Weiterbildung SPOiZ / Verbandliche Jugendarbeit

Kursunterlagen zur Ausbildung für MultiplikatorInnen

Anhang 1:

Übungen und Hinweise für die bewusste Stärkung von Schutzfaktoren

Im Manual zur SPOiZ-Weiterbildung wurden im Kapitel 3 „Was ist Prävention?“ eine Reihe von Schutzfaktoren genannt, die im Rahmen der verbandlichen Jugendarbeit bewusst gefördert werden können (S. 9 der Kursunterlagen).

Auf den nächsten Seiten finden sich nun einige Anregungen und Beispiele, wie dies in der praktischen Arbeit mit Jugendlichen umgesetzt werden kann.

Als Grundlage für diese Zusammenstellung diente die Broschüre „Prävention am Ball“ der Fachstelle Prävention Köniz, besten Dank nach Köniz.

Anpassungen der ursprünglich für Sportvereine erstellten Broschüre an die Verhältnisse in der verbandlichen Jugendarbeit erfolgten durch die Leitung der SPOiZ-Weiterbildung.

spoiz

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Stärken der Schutzfaktoren zur Prävention im Jugendverband

Schutzfaktor	Übungen zum Thema	vor und nach der Übung	Spezielle Anlässe	Möglichkeiten zur Reflexion
Stabile emotionale Bindung zur Leiterin	Als Leiterin sich bei den Übungen auch selbst engagieren. Sich auf sportliche Kämpfe mit einzelnen und der Gruppe einlassen. Einsatz und Fairness als vereinbar vorzeigen. Zeigen, dass auch die Leiterin Fehler macht, dass die einzelne Jugendliche vielleicht etwas bereits besser beherrscht als die Leiterin.	15 Minuten vor der Übung anwesend sein, alle Jugendlichen persönlich begrüssen. Nach der Übung Zeit für kurze Gespräche haben. Sich für den persönlichen Bereich der Jugendlichen interessieren. Bei wichtigen Themen auch eigene Haltung zeigen und mitteilen.	Spezielle, gemeinsame Erlebnisse einplanen: • gemeinsam essen • Wanderung, Ausflug • Nachtwanderung • etc.	Fragen, die sich die Leiterin selber stellen kann: Welche 3 Jugendlichen kenne ich gut? Welche 3 Jugendlichen kenne ich noch nicht gut? Welche 3 Jugendlichen will ich in den nächsten Wochen besser kennen lernen?
Soziale Unterstützung innerhalb und ausserhalb der Gruppe	**Personentransport** Eine Gruppe trägt eine Jugendliche behutsam über Hindernisse. Klare anweisungen geben, um Unfälle zu vermeiden! **Vertrauensfall** Eine Jugendliche lässt sich von stabilem Podest rückwärts fallen. Die anderen stehen in zwei Reihen unterhalb des Podests und halten sich im Reissverschulsssystem die Hände, um den Fallenden aufzufangen. Bei Gruppenaufgaben stärkere (erfahrenere) Jugendliche mit weniger leistungsfähigen zusammen in Gruppe einteilen.	Als LeiterIn die Gruppe und deren Verhalten bewusst wahrnehmen. Auf Schwierigkeiten, wie Ausgrenzung, schnell reagieren. Gespräche mit Gruppe oder einzelnen suchen. Teamgedanke als Stärke der Gruppe immer wieder betonen. Nach der Übung über die Teamsleistung sprechen. Klare, aufbauende Rückmeldungen geben (auch bei weniger geglückten Leistungen). Nicht einzelne Jugendliche öffentlich kritisieren.	Wenn eine Jugendliche fehlt, krank oder verletzt ist, die anderen auffordern, ihr einen kurzen Besuch abzustatten oder einen Telefonanruf zu machen. Als Leiterin eine Karte schreiben oder ein SMS senden.	Das Befinden nach den Übungen kurz ansprechen: • Sich rückwärts fallen lassen, war das schwierig? • Wie hat es sich angefühlt, von den anderen aufgefangen zu werden? • etc.

Schutzfaktor	Übungen zum Thema	vor und nach der Übung	Spezielle Anlässe	Möglichkeiten zur Reflexion
Soziale Unterstützung / Gutes Gruppenklima	Grundsätzlich jeder Jugendlichen gegenüber eine offene bejahende Einstellung und Beziehung pflegen. Regeln festlegen, nach denen eine Übung abläuft. Immer wiederkehrende Elemente / Rituale einbauen (Begrüssung, Anfangsritual, Information über die Übung, Abschiedsritual etc.). (Leistungs-)fordernde Haltung der Leiterin, ohne verletzend oder beleidigend zu sein. Auch an körperliche Leistungsgrenzen vorstossen. Jugendliche sollen sagen können „Bi dere lehrt me öppis, und si isch gerächt!“	Als LeiterIn transparent sein, dh. die Jugendlichen über alles Wichtige rechtzeitig informieren. Als LeiterIn klare Haltungen und Werte vertreten, die das Positive und Schützenswerte der Jugendlichen fördern (z.B. Jede hat seine speziellen Stärken).		Ziele vor den Übungen bekannt geben. Am Ende einer Übung mit den Jugendlichen Rückschau halten: Haben wir, habe ich das Ziel erreicht? Gute Leistungen loben, noch ungenügende Leistungen sachlich analysieren, und Hilfen für die Verbesserung anbieten. Nie verletzende Bemerkungen gegenüber einer Leistung einer Jugendlichen.
Der LeiterIn als Vorbild	Einen bejahenden Umgang mit den Jugendlichen pflegen, der es aber erlaubt, wenn dies nötig ist, auch klar Stellung gegen einzelnes Verhalten der Jugendlichen einzunehmen. Sich in allen Bereichen bewusst sein, dass man als Leiterin beobachtet und beurteilt wird, und dass vieles von den Jugendlichen nachgeahmt wird. Bereit sein, die Leistung die man von den Jugendlichen verlangt, selber auch zu leisten, was nicht bedeutet, dass man immer als Sieger hervorgehen muss. Gerade auch das Verhalten nach einer Niederlage hat Vorbildfunktion. Keine unkontrollierten emotionalen Ausbrüche. Kein Konsum von Suchtmitteln in Anwesenheit der Jugendlichen.	Im Umgang mit den Jugendlichen und mit anderen Vereinsmitgliedern immer respektvolles und anständiges Verhalten zeigen. Das bedeutet nicht, dass keine Konflikte ausgetragen werden dürfen, im Gegenteil, eine gute Konfliktlösekultur vorzeigen.	Die Jugendlichen auch ein wenig teilhaben lassen am privaten Leben der Leiterin. Sie sollen den ganzen Menschen kennen lernen und damit eine positive Identifikationsfigur über den Verein hinaus gewinnen.	Auf positive Verhaltensweisen aufmerksam machen: • „Habt ihr den Einsatz von xy gesehen? Ein solches Verhalten finde ich toll.“ • „Wie Elisa mit der Niederlage umgegangen ist, fand ich stark!“

Schutzfaktor	Übungen zum Thema	vor und nach dem Training	Spezielle Anlässe	Möglichkeiten zur Reflexion
Kognitive Kompetenzen	**Sumpf Überquerung** Eine Gruppe von 4 – 6 Jugendlichen steht auf einer Matte (Blache). Sie haben noch eine andere Matte zur Verfügung. Die Aufgabe besteht darin, ein Gelände zu durchqueren, ohne mit einem Körperteil den Boden zu berühren. **Roboterspiel** Ein Spieler muss zwei Mitspielern, die sich wie Roboter bewegen Befehle erteilen (Beilage S. 1).	Sich als Leiterin auch für Schulangelegenheiten interessieren. Nachfragen, wie es in der Schule geht, wo Probleme auftauchen, die Wichtigkeit des Lernens betonen. Verlangen, dass Anweisungen vor und während der Übung auch umgesetzt werden und aufzeigen, dass die Umsetzung von Anweisungen zuerst im Kopf geschehen muss.		• Wie habt ihr diese Aufgabe gelöst? • Was könnte man besser tun? • Woran könnte man auch noch denken? • Was könnte an dieser Variante verbessert werden? • Weshalb ist diese Aktion misslungen?
Leistungsorientierung	Den Jugendlichen Leistungen abverlangen, bei denen sie mit Stolz zurückblicken können: Es gilt, pro Jugendlicher, das sogenannte mittlere Anforderungsniveau zu erreichen. Ist eine Aufgabe zu einfach, braucht es also zu wenig Anstrengung, so wird sich die Jugendliche langweilen, ihre Motivation wird sinken. Ist ein Auftrag zu schwierig, ist die Aufgabe also kaum oder gar nicht lösbar, wird sie aufgeben, die Motivation wird ebenfalls sinken. Als Leiterin also immer versuchen, Leistungen zu fordern, die ein optimales Mass an Anstrengung fordern, die aber lösbar, erreichbar sind.			• Habe ich die Jugendlichen über- oder unterfordert? • Wie gross war die Spanne zwischen den leistungsstärksten und eher schwächeren Jugendlichen? Ist das so gut für den Teamzusammenhalt?
Kommunikative Fertigkeiten	**Hindernislauf** Einen Partner mit verbundenen Augen aus der Distanz über einen Hindernislauf leiten. (Beilage S. 2) **Stummes Spiel** Während eines kurzen Spiels (5 Min.) darf nicht gesprochen werden, weder Zurufe noch Handzeichen sind erlaubt. Nach dem „stummen“ Spiel 5 Minuten mit Kommunikation spielen. Nach diesen zwei Sequenzen kurz auswerten, welches die Unterschiede waren, was besser gelaufen ist etc.	Als Leiterin darauf achten, dass alle Jugendlichen, wenn dies nötig ist, zu Wort kommen. Sehr dominante Jugendliche vielleicht etwas zurückbinden, eher stille aufmuntern, sich häufiger zu äussern. Darauf achten, dass nie ein Spieler aufgrund dessen was er gesagt hat, von anderen lächerlich gemacht wird. Gesprächsregeln einführen z.B. nur wer einen Stock („das Totem“) hält darf sprechen.		Als Leiterin bewusst mit Sprache umgehen. Kritik im Sinne von Ich-Botschaften vermitteln. D.h. die eigene Wahrnehmung beschreiben. Nicht sagen was / wie der andere ist, sondern das beschreiben was er getan hat. Kurze Rückblicke auf eine Übung: • Wie haben wir miteinander gesprochen? • War für alle alles verständlich? • Wer hat was nicht verstanden?

Schutzfaktor	Übungen zum Thema	vor und nach der Übung	Spezielle Anlässe	Möglichkeiten zur Reflexion
Freiraum erhalten, mit Freiraum umgehen können	Abwechselnd gestalten die Jugendlichen einen Einstieg in die Übung („warm-up“) für die ganze Gruppe. Ab und zu steht während der Übung / im Lager eine bestimmte Zeit zur freien Verfügung, d.h. die Jugendlichen können alleine, in Gruppen oder als ganzes Team diese Zeit gestalten.	Verständnis zeigen, wenn eine Jugendliche mit gutem Grund, die Übung nicht besuchen kann. Bei unklarem Grund, nachfragen, Begründung verlangen.		Eine Jugendliche loben, wenn sie seine, von der Leiterin definierte Aufgabe gut erfüllt hat, und selber noch einige weitere Ideen in die Aufgabe eingebracht hat.
Positives Selbstkonzept, Selbstvertrauen	**Fische und Netz** Spieler versuchen einzeln an Paaren vorbeizukommen, die sich nur seitwärts verschieben dürfen (Beilage S. 3). **Die Hähne** Zwei Spieler stehen sich in der Hocke gegenüber. Sie versuchen den Gegenspieler aus dem Gleichgewicht zu bringen. Der Angriff darf nur durch ein Schieben Hände gegen Hände geschehen (Beilage S. 4).			Beurteilungsvariante: Die einzelne Jugendliche beurteilt ihre Leistung selber mit einer Skala von 0–10. Nicht ihre Beurteilung wird besprochen, sondern gemeinsam herausfinden, wie die Leistung um 2 Punkte verbessert werden kann.
Körperpflege	Als Leiterin darauf achten, dass die Jugendlichen (v.a. im Lager) einen Mindeststandard an Hygiene und Körperpflege einhalten (Duschen, Zähne putzen, Umgang mit Lebensmitteln etc.). Auch sonst die Jugendlichen bewusst beobachten: frühzeitig erkennen, wenn spezielle Signale wahrnehmbar sind, z.B Vernachlässigung der Körperpflege, extremes Abnehmen in kurzer Zeit, schmutzige Bekleidung, plötzliche Veränderung der äusseren Erscheinung, Anzeichen, die auf Suchtmittelkonsum schliessen lassen (Mundgeruch „Fahne“, eigenartiger Blick etc.). Ev. mit anderen Leiterinnen sprechen, mit den Eltern Kontakt aufnehmen, Fachstelle anfragen.			
Belohnung, Anerkennung	Anerkennung kann man als Leiterin bei jeder Übung weitergeben. Es ist ein wichtiges Element für die Motivation der Jugendlichen, dass sie von der Leiterin erfahren, was sie von ihrer Leistung hält. Kleine Bemerkungen zur Leistung werden genauso geschätzt, wie ausführlichere Rückmeldungen. Klare, nicht verletzende Kritik gilt ebenfalls als Anerkennung. Die Jugendliche weiss dann, dass die Leiterin genau schaut, was sie tut und leistet, und dass sie der Leiterin nicht egal ist. Aber: Keine „Inflation“ von Anerkennung. Gewisse Leistungen werden einfach vorausgesetzt, ohne noch speziell Anerkennung zu erhalten.	Die individuellen Fortschritte der einzelnen Jugendlichen beachten. Jeder immer wieder ihre Fortschritte einzeln aufzeigen. Nicht nur ein Sieg zählt, sondern die kleinen Verbesserung der persönlichen Fähigkeiten.	Am Jahresende oder zu bestimmten Ereignissen gemeinsam essen. Erinnerungen zum vergangenen Jahr / zu den gemeinsamen Erlebnissen austauschen.	• Was kann die einzelne Jugendliche? • Wo sollte sie Fortschritte machen? • Wie kann ich ihr als Leiterin helfen? • Was hat die Jugendliche besser gemacht als in der letzen Übung? • Persönlich mitteilen? • Vor dem ganzen Team mitteilen?

Schutzfaktor	Übungen zum Thema	vor und nach der Übung	Spezielle Anlässe	Möglichkeiten zur Reflexion
Mit Grenzen und Regeln umgehen können und diese akzeptieren	**Festhalten** Eine Jugendliche liegt auf den Rücken. Eine andere nimmt nun eine Position ein, um die erste möglichst gut am Boden festzuhalten. Auf das Zeichen der Leiterin versucht sich die am Boden liegende Jugendliche zu befreien, Zeit 30 Sekunden (Beilage S. 6). **Siamesische Drillinge** Jeweils drei (oder vier) Jugendliche werden an den Füssen oder Armen zusammengebunden und müssen nun gemeinsam gewisse Aufgaben meistern (Hindernislauf, Wasser transportieren…).	Als Leiterin klare Verhaltensreglen für die Zeit vor und nach der Übung nennen. Den Jugendlichen zu verstehen geben, dass es etwas besonderes ist, Mitglied der Schar/Abteilung XY zu sein, und dass dies ein besonderes, faires, anständiges Verhalten bedingt.		Reflexion zu den Übungen: • Wie habe ich mich am Seil gefühlt? • Wie haben wir die begrenzte Situation gemeinsam gelöst? • Wie habe ich mich gefühlt, als ich unbeweglich war? • Was ist es für ein Gefühl, jemanden festzuhalten?
Mitbestimmung	Je nach Alter und Erfahrung der Jugendlichen einzelne Übungen / Übungsteile durch die Jugendlichen gestalten lassen. Aufträge für die nächste Übung erteilen.	Den Jugendlichen ab und zu auch die Gelegenheit geben, die Übung gemäss ihren Wünschen mit zu gestalten. Lieblingsübungen, Lieblingsspiele sollen ab und zu von den Jugendlichen gewünscht werden können.	Einen gemeinsamen Anlass inhaltlich von den Jugend-lichen planen lassen (z.B. Velotour, Grillabend, Party, Einladen einer befreundeten Abteilung...).	• Waren die selber erfundenen Übungen interessant? • Was habe ich lernen können? • Waren sie genug anstrengend? • Wie haben wir uns auf eine selber erfundene Übung einigen können?
Ernährung / Genussmittel	Den Konsum von Süssgetränken thematisieren. Zurückhaltender Konsum von gesüssten Getränken während Anlässen. Im Einflussbereich der Leiterin darauf achten, dass keine Suchtmittel konsumiert werden. Kein Trinken von Alkohol, weder während noch nach den Übungen. Konsumierende Jugendliche auf den Konsum ansprechen. Als LeiterIn Vorbildfunktion wahrnehmen, und in Anwesenheit der Jugendlichen auf den Konsum von z.B. Alkohol und Tabak verzichten.		Bei speziellen Anlässen wie gemeinsame Essen, Grill-abende etc. auf Suchtmittel wie Alkohol verzichten. Bei Vereinsanlässen immer ein attraktives, günstiges Angebot an alkoholfreien Getränken (Bowlen, Mixdrinks) bereitstellen.	Mit Jugendlichen über die Einflüsse und Gefahren von Suchtmitteln sprechen. Konsumierende Jugendliche ansprechen, ohne moralisch wirken zu wollen.

Schutzfaktor	Übungen zum Thema	vor und nach der Übung	Spezielle Anlässe	Möglichkeiten zur Reflexion
Regeln annehmen und einhalten	**Die zerplatzten Luftballons** Einen Luftballon an einem Knöchel anbinden; versuchen den Ballon von anderen Mitspielerinnen zu zerplatzen.Raum begrenzen. Ohne Zuhilfenahme der Hände und des Körpers. Varianten mit veränderten Regeln (Beilage S. 8).	Auf die Regeln, die vom Verein vorgeschrieben sind, beharren. Teilnahme an Übungen, Pünktlichkeit, Anstand, Verhalten gegenüber den Leiterinnen und Kolleginnen, etc.. Bei Verstössen gegen Regeln, auch Sanktionen ergreifen (Gespräche, Gespräche mit Eltern, Ausschluss...).		• Was ist der Nutzen dieser Regel? • Wie hilft die Regel unserem Team? • Weshalb ist es wichtig, diese Regel einzuhalten? • Was bringt mir diese Regel? • Was kann ich tun, um diese Regel besser einzuhalten? • Warum kann / will ich mich nicht an diese Regel halten?
Unfallverhütung und Risikokompetenz	Mögliche Risiken / Gefahrenquellen gemeinsam besprechen. Vor riskanten Übungen (Abseilen, Klettern etc.) erst aufwärmen. **Risikokamera** Die Jugendlichen bilden Paare. Eine ist die Fotografin und hält der anderen, der „Kamera“, die Augen zu. Die Fotografin führt die Kamera behutsam und ohne Worte zu Stellen im Gelände, wo etwas Gefärliches (spitzer Stein, steiler Abhang, Stolperfalle, etc.) zu sehen ist. Sie richtet den Kopf der „Kamera“ in Richtung der Gefahr und macht ein Foto, d.h. sie nimmt für 2 Sekunden die Hände von den Augen der „Kamera“. Nach drei Fotos berichtet die Kamera von den drei Gefahren, die sie gesehen hat und tauscht sich mit der Fotografin darüber aus, ob beide die selben Gefahren wahrgenommen haben.	Nach der Übung einzelne Jugendliche auf „brenzlige“ Situationen aufmerksam machen. Auf geeignete Ausrüstung achten und die Jugendlichen gegebenenfalls auf ungenügende Ausrüstung (Schuhe!) hinweisen. Bei der Anreise zur Übung die Velo- und Mofafahrerinnen auf Verkehrsrisiken aufmerksam machen.		• Was brauche ich, damit ich mich bei einer Übung sicher fühle? • Welchen Einfluss haben meine Kolleginnen auf meinen Wagemut oder meine Vorsicht? • Wie entscheide ich mich für oder gegen ein riskantes Unternehmen? • Was wären die schlimmsten möglichen Folgen meines Verhaltens gewesen?

Roboter

Material: evtl. Musik „Wir sind die Roboter" von Kraftwerk, o. Ä.
Spielregel: Die Teilnehmer gehen zu dritt zusammen. Einer davon ist der „Ingenieur", die anderen beiden sind „Roboter". Die Roboter stehen zu Beginn des Spiels Rücken an Rücken zusammen. Nach einer sanften Berührung des Ingenieurs setzen sie sich in Bewegung. Roboter laufen nach dem Einschalten immer stur geradeaus, bis sie an ein Hindernis stoßen, vor dem sie dann stehen bleiben. Nach einer kurzen Berührung auf die rechte Schulter schwenken sie um 90 Grad nach rechts, bei einem Schlag auf die linke Schulter schwenken sie um 90 Grad nach links.
Aufgabe des Ingenieurs ist es, die beiden Roboter „in Front" zusammenzubringen.
Anschließend Rollenwechsel; jeder Teilnehmer sollte einmal Ingenieur gewesen sein.
Variante 1: Die Roboter laufen im „Schnellgang".
Variante 2: Die Roboter dürfen auch von fremden Ingenieuren bedient werden.
Nach: Roboter-Spiel aus Ulrich Baer: „666 Spiele".

Hindernislauf

1. Ziel

Lernen, sich in Handlungsanweisungen genau auszudrücken, genaues Zuhören lernen, (digitale Kommunikation= verbessern.)

2. Durchführung

Eine Strecke mit verschiedenen Hindernissen wird aufgebaut (z. B. mit Flaschen, Büchern, ausgebreiteten Zeitungen, die nicht betreten werden dürfen usw.). Jeweils 2 Teilnehmer bilden ein Paar. Einem Partner werden die Augen verbunden; er wird an den Anfang der Hindernisstrecke geführt. Der zweite Teilnehmer stellt sich neben ihn und bleibt dort stehen. Der blinde Partner soll nun die Hindernisstrecke durchlaufen, wobei der sehende Partner ihm so genaue Anweisungen gibt, daß möglichst kein Hindernis berührt wird. Für jedes berührte Hindernis gibt es einen Strafpunkt. – Anschließend wird gewechselt, wobei der blinde Partner die Hindernisstrecke jetzt von der anderen Seite aus beginnt. Der sehende Partner steht wieder anfangs neben ihm und bleibt dann dort stehen.

Variante: Mehrere Strecken werden nebeneinander aufgebaut und die Paare arbeiten nach Zeit bzw. um die Wette gleichzeitig. Die Erschwerung liegt dabei nicht nur im Zeitdruck, sondern auch in der Aufgabe, im Stimmengewirr nur den Anweisungen des eigenen Partners zu folgen, sich also genau auf seine Stimme einzustellen.

Zeit: je nach Umfang der Strecke und Zahl der Spieler verschieden. Gruppengröße beliebig.

3. Auswertungshilfen

Wie haben sich die Partner in der Rolle des »Befehlens« und des »Gehorchens« gefühlt? – Wie exakt war die Verständigung? – Wie wirkte der Zeitdruck?

4. Materialien

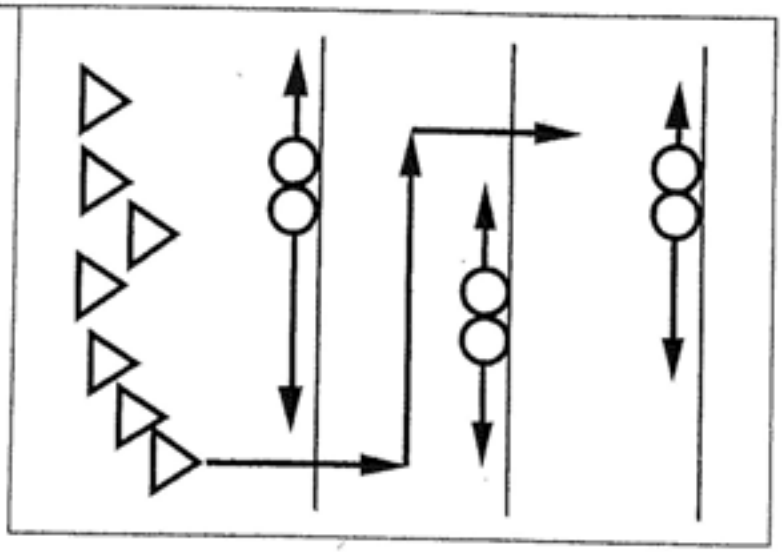
Eine Anzahl von kleineren (beim Umfallen ungefährlichen!) Gegenständen wie Flaschen, Bücher, Zeitungen, Papierkörbe, Stühle mit einer locker aufgelegten Zwischenverbindung (Bindfaden) u.a.m. –

5. Hinweise

Es dürfen keine gefährlichen (besonders hohe) Hindernisse aufgebaut werden, Hindernisse sollen nicht zum Stolpern führen.

★ Fische und Netz

Spieler versuchen einzeln an den Paaren vorbeizukommen, die sich nur seitwärts verschieben dürfen.



- Nachstellschritte
- Seitwärts Verschieben

Die Hähne

I. Angestrebte Kompetenzen

Zielkompetenzen

- Einen Partner durch Schieben aus dem Gleichgewicht bringen.
- Angriffen ausweichen.

Nebenkompetenzen

- Sich in der Hocke fortbewegen.
- Längere Zeit in der Hocke bleiben können.
- Sehr aufmerksam sein.

II. Vorbereitung

Die Kinder finden sich zu Paaren ihrer Wahl zusammen und verteilen sich so im Raum, daß sie die anderen nicht stören. Das Spiel kann auf einem Rasen gespielt werden; wird in der Klasse oder im Turnsaal gespielt, empfehlen sich Matten.
Zu Beginn hocken die Kinder einander gegenüber. Auf das Startsignal hin versuchen sie, den Partner durch Schieben umzustoßen. Die Spieler müssen während des ganzen Spiels in der Hocke bleiben und dürfen ihr Gegenüber weder packen noch festhalten.

III. Spielverlauf

Das Spiel wird in Partien von 20 oder 30 Sekunden gespielt. Da die hockende Stellung für kleinere Kinder sehr anstrengend ist, ist es günstig, kurze Angriffsphasen zu planen und alle zwei bis drei Durchgänge eine Pause einzulegen, in der die Kinder herumlaufen können.
Bei diesem Spiel können die Angriffs- und Ausweichmanöver nicht sehr vielfältig sein: Aufgrund der Regeln und der Spielsituation beschränkt sich der Angriff auf ein Schieben Hände gegen Hände. Die Kinder sollten nötigenfalls darauf aufmerksam gemacht werden, daß sie ihren Gegner weder packen noch festhalten dürfen.
Angreifen und Ausweichen geschieht meist mit kleinen Sprüngen vorwärts, rückwärts oder seitwärts. Der Erfolg hängt oft davon ab, ob ein Kind fähig ist, sich auf diese Art und Weise wirkungsvoll fortzubewegen.
Stürze sind natürlich unvermeidlich – etwa nach einem Stoß des Gegners, der aus dem Gleichgewicht bringt, aber auch bei schlecht kontrollierten eigenen Angriffen, bei denen nicht berücksichtigt wurde, daß der Partner auch ausweichen kann.
Wie bei allen Partnerspielen sollten auch hier die Partner im Laufe der Spielphase wechseln.

IV. Spielvarianten

- In einer Variante können sich je sechs Kinder in einem abgegrenzten Spielbereich von ca. 16 Quadratmetern gegenüberstehen. Jedes Kind zählt seine Stürze; Ziel ist, so selten wie möglich zu stürzen.
- Die Art und Weise des Angriffs verändert sich, wenn sich die Spieler vor dem Startsignal an den Händen halten. In diesem Fall bringen die Kinder einander durch Schieben und Ziehen aus dem Gleichgewicht. Die Bewegung im Raum findet dann nicht mehr nur durch kleine Sprünge statt, sondern auch durch Schritte in alle Richtungen. Festeren Halt können die Kinder manchmal finden, wenn sie die Füße weiter auseinander stellen.
- Eine Variante könnte von den Kindern verlangen, sich Rücken an Rücken hinzuhocken und einander durch Schieben aus dem Gleichgewicht zu bringen.

• Alle Spielvarianten können auch in einem nicht begrenzten Territorium gespielt werden, verlieren aber dadurch an Reiz. Man sollte nicht vergessen, daß auch die Kampfsportarten in einem definierten Areal ausgeübt werden.

V. Schlußspiel

Die Kinder finden sich paarweise in einem Kreis mit einem Durchmesser von zwei Metern zusammen. Sie kämpfen in der Hocke. Angriffe erfolgen ausschließlich durch Schieben mit den Händen. Jedes Kind zählt, wie oft es während drei aufeinanderfolgender Angriffe von je 30 Sekunden stürzt. Es gewinnt, wer nach den drei Durchgängen am seltensten das Gleichgewicht verloren hat.

Das Festhalten

I. Angestrebte Kompetenzen

Zielkompetenzen

- Den anderen erfolgreich immobilisieren (siehe Blatt 19).
- Sich freimachen, wenn man festgehalten wird.

Nebenkompetenzen

- Engen Kontakt ertragen.

II. Vorbereitung

Jedes Kind der Klasse sucht sich einen Partner. Die Paare verteilen sich auf dem zur Verfügung stehenden Spielfeld, so daß sie einander nicht behindern. Dieses Spiel kann im Freien auf einem Rasen oder im Saal, vorzugsweise auf Teppichen, durchgeführt werden.

Haben sich die Paare im Raum verteilt, legt sich ein Kind flach auf den Rücken. Schultern und Kopf berühren den Boden. Das andere Kind versucht nun herauszufinden, wie es seinen Partner am besten immobilisieren kann. Das ausgestreckt liegende Kind muß den anderen gewähren lassen und ihm Zeit geben, damit er die günstigste Position finden kann. Das Spiel darf erst dann beginnen, wenn der Angreifer, also der, der den anderen festhalten soll, grünes Licht dafür gibt.

Auf ein Signal hin versucht der festgehaltene Partner, sich aus dem Griff des anderen zu befreien und seine Schultern vom Teppich wegzubekommen.

Der Lehrer sollte die Kinder immer wieder daran erinnern, daß sie einander nicht weh tun und dem Gegner nicht ins Gesicht greifen dürfen, um ihn wegzustoßen.

III. Spielverlauf

- Vor dem Signal zum Start überprüft der Lehrer, ob all jene Kinder, die ihre Partner festhalten sollen, ihren Platz eingenommen haben und bereit sind, den Befreiungsversuchen ihrer Kameraden Widerstand entgegenzusetzen.
- Nach 30 bis 40 Sekunden wird das Spiel gestoppt. Bei zu langen Durchgängen bestünde das Risiko, daß das Festgehaltensein für jene Kinder, die sich nicht befreien können, unerträglich wird.
- Der Lehrer beobachtet, welche Strategien die Kinder anwenden, um sich aus ihrem Gefängnis zu befreien. Sie hängen natürlich von den motorischen Fähigkeiten des einzelnen ab, aber auch von der Art und Weise, wie das Kind von seinem Partner festgehalten wird. Der Gefangene kann:
  – seine Arme einsetzen, um sich zu befreien;
  – seine Beine benützen, um den Gegner festzuklemmen oder um sich besser aufrichten zu können;
  – ruckartige Bewegungen ausführen, um seinen Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen;
  – sich umdrehen, sich um die eigene Achse drehen;
  – und natürlich gleichzeitig oder nacheinander mehrere dieser Strategien anwenden.
- Kann das festgehaltene Kind diese verschiedenen Befreiungstechniken kombinieren, kommt es seinem Ziel zwar schneller näher, gleichzeitig wird aber sein Partner versuchen, andere, wirksamere Griffe anzuwenden, um es am Boden zu halten. Er wird z. B. Griffe ausprobieren, mit denen er sowohl die Arme als auch die Beine des Kameraden

einklemmen und das Gewicht seines eigenen Körpers besser nutzen kann.
– Es darf nicht darauf vergessen werden – wie auch bei den anderen Spielen nicht –, die Rollen zu wechseln und die Gegner zu tauschen.

IV. Spielvarianten

Damit die Kinder mehrere Arten des Immobilisierens erproben können, kann man für einen Durchgang auch bestimmte Techniken vorgeben. Sie können beispielsweise vor dem Spiel von einem Spielerpaar demonstriert werden. Im Spiel wird dann eine der folgenden Techniken angewendet:
– Das ganze Gewicht des Körpers wird ausgenutzt, indem man sich auf den Gegner legt.
– Die Arme werden blockiert.
– Die Beine werden blockiert.
– Man legt sich der Länge nach auf den Gegner, schaut aber in die entgegengesetzte Richtung.
Die Tatsache, daß die Art des Festhaltens vor Spielbeginn festgelegt wird, zwingt den Angegriffenen dazu, mit der ganzen ihm zur Verfügung stehenden Palette an Lösungsmöglichkeiten zu experimentieren.

V. Schlußspiel

Die Paare nehmen vor Spielbeginn ihre Positionen ein.
Das Kind, das seinen Partner festhalten soll, sitzt zuerst auf dem Boden, und zwar auf Höhe des Oberkörpers seines Gegners, und legt sich dann mit dem ganzen Gewicht seines Brustkorbs auf die Schultern seines Kameraden, der am Boden liegt. Es versucht, so gut es kann, die Arme zu blockieren. Auf das Startsignal hin versucht das auf dem Boden liegende Kind, sich innerhalb von 30 Sekunden aus der Umklammerung zu befreien.
Während des zweiten Durchgangs kann das Kind wählen, wie es seinen Partner immobilisieren will, und sich für die Variante entscheiden, die ihm am besten gelingt.
Die Rollen werden getauscht, und es wird unter den gleichen Bedingungen weitergespielt. Nach vier Durchgängen werden die Punkte gezählt.

BLATT 1

Die zerplatzten Luftballons

I. Angestrebte Kompetenzen

Zielkompetenzen

- Aufmerksam sein.
- Schnell angreifen, den Gegner überraschen.
- Ausweichen, um den Ballon zu verteidigen.

Nebenkompetenzen

- Sich im Spielbereich gut situieren und dort für die Dauer des Spiels bleiben.

II. Vorbereitungen

• Die Schüler der Klasse werden nach ihrer persönlichen Zuneigung in Paare eingeteilt.

• Ein aufgeblasener Luftballon wird am Knöchel eines Partners befestigt. Die Schnur, mit der er am Knöchel angebunden ist, sollte ca. 50 Zentimeter lang sein.

• Jedem Spielerpaar steht ein abgegrenztes Spielfeld von ca. vier Quadratmetern in unterschiedlichen Formen zur Verfügung. Es müssen genügend Luftballons vorrätig sein, damit die zerplatzten Ballons schnell ersetzt werden können.

• Die Kinder ohne Ballon haben die Aufgabe, auf die Ballons der Gegner zu treten, um sie zum Zerplatzen zu bringen; die Kinder mit Ballon müssen den Angriffen des Partners ausweichen.

• Das Spiel wird im Stehen gespielt. Sollte einer der Spieler niederfallen, muß der andere warten, bis der Partner wieder auf den Beinen ist. Erst dann wird weitergespielt.

• Keiner der Spieler darf seine Hände benutzen, weder um den Gegner wegzudrängen, noch um den Ballon zu berühren.

III. Spielverlauf

• Der Lehrer gibt das Signal für den Beginn des Spiels. Jede Runde dauert ca. 45 Sekunden.

• Er beobachtet, welche Strategien die Kinder für den Angriff (Angriff von vorn, von der Seite, Scheinangriff) bzw. für die Verteidigung (Ausweichen nach vorn, Wegbewegen des ganzen Körpers, Wegziehen eines einzelnen Beines, Flucht) einsetzen.

• Die Kinder sollten angeleitet werden, wirkungsvolle Verhaltensweisen verstärkt einzusetzen, und versuchen, die weniger sinnvollen zu vermeiden, wie z. B. die blinde Flucht, bei der der Träger des Ballons mit dem Rücken zum Gegner flüchtet. Anschließend kann man die Kinder dazu anhalten, einander vis-à-vis gegenüberzustehen, so daß sie beim Ausweichen die Absichten des Partners berücksichtigen müssen.

• Nach drei bis vier Durchgängen werden die Rollen getauscht.

• Wechseln die Kinder den Partner, sehen sie sich wieder mit neuen Problemen konfrontiert.

IV. Spielvarianten

Man könnte dieses Spiel auch ohne Luftballons versuchen: Ein langer Schal oder ein Gürtel, der am Knöchel des Verteidigers befestigt wird, ist völlig ausreichend. Diese Variante ist weniger aufwendig und schneller durchzuführen, wenn auch der Erfolg für die Kinder weniger sichtbar und die Motivation daher weniger groß ist.

Welche Form des Spiels man auch anwendet,

man sollte die Kinder immer anregen, sich neuen Situationen anzupassen und neue Strategien zu entwickeln:

– indem man an jeden Fuß des Verteidigers einen Ballon bindet;
– indem man erlaubt, den anderen festzuhalten, sich anzuhalten;
– indem man Größe und Form des Spielfeldes verändert;
– indem man zwei Angreifer gegen einen einzigen Verteidiger antreten läßt;
– indem man auf allen vieren spielt, wobei die Kinder mit den Händen auf den Ballon klatschen;
– und vor allem, indem die Kinder später die Rolle des Angreifers und des Verteidigers gleichzeitig einnehmen. In diesem Fall trägt jeder Spieler einen Ballon oder einen Gürtel am Knöchel.

Wird das Spiel in einer größeren Gruppe gespielt, stellt es höhere Ansprüche an die Wachsamkeit der Ballonträger, weil diese Angriffe von vielen Seiten zu fürchten haben. Bei dieser Variante muß das Spielfeld so weit vergrößert werden, daß vier Angreifer die Ballons von sechs bis acht Verteidigern zum Zerplatzen bringen können.

V. Schlußspiel

Zwei Gegner stehen einander in einem Spielfeld (2 x 2 Meter) gegenüber. Jeder trägt einen Ballon am linken Knöchel.
Es werden zwei Runden von je 40 Sekunden vorgeschlagen; die zerplatzten Luftballons werden am Ende des ersten Durchgangs ersetzt.
Die Hände dürfen nicht verwendet werden.
Sieger ist, wer am Ende des zweiten Durchgangs die meisten Ballons zum Zerplatzen gebracht hat.