



## Kräfte messen, Vertrauen entwickeln, Kooperation fördern<sup>1</sup>

Diese Unterrichtsstunde kann auf zwei Doppelstunden ausgeweitet werden.

Die Bereiche I bis IV stellen unterschiedliche, frei wählbare Stundenschwerpunkte dar. Für die Unterrichtsstunde kann ein Bereich beliebig ausgewählt werden.



Die hier vorgestellten Spiele können auch in anderen Unterrichtsstunden eingesetzt werden, um das soziale Miteinander zwischendurch immer wieder zu stärken.

**Ziel:** Die Schüler stärken das gegenseitige Vertrauen, indem sie in verschiedenen Gruppenaufgaben und Spielen zusammenarbeiten. Auch die Gemeinschaft wird auf diese Weise gestärkt.

**Material:** Da die einzelnen Spiele und Aufgaben je nach Stundenschwerpunkt beliebig kombinierbar sind, wird das benötigte Material direkt bei den Spielen und Aufgaben aufgeführt.

### Theoretischer Hintergrund

Durch die veränderte Familien- und Gesellschaftsstruktur kann soziales Lernen vielerorts nur noch in der Schule stattfinden. Gerade der Sportunterricht ist ideal geeignet, diesen Erziehungsauftrag umzusetzen. Soziale Tugenden wie Toleranz, Fairness und Kooperation, die Einhaltung von Regeln, das Eingestehen von Schwächen und die Bereitschaft, anderen zu helfen, sollen im Sportunterricht gefordert und gefördert werden. Im Vordergrund stehen hierbei folgende Aspekte:

- Umgang mit Aggression – Kräfte messen und kanalisieren
- Vertrauen entwickeln
- Kooperation fördern
- Kommunikation durch problemlösende Aufgaben provozieren

### Hinweise und Regeln zur Durchführung der Spiele und Aufgaben

1. Der Lehrer sollte das soziale Gefüge der Klasse gut kennen, damit er eventuellen Schwierigkeiten bereits im Vorfeld gegensteuern kann.
2. Auf ängstliche Schüler wird Rücksicht genommen. Die Teilnahme sollte bei jeder Aufgabe freiwillig sein.
3. Die Förderung der Kooperation steht stets im Mittelpunkt. Bei Spielen gegeneinander besteht die Gefahr, dass die bestehenden Konflikte verstärkt werden.
4. Es müssen klare Regeln für die Spiele und Aufgaben festgelegt werden. Regelverstöße werden konsequent geahndet.
5. Bei allen Aufgaben gilt: Safety first!
6. Nicht gelöste Aufgaben sollten zu einem späteren Zeitpunkt erneut aufgegriffen und der Gruppe als Herausforderung gestellt werden.
7. Die erfolgreich bewältigten Aufgaben sollten bewusst reflektiert werden. Die Reflexion fällt den Schülern meist leichter, wenn das Geschehene auf die Alltagswelt übertragen wird.

<sup>1</sup> Bei einzelnen Spielvorschlägen gilt André Prechtel und Wolfgang Will ein besonderer Dank.



## Aufwärmen und vorbereiten

### 1. Allgemeines Aufwärmen

#### Stars aus Film und Fernsehen



Die Schüler laufen zur Musik kreuz und quer durch die Halle. Der Lehrer stoppt zwischendurch die Musik und nennt bei jedem Musikstopp einen Star, den die Schüler aus Film und Fernsehen kennen (Film-, Musik-, Sportstar, Comicfigur usw.). Die Schüler versuchen, so schnell wie möglich eine Pose einzunehmen, die typisch für den jeweiligen Star ist.

### 2. Dehnen

Zum Dehnen, Mobilisieren und Kräftigen kann das allgemeine Dehn- und Mobilisierungsprogramm durchgeführt werden. Es sollte auf jeden Fall für jede Körperpartie eine Übung ausgeführt werden.

## Erarbeiten und üben

### 1. Erarbeitung Theorie



Die Bereiche I – IV setzen unterschiedliche Schwerpunkte. Bevor mit den Spielen und Aufgaben eines Bereichs begonnen wird, sollte jeweils kurz thematisiert werden, was unter den Begrifflichkeiten zu verstehen ist.

Nach Ausführung der Spiele und Aufgaben sollte jeweils eine kurze Reflexion durchgeführt werden, in der über das soziale Miteinander und die eigenen Körpererfahrungen gesprochen wird.

Mögliche Impulse für die Reflexion:

- „Ich fand es sehr fair, dass mein Partner ...“
- „In der Situation als ..., habe ich gemerkt, dass mein Körper ...“

### 2. Erarbeitung Praxis

Die Übungen werden nacheinander jeweils mit der ganzen Klasse durchgeführt, um so das soziale Miteinander zu stärken. Der Lehrer erklärt vor jeder Übung die Ausführung.

## I. Umgang mit Aggression – Kräfte messen und kanalisieren

### Spiele in der Gruppe

Diese Spiele können auch als Wettkampf durchgeführt werden. In diesem Fall wird mit einer Stoppuhr die Zeit gestoppt, die ein Schüler benötigt, um die Aufgabe zu lösen.

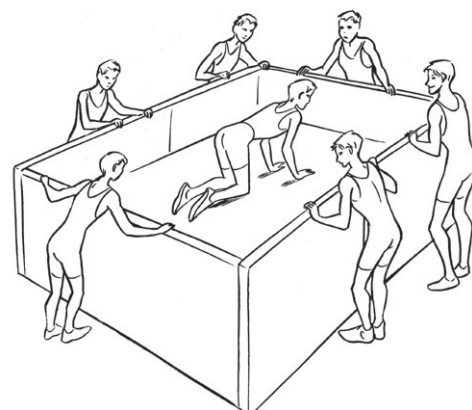


#### Wutausbruch



*Material:* 1 Weichbodenmatte, ca. 6 Turnmatten

Um eine Weichbodenmatte werden mehrere Turnmatten auf der Längsseite stehend senkrecht aufgestellt, sodass eine Art „Käfig“ entsteht. Die Turnmatten werden von mehreren Schülern gehalten. Ein Schüler ist in dem Käfig. Er versucht, aus dem Vierfüßlerstand heraus mit dem kompletten Körper aus dem Käfig auszubrechen. Dabei müssen die Hände und Füße stets auf der Weichbodenmatte bleiben.





## Spiele zu zweit – miteinander

### Fahrstuhl

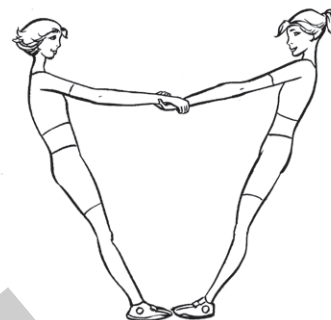
*Material:* 1 Turnmatte pro Schülerpaar

Die beiden Schüler stehen Rücken an Rücken und haken sich mit den Armen ein. Auf ein zuvor festgelegtes Kommando versuchen sie, sich gemeinsam zu setzen und dann gemeinsam wieder aufzustehen.

### Gespanntes V

*Material:* 1 Turnmatte pro Schülerpaar

Die beiden Schüler stehen sich Fußspitze an Fußspitze gegenüber und fassen die Arme des Mitschülers jeweils im Handgelenksgriff. Sie bauen Körperspannung auf. Auf ein zuvor festgelegtes Kommando lehnen sich beide Schüler gleichzeitig nach hinten, bis ihre Arme gestreckt sind. Der Körper bleibt angespannt. Sie halten die Position kurz und kommen dann durch Beugen der Arme wieder zurück in den aufrechten Stand.



Varianten:

- Die beiden Schüler lehnen ihren Oberkörper jeweils nach vorne und strecken ihren Po nach hinten aus. Arme und Beine bleiben gestreckt.
- Die beiden Schüler lösen einen Handgelenksgriff und strecken ihre Arme jeweils zur Seite aus.
- Die beiden Schüler stehen Rücken an Rücken und lehnen ihren Oberkörper jeweils nach vorne, bis ihre Arme gestreckt sind.



## Standhalten

*Material:* 1 Turnmatte pro Schülerpaar

Die beiden Schüler stehen sich möglichst eng im einbeinigen Stand gegenüber. Mit einer Hand halten die Schüler jeweils das nach hinten oben genommene Bein, die andere Hand nehmen sie nach vorne oben. Sie legen ihre Handflächen aneinander und versuchen jeweils, ihren Mitschüler durch leichte Impulse aus dem Gleichgewicht zu bringen.

## II. Vertrauen entwickeln

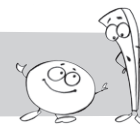
### Die Welle



*Material:* -

Alle Schüler der Klasse stellen sich in einem Abstand von ca. einer Armlänge in Gassenaufstellung auf und strecken ihre Arme jeweils nach vorne aus. Ein Schüler wartet, in einem Abstand von ca. 10 m, an einem Ende der Gasse. Ist die Gruppe bereit, gibt sie dem wartenden Schüler ein Zeichen. Der Schüler läuft / sprintet auf die Gasse zu. Erreicht der Läufer die Gasse, reißen die Mitschüler nacheinander ihre Arme in einer Art Wellenbewegung nach oben und geben so den Laufweg frei. Dies sollte so spät wie möglich geschehen, damit der Läufer das Gefühl hat, gegen eine Wand zu laufen.

Mit einer leistungsschwächeren Klasse kann die Wellenbewegung zunächst trocken geübt werden, indem eine Laola-Welle simuliert wird.





richten und sich nicht umdrehen. Ihre Aufgabe ist es, durch Kommunizieren herauszufinden, wer sich unter dem Tuch versteckt.



## Figuren legen

*Material:* 1 Seil oder 1 Tau pro Klasse

Alle Schüler der Klasse greifen ein Seil mit beiden Händen. Die Schüler schließen die Augen. Der Lehrer gibt eine Form (z. B. Quadrat, Dreieck, Auto) vor. Aufgabe der Schüler ist es, diese Form mit dem Seil darzustellen, d. h. die Schüler müssen sich mit geschlossenen Augen und dem Seil in den Händen so positionieren, dass das Seil die gewünschte Form ergibt. Sind die Schüler der Meinung, dass das Seil die gewünschte Form abbildet, legen alle Schüler gleichzeitig das Seil auf dem Boden ab und öffnen die Augen.

Augenbinden erhöhen die Gewissheit, dass die Schüler auch wirklich „blind“ arbeiten.



Varianten:

- Es wird ein Zeitlimit vorgegeben.
- Nach Ablauf der zuvor festgelegten Zeit darf nicht mehr gesprochen werden.



## Zahlenrennen

*Material:* 1 Staffelholz und 16 Karten mit den Zahlen 1–16 pro Gruppe

Es werden Gruppen von 5–8 Schülern gebildet. An einer Längsseite der Halle werden für jede Gruppe die Karten, die mit den Zahlen 1–16 beschriftet sind, verdeckt auf dem Boden ausgelegt. Die Gruppen stellen sich auf der gegenüberliegenden Hallenseite nebeneinander auf. Auf das Kommando des Lehrers starten jeweils die ersten Schüler der Gruppe, die im Besitz des Staffelstabs sind. Sie laufen auf die gegenüberliegende Seite der Halle und decken jeweils eine Karte ihres Kartensets auf. Die Karten müssen in der richtigen numerischen Reihenfolge zu der Gruppe gebracht werden. Das heißt: Decken sie die Zahl 1 auf, dürfen sie die Karte zu ihrer Gruppe bringen. Decken sie eine andere Zahl auf, müssen sie die Karte wieder verdeckt ablegen. Die Schüler laufen zu ihrer Gruppe zurück und übergeben den Staffelstab an den nächsten Läufer. Die Schüler laufen so lange, bis alle Karten in der richtigen Reihenfolge abgeholt sind. Beim Umdrehen und Ablegen der Karten können unterschiedliche Taktiken angewendet werden.

Jede Gruppe läuft gegen eine selbst gesetzte Zeit. Auf diese Weise wird der Wettkampf zwischen den Gruppen unterbunden.



## Stabwanderung

*Material:* 1 Holzstab pro Schüler

Es werden Gruppen gebildet. Die Anzahl der Schüler pro Gruppe kann beliebig gewählt werden. Jede Gruppe bildet einen Kreis. Jeder Schüler hat einen Holzstab, den er senkrecht vor sich auf den Boden stellt und nur am oberen Ende mit einer Hand leicht festhält. Auf ein zuvor festgelegtes Kommando lassen die Schüler ihren Stab los, gehen im Kreis eine Position im Uhrzeigersinn weiter und versuchen, den Stab des Nachbarn zu greifen, bevor dieser auf den Boden fällt. Ziel ist es, eine Runde im Kreis zu wandern, bis jeder Schüler wieder seine Ausgangsposition erreicht hat. Fällt dabei ein Stab auf den Boden, beginnt die Aufgabe wieder von vorne. Die Stäbe dürfen nur mit einer Hand gefangen bzw. berührt werden.

Es empfiehlt sich, zunächst nur eine bestimmte Anzahl an Platzwechseln als Ziel vorzugeben. Dies kann dann nach und nach erweitert werden, bis die Gruppe eine ganze Runde schafft.





## Dehnen, mobilisieren und kräftigen: Dehn- und Mobilisierungsprogramm

Dehnen 1



Kopf leicht zur Seite Richtung  
Schulter ziehen

Dehnen 2



Kopf nach unten Richtung  
Brust ziehen

Dehnen 3



Arm vor dem Ellbogen  
Richtung Schulter ziehen

Dehnen 4



Eine Hand liegt zwischen den  
Schulterblättern, mit der anderen  
den Ellbogen hinter den Kopf  
ziehen, Kopf bleibt gerade

Dehnen 5



Eine Hand ist an der Wand,  
Schulterdrehung nach hinten

Dehnen 6



Arm schräg nach oben ziehen

Dehnen 7



Arm ist gestreckt, Fingerspitzen  
Richtung Körper ziehen

Dehnen 8



Arm ist gestreckt, Handaußenseite  
Richtung Körper ziehen

Dehnen 9



Oberkörper nach vorne unten  
beugen, Hände sind an der  
Wand, Rücken ist gerade