Ferien am Ort

SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ

nachhaltig leben

bewusster
langsamer
fair
miteinander
schöner

Praxispaper 2013

„*Leben ist Vielfalt*“

Viel Spaß damit…

Pauli & **Klappi**

Kennenlernen auf vielfältige Art

Ballkreis	
Eignung:	Für Gruppen von 10-30 Personen
Dauer:	5-15 Minuten
Material:	mehrere Bälle etc. zum Zuwerfen
Beschreibung:	Als erstes werden mehrere kleine Kreise gebildet, in denen man einer Person, dessen Namen man ruft, einen Ball zuwirft. Dieser Ball muss so schnell wie möglich weiter geworfen werden. Nach und nach werden mehrere Bälle mit ins Spiel genommen, im Anschluss werden die Kreise zusammen geführt.
Kommentar:	Das Ziel besteht darin, dass die Teilnehmer so schnell wie möglich alle Namen der Gruppe können

Internationale Begrüßungen	
Quelle:	Klein, Z. M. (2006). Kreative Seminarmethoden. S. 144-147. Offenbach: Gabal.
Eignung:	Für Gruppen von 10-30 Personen
Dauer:	5-10 Minuten
Material:	---
Beschreibung:	Die Teilnehmer laufen durch den Raum und begrüßen sich auf ihre jeweilige Art und Weise. Im Vorfeld werden den Teilnehmer Begrüßungsvarianten ausgeteilt. Mit diesen Bewegungen sollen sich die Teilnehmer untereinander begrüßen. *Tunesische Beduinen:* Hand geben und die rechte Hand dann zum Herzen oder zum Mund führen. *Kenia (Kiswahili):* Hände schütteln, dann zusammenkrallen (also Finger ineinander verhaken), die Handflächen gegeneinander schlagen und das Ganze mehrmals von vorne. *Türkei:* Türkischer Handkuss: Hand des anderen erst an die Lippen und dann an die Stirn führen. *Japan:* Arme nah am Körper halten, mit geradem Oberkörper verneigen, dabei lächeln. *Indien:* Hände vor der Brust zum indischen Gruß zusammenlegen, und sich leicht verneigen.
Kommentar:	Verschiedene Gesten und Körpersprachen sind mit unterschiedlichen Gefühlslagen verknüpft. Das zu erleben ist Ziel dieser Übung.

Platzwechsel	
Eignung:	Für Gruppen von 10-50 Personen
Dauer:	5-15 Minuten
Material:	---
Beschreibung:	Alle Teilnehmer stehen im Kreis. Der Spielleiter gibt die Anweisungen wie z. B. „Alle Teilnehmer, die einen blaue Hose anhaben, wechseln die Plätze.“ Es können Anweisungen sein, die wenige oder ganz viele Teilnehmer betreffen. Der Spielleiter kann auch persönlicherer Anweisungen geben, z. B. „Alle Teilnehmer, die Geschwister haben“ oder Alle Teilnehmer, die ein Instrument spielen.
Kommentar:	Dieses Spiel bringt die Gruppe in Bewegung, und gleichzeitig erfahren die Teilnehmer etwas voneinander. Der Spielleiter muss schauen, wozu die Gruppe bereit ist und welche Anweisungen er gibt.

Spiele mit Alltagsmaterialien

Ziel:	**Material**
• Vorform von „großen Sportspielen“	• günstig
• Gleiches Ausgangsniveau	• einfach zu beschaffen
• Förderung der Kreativität	• wenig Erklärungsbedarf
• Koordinationsschulung	• Ersatzmaterial bereithalten!!!

Es ist festzustellen, dass vor allem bei jüngeren Spielern ein sehr hoher Aufforderungscharakter zu erkennen ist und sie sehr viel Spaß am Spielen haben. Außerdem findet eine Koordinationsschulung statt.

Flummiball	
Eignung:	Für Gruppen von 10-30 Personen
Dauer:	10 - 15 Minuten
Material:	Flummi, geeignetes Spielfeld
Beschreibung:	Der Flummi muss auf den Boden geprellt werden und danach den Basketballkorb berühren, die Mannschaft erhält einen Punkt. Der Ball darf im Lauf geprellt werden, jedoch darf man mit dem Ball nicht mehr als drei Schritte laufen. Der Fair-Play-Gedanke steht bei diesem Spiel im Vordergrund. Zu seinen Mitspielern kann man alle Arten von Pässen ausführen.
Variante 1:	Die Regeln der Möglichkeit 1 werden verschärft. Es sind nurnoch Bodenpässe zu den eigenen Mitspielern erlaubt.
Variante 2:	Die genannten Regeln gelten weiterhin, jedoch ist ein Punkt nur erzielt, wenn ein Spieler den Ball auf das Basketballbrett wirft und ein Mitspieler den Ball direkt fängt.

Bierdeckelschlacht

Eignung: Für Gruppen von 10-30 Personen
Dauer: 5 - 10 Minuten
Material: Mindestens 100 Biedeckel, ein geeignetes Spielfeld
Beschreibung: Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jedes Team hat eine Spielfeldhälfte zur Verfügung. Zum Spielstart liegen in beiden Spielfeldhälften eine gleiche Anzahl von Bierdeckeln (ca. 50 in jeder Hälfte). Die Teams haben nun fünf Minuten Zeit, die Bierdeckel aus ihrer eigenen Spielfeldhälfte, in die der gegnerischen Mannschaft zu werfen. Dabei darf jeder Teilnehmer immer nur einen Bierdeckel werfen (nicht sammeln). Es gewinnt die Mannschaft, in dessen Spielfeldhälfte nach fünf Minuten weniger Bierdeckel liegen.

Der Schuh des Manitu

Eignung: Für Gruppen von 20-30 Personen
Dauer: 5 - 10 Minuten
Material: 4 Kisten
Beschreibung: Es werden vier gleichgroße Gruppen gebildet. Jeder Teilnehmer zieht einen Schuh aus. Alle Schuhe werden auf vier Kartons verteilt, die am anderen Ende der Halle stehen. Die Gruppen stellen sich an einer gemeinsamen Startlinie auf, jeweils die ersten Teilnehmer der Gruppe laufen zu einem Startsignal los und suchen ihren Schuh in den Kartons. Wer seinen Schuh gefunden hat läuft zurück zu seiner Gruppe und klatscht den nächsten Mitspieler ab. Nun ist er an der Reihe seinen Schuh zu suchen...Die Gruppe, die als erstes alle ihre Schuhe gefunden hat, gewinnt das Spiel.

Pappteller-Squash

Eignung: Für Gruppen von 10-30 Personen (auch als Turnierform)
Dauer: 10- 15 Minuten
Material: Pappteller, Tischtennisbälle, Klebeband, geeignetes Spielfeld
Beschreibung: Die Spielvariante ist an das Sportspiel Squash angelehnt und wird lediglich durch einige Regeländerungen angepasst. Es spielen immer zwei Personen gegeneinander. Jeder Spieler erhält einen Pappteller, welcher als Schläger dient. Als Spielball verwenden wir einen Tischtennisball. Mit Hilfe des Klebebandes wird ein kleines Spielfeld (ca. 4 auf 4 Meter) auf den Boden geklebt. Wichtig ist, dass sich das Spielfeld direkt an eine Wand anschließt, welche ebenfalls Teil des Spielfeldes ist.

Das Spiel beginnt mit einem Aufschlag eines Spielers. Der Tischtennisball wird mit Hilfe des Papptellers so gegen die Wand gespielt, dass er von dort zurück in das Spielfeld fliegt und einmal aufdotzt. Nun spielt der Gegenspieler den Ball mit seinem Pappteller. Man erzielt einen Punkt, wenn der Ball mehr als einmal im Spielfeld aufdotzt, bevor der gegner ihn spielen kann oder wenn ein Ball des Gegners im Aus landet.

Speedstacking – Das Becherstapeln

Speedstacking, auf deutsch: Becherstapeln, ist eine neue Sportart aus den USA. Mit zwölf speziellen Plastikbechern, den Speed Stacks, müssen möglichst schnell vorgegebene Muster auf- und wieder abgestapelt werden. In den letzten Jahren hat sich das Speedstacking rasant weiter entwickelt: Inzwischen gibt es in vielen Ländern auf der ganzen Welt Wettkämpfe in allen Altersklassen. Speedstacking hat seinen Ursprung im Süden Kaliforniens.

Speed Stacks und die weltweite Verbreitung. Ausgehend von den USA verbreitete sich die Sportart schnell weltweit. Deutschland war eines der ersten Länder.

Was sind die Vorteile? Kinder braucht man keine Vorteile vom Speedstacking aufzählen, es macht so viel Spaß, dass sie es einfach lieben! Und auch die meisten Jugendlichen, die sich erstmal "zu alt" oder "zu cool" für das Stacking finden, sind sehr schnell begeistert, wenn sie es dann doch einmal ausprobiert haben! Es gibt es inzwischen wissenschaftliche Studien, die belegen, dass Speedstacking ganz erheblich die **Hand-Auge Koordination**, **Motorik und Geschicklichkeit**, **Reaktionsgeschwindigkeit** und **Beidhändigkeit** fördert!

Das allerwichtigste beim Sport Stacking ist, dass du immer beide Hände benutzt! Das heißt nicht, dass du einen Becher mit der einen Hand hochhebst und ihn dann in die andere Hand gibst. Du solltest jeden Becher immer nur mit einer Hand berühren! Benutze beide Hände, aber nie am selbsten Becher. Stattdessen stellst du die Becher immer abwechselnd ab; erst einen mit der rechten Hand, dann einen mit der linken Hand. Als Linkshänder, oder wenn es dir leichter fällt, darfst du natürlich auch mit links anfangen.

Am Anfang ist es vielleicht ungewohnt, beide Hände zu benutzen. Aber vielleicht hast du schon einmal ein Instrument gespielt, auf dem Computer getippt, Videospiele gespielt oder machst schon andere Sportarten? Dann hast du bestimmt schon Erfahrung damit, beide Hände zu benutzen!

3-3-3		**3-6-3**	
Beginner:	10 Sekunden	Beginner:	15 Sekunden
Fortgeschrittene:	6 Sekunden	Fortgeschrittene:	7 Sekunden
Weltklasse:	3 Sekunden	Weltklasse:	3,5 Sekunden
Weltrekord:	1,53 Sekunden	Weltrekord:	1,96 Sekunden

http://www.speedstacks.de/	Preis pro Becherset ca. 15,00 € (Ohne Matte/Timer)
http://www.shop.sportstacker.de/	Preis pro Becherset ca. 15,00 € (Ohne Matte/Timer)

Natursensibilisierung für alle

Ökobuch & Ökopostkarte erstellen

Eignung:	Von einzelnen Personen bis zu großen Gruppen
Dauer:	ca. 1 Stunde
Material:	DIN A4 Papier, Locher, Kordel, Buntstifte, Kleber, Schere
Beschreibung:	Wir erstellen unser eigenes Ökobuch und lernen so vielfältige Dinge über die Natur und unsere Heimat. Zuerst suchen wir uns in der Natur vielfältige Materialien, die wir später in unserem eigenen Ökobuch finden möchten (Bsp.: Blätter, kleine Äste, Blumen). Im Anschluss können die gefundenen Dinge entweder auf DIN A4 Papier aufgeklebt, oder auch mit Hilfe der Buntstifte abgepaust und abgemalt werden. So erstellen wir mehrere Seiten mit vielfältigen Materialien. Die Seiten werden gelocht und mit einem Stück Kordel zusammengebunden...fertig ist das eigene Ökobuch.
Variante:	Ökopostkarte: Erstellt auf die gleiche Art und Weise Postkarten und verschickt so ein Stück Natur und Heimat
Kommentar:	Sehr schöne Idee zum Thema Natursensibilisierung, bei der auch viel über die eigene Heimat gelernt werden kann.

Ökomemorie

Eignung:	Für Gruppen von 10-20 Personen
Dauer:	15-20 Minuten
Material:	Verschiedene Materialien aus der Natur in zweifacher Ausgabe
Beschreibung:	Auf einer Decke oder einem Plakat werden Gegenstände aus der natürlichen Umgebung (Ästchen, Blätter, Tannenzapfen, Moos, Steine, etc.) ausgelegt. Das ganze wird verdeckt, so dass es die Gruppe nicht sehen kann. Nun erklärt der Spielleiter der Gruppe, dass sich unter der Decke ein Ökomemory befindet, welches die Gruppe exakt nachbauen soll. Dann hat die Gruppe fünf Minuten Zeit um sich abzusprechen. Nach der Besprechungsphase darf die Gruppe bis zum Ende nicht mehr reden. Nach diesen fünf Minuten wird das Memory für genau eine Minute aufgedeckt, und die Gruppe muss sich dass Memory einprägen. Dann hat die Gruppe zehn Minuten Zeit, die Sachen zusammen zu suchen und das Memory nachzubauen.
Kommentar:	Dieses Spiel eignet sich hervorragend um einen Bezug zwischen Natur und Mensch herzustellen. Gleichzeitig hat es etwas von einer Denksportaufgabe und Kooperation, da die Gruppe hierbei als Team arbeiten und sich innerhalb kurzer Zeit einen Plan überlegen muss.

Vielfältige ökologische Sinneserfahrungen

Sensibilisierungsspiele (Tätigkeitsfelder)

- *spielerische Betätigung in der Natur & mit der Natur*
- *Sensibilisierung für Natur & Umwelt sowie für unsere Mitspieler*
- *Erfahren der Umwelt und der Natur*
- *Spiele, die die Sinne (Hören, Tasten, Schmecken, Riechen, Sehen) schulen*
- *Spiele zur Förderung des Körpergefühls*
- *Spiele zum Stillwerden und Stillsein*
- *Spiele zum Besinnen und Nachsinnen*
- *Spiele zum Spüren von Körper und Seele*

Sensibilisieren bedeutet dabei die Bewusstmachung des Umfeldes (Natur) und der Gruppe, somit also der Auswirkungen unseres Handelns auf diese. Spiele unter Einbeziehung natürlicher Gegebenheiten können somit der Sensibilisierung für die Umwelt dienen, Spiele unter Einbeziehung Anderer mit dem Ziel der Förderung der Kooperation und des Vertrauens dienen dem Zusammenhalt und der Interaktion in der Gruppe.

wichtige Grundregeln bei Blindenspielen:

- *Blinde niemals erschrecken, da es sein kann, dass Teilis mit der Situation, blind zu sein, überfordert sind*
- *Augen unter den Binden am besten geschlossen halten*
- *Blinde ansprechen, bevor man sie anfaßt*
- *beim Führen von Blinden sollte jeder sein eigenes Tempo laufen können*

Mein Stein	
Eignung:	Für Gruppen von 10-20 Personen
Dauer:	10-20 Minuten
Material:	Sammlung etwas gleich großer Steine
Beschreibung:	Für diese Übung wird eine Sammlung etwas gleich großer Steine benötigt (Ein paar mehr als Teilnehmer). Jeder Teilnehmer sucht sich nun einen Stein aus, betastet ihn, riecht an ihm, wiegt ihn in seiner Hand usw. und versucht sich alle Eigenarten seines Steins genau einzuprägen. Dann werden alle Steine wieder eingesammelt. Die Teilnehmer müssen nun versuchen, ihren Stein mit allen Sinnen wiederzufinden.
Variante:	Das Spiel wird schwieriger, wenn die Teilnehmer sich ihren Stein **blind** aussuchen mussten und sich beim Wiedererkennen auf ihre restlichen vier Sinne verlassen müssen.

Impulse

Eignung: Für Gruppen von 10-30 Personen

Dauer: 10-15 min

Material Stoppuhr

Beschreibung: Ziel des Spiels ist es, verschiedene Impulse so schnell wie möglich weiterzugeben. Die Teilnehmer stellen sich im Kreis auf und fassen sich an den Händen. Auf ein Zeichen des Spielleiters drückt ein Teilnehmer seinem rechten Nachbarn kurz die Hand. Dieser gibt das Signal sofort an seinem nächsten Nachbarn weiter, bis es wieder seinen Initiator erreicht. Dieser sagt „Stopp“, und die Zeit wird genommen. Die Gruppe soll dann versuchen, durch Konzentration und gute Abstimmung diese Zeit zu verbessern, bis alle zufrieden sind und somit einen Gruppenrekord aufgestellt haben.

Variante: Es können auch andere Impulse verwendet werden (auf die Schulter klopfen, den linken Fuß des Nachbarn an tippen usw.).

Wieviel Hände

Eignung: Für Gruppen von 8-15 Personen

Dauer: 10-15 min

Beschreibung: Ein Teilnehmer stellt sich in die Mitte und schließt die Augen. Die anderen Mitspieler können nun eine oder beide Hände von sich irgendwo auf den Körper des Blinden legen. Dieser hat die Aufgabe, die Hände, die ihn berühren, blind zu erspüren und zusammenzuzählen. Dann wird nachgezählt und ein anderer Teilnehmer kann sich im Sühren erproben.

Kommentar: Vor Spielbeginn müssen Tabuzonen benannt und ausgeschlossen werdeen. Außerdem muss der Spielleiter deutlisch machen, dass das Erspüren nur in einer ruhigen und konzentrierten Atmosphäre möglich ist.

Indianer auf dem Schleichpfad

Eignung: Für Gruppen von 10-20 Personen

Dauer: 10-20 Minuten

Beschreibung: Bis auf vier Teilnehmer sitzen alle andern Teilnehmer im Kreis. Die vier Teilnehmer werden als Indianer ernannt. Sie bleiben außerhabl des Kreises. Die Teilnehmer im Kreis schließen die Augen. Die vier Indianer müssen sich nun geräuschlos von hinten an den Kreis heranschleichen und sich hinter einen Teilnehmer stellen. Stehen alle Indianer still, heben alle im Kreis Sitzenden die Hand, die meinen, hinter ihnen stünde ein Indianer. Dann öffnen sie die Augen. Haben sie die Anschleichenden richtig wahrgenommen? Oder haben sie vielleicht einen Indianer gehört, der gar nicht da war?

Still-Leben

Eignung: Für Gruppen von 10-20 Personen

Dauer: 15-30 Minuten

Beschreibung: Alle Teilnehmer nehmen eine bequeme Haltung ein, schließen die Augen und werden ganz still. Die Teilnehmer lauschen aufmerksam auf die Geräusche, die sie wahrnehmen und merken sich, was sie hören. Nach kurzer Zeit wird ein Gong geschlagen und alle Teilnehmer öffnen die Augen und beschreiben was sie alles gehört haben.

Kommentar: Die Übung eignet sich, um einmal bewusst abzuschalten und sich ganz auf den Hörsinn zu konzentrieren.

Baum ertasten

Eignung: Für Gruppen von 10 – 30 Personen

Dauer: 30 – 45 min

Material: Bäume / Wald

Beschreibung: Die TN teilen sich in Paare auf, einer der beiden hat die Augen verbunden, der andere führt den „Blinden“ zu einem Baum, den er ertasten soll. Der Teilnehmer ertastet den Baum und beschreibt ihn (Wie ist die Rinde, Wie fühlt der Baum sich an, Wie viele Äste gehen von dem Baum ab etc.)
In einem zweiten Schritt werden verschiedene Bäume angelaufen und erfühlt, die im Anschluss mit offenen Augen wiedergefunden werden, durch den Fühltest. Danach wird gewechselt

Vielfältige Literatur

Erkert, Andrea Die 50 besten Wahrnehmungsspiele, München, 2009
Erkert, Andrea Die 50 besten Spiele zum Austoben, München, 2011
Gilsdorf, Rüdiger und Kistner, Günter Kooperative Spiele 1,Seelze-Velber 1995
Gilsdorf, Rüdiger und Kistner, Günter Kooperative Spiele 2, Seelze-Velber 2001
Griesbeck, Josef Die 50 besten Gruppenspiele, München, 2009
Griesbeck, Josef Die 50 besten Spiele für draußen, München, 2005
Griesbeck, Josef Die 50 besten Kennenlernspiele, München, 2010
Portmann, Rosemarie Die 50 besten Spiele für mehr Sozialkompetenz, München, 2009
Portmann, Rosemarie Die 50 besten Bewegungsspiele, München, 2009
Reiners, Annette Praktische Erlebnispädagogik, Augsburg 2004
Reiners, Annette Praktische Erlebnispädagogik 2, Augsburg 2005
Senninger, Tom Abenteuer leiten – in Abenteuern leben, Münster 2000
Sonntag, Christoph Abenteuer Spiel – Handbuch zur Anleitung kooperativer Abenteuerspiele, Augsburg 2005