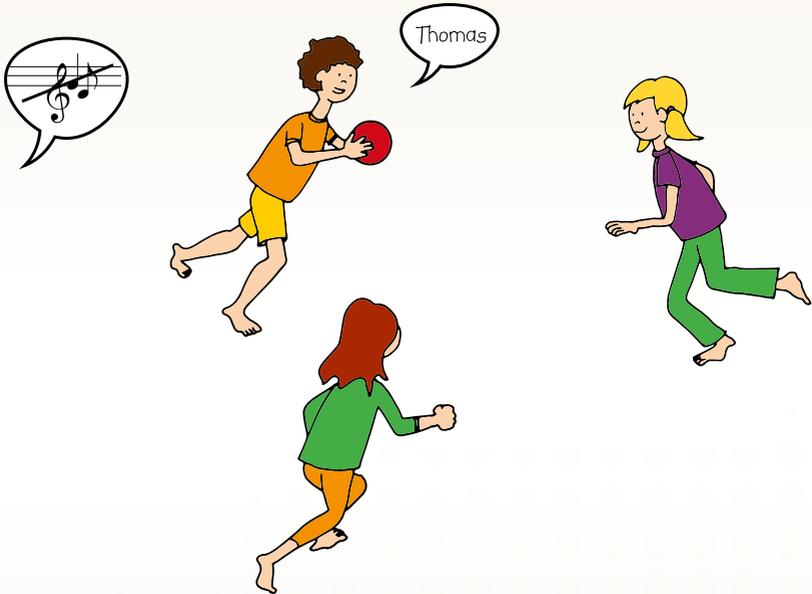


TEAMBUILDING 1

Der Ball geht um



Alle Kinder bewegen sich auf dem Spielfeld. Der Trainer spielt Musik ab oder schlägt auf einer Trommel. Zwei Bälle werden von Kind zu Kind weitergegeben. Wenn die Musik stoppt, nennen die beiden Kinder, die die Bälle in der Hand haben, ihre Namen. So lernen sich die Kinder untereinander namentlich kennen.



Anmerkung: Wenn die Kinder noch nicht sicher im Werfen und Fangen der Bälle sind, können die Bälle auch weitergegeben werden.

Variante: Vor dem Weiterpassen muss der Name des Kindes, welches den Ball als nächstes erhält, laut gerufen werden.

Ziel: Kennenlernen und Aufmerksamkeit

Material Bälle, Musikanlage oder Trommel

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Merke dir die Namen
der anderen Kinder gut!



TEAMBUILDING 2



Namenskoffer packen

Alle Kinder stehen in einem Kreis. Ein Kind nennt seinen Vornamen und führt eine Bewegung aus (Standwaage, Klatschen, Hampelmann etc.). Alle Kinder wiederholen den genannten Namen und die Bewegung. Nun ist das nächste Kind im Kreis an der Reihe, seinen Namen zu nennen und eine neue Bewegung auszuführen. Die Gruppe wiederholt immer wieder von vorne alle genannten Namen und Bewegungen. Dadurch wird der Namenskoffer immer voller.



Anmerkung: Ist die Gruppe sehr groß, kann der Namenskoffer nach z.B. der Hälfte der Kinder geschlossen werden und die Gruppe beginnt, einen neuen Koffer zu packen.

Ziel: Kennenlernen und Aufmerksamkeit

Material kein Material erforderlich

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
GeiSt

Gemeinsam werdet ihr euch an die Namen und die Bewegungen erinnern!

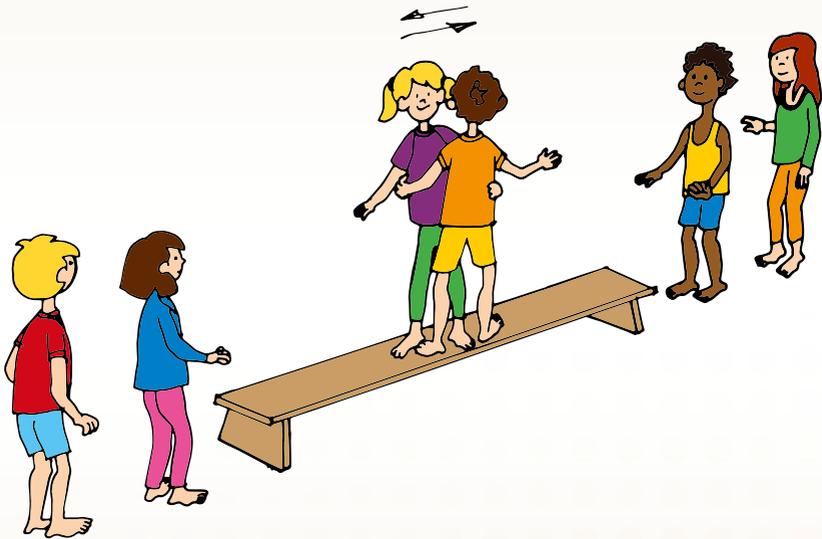


TEAMBUILDING 3



Der schmale Grat

Eine Langbank wird in der Halle aufgestellt. Die Kinder teilen sich in zwei Gruppen (ca. fünf bis sechs Kinder). Jede Gruppe steht an einem Ende der Langbank. Die Kinder betreten nun von beiden Seiten die Langbank und müssen sich aneinander vorbei schieben, ohne dass ein Kind hinunter fällt. Das „Aneinander-Vorbeischieben“ kann auch durch Übersteigen (einer hockt, der andere steigt über das Kind), Bauch an Bauch oder Rücken an Rücken erfolgen.



Anmerkung: Bei größeren Gruppen können mehrere Langbänke aufgestellt werden.

Variante: Je mehr Kinder gleichzeitig auf der Langbank aneinander vorbei müssen, umso schwieriger wird die Übung.

Ziel: Kooperation und Gleichgewicht

Material Langbänke, evtl. Matten

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor

Tipp

Team.
Geist

Helft euch gegenseitig,
damit niemand von der
Bank fällt!



TEAMBUILDING 4

Tunnelball



Die Kinder werden in Kleingruppen unterteilt, setzen sich nebeneinander auf den Boden und bilden so eine Reihe. Mit den Handflächen stützen sie sich am Boden auf. Das erste Kind in der Reihe hat einen Ball. Auf sein Zeichen hin rollt es den Ball unter den Gesäßen der anderen Kinder durch. Die Kinder müssen sich rechtzeitig hochdrücken und den Ball passieren lassen. Das letzte Kind in der Reihe fängt den Ball, läuft damit an das andere Ende der Reihe und rollt den Ball wieder unter der Gruppe durch.



Anmerkung: Je größer die Gruppe, desto schwieriger wird die Übung.

Variante 1: Liegestützstellung, Überkopf etc.

Variante 2: Dieses Spiel kann auch um die Wette gespielt werden, ohne dass es einen einzelnen Gewinner oder Verlierer gibt. Es verliert oder gewinnt das gesamte Team.

Ziel: Kooperation und Kräftigung

Material Bälle

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Achte auf das Zeichen
deines Mitspielers, damit der
Ball ungehindert durch den
Tunnel rollen kann!



TEAMBUILDING 5

Zielscheibe



Die Kinder werden in Vierergruppen aufgeteilt. Drei Kinder der Gruppe fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis. Eines der drei Kinder wird zur Zielscheibe ernannt. Das vierte Kind ist der Schütze und steht außerhalb des Kreises. Der Schütze versucht nun, die Zielscheibe am Rücken zu berühren. Die Kinder im Kreis versuchen die Zielscheibe durch Ausweichen und Weglaufen zu schützen.



Anmerkung: Kein Treten, keine Ellenbogentechnik, kein Schlagen!

Der Kreis darf nur beschützend agieren!

Der Schütze darf die Kinder im Kreis nicht festhalten!

Variante: Der Schütze hält einen Ball in der Hand, mit dem er die Zielscheibe am Rücken berühren muss. Der Ball muss in der Hand gehalten und darf nicht geworfen werden.

Ziel: Kooperation und Beschützen

Material ggf. Bälle

Alter 8-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Seid geschickt und
achtsam und schützt euren
Freund, die Zielscheibe!



TEAMBUILDING 6



Baumstammrollen

Sechs bis acht Kinder liegen nebeneinander auf dem Boden, die Arme nach oben gestreckt. Ein Kind, der Baumstamm, legt sich vorsichtig entweder auf dem Bauch oder Rücken auf die anderen Kinder. Die Kinder beginnen nun, sich gleichzeitig in eine Richtung zu rollen und befördern so den Baumstamm zur anderen Seite.



Anmerkung: Bei diesem Spiel ist Körperspannung gefragt. Der Baumstamm muss gut angespannt bleiben. Sollten Berührungsängste bei den Kindern bestehen, empfiehlt es sich, im Vorfeld andere Kooperations- und Vertrauensspiele durchzuführen.

Variante: Aus dem Spiel kann auch ein Wettbewerb gemacht werden. Dafür werden Gruppen gebildet, die gegeneinander antreten. Das jeweils letzte Kind in der Reihe muss sich, sobald der Baumstamm weitergerollt ist, an den Anfang der Gruppe legen. So können die Baumstämme um die Wette von A nach B transportiert werden.

Ziel: Kooperation und Körperspannung

Material kein Material erforderlich

Alter 8-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor

Tipp

Team.
Geist

Nur gemeinsam schafft ihr es, den schweren Baumstamm zu bewegen!



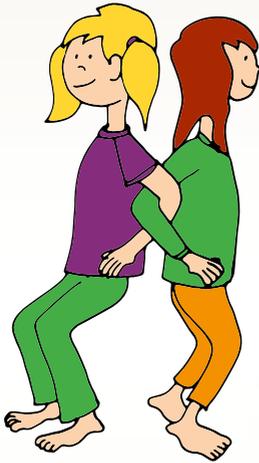
TEAMBUILDING 7

Komm hoch



Zwei Kinder setzen sich Rücken an Rücken auf den Boden und haken die Arme ein. Ziel ist es, gemeinsam aufzustehen.

Ist die Übung gelungen, suchen sich die Kinder ein drittes und vielleicht viertes Kind und versuchen die Aufgabe erneut. Je mehr Kinder mitmachen, umso schwieriger wird die Übung.



Anmerkung: Die Partner sollten annähernd gleich groß sein.
Ein gemeinsames Kommando kann den Kindern dabei helfen, gleichzeitig aufzustehen.

Ziel: Kooperation und Kräftigung

Material kein Material erforderlich

Alter 8-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Arbeitet zusammen,
denn alleine werdet ihr
keinen Erfolg haben!

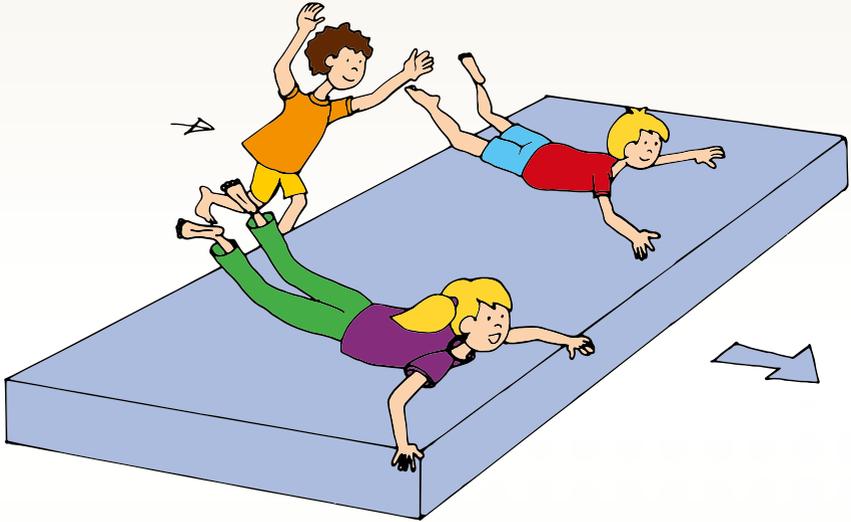


TEAMBUILDING 8



Mattentransport

Die Kinder haben zum Ziel, zu zweit oder zu dritt eine Weichbodenmatte mit Sprüngen möglichst weit zu verschieben. Dazu nehmen sie gemeinsam Anlauf und landen mit einem weiten Sprung auf der Matte, die sich dadurch vorwärts bewegt.



Anmerkung: Die Gruppe muss gut darauf achten, dass alle gleichzeitig auf der Matte landen, damit niemand auf den Boden fällt.

Variante: Die Kinder haben nur eine begrenzte Anzahl von Sprüngen und müssen damit die Matte so weit wie möglich durch die Halle schieben. Die Gruppe, die am weitesten kommt, hat gewonnen.

Ziel: Kooperation

Material Weichbodenmatten

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße abhängig von der Anzahl der Weichbodenmatten

Ort Indoor

Tipp

Team.
Geist

Nur gemeinsam werdet
ihr weit kommen!



TEAMBUILDING 9

Hüpfwelle



Die Kinder stehen in einer Reihe. Das erste Kind in der Reihe springt beidbeinig in die Höhe. Sofort danach das zweite, dritte, vierte Kind, sodass eine Welle entsteht. Das letzte Kind läuft sofort nach seinem Sprung nach vorne und startet die Welle erneut. So bewegt sich die Gruppe vorwärts.



Anmerkung: Je weniger Kinder eine Reihe bilden, desto öfter hat jedes einzelne Kind die Möglichkeit, die Welle zu starten.

Variante: Dieses Spiel kann auch um die Wette gespielt werden.

Ziel: Kooperation und Sprungkraft

Material kein Material erforderlich

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Achte auf das Kind vor dir! Du bist als nächstes an der Reihe.



TEAMBUILDING 10



Drehende Kreise

Die Kinder werden in Gruppen geteilt, bilden Kreise und fassen sich an den Händen. Auf Kommando des Trainers bewegen sich die Kreise an das andere Ende des Spielfeldes. Die Schwierigkeit besteht darin, dass sich die Kreise dabei ständig drehen müssen.



Anmerkung: Je größer die Gruppe, umso herausfordernder wird das Spiel. Wird das Spiel zu wild oder beginnen die Kinder zu reißen, wird die Gruppe aufgefordert, nur die Handflächen aneinander zu legen.

Variante 1: Aus dem Spiel kann auch ein Wettbewerb gemacht werden. Die Gruppe, die die Ziellinie als erste überquert, hat gewonnen.

Variante 2: Auf Pfiff des Trainers müssen sich die Kreise in die andere Richtung drehen.

Ziel: Kooperation und Orientierungsfähigkeit

Material kein Material erforderlich

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Ihr müsst euch alle in die gleiche Richtung drehen und bewegen. Helft zusammen und achtet aufeinander!

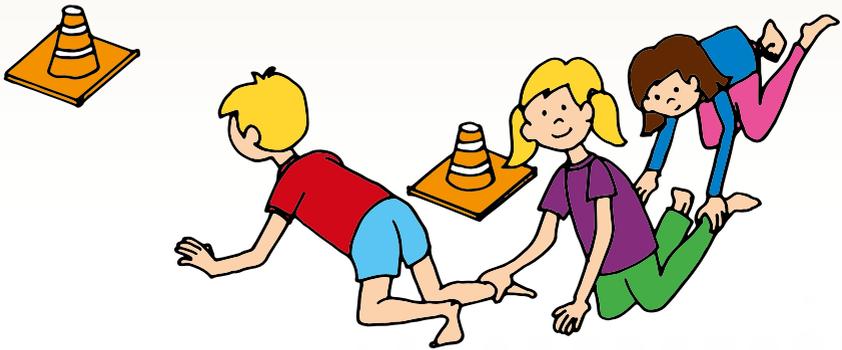


TEAMBUILDING 11

Raupe



Die Kinder krabbeln auf den Knien und fassen sich an den Knöcheln. Die Raupen müssen nun verschiedene Hindernisse überwinden (z.B. Mattehügel, Hütchen-Slalom etc.). Es empfiehlt sich, mit mehreren kleinen Gruppen anzufangen (z.B. nur zwei Kinder bilden eine Raupe) und diese immer größer werden zu lassen.



Anmerkung: Um besser in den gemeinsamen Rhythmus zu finden, können die Kinder den Takt laut vorsprechen („Rechts – links, rechts – links, ...!“).

Variante: Das Spiel kann auch mit mehreren Raupen um die Wette gespielt werden.

Ziel: Kooperation

Material diverse Hindernismaterialien

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Nur im gleichen Rhythmus
kommt ihr voran!

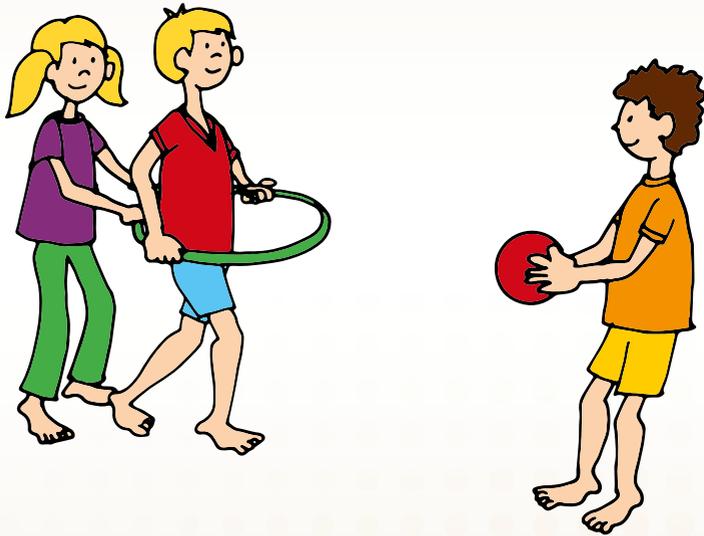


TEAMBUILDING 12



Schiffe versenken

Ein Kind ist der Pirat und hat einen weichen Ball. Die anderen Kinder sind Kapitäne und halten jeweils einen Reifen (Schiff), in dem sie stehen, gegen ihren Rücken. Die Kapitäne bewegen sich mit ihren Schiffen in der Halle, während der Pirat mit dem Ball versucht, in die Reifen zu treffen, um so die Schiffe zu versenken. Wird ein Schiff versenkt, muss das Kind stoppen und den Reifen auf den Boden legen. Andere Schiffe können den Kapitän aufnehmen. Er darf sich außerhalb am Reifen anhängen. Wird der dritte Kapitän von einem Schiff aufgenommen, dürfen alle wieder ihre Schiffe in Betrieb nehmen.



Variante: Dieses Spiel kann auch mit mehreren Piraten gespielt werden.

Ziel: Helfen und Orientierungsfähigkeit

Material Reifen, weicher Ball

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

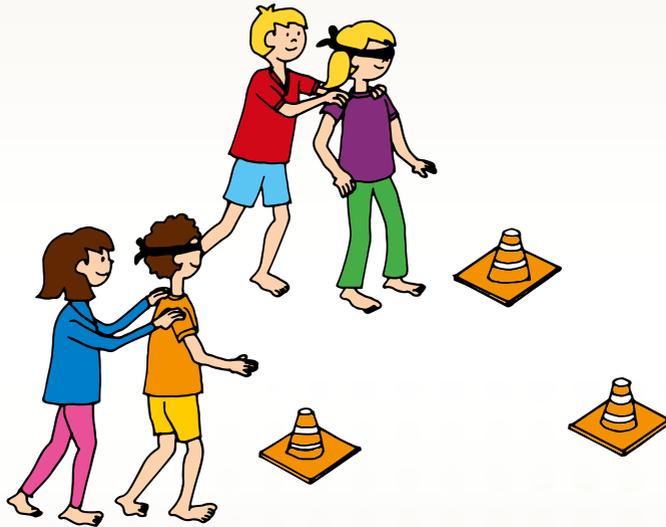
Team.
Geist

Hilf den Kapitänen in
Seenot. Sie werden auch
dir helfen!



Blindenführer

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind schließt die Augen oder es werden ihm die Augen mit einem Tuch verbunden. Das „blinde Kind“ wird von seinem Spielpartner an der Hand über das Spielfeld geführt oder der Blindenführer legt die Hand auf die Schulter seines Partners und leitet ihn. Dabei soll nicht gesprochen werden! Nach dem ersten Durchgang werden die Rollen getauscht. Es kann dazu auch Musik gespielt werden. Wenn die Musik stoppt, wird gewechselt.



Anmerkung: Sollte sich ein Kind die Augen nicht verbinden lassen wollen, kann man auch ein Tuch über den Kopf des Kindes legen. So kann es sich am Boden orientieren und fühlt sich etwas sicherer.

Variante: Der Blindenführer stellt sich hinter den „Blinden“. Dieser soll nun ohne Kontakt zum Partner auf dem Spielfeld umhergehen. Nur in bestimmten notwendigen Situationen kann der Blindenführer seinen Partner stoppen (z.B. beide Hände auf die Schulter) oder Richtungsänderungen vornehmen (z.B. Antippen auf linke oder rechte Schulter).

Ziel: Vertrauen, Verantwortung und Wahrnehmung

Material Tücher, ggf. Hüthen

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Vertrau deinem
Blindenführer, er passt
auf dich auf!



Das Pendel

Die Kinder gehen in Gruppen zu sechst zusammen und stellen sich in einem engen Kreis auf. Ein Kind steht in der Mitte, macht sich steif wie ein Baumstamm und lässt sich nach allen Seiten fallen. Die Fußsohlen bleiben dabei fest am Boden. Die Kinder, die den Kreis bilden, müssen „das Pendel“ mit ihren Händen auffangen und sanft in eine andere Richtung stupsen.



Anmerkung: Bei diesem Spiel ist Kooperation und Vertrauen wichtig, damit sich „das Pendel“ auf die Übung einlassen kann.

Der Trainer sollte darauf achten, dass die Kinder „das Pendel“ nicht übertrieben schubsen.

Ziel: Kooperation und Vertrauen

Material kein Material erforderlich

Alter 8-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Achtet gut auf „das Pendel“. Euer Mitspieler vertraut euch!



Fall vom Kasten

Es werden ein Kasten und eine Weichbodenmatte aufgebaut. Die Höhe des Kastens richtet sich nach Alter und Größe der Kinder. In etwa sechs bis acht Kinder stehen mit Blick zueinander Schulter an Schulter in zwei Reihen. Sie fassen sich im Reisverschlussystem mit dem „Handgelenksgriff“ an den Händen. Ein Kind steigt auf den Kasten und fragt die Gruppe: „Seid ihr bereit?“ Wenn die Gruppe mit „Wir sind bereit!“ antwortet, lässt sich das Kind rückwärts in die Arme der Fänger fallen. Der Fallende muss seinen Körper anspannen und gestreckt halten. Die kräftigsten Fänger sollten ungefähr dort stehen, wo das Gesäß des Fallenden landet. Jedes Kind hat die Möglichkeit, seine Meinung zu ändern und wieder vom Kasten zu steigen.

Handgelenksgriff



Anmerkung: Dieses Spiel erfordert eine hohe Sorgsamkeit bei der Durchführung – sowohl des Trainers als auch der Kinder. Es verlangt Zusammenarbeit, Verlässlichkeit und Vertrauen.

Variante: Der Fallende kann entweder seine Arme vor der Brust verschränken oder seitlich an den Körper anlegen.

Ziel: Vertrauen, Verlässlichkeit und Aufmerksamkeit

Material Kasten, Weichbodenmatte

Alter 8-10 Jahre

Gruppengröße max. 10 Kinder pro Trainer

Ort Indoor

Tipp

Team.
Geist

Seid aufmerksam und
fangt euren Mitspieler
sicher auf!



Akrobatisches Hände-Füße-Spiel

Die Kinder laufen durch die Halle. Nach ein paar Minuten gibt der Trainer eine Anzahl von Personen, die eine Gruppe bilden, sowie die Anzahl von Händen und Füßen vor, die den Boden berühren dürfen (z.B. drei Personen, drei Füße oder drei Personen, zwei Füße, zwei Hände etc.). Je weniger Füße den Boden berühren dürfen, desto schwieriger bzw. akrobatischer werden die Figuren. Es ist nicht erlaubt, dass andere Körperteile den Boden berühren. Außerdem dürfen keine anderen Geräte aus der Halle, wie Kästen, Sprossenwände oder Bänke genutzt werden.



Anmerkung: Siehe „Handgelenksgriff“ bei Übung „Fall vom Kasten“. Wichtige Grundregeln und Hilfestellungen für den Aufbau von akrobatischen Übungen (z.B. Bankstellung) finden sich im Downloadbereich www.sportunion-sbg.at/de/team.geist unter der Übung „Menschenpyramide“.

Variante: Die erstellte Figur muss noch gehen oder laufen können. Weitere Körperteile sollen den Boden berühren (z.B. Ellbogen, Hüfte, Ohr etc.).

Ziel: Kooperation, Vertrauen, Kommunikation und Problemlösungsfähigkeit

Material kein Material erforderlich

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

**Team.
Geist**

Seid kreativ und sprecht euch untereinander ab, um eine passende Figur zu erfinden!



Fairplay

Fairness ist ein zentraler Begriff im Umgang mit Menschen. Respekt vor dem Gegner, Ehrlichkeit, die Achtung anderer und die Anerkennung deren Leistung sind grundlegend für ein gutes Miteinander. Auch in Sportvereinen begegnen sich Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen, Einstellungen und Verhaltensweisen. Eine gute Gemeinschaft gelingt dort am besten, wo alles fair abläuft und man respektvoll miteinander umgeht.

Dies ist nicht immer einfach. Obwohl wir relativ rasch ein feines Gespür dafür entwickeln, was „unfair“ ist, führt dieses Gefühl nicht immer zur „fairen Tat“.

Was heißt das für die Praxis?

Der Begriff Fairplay ist vielfältig. Fairness ist mehr, als sich „nur“ an Regeln zu halten. Aspekte wie Chancengleichheit und Integration sind dabei ebenso wichtig wie die oben genannten Begriffe Respekt, Achtung und Ehrlichkeit. Wichtig ist, ein differenziertes Bewusstsein sowie eine persönliche Haltung zu entwickeln, WIE wir im Sport miteinander umgehen.

! Insbesondere Trainer haben eine wichtige Vorbildfunktion! Mit ihrer Haltung zeigen sie z.B., dass auch vermeintlich aussichtslose Spiele es wert sind, zu Ende gespielt zu werden. Der Sieg alleine ist nicht entscheidend für die Freude am Spiel. Gemeinsam erbrachte Leistungen, nicht aufgeben, zusammenhalten und den Gegner in seiner Überlegenheit oder auch Unterlegenheit zu respektieren sind wesentliche Fairplay-Haltungen, die Trainer vorleben und einfordern können. Der Gegner ist ein gleichwertiger Partner.

Gezielte Fairplay-Übungen, wie diese auch in der Mappe zu finden sind, sollen eine Idee davon geben, was es heißt, fair zu sein. Die Kinder werden spielerisch aufgefordert, Fairplay zu erleben, darüber nachzudenken und ihr Verhalten zu reflektieren.

- „Was heißt das für mich oder für meine Spielpartner, wenn ich SO handle?“
- „Wie fühlt sich das für mich oder meinen Partner an, wenn ich mich unfair oder fair verhalte oder behandelt werde?“
- „Welche Vorteile hat es für mich und mein Team, wenn ich fair handle?“

Zudem kann der Trainer gemeinsam mit den Kindern den Begriff Fairplay definieren. Folgende Gedankenanstöße können dabei helfen:

- Spielregeln einhalten
- im Gegner einen Partner sehen
- auf gleiche Chancen und Bedingungen achten
- ehrlich Fehler zugeben
- „Gewinnen um jeden Preis“ in Frage stellen
- Haltung in Sieg und Niederlage zeigen

Team.Geist-Fazit:

Fairplay ist lernbar und Grundlage für ein faires, gemeinschaftliches und gesellschaftliches Miteinander!



Die folgenden Übungen verbinden Spiel und Spaß mit Fairplay-Elementen. Die Kinder sollen sich anhand der Spiele die Relevanz von Fairplay bewusst machen und begreifen, dass Fairness mehr als das Einhalten von Spielregeln ist.

„Sieger wird man
durch Training und
Talent. Ein Gewinner
erst durch Fairplay.“

(unbekannt)



FAIRPLAY 1

Zauberer und Fee



Vier Kinder, die Zauberer, bekommen jeweils ein Mannschaftsband und verlassen für kurze Zeit die Turnhalle. Während die Zauberer vor der Tür warten, bestimmt der Trainer ein Kind zur „Guten Fee“. Die Zauberer werden in die Halle gerufen und beginnen sofort damit, die Kinder zu fangen. Jedes Kind, das vom Zauberer abgeschlagen wird, bleibt versteinert stehen und legt die Hände auf den Kopf. Wenn nun die Fee die versteinerten Kinder mit dem Finger berührt, sind sie wieder befreit und können erneut mitspielen. Sobald die Zauberer herausgefunden haben, wer die Fee ist und sie gefangen wird, ist das Spiel zu Ende.



Variante: Je nach Gruppengröße können auch mehr oder weniger Zauberer bestimmt werden. Es können auch mehrere Kinder bestimmt werden, die als „Gute Fee“ die versteinerten Kinder befreien. Wenn alle Feen enttarnt sind, ist das Spiel zu Ende.

Ziel: Fairplay und Helfen

Material Mannschaftsbänder

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße ab 8 Kinder

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Seid ehrlich und bleibt versteinert stehen, wenn euch der Zauberer gefangen hat.



FAIRPLAY 2



Engpass-Staffel

Es werden zwei einfache Hindernisbahnen mit mindestens einem gemeinsamen Hindernis (Engpass) aufgebaut. Die Kinder teilen sich in zwei Gruppen und stellen sich in zwei Reihen hintereinander auf. Nun startet jeweils ein Kind aus jeder Gruppe und durchläuft die Hindernisbahn. Das gemeinsame Hindernis in der Mitte muss zusammen (evtl. mit Handfassung oder Hilfestellung) so schnell wie möglich überwunden werden. Zwischen den Durchgängen sollten die Staffeln durchmischt werden, damit die Kinder verschiedene Partner beim Überwinden der Hindernisse haben. WICHTIG: Die Gruppen treten bei diesem Spiel nicht gegeneinander an!



Anmerkung: Die Hindernisse können sehr vielfältig sein und frei gewählt werden. Möglich sind Berge (große Kästen, Weichbodenmatte und ähnliches), ein Spinnennetz (Seile als Netz gespannt), eine Wackelbank und vieles mehr.

Ziel: Kooperation und Fairplay

Material diverse Hindernismaterialien

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße 6-15 Kinder

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Helpf euch gegenseitig,
das Hindernis zu überwinden.
Gemeinsam geht es leichter!

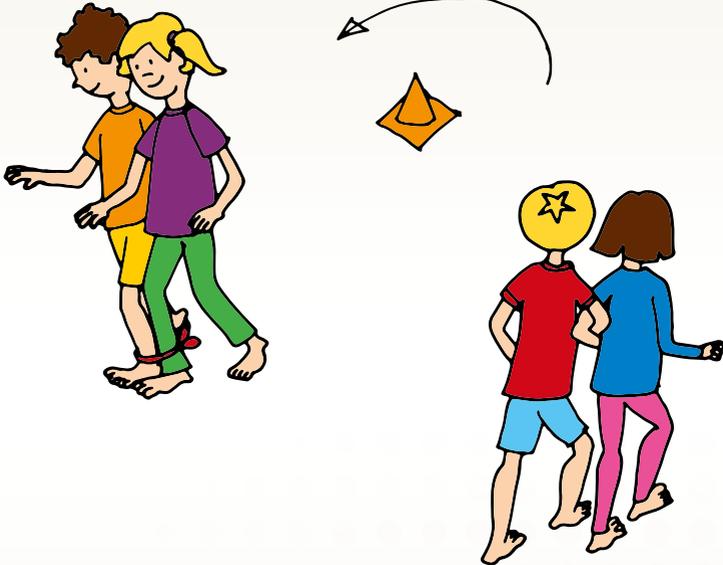


FAIRPLAY 3

Drei-Bein-Lauf



Die Kinder gehen paarweise zusammen und stellen sich Schulter an Schulter nebeneinander. Nun werden die Knöchel der Kinder zusammengebunden. Als Paar müssen die beiden nun einen Parcours durchlaufen oder Bewegungsaufgaben absolvieren.



Anmerkung: Als Vorstufe können sich die Paare auch mit den Ellbogen einhaken und so gemeinsam die Aufgaben bewältigen.

Als Alternative zum „Drei-Bein“ werden die Kinder um die Hüften zusammengebunden (Rücken an Rücken).

Variante: Sind die Kinder mit der Übung vertraut, können diverse Spiele in der „Drei-Bein-Variante“ gespielt werden, z.B. Fußball.

Ziel: Kooperation und Rücksichtnahme

Material Seile, diverse Hindernismaterialien

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Bewege dich
rücksichtsvoll, damit dein
Partner nicht stürzt!

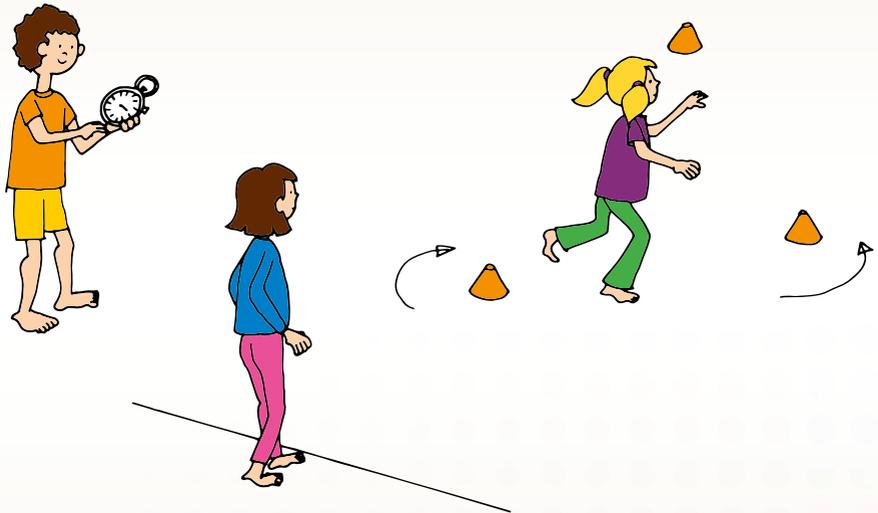


FAIRPLAY 4

Differenz-Zeitlauf



Die Kinder schließen sich immer paarweise zusammen. Die Zweierteams durchlaufen dann nacheinander eine vorgegebene Strecke mit Hindernissen. Dabei werden die Zeiten gestoppt. Das Paar, welches bei den zwei Läufen die kleinste Zeit-Differenz absolviert, belegt den besten Rang. Es besteht auch die Möglichkeit, Vierergruppen zu bilden und die Zeiten von zwei Paaren miteinander zu vergleichen. Die zwei Paare, die die beste Übereinstimmung haben, gewinnen.



Variante: Alternativ kann ein Differenz-Schätz-Lauf durchgeführt werden. Dabei bekommen die Kinder die Aufgabe, die Strecke in einer vorgegebenen Zeit zu absolvieren.

Ziel: Kooperation, Rücksichtnahme und Selbsteinschätzung

Material Stoppuhr, diverse Hindernismaterialien

Alter 8-10 Jahre

Gruppengröße 6-10 Kinder

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

**Team.
Geist**

Passt euch der Geschwindigkeit eures Partners an und versucht, den Lauf in der gleichen Zeit zu absolvieren!



FAIRPLAY 5

Sternschnuppe



Die Kinder stellen sich in einem Kreis auf und fassen sich an den Händen. Ein Spieler, die Sternschnuppe, bewegt sich außerhalb des Kreises, bleibt bei zwei Kindern stehen und durchtrennt die Handfassung der beiden Kinder. Diese beiden „explodieren“ und laufen in entgegengesetzte Richtungen um den Kreis an ihren Platz zurück. Die Sternschnuppe stellt sich in die so entstandene Lücke. Wer von den „Explodierenden“ zu spät an seinem Platz eintrifft, wird zur neuen Sternschnuppe.



Anmerkung: Die Kinder sollen sich beim Laufen nicht gegenseitig behindern!

Ziel: Rücksichtnahme und Fairplay

Material kein Material erforderlich

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße 6-10 Kinder

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

**Team.
Geist**

Als Sternschnuppe achtest du darauf, dass alle Kinder einmal „explodieren“ dürfen.

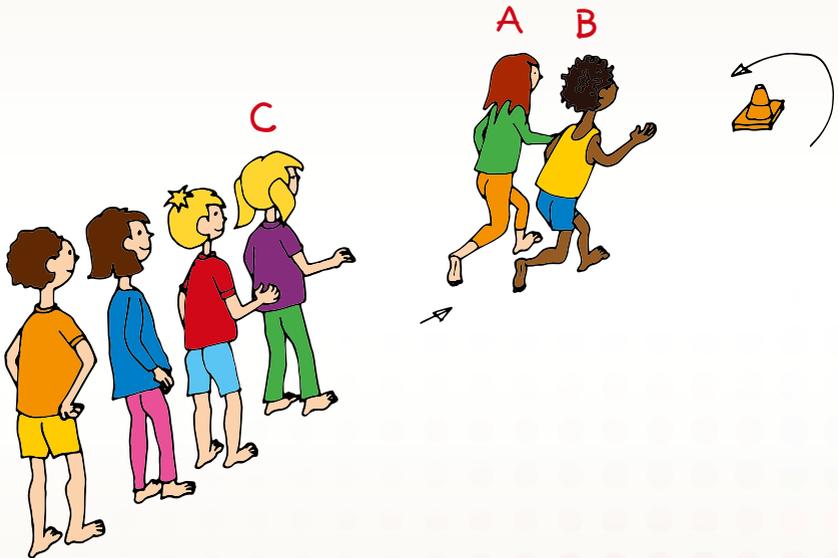


FAIRPLAY 6

Anhänge-Staffel



Es werden zwei oder mehrere Gruppen gebildet. Diese stellen sich jeweils hintereinander in Reihen auf. Von jeder Gruppe läuft der erste Läufer A um ein Hütchen und danach wieder zurück zur Gruppe. Beim zweiten Durchgang fassen sich A und B an den Händen und laufen gemeinsam um das Hütchen wieder zurück und holen C ab – und so weiter. Nach jedem Durchgang wird ein weiterer Läufer angehängt. Sobald alle Läufer mitlaufen, wird mit dem „Abhängen“ begonnen. Zuerst bleibt Läufer A zurück, dann Läufer B usw.



Ziel: Rücksichtnahme und Fairplay

Material Hütchen, ggf. diverse Hindernismaterialien

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße ab 8 Kinder

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Achtet auf die langsameren Kinder eurer Gruppe! Nur gemeinsam könnt ihr die Aufgabe lösen.



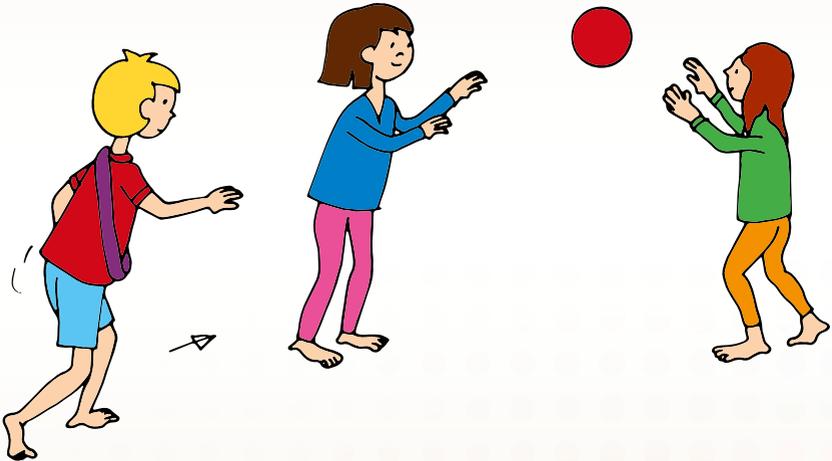
FAIRPLAY 7

Rettungsball- Fangen



Zwei Fänger werden ausgewählt und durch Bänder kenntlich gemacht. Ziel der Fänger ist es, die Kinder abzuschlagen und so mit ihnen die Rollen zu tauschen. Es befinden sich auch Bälle im Spiel. Wer sich im Besitz eines Balles befindet, kann nicht abgeschlagen werden.

Ziel ist es also, durch geschicktes Zuspielen möglichst lange den Fängern zu entkommen. Das Spielfeld sollte immer klar abgegrenzt sein.



Anmerkung: Sollten die jüngeren Kinder das Werfen und Fangen noch nicht ausreichend beherrschen, können Vorübungen durchgeführt werden.

Variante: Je mehr Bälle im Spiel sind, desto herausfordernder wird die Übung.

Ziel: Helfen und Fairplay

Material Mannschaftsbänder, Bälle

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße ab 8 Kinder

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Spielen jedem Bedrängten
den Rettungsball zu! Auch er
wird dir helfen.



FAIRPLAY 8

Fischer



Ein Kind wird zum Fischer ernannt und stellt sich ans Ende des Spielfeldes. Die anderen Kinder stellen sich auf die gegenüberliegende Seite.

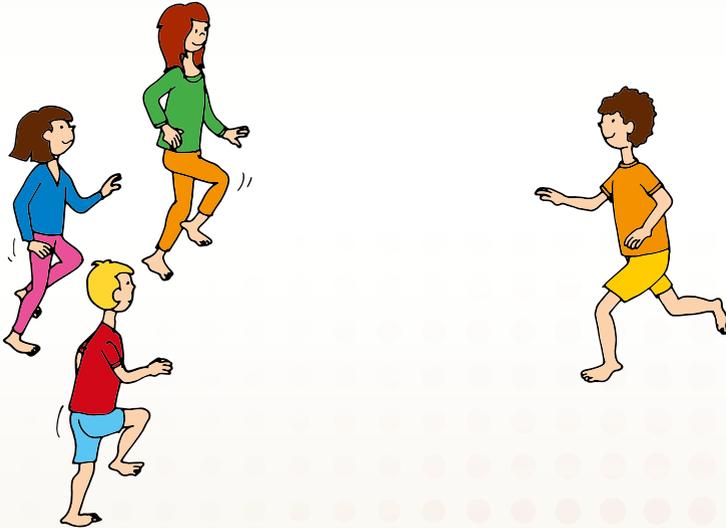
Die Gruppe fragt: „Fischer, wie tief ist das Wasser?“

Der Fischer antwortet z.B.: „Zehn Meter!“

Die Gruppe fragt: „Wie kommen wir hinüber?“

Der Fischer antwortet z.B.: „Auf einem Bein!“ (Hopselauf, rückwärts etc.)

Daraufhin versuchen sich die Kinder auf die andere Seite des Spielfeldes zu retten, den Anweisungen des Fischers folgend. Werden sie vom Fänger abgeschlagen, werden sie ebenfalls zum Fischer und helfen ihm beim nächsten Durchgang mit dem Fangen. Das letzte Kind, das übrig bleibt, hat gewonnen und ist im nächsten Spiel der Fischer.



Anmerkung: Die Fischer sollten faire Fortbewegungsformen finden, die den Mitspielern eine Chance lassen, ans andere Ende des Spielfeldes zu kommen.

Ziel: Ehrliche Selbstkontrolle und faire Aufgabenstellung vom Fischer!

Material kein Material erforderlich

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße ab 10 Kinder

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Halte dich an die Vorgabe des Fischers, auch wenn ein „Durchkommen“ dadurch schwerer wird!



FAIRPLAY 9

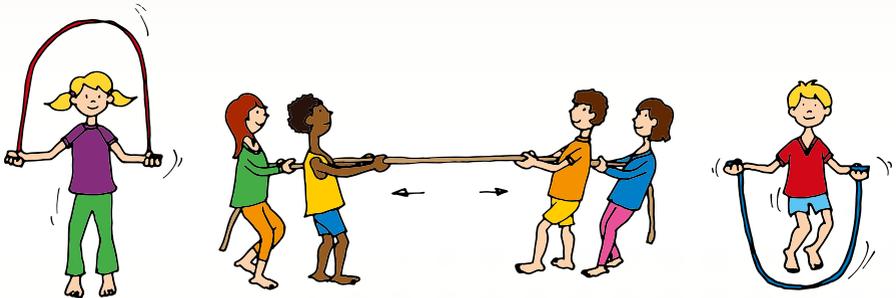
Seilziehen



Es werden zwei gleich starke Gruppen gebildet. Aus beiden Gruppen beginnen z.B. je drei Kinder mit dem Seilziehen, während sich die anderen ihre Teilnahme am Seilziehen durch die Erfüllung einer Sonderaufgabe „verdienen“.

Sonderaufgabe (je nach Alter und Können der Kinder) z.B.:

- 10 x Seilspringen
- 5 Kegeln umwerfen
- 5 x Liegestütz etc.



Anmerkung: Je nach Gruppengröße kann beim Seilziehen mit mehr oder weniger Kindern gestartet werden.

Ziel: Ehrliche Selbstkontrolle beim Erfüllen der Sonderaufgaben.

Material Tau zum Seilziehen, Kleinmaterial für Sonderaufgaben

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße ab 10 Kinder

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Versuche deine Sonderaufgabe so schnell wie möglich zu lösen, damit du deiner Gruppe zu Hilfe eilen kannst!



Raufspiele

Der Begriff Raufen ist bei Erwachsenen teilweise negativ besetzt und wird undifferenziert mit Gewalt gleichgesetzt. Kinder verstehen darunter meist eher eine Form des gemeinsamen Spiels, in dem Konkurrenz gelebt werden darf, wo es darum geht, eigene und fremde Kräfte zu erleben, wo man manchmal gewinnt und manchmal verliert, wo jedoch immer beide Spaß haben sollten.

Wenn man diesem Verständnis folgt, dass es beim Raufen um ein freundschaftliches Sich-Messen geht, dann können Raufspiele auch sehr gut in das Vereinstraining eingebaut werden. Neben der Spaß-Komponente von etwas Neuem bieten Raufspiele auch ein einzigartiges Lernfeld für soziale Kompetenzen. So können ein achtsamer Umgang miteinander, Verantwortung für mich und meinen Partner und das Einhalten von Regeln vermittelt werden.

Damit Raufspiele diesen pädagogisch gewünschten Rahmen erhalten, ist es gut, zuerst die nötigen Regeln zu klären. Diese sollten nicht sofort von den Trainern vorgegeben, sondern im Gespräch mit den Kindern erarbeitet werden, da diese zumeist viele essentielle Regeln ohnehin in ihren „privaten“ Raufspielen anwenden.

Daher empfiehlt sich die Frage:

„Worauf schaut denn ihr, wenn ihr miteinander zum Spaß rauft?“

Bezugnehmend auf die Wortmeldungen der Kinder sollten dann folgende **RAUFREGELN** erarbeitet werden:

1. Es muss allen Spaß machen!

Und zwar nicht nur am Anfang, sondern die ganze Zeit. Wenn ein Kind nicht raufen will, darf es auch nicht dazu überredet werden, sondern kann zuschauen oder vielleicht Schiedsrichter sein.

2. Es darf nicht verletzt werden!

Alle, die raufen, schauen immer darauf, dass sie den anderen nicht wehtun. Sie benutzen keine verbotenen Techniken (schlagen, beißen, kratzen etc.) und achten darauf, dass der Raufplatz sicher ist (keine Tischkanten, Wände oder ähnliches in der Nähe).

3. Es gibt ein Anfangs- und ein Abschlussritual!

Damit zeigen die Raufenden am Anfang, dass sie wirklich wollen. Am Schluss verdeutlicht das Ritual, dass die Raufenden sich respektieren, egal ob sie gewonnen oder verloren haben. Die Rituale können von der Kindergruppe selbst kreiert oder von den Trainern vorgegeben werden. Gut geeignet sind Verbeugungen, Hand geben oder eine kurze Umarmung.

4. STOPP bedeutet STOPP!

Wenn einem Kind während des Raufens etwas weh tut oder es ein Problem hat, sagt es „STOPP!“ oder klopft mit der Hand ab. Das andere Kind muss sofort aufhören! Gleiches gilt, wenn der Schiedsrichter oder der Trainer „STOPP!“ sagt. Das Spiel wird je nach Situation abgebrochen oder danach an dieser Stelle weiter geführt.

5. Nur erlaubte Techniken dürfen angewendet werden!

Der Trainer erklärt immer zuerst das Raufspiel und sagt, welche Techniken erlaubt und welche verboten sind. Bei verbotenen Techniken wird das Spiel sofort unterbrochen.

Werden diese Regeln nicht eingehalten, so wird aus Raufen sofort Gewalt und die wollen wir hier im Verein nicht haben!

Um den Trainer in seiner Kontrollfunktion zu entlasten und gleichzeitig die Selbstverantwortung der Kinder zu schulen, ist es sinnvoll, möglichst bald die Kinder als (Hilfs-)Schiedsrichter einzubinden. Dabei bedarf es anfangs viel Unterstützung durch den Trainer. Mit zunehmender Erfahrung der Kinder kann sich der Trainer aber immer besser auf die Kinder als faire Schiedsrichter verlassen und sie selbstständig in Dreiergruppen raufen lassen.

Die Aufgaben der Schiedsrichter sind

- Kontrolle des Anfangsrituals – sie überzeugen sich, dass beide raufen wollen
- Sicherheit des Raufplatzes – genügend Matten, keine Gefahrenquellen
- Start- und Stopp-Kommandos geben
- fair die Punkte zählen
- sofort unterbrechen, wenn ein Kind Schmerzen hat
- Kontrolle des Abschlussrituals





RAUFSPIELE 1



Karottenziehen

In diesem Spiel liegen die Kinder auf dem Bauch und bilden mit den Köpfen zueinander einen Kreis. Sie haken sich mit den Ellbogen fest unter und sind Karotten. Zwei Gärtner stehen außerhalb des Kreises und versuchen auf Kommando einzelne Karotten durch Ziehen an den Beinen aus dem Kreis zu pflücken. Wenn eine Karotte geerntet wurde, wird sie auch zu einem Gärtner. Die restlichen Karotten sollten versuchen, den Kreis möglichst schnell wieder zu schließen.



Wichtig: Siehe Einleitung mit Informationen zu Raufspielen und Raufregeln!

Anmerkung: Verboten für die Karotten: Mit den Füßen trampeln und treten!
Verboten für die Gärtner: Die Karotten woanders als an den Beinen greifen und die Karotten nach oben (ins Hohlkreuz) ziehen!

Ziel: Zusammenhalt in der Gruppe

Material kein Material erforderlich

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor

Tipp

Team.
Geist

Nur als Gruppe
seid ihr stark!

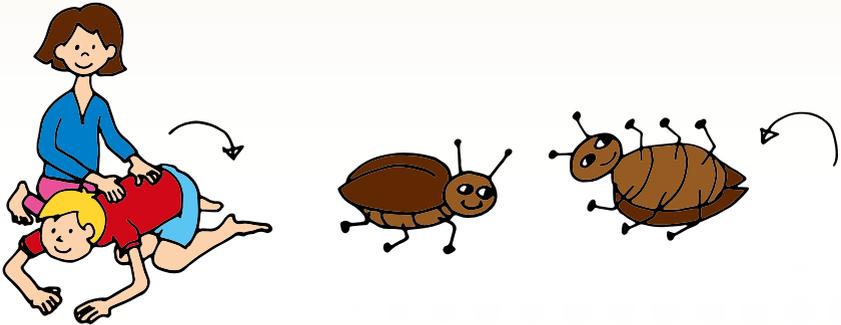


RAUFSPIELE 2

Käferspiel



Die Kinder sind Käfer und krabbeln auf allen Vieren. Zwei Fänger dürfen normal laufen und versuchen die Käfer zu erwischen. Sobald ein Käfer gefangen wurde, bleibt er wie versteinert in der Bankstellung stehen. Der Fänger versucht dann, den Käfer auf den Rücken umzudrehen. Er muss aber gleichzeitig darauf achten, dass der Käfer nicht hart auf den Boden aufschlägt und sich verletzt. Wer als Käfer auf den Rücken gedreht wurde, wird zusätzlicher Fänger.



Wichtig: Siehe Einleitung mit Informationen zu Raufspielen und Raufregeln!

Anmerkung: Verboten für die Fänger: Ins Gesicht greifen oder die Käfer mit Gewalt umdrehen!

Verboten für die Käfer: Sich mit aller Kraft gegen das Umdrehen zu wehren, die Käfer sollen sich irgendwann umdrehen lassen!

Ziel: Rücksichtnahme und Fairplay

Material: kein Material erforderlich

Alter: 6-10 Jahre

Gruppengröße: alle

Ort: Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Sei als Fänger vorsichtig mit den Käfern. Du darfst sie nicht verletzen!

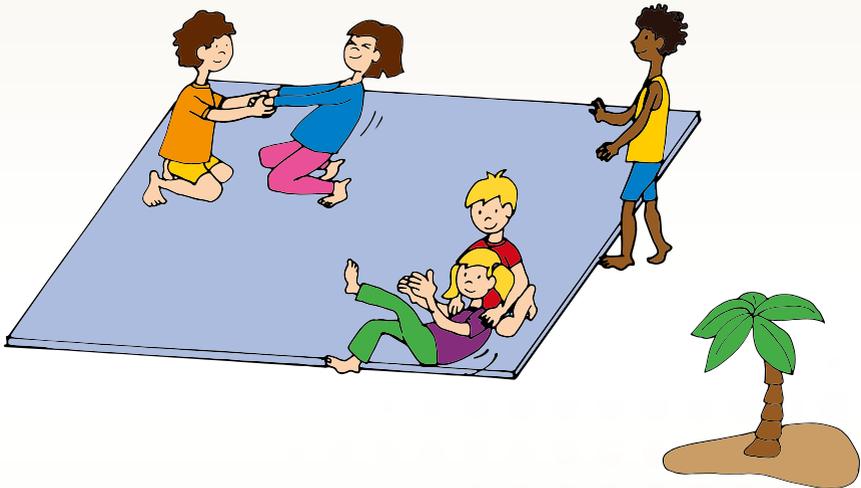


RAUFSPIELE 3

Inselieg



Es werden mehrere Matten zu einer Mattenfläche aufgelegt. Alle Kinder sitzen auf dieser Insel. Auf Kommando versuchen alle Kinder, sich gegenseitig von der Insel runter ins Wasser zu schieben. Es ist nur Kniestand erlaubt, Aufstehen ist verboten. Sobald irgendein Körperteil das Wasser berührt, ist dieses Kind ausgeschieden und muss die Insel verlassen. Gespielt wird, bis nur mehr ein Kind auf der Insel ist.



Wichtig: Siehe Einleitung mit Informationen zu Raufspielen und Raufregeln!

Anmerkung: Verboten: schlagen, treten, ins Gesicht greifen
Erlaubt: schieben, drücken, ziehen

Variante: Die ausgeschiedenen Kinder müssen Sonderaufgaben (z.B. Seilspringen, Liegestütz, Kegel umwerfen etc.) außerhalb der Insel durchführen. Nach Absolvierung der Aufgabe dürfen sie wieder auf die Insel.

Ziel: Rücksichtnahme und Fairplay

Material Matten, ggf. Kleinmaterial für Sonderaufgaben

Alter 8-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Versuche, die anderen von der Insel zu schieben!
Aber sei vorsichtig, denn nur ein fairer Sieg ist ein guter Sieg!

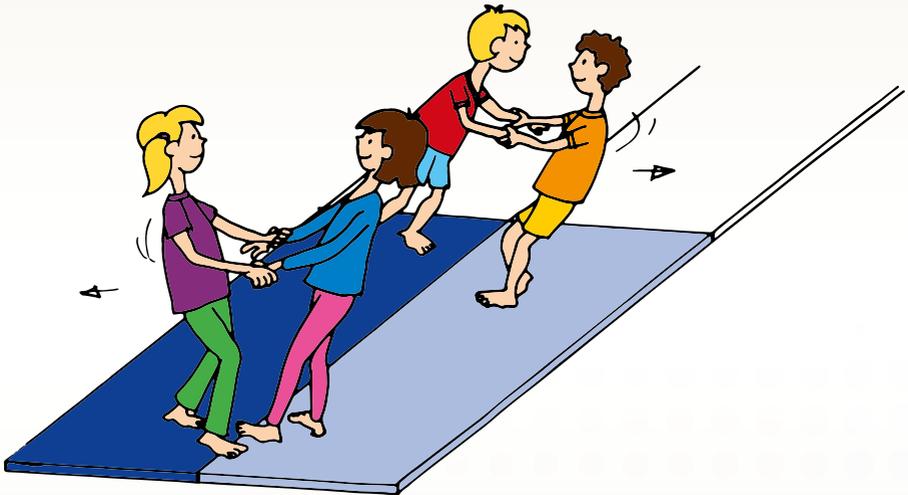


RAUFSPIELE 4



Vier-Felder-Sieg

Es werden mehrere Matten zu einer Mattenfläche aufgelegt. Die Mattenfläche wird in vier Felder geteilt. In jedem Feld stehen zu Beginn gleich viele Kinder. Auf Kommando versuchen alle Teams, Kinder der anderen Felder in ihr Feld zu ziehen. Wer sein eigenes Feld nicht mehr berührt, gehört zum anderen Team und hilft dann dort so lange mit, bis alle Kinder in einem Feld stehen.



Wichtig: Siehe Einleitung mit Informationen zu Raufspielen und Raufregeln!

Anmerkung: Verboten: schlagen, treten, am Gewand ziehen, plötzliches Loslassen
Erlaubt: ziehen, hochheben, Kinder des eigenen Teams festhalten

Ziel: Achtsamer Umgang miteinander und Fairplay

Material Matten

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

**Team.
Geist**

Sei umsichtig mit den anderen Kindern und behandle sie so vorsichtig, wie auch du von ihnen behandelt werden möchtest!

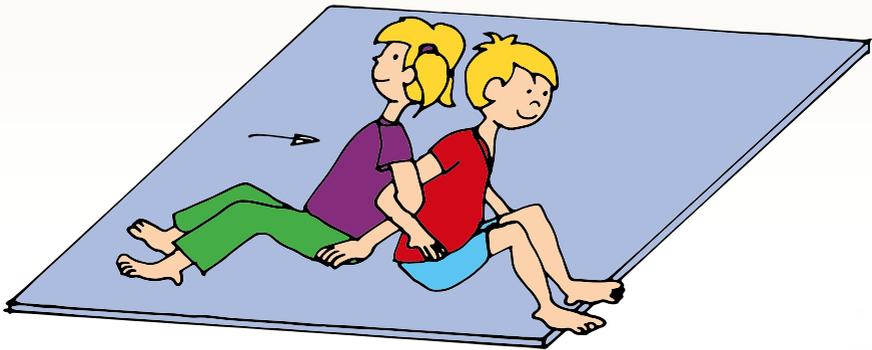


RAUFSPIELE 5

Rückenschieben



Es werden ausreichend Mattenflächen aufgelegt. Die Kinder gehen paarweise zusammen, sitzen Rücken an Rücken auf einer Matte und haken sich mit den Ellenbogen ein. Auf Kommando versuchen sie sich gegenseitig von der Matte zu schieben. Wenn ein Kind die Fläche außerhalb der Matte berührt, gibt es einen Punkt für das andere Kind. Dann geht es wieder zurück in die Ausgangsposition.



Wichtig: Siehe Einleitung mit Informationen zu Raufspielen und Raufregeln!

Anmerkung: Verboten: den anderen vom Boden wegheben, Kopfstöße, aufstehen
Erlaubt: schieben

Ziel: Achtsamer Umgang miteinander und Fairplay

Material Matten

Alter 8-10 Jahre

Gruppengröße bis 15 Kinder

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Versuche deinen Partner durch Schieben von der Matte zu drängen!

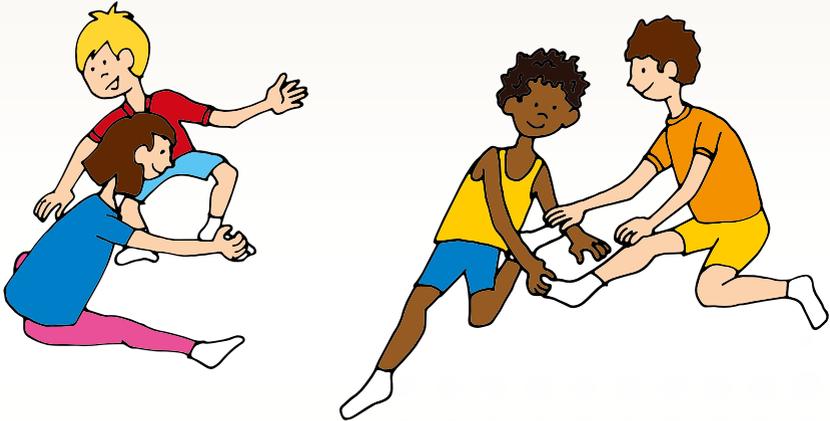


RAUFSPIELE 6



Sockenkampf

Alle Kinder tragen Socken. Es werden ausreichend Mattenflächen aufgelegt. Die Kinder gehen paarweise zusammen und knien sich einander gegenüber auf die Matte. Auf Kommando versuchen die Kinder dem Partner die Socken auszuziehen. Sobald eine Socke vollständig vom Fuß gezogen wurde, gibt es einen Punkt und das Spiel beginnt von vorne.



Wichtig: Siehe Einleitung mit Informationen zu Raufspielen und Raufregeln!

Anmerkung: Verboten: die eigenen Socken festhalten, mit den Füßen/Knien treten oder kratzen

Erlaubt: festhalten, Socken ausziehen, die eigenen Füße wegbewegen

Ziel: Achtsamer Umgang miteinander und Fairplay

Material Matten, Socken

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße bis 15 Kinder

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Halte dich an die Regeln
und sei fair zu deinem
Partner!



RAUFSPIELE 7

Ballstehlen



Es werden ausreichend Mattenflächen aufgelegt. Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind kauert sich über einen Medizinball und versucht, diesen festzuhalten. Das andere Kind hat 15 Sekunden Zeit, um den Ball zu erobern. Schafft es dies, bekommt es einen Punkt. Nach den 15 Sekunden wird gewechselt.



Wichtig: Siehe Einleitung mit Informationen zu Raufspielen und Raufregeln!

Anmerkung: Verboten: kitzeln, schlagen, die Finger greifen
Erlaubt: den Ball aus dem Griff des anderen herausziehen

Ziel: Achtsamer Umgang miteinander und Fairplay

Material Matten, Medizinbälle

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße bis 15 Kinder

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Sei nicht grob, sondern
versuche deinen Partner
auszutricksen!

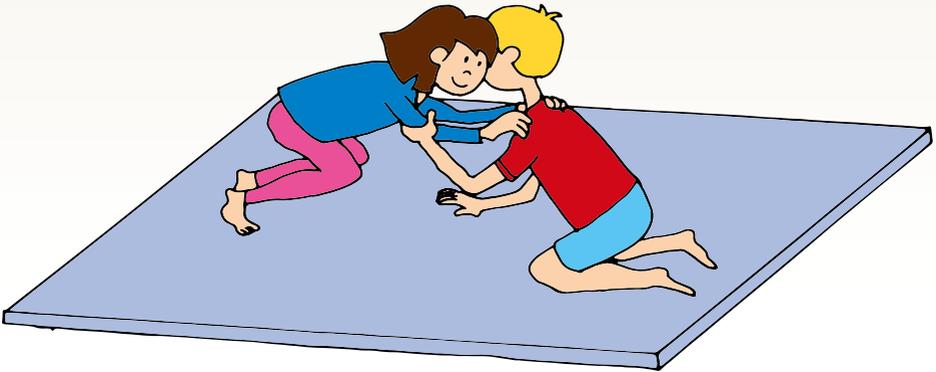


RAUFSPIELE 8

Samurai



Es werden ausreichend Mattenflächen aufgelegt. Die Kinder gehen paarweise zusammen und setzen sich im Knie-Sitz gegenüber. Auf Kommando versuchen sie, ihren Partner so zu halten, zu ziehen und zu drücken, dass dieser mit einer Schulter den Boden berührt.



Wichtig: Siehe Einleitung mit Informationen zu Raufspielen und Raufregeln!

Anmerkung: Verboten: schlagen, ins Gesicht greifen, aufstehen
Erlaubt: halten, ziehen, drücken

Ziel: Achtsamer Umgang miteinander und Fairplay

Material Matten

Alter 8-10 Jahre

Gruppengröße bis 15 Kinder

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Wenn es dir zu wild wird,
rufe laut „STOPP!“
Das Spiel wird dann sofort
abgebrochen!



Gewaltprävention

Aggression und Gewalt können im Kindertraining aus verschiedenen Gründen vorkommen und brauchen genaues Hinsehen und klare Interventionen. Um zu erkennen, wie Gewaltprävention funktionieren kann, ist es notwendig, etwas über die Entstehung von Aggression zu wissen.

Alle einfachen Erklärungsansätze von Aggression haben sich als unzureichend herausgestellt, weswegen man heute davon ausgeht, dass immer mehrere Faktoren bei der Entstehung eines konkreten aggressiven Verhaltens mitwirken. Bio-psycho-soziale Modelle nennen dabei für die einzelne Person folgende Hintergründe:

- **Biologische Faktoren**
wie Genetik, Geschlecht, Ausschüttungsraten von Hormonen
- **Psychische Faktoren**
wie Impulsivität, Empathiefähigkeit, Temperament, Impulskontrolle, Intelligenz
- **Soziale Faktoren**
wie familiärer Hintergrund, Einfluss von Medien, soziale Dynamik in der Gruppe, Modelllernen, positive Verstärkungen



Einige dieser Faktoren sind schwer oder gar nicht beeinflussbar, andere können auch im zeitlich eingeschränkten Rahmen des Vereinstrainings durchaus bearbeitet und verbessert werden. Besonders zu nennen sind dabei:

- **Empathiefähigkeit und Umgang mit Emotionen:** lernen, Gefühle auszudrücken und sich in andere hineinversetzen können
- **Modelllernen:** Vorbildwirkung des Trainers im gewaltfreien Umgang mit Problemen und Konflikten
- **Impulskontrolle:** sozial verträgliche Varianten des Ausagierens finden
- **Soziale Dynamik:** Kultur in der Gruppe, die prosoziales Verhalten fördert und verstärkt

Gewalt und Aggression sollten also schon vor dem Auftreten von problematischen Situationen thematisiert werden. Wenn es bereits gehäuft zu Gewaltsituationen im Vereinstraining kommt, ist die Bearbeitung deutlich schwieriger. Bei einem konkreten Vorfall müssen zuerst alle Kinder vor weiteren Schäden geschützt werden. Anschließend kann nach den Ursachen für den Vorfall gesucht werden. Diese können sowohl in der Gruppe als auch in einzelnen Personen bzw. deren Umfeld liegen. Trainer sollten auffällige Kinder unterstützen, Alternativen zu aggressiven Handlungsmustern zu lernen und anzuwenden. Gleichzeitig sollten Trainer aber auch erkennen, wenn ein Kind intensivere psychologische und therapeutische Hilfe benötigt. In diesem Fall ist es ratsam, sich an ausgewiesene Experten zu wenden. Kontaktadressen finden sich im Literaturverzeichnis.



Mobbing

Der Begriff Mobbing wird heute, von Kindern und Eltern, oft sehr schnell gebraucht, ohne dass klar ist, was das Wort genau bedeutet. Für Trainer ist es wichtig, ein gutes Basiswissen über das Auftreten, die Prävention von und Intervention bei Mobbing zu haben. Mobbing muss klar von anderen Gewaltphänomenen unterschieden werden.

Mobbing ist der in Österreich gebräuchliche Begriff für das englische Fachwort „Bullying“. Es beschreibt bewusstes, gewalttätiges Handeln von mehreren Gruppenmitgliedern gegen ein Opfer und stellt damit eine sehr massive Form der Gewalt dar. Damit man im engeren Sinne von Mobbing sprechen kann, sind folgende vier Faktoren nötig:

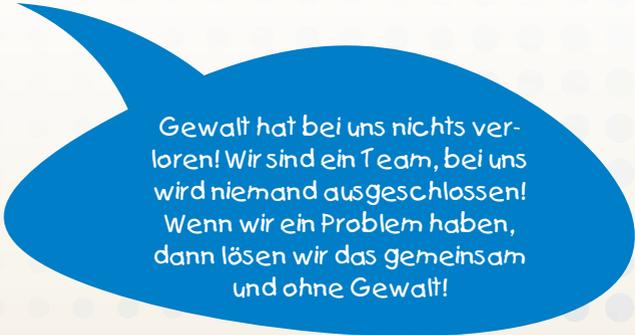
- **Kräfteungleichgewicht:** Die Täter sind stärker als das Opfer und meist auch in der Überzahl.
- **Verletzungsabsicht:** Die Täter handeln bewusst und wollen das Opfer demütigen oder körperlich verletzen.
- **Wiederholung:** Die gewalttätigen Handlungen kommen über einen längeren Zeitraum in regelmäßigen Abständen vor.
- **Hilflosigkeit:** Das Opfer ist nicht in der Lage, alleine die Mobbing-situation zu beenden.

Mögliche Mobbinghandlungen können sein: schlagen, stoßen, bedrohen, beschimpfen, ausgrenzen, auslachen, ignorieren oder auch bewusstes Beschädigen von Eigentum des Opfers. Damit wird klar, wie belastend und oftmals traumatisierend Mobbing-situationen für Opfer sein können. In Sportvereinen kann unerkanntes Mobbing oftmals zu Drop-outs der betroffenen Kinder führen.

Zum Erkennen und Verhindern von Mobbing ist es wichtig zu wissen, dass neben den Tätern, (die oftmals auch eine dominante Position in der Gruppe haben), und den Opfern auch die anderen Kinder der Gruppe in irgendeiner Rolle beteiligt sind. So gibt es meist „Assistenten“, welche aktiv bei Mobbinghandlungen mitmachen, wenn die Täter damit beginnen. Des Weiteren unterstützen „Verstärker“ die Situation, indem sie beispielsweise über Mobbinghandlungen lachen. Es gibt auch Kinder, die versuchen sich aus den Situationen völlig raus zu halten, und oftmals auch einige „Verteidiger“ des Opfers.

Für die Prävention bedeutet dies, dass es nicht nur darum geht, die konkreten Gewalthandlungen durch die Täter zu verbieten und zu sanktionieren. Vielmehr geht es auch darum, die ganze Gruppe zu einer Gemeinschaft zu formen, in der Mobbing keinen Platz hat. Wenn es weniger Verstärker und mehr Verteidiger gibt, dann kann eine Mobbingdynamik viel schneller positiv aufgelöst werden. Beim Aufbau dieses „Wir-Gefühls“ helfen der Gruppe Übungen zum Teambuilding sowie gemeinschaftsstiftende Aktionen und Rituale (z.B. Team-Name, gemeinsame Feiern etc.).

Vor diesem Hintergrund ist es sehr zu empfehlen, bei Ausstiegswünschen einzelner Kinder in einem behutsamen Gespräch auch nach möglicherweise unbemerkten Mobbing Situationen zu fragen. Wenn der Trainer, in Abstimmung mit den Wünschen der betroffenen Kinder, negative Vorgänge thematisiert und vielleicht auflösen kann, erhöht sich die Chance, dass alle Kinder wieder mehr Freude am Training haben und weiter im Verein verbleiben.



*Gewalt hat bei uns nichts verloren! Wir sind ein Team, bei uns wird niemand ausgeschlossen!
Wenn wir ein Problem haben, dann lösen wir das gemeinsam und ohne Gewalt!*



Was ist Gewalt?

Um in das Thema Gewalt mit einer Kindergruppe einzusteigen, eignet sich ein geleitetes Brainstorming. Die Ergebnisse werden auf Flipcharts oder Papierbögen gesammelt. Der Trainer schreibt dabei die Wortmeldungen der Kinder auf und leitet durch gezielte Fragen die Diskussion.

1. Der Trainer schreibt den Begriff „GEWALT“ auf.

„Was fällt euch zu Gewalt alles ein?“

Folgende Punkte sollten bearbeitet werden:

- ✓ verschiedene Formen von Gewalt (körperlich, verbal, durch Verhalten etc.)
- ✓ Arten von Verletzungen (am Körper, an der Seele, an Gegenständen etc.)
- ✓ Gefühle, die bei Gewalt entstehen können (Wut, Trauer, Angst, Peinlichkeit etc.)



Zusammenfassend kann man Gewalt mit folgender Kinderdefinition beschreiben:

„Gewalt ist, wenn jemand etwas mit mir macht, was ich nicht will und was nicht gut für mich ist.“

Der Nachsatz („... was nicht gut für mich ist.“) soll dabei andere unbeliebte Aktionen (Geräte wegräumen, zum Zahnarzt gehen etc.) von Gewalt abgrenzen.

2. Der Trainer schreibt: „GEWALT IN UNSEREM VEREIN“

Dann wird noch einmal ganz spezifisch geklärt, was hier im Verein alles Gewalt wäre und eindeutig verboten ist. Der Trainer sollte wieder versuchen, möglichst die Kinder reden zu lassen und nur dann einzugreifen, wenn Korrekturen oder Ergänzungen notwendig sind. Wichtig ist es, ganz klar die Botschaft zu vertreten: Gewalt hat hier im Verein keinen Platz!

3. Der Trainer schreibt: „GEGEN GEWALT“

Nun wird gesammelt, was man gegen Gewalt tun kann:

- ✓ zuerst allgemein (im täglichen Leben)
- ✓ dann konkret hier im Verein

Abschließend werden die gefunden Lösungsstrategien im Verein noch einmal farbig markiert und bestärkt.

Anmerkung: Für diese Einheit sollten mindestens 40 Minuten eingeplant werden.

Ziel: Die Achtsamkeit für Gewalt im täglichen Leben der Kinder und im Verein erhöhen.

Material 3 große Papierbögen, Stifte, ggf. Flipchart

Alter 8-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor

Tipp

Team.
Geist

Wir wollen keine Gewalt im Verein! Wenn sie doch vorkommt, versuchen wir, so schnell wie möglich etwas zu unternehmen, um sie zu beenden.



Was tun bei Streit?

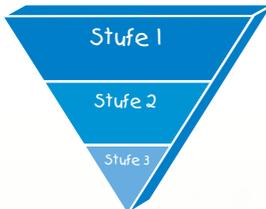
Aufbauend auf dem Brainstorming über Gewalt kann etwas differenzierter das Thema Streit bearbeitet werden. Ziel ist es, gemeinsam ganz konkrete Handlungsideen für Konfliktsituationen zu entwerfen. So sollen die Kinder unterstützt werden, ihre Konflikte teilweise selbst zu lösen und damit den Trainer zu entlasten.

Als Einstieg eignet sich die Frage:

„Wer von euch hat denn in seinem Leben schon einmal gestritten?“

Jeder von uns hat schon einmal gestritten! Streiten ist auch nichts Schlimmes, solange darauf geachtet wird, dass keiner dabei verletzt wird, eine gemeinsame Lösung gefunden wird und man sich nach dem Streit wieder verträgt.

Wenn im Verein zwei Kinder streiten, sollen sie dann den Streit selber lösen oder zu ihrem Trainer gehen? Natürlich dürfen die Kinder immer zum Trainer kommen, wenn es ein Problem oder Streit gibt. Am besten wäre es allerdings, wenn die Kinder vorher versuchen, selbst eine Lösung zu finden.



Die abgebildete **Streitschlucht** veranschaulicht die drei Streitstufen. Je weniger weit man in die Schlucht hineinkommt, desto besser. Unabhängig davon, wie weit man schon drinnen ist, ist es aber das Wichtigste, dass man wieder aus der Schlucht heraus findet und den Streit beendet.

Stufe 1: Gemeinsam selber lösen

Die beiden Kinder, die streiten, sollen versuchen, selber eine Lösung zu finden, die für beide passt. Dafür werden verschiedene Lösungsmöglichkeiten erarbeitet:

- **NACHGEBEN**
Wenn z.B. zwei das Gleiche wollen, kann einer nachgeben.
- **ERKLÄREN**
Dem anderen Kind erklären, warum man so oder anders denkt.
- **WEGGEHEN**
Manchmal will man gar nicht streiten und kann einfach weggehen.
- **KOMPROMISS FINDEN**
Wenn man verschiedene Meinungen hat, kann man sich vielleicht irgendwo in der Mitte treffen.

!! Körperliche Gewalt oder Schimpfworte sind in jedem Fall verboten !!

Team.Geist-Tipp:

Man sollte sich in der Gruppe ein „Streit-Aus-Ritual“ ausmachen, mit dem beide zeigen, dass für sie der Streit jetzt beendet ist. (z.B. die Hand geben, abklatschen, sich kurz umarmen etc.)

Stufe 2: Ein anderes Kind um Hilfe fragen

Wenn die streitenden Kinder gemeinsam keine Lösung finden, können sie ein unbeteiligtes Kind um Hilfe bei der Streitleösung bitten. Beide streitenden Kinder müssen sich einig sein, welches Kind sie auswählen. Das unbeteiligte Kind hört sich kurz das Problem an und versucht dann, eine möglichst faire Lösung für beide zu finden. Fair bedeutet hier auch, dass das Kind nicht einfach seinem Freund Recht gibt, sondern sich beide Seiten anhört und eine möglichst gerechte Lösung vorschlägt. Wenn für beide streitenden Kinder die neue Lösung in Ordnung ist, machen sie das „Streit-Aus-Ritual“ und bedanken sich bei dem Kind, das ihnen geholfen hat. Wenn auch das andere Kind nicht helfen konnte den Streit zu lösen (weil z.B. ein Kind die Lösung nicht fair findet), dann kommt es zur dritten Stufe.

Stufe 3: Den Trainer um Hilfe bitten

Mit allen Konflikten, die die Kinder nicht selbst oder mit Unterstützung durch andere Kinder lösen konnten, sollen sie zum Trainer kommen. Dieser muss dann je nach Situation entscheiden, ob der Streit sofort durch ein kurzes Dreiergespräch gelöst werden kann oder ob ein Einzelgespräch bzw. eine Verschiebung auf das Ende der Stunde das Beste ist.

Weniger wichtig als das genaue Erfassen der tatsächlichen Vorfälle ist es oft, die Streitparteien wieder zu einer sachlichen und lösungsorientierten Kommunikation miteinander anzuleiten.

Anmerkung: Die erarbeiteten Lösungsstrategien können gefestigt werden, indem der Trainer z.B. am Ende der Einheiten kurz nachfragt, ob jemand gestritten hat und auf welche Art der Streit gelöst wurde. Positive Lösungen sollten dann auch gewürdigt und gelobt werden.

Ziel: Eine gute Streitkultur entwickeln.

Material ggf. Flipchart

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor

Tipp

Team.
Geist

Kommt es zu einem Streit,
versucht das Problem zuerst
gemeinsam zu lösen!



Gefühle während der Stunde

Der gute Umgang mit und das Ausdrücken von Gefühlen ist ein wesentlicher Bestandteil in der Arbeit mit Kindern. Trainer sind Vorbilder, indem sie selbst ihre Emotionen reflektieren und dies zum geeigneten Zeitpunkt eventuell auch mit den Kindern teilen. Z.B.:

- „Heute hat mir das Training mit euch richtig viel Spaß gemacht.“
- „Es macht mich traurig, wenn ich bemerke, dass ein Kind ausgelacht wird.“

Darüber hinaus können Trainer durch einfache Methoden den Kindern näherbringen, dass Gefühle auch hier im Sportverein Platz haben. Ein weiteres Ziel dieser Einheit ist es, möglicherweise unbemerkte Probleme oder Ängste, die einzelne Kinder in Bezug auf das Training haben, erkennbar zu machen. Angelehnt an die Vorlage (siehe Rückseite) soll ein typischer Stundenablauf skizziert werden, in dem die Kinder eintragen können, wann sie sich glücklich, traurig und wütend fühlen. Dies kann entweder in einer Einheit oder zu Hause passieren.

Download-Tipp:

Die Blankovorlage „Gefühleblatt“ steht im Downloadbereich zum Ausdruck zur Verfügung. www.sportunion-sbg.at/de/team.geist

Wenn vermehrt wütende oder traurige Nennungen vorkommen, dann sollte genau hingesehen werden, was dem zu Grunde liegt und wie etwas verändert werden kann. Dabei ist zu bedenken, dass manche Kinder sich möglicherweise nicht trauen, dem Trainer zu sagen, wenn ihnen etwas nicht gefällt. In diesem Fall kann die Übung anonym durchgeführt und eventuell um schriftliche Verbesserungswünsche erweitert werden.

Anmerkung: Um die Rückmeldungen anonym einzuholen, eignet sich eine Team.Geist Feedback-Box. In diese können die Kinder ihre ausgefüllten „Gefühlebätter“ einwerfen.

Download-Tipp: Aus einem Schuhkarton ist schnell eine Feedback-Box gemacht. Das Team.Geist-Logo steht im Downloadbereich zum Ausdrucken bereit.

Ziel: Möglichkeit zum Feedback und Erkennen unbemerkter Schwierigkeiten

Material pro Kind ein ausgedrucktes „Gefühlebätter“

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

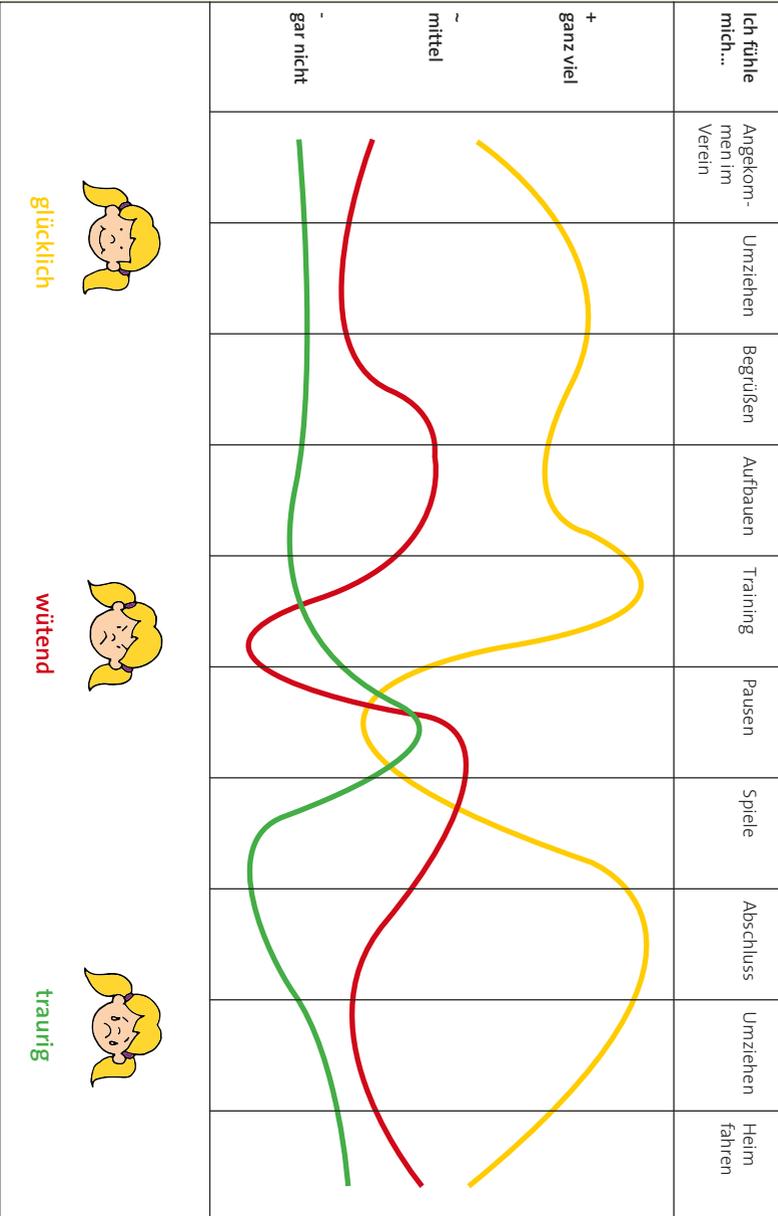
Ort Indoor

Tipp

Team.
Geist

Deine Gefühle sind wichtig! Für dich, die Gruppe und deinen Trainer!

Beispiel eines ausgefüllten „Gefühlebattes“



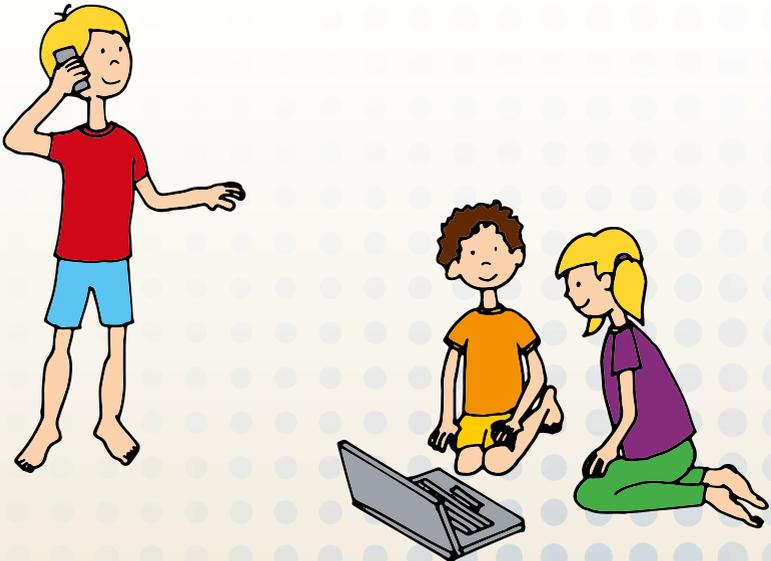


Gewalt in den Medien

Auch wenn Medien wie TV, Zeitschriften und Internet in der Regel nur selten direkt im Sportverein konsumiert werden, so können sie doch in den Trainingsbetrieb hineinwirken. Wenn Kinder in Medien mit Inhalten konfrontiert werden, die sie ängstigen und überfordern, dann kann sich das Verhalten innerhalb der Gruppe verschlechtern. Kinder sind aktive Mediennutzer und haben damit auch das Potential, sowohl Opfer als auch Täter von Gewalt in und durch Medien zu sein.

Wenn der Trainer entscheidet, dass es notwendig ist, „Neue Medien“ in der Gruppe zu thematisieren, so empfiehlt es sich, zuerst die Erfahrungswelt der Kinder kennen zu lernen. Mit offenen Fragen kann ein positiver Einstieg geschaffen und den Kindern die Chance gegeben werden, ihr Wissen darzustellen.

- „Wer von euch surft regelmäßig im Internet?“
- „Wer hat ein eigenes Handy? Wer darf das der Eltern benutzen?“
- „Wer hat schon einmal gechattet oder benutzt Programme wie WhatsApp?“



Wichtig ist es, Handys und Internet nicht per se als etwas Schlechtes darzustellen, sondern als tolle Möglichkeit, ganz viel zu lernen und Spaß zu haben.

Aber es gibt im Internet auch Probleme und Gefahren, über die man gut Bescheid wissen sollte. Besser als nur theoretisch über die Gefahren zu sprechen ist es, dies direkt über Medien zu thematisieren. Als Beispiel eignet sich hierfür ein Projekt von Saferinternet namens: **Sheeplive**.

Auf der Homepage www.sheeplive.eu finden sich mehrere animierte Videos, die diverse Risiken im Internet anschaulich und kindgerecht thematisieren (Online-grooming, Pishing, Cyber-Stalking, Kettenbriefe etc.). Die Videos sind in verschiedenen Sprachen abrufbar und ein umfangreiches Methoden-Handbuch ist frei downloadbar.

Methodisch kann entweder in der Halle ein Beamer mit Leinwand aufgebaut werden, es reicht aber auch ein Laptop. Wichtig ist, dass der Trainer sich zuvor schon das gewünschte Video aufmerksam ansieht, um eine klare Struktur im Kopf zu haben, wie er das Thema dann mit den Kindern besprechen will.

Anmerkung: Diese Einheit ist eine gute Möglichkeit, um eine Verbindung zwischen dem Vereinstraining und der sonstigen Alltagswelt der Kinder zu schaffen.

Ziel: Medienkompetenz

Material Laptop (ggf. Beamer, Leinwand)

Alter 8-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor

Tipp

Team.
Geist

Überfordert oder ängstigt dich etwas im Internet, frage einen Erwachsenen, dem du vertraust!



Cool-Down

Jeder Trainer kennt die Situation: Die Gruppe ist unkonzentriert, wild, gestresst oder lässt sich leicht ablenken. Hier können Cool-Down-Spiele und Entspannungstechniken helfen, um die Kinder wieder zur Ruhe zu bringen und „abzukühlen“. Die Übungen eignen sich demnach nicht nur für das Ende einer Einheit, sondern können auch zwischendurch zum Einsatz kommen.

Entspannung gegen Stress

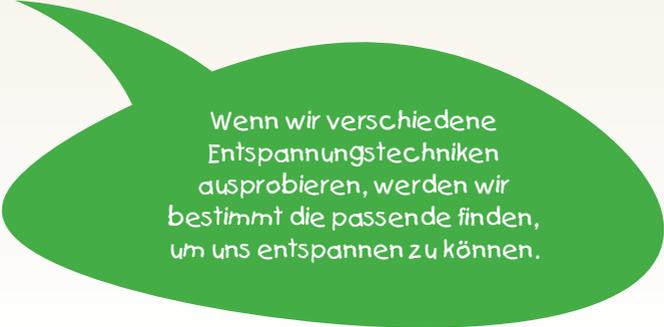
Schon im Volksschulalter können Kinder unter starkem Stress stehen. Oft sind sie Mehrfachbelastungen aus sozialen/familiären Spannungen, Notendruck in der Schule und Leistungsdruck im Sport ausgesetzt.

Der Sport kann zwar einerseits eine positive Ventilfunktion einnehmen, ist jedoch teilweise auch ein potentieller neuer Stressor. Neben einer kritischen Selbstreflexion über seine stressenden Anteile, hat der Sportverein auch die Möglichkeit, spezifische Spiele und Techniken zum Umgang mit Stress anzubieten. Die erhöhte Stress-Regulations-Kompetenz der Kinder hilft ihnen nicht nur im Alltag, sondern kann auch im Vereinstraining und bei Wettkämpfen positive Effekte zeigen.

Während die Cool-Down-Spiele einfach ins Vereinstraining eingebaut werden können, empfiehlt es sich vor dem Einsatz von Entspannungstechniken, den Zusammenhang von Stress und Entspannung mit den Kindern zu erarbeiten. Folgende Vorgehensweise hat sich dabei bewährt:

- **Sammlung von Stresssituationen!**
Die Kinder erzählen, welche Situationen im Sport und im Alltag sie stressen oder wütend machen.
- **Wie erkennt man Stress?**
Sammlung von körperlichen Stresssymptomen (erhöhter Puls, flachere und schnellere Atmung, flaues Gefühl im Magen, leichtes Zittern, Stottern, Konzentrationsprobleme etc.).
- **Was ist das Gegenteil von Stress?**
Entspannung! Es ist wichtig, dass man sich gut entspannen kann. Nur dann kann man in schwierigen Situationen sein Bestes geben.
- **Was macht denn ihr, wenn ihr euch entspannen wollt?**
Möglichst viele Entspannungstechniken mit den Kindern sammeln.

Entspannungstechniken zeigen nur dann Erfolg, wenn man selber daran glaubt und sie auch öfters übt. Es gibt ganz viele verschiedene Entspannungstechniken. Deshalb sollte man unbedingt mehrere ausprobieren, um seine Lieblingstechniken herauszufinden, die man dann weiter einsetzen will.



Wenn wir verschiedene
Entspannungstechniken
ausprobieren, werden wir
bestimmt die passende finden,
um uns entspannen zu können.

In der folgenden Übungssammlung sind neben simplen Cool-Down-Spielen verschiedene einfache Entspannungstechniken zu finden.

Ziel ist es, mit der Gruppe verschiedene Entspannungstechniken zu üben und dann die Kinder individuell bei der Auswahl und regelmäßigen Anwendung ihrer Lieblingstechnik zu unterstützen.



COOL-DOWN 1

Wo liegt was?



Vier Kinder bilden eine Gruppe. Ein Kind legt sich mit dem Bauch auf den Boden und schließt die Augen. Drei Kinder sitzen um das Kind herum und legen diesem Bohnensäckchen oder dergleichen auf den Körper. Das Kind muss nun mit geschlossenen Augen erraten, wo die Säckchen liegen.



Variante: Einfacher: Die Kinder legen die Bohnensäckchen einzeln und nacheinander auf den Körper.

Schwieriger: Die Kinder legen die Bohnensäckchen alle gleichzeitig auf den Körper.

Ziel: Entspannung und eigene Körperwahrnehmung

Material Bohnensäckchen o.ä.

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
GeiSt

Fühle ganz genau in deinen Körper hinein! Dann weißt du, wo die Bohnensäckchen liegen.



COOL-DOWN 2

Summende Biene



Alle Kinder sitzen im Kreis und schließen die Augen. Ein Kind ist die Biene. Diese fliegt herum und sucht sich eine Position auf dem Spielfeld. Dort summt sie nun laut. Die Kinder müssen mit geschlossenen Augen dorthin zeigen, wo sich die Biene gerade befindet. Danach werden die Augen geöffnet und die Kinder kontrollieren selbst, ob sie richtig lagen. Im nächsten Durchgang wird eine neue Biene ausgesucht.



Variante: Es können auch zwei Bienen ausgewählt werden, die die Kinder orten müssen.

Ziel: Entspannung und Richtungshören

Material kein Material erforderlich

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Nur wenn ihr aufmerksam
und leise seid, könnt ihr die
Biene finden!

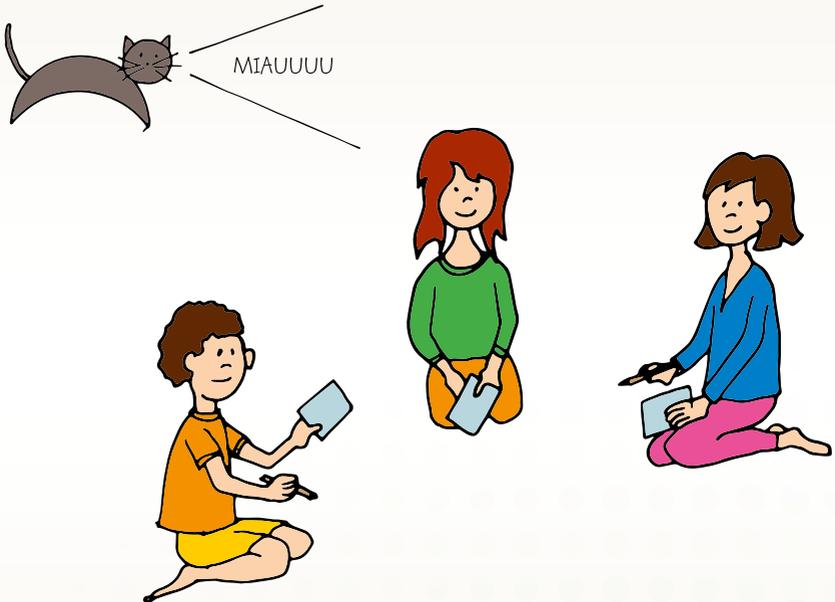


COOL-DOWN 3

Geräuschespiel



Alle Kinder sitzen verteilt auf dem Spielfeld. Der Trainer macht ein Tiergeräusch nach oder spielt dieses über eine Musikanlage ab. Wer das Geräusch erkennt, schreibt das Tier auf ein Blatt Papier. Nach fünf bis zehn Sekunden gilt es, das nächste Tiergeräusch zu erraten. Nach z.B. zehn Geräuschen wird ausgewertet, wer wie viele Geräusche richtig erraten hat.



Anmerkung: Die Kinder dürfen den Tiernamen nicht laut rufen oder den anderen Kindern verraten. Kinder, die noch nicht schreiben können, suchen sich einen älteren Partner.

Ziel: Entspannung und Konzentration

Material Papier, Stifte, ggf. Musikanlage

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

**Team.
Geist**

Konzentriere dich ganz genau darauf, was du hörst. Das Tier kennst du bestimmt!

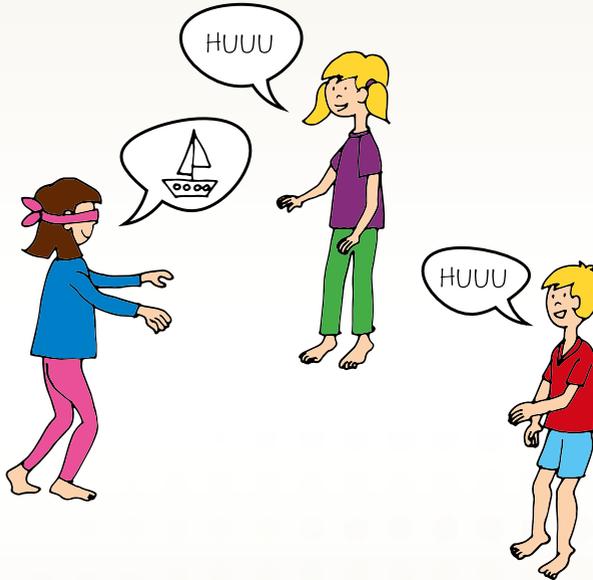


COOL-DOWN 4

Heulboje



Einem oder mehreren Kindern werden die Augen verbunden. Die anderen Kinder stehen auf dem Spielfeld verteilt und sind Heulbojen. Die Kinder mit den verbundenen Augen bewegen sich zwischen den Heulbojen hindurch. Damit diese nicht an einer Boje anlaufen, müssen die Bojen rechtzeitig und laut heulen, um die Kinder zu warnen.



Anmerkung: Das zwar laute Spiel Heulboje kann zwischendurch eingebaut werden, um die Kinder wieder zur Ruhe zu bringen. Es eignet sich aber auch sehr gut als Abschluss einer Stunde.

Variante: Neben der Boje, welche das Kind warnt, dürfen zusätzlich maximal zwei weitere Kinder im direkten Umkreis gleichzeitig heulen. Dadurch müssen die Kinder noch genauer hinhören.

Ziel: Cool-Down und Richtungshören

Material kein Material erforderlich

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Nur wer rechtzeitig
heult, kann seine Mitspieler
zuverlässig warnen!



COOL-DOWN 5

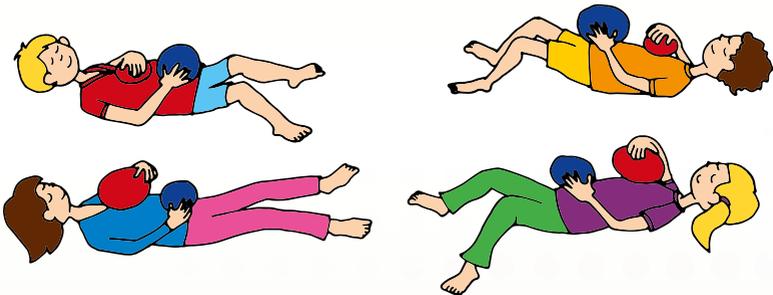
Atmung: Zwei Luftballons



Jedes Kind liegt am Rücken auf einer Matte. Der Trainer beginnt mit folgender Anleitung:

„Stellt euch vor, ihr habt zwei Luftballons in eurem Körper. Einen roten in eurem Brustkorb und einen blauen in eurem Bauch. Legt jeweils eine Hand auf die beiden Luftballons und schließt die Augen, um ganz genau zu spüren. Jetzt versucht einmal nur in den roten Luftballon zu atmen und dann nur in den blauen.“

Wie fühlt sich das an? Versucht nun, euch intensiv auf den blauen Ballon zu konzentrieren und mindestens sieben Mal ganz tief in den Bauch zu atmen. Jeder Atemzug sollte etwas länger und langsamer sein als der vorige.“



Wichtig: Damit Entspannungstechniken auch zum gewünschten Erfolg führen, müssen diese mehrmals geübt werden!

Anmerkung: Wenn man gestresst ist, atmet man eher in die Brust (roter Ballon). Wenn man sich entspannen will, sollte man versuchen, langsam und in den Bauch (blauer Ballon) zu atmen.

Variante: Die eigene Körperwahrnehmung kann auf andere Körperteile und Organe ausgeweitet werden. Herzschlag wahrnehmen, Blut in den Zehenspitzen fühlen etc.

Ziel: Entspannung und eigene Körperwahrnehmung

Material Matten

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor

Tipp

Team.
Geist

Atme langsam in den blauen Luftballon! Das hilft dir, dich zu entspannen!



COOL-DOWN 6

Düfte: Mein Lieblingsduft



Es werden Riechstationen mit unterschiedlichen Gerüchen aufgebaut. Die Hälfte der Kinder hat die Augen geschlossen und wird von den anderen Kindern von Station zu Station geführt. Die Kinder sollen nun die Gerüche erraten und bei ihrem Lieblingsduft stehen bleiben.



Wichtig: Damit Entspannungstechniken auch zum gewünschten Erfolg führen, müssen diese mehrmals geübt werden!

Variante: Die Kinder nehmen ihre Lieblingsdüfte mit ins Training.

Der Trainer gibt folgende Anleitung:

„Wenn ich eine feine Nase habe, dann kann sie mir helfen, mich zu entspannen. Ich nehme meinen Lieblingsduft, schließe die Augen und konzentriere mich nur auf das Riechen. Der Geruch ist so schön, dass ich dabei ein bisschen lächeln muss und mich entspanne.“

Diese Entspannungstechnik kann danach immer wieder eingesetzt werden, wenn die Kinder gestresst sind. Dazu schließen sie die Augen, stellen sich ihren Lieblingsduft im Kopf vor und spüren, wie sie automatisch etwas zu lächeln beginnen und sich entspannen.

Ziel: Entspannung und eigene Körperwahrnehmung

Material Alles, was gut riecht: Gewürze, Blumen etc.

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor

Tipp

**Team.
Geist**

Die Welt um dich herum
ist voll mit wunderbaren
Gerüchen. Nimm sie wahr!



COOL-DOWN 7



Bilder: Mein geheimer Ort

Die Kinder liegen entspannt auf dem Rücken auf einer Matte und schließen die Augen. Der Trainer beginnt mit der Anleitung:

„Stellt euch einen Ort vor, an dem ihr euch so richtig wohl fühlt. Den Ort kann es in der Realität geben oder es kann ein reiner Fantasieort sein. Betrachtet diesen Platz mit geschlossenen Augen genau, greift alles an, riecht – vielleicht hat er einen besonders schönen Geruch? Wenn ihr in eurem Kopf an diesen Ort geht, dann fühlt ihr euch gut und entspannt euch. Immer wenn ihr gestresst seid, könnt ihr kurz die Augen schließen und in Gedanken an diesen Platz gehen und euch kurz dort aufhalten. Dann öffnet ihr die Augen wieder und seid konzentriert und entspannt.“



Wichtig: Damit Entspannungstechniken auch zum gewünschten Erfolg führen, müssen diese mehrmals geübt werden!

Anmerkung: Der Trainer kann die Kinder nach der Fantasiereise beschreiben lassen, was es an diesem schönen Ort gibt und was ihnen daran so gut gefällt.

Ziel: Entspannung, eigene Körperwahrnehmung und Vorstellungskraft

Material Matten

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor

Tipp

Team.
Geist

Nutze deine Gedanken
und stelle dir vor, du wärst
an deinem Lieblingsort.
Wie fühlst du dich?

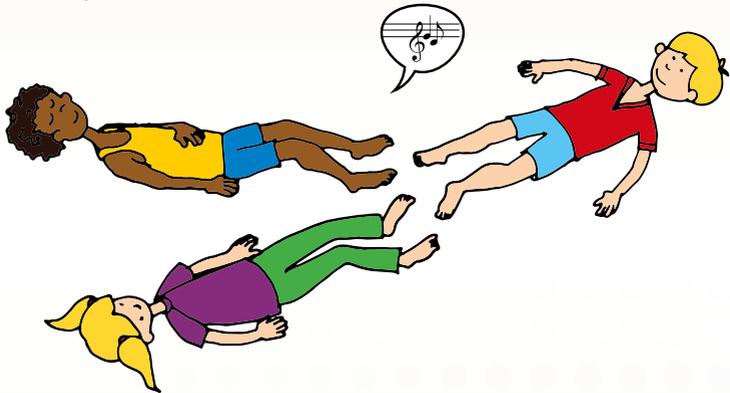


COOL-DOWN 8

Musik: Meine Lieblingsmusik



Die Kinder liegen auf dem Rücken auf einer Matte. Der Trainer spielt nun verschiedene Lieder oder Musikrichtungen vor. Wenn die Musik für die Kinder entspannend ist, bleiben sie ruhig liegen. Wenn nicht, heben sie den Arm. Am Ende teilen die Kinder einander durch Beschreiben oder Vorsummen mit, welche Art und Musikrichtung für sie entspannend war. Dann soll sich die Gruppe entscheiden, welche Musik für sie am angenehmsten war. Diese kann der Trainer dann immer wieder bei Entspannungsteilen einbauen und so die Verbindung Musik-Entspannung stärker festigen.



Wichtig: Damit Entspannungstechniken auch zum gewünschten Erfolg führen, müssen diese mehrmals geübt werden!

Anmerkung: Lieblingsmusik kann dabei helfen, sich auch in Stresssituationen zu entspannen. Wichtig dabei ist, sich beim Anhören dieser Musik gezielt zu entspannen und zu lächeln.

Variante: Ein beliebtes Lied kann auch als „Gruppen-Hymne“ ausgewählt werden. Das regelmäßige Abspielen der „Hymne“ kann die Identifikation mit der Gruppe verbessern und sich positiv auf das Zusammengehörigkeitsgefühl auswirken.

Ziel: Entspannung, eigene Körperwahrnehmung und Vorstellungskraft

Material Musik, CD-Player

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor

Tipp

Team.
Geist

Finde dein Lieblingslied,
das dich entspannt!

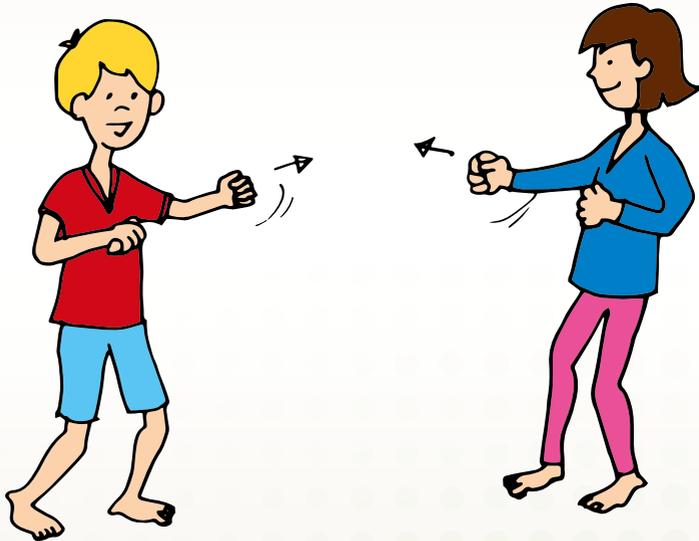


COOL-DOWN 9



Bewegung: Schattenboxen & Standsprint

Gerade wenn Kinder gestresst und unruhig sind, sollten sie sich bewegen. Schattenboxen und Standsprints können helfen, Spannungen abzubauen. Dazu wird fünf Minuten schnell und ohne Pause in die Luft geboxt oder am Stand gelaufen. Während der ganzen Zeit konzentrieren sich die Kinder voll und ganz auf die Bewegung. Danach sollen die Kinder bewusst ihren schnelleren Atem und ihr Herz spüren, das zuerst intensiv schlägt und dann wieder langsamer wird, während sie sich entspannen.



Wichtig: Damit Entspannungstechniken auch zum gewünschten Erfolg führen, müssen diese mehrmals geübt werden!

Ziel: Entspannung und eigene Körperwahrnehmung

Material kein Material erforderlich

Alter 6-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Laufe und boxe so schnell du kannst! Du sollst dich dabei anstrengen!



COOL-DOWN 10



Vorstellung: Die perfekte Bewegung

Neue Bewegungen und Herausforderungen können mit Hilfe der Vorstellungskraft „geübt“ werden. Dazu setzen sich die Kinder still hin, schließen die Augen und stellen sich die Übung ganz genau im Kopf vor. In der Vorstellung sehen sich die Kinder selbst, wie sie die Bewegung sicher und ohne Fehler durchführen. Sie spüren, wie sich ihr Körper dabei gut anfühlt. Dann öffnen sie die Augen und sind konzentriert und entspannt.



Wichtig: Damit Entspannungstechniken auch zum gewünschten Erfolg führen, müssen diese mehrmals geübt werden!

Anmerkung: Diese Übung eignet sich optimal zur Vorbereitung auf einen Wettkampf.

Variante: Die Kinder stellen sich einen Störeinfluss vor (z.B. Bodenwelle beim Skifahren, Gegner kommt von links beim Handball etc.) und vergegenwärtigen sich, wie sie auf diese Situation richtig reagieren.

Ziel: Entspannung, Vorstellungskraft und Selbstvertrauen

Material kein Material erforderlich

Alter 8-10 Jahre

Gruppengröße alle

Ort Indoor und Outdoor

Tipp

Team.
Geist

Stelle dir die Bewegung ganz genau vor! Dann klappst sie auch bei der Ausführung.

