www.lsb-rlp.de

LANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ

LSVS
Landessportverband
für das Saarland

KIRCHE
SPORT

Werte im Sport

Eine Handreichung für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

www.lsb-rlp.de

LANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ

LSVS
Landessportverband
für das Saarland

KIRCHE
SPORT

Werte im Sport

Eine Handreichung für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

Wir übernehmen Verantwortung für das Gemeinwohl!

Lotto Stiftung Rheinland-Pfalz - Ferdinand-Sauerbruch-Straße 2 - 56073 Koblenz

LOTTO STIFTUNG
RHEINLAND-PFALZ

- Ein starker Partner im Land -

Inhaltsverzeichnis

Präambel 4

Einführung 5

Teil I: Teamgeist – Integration, Verantwortung 5
1. Kurze begriffliche Abgrenzung 5
2. Praxisbausteine 5

Teil II: Fairplay – Respekt, Regelakzeptanz, Verantwortung 10
1. Kurze begriffliche Abgrenzung 10
2. Praxisbausteine 11

Teil III: Leistung und Freude – Verantwortung 14
1. Kurze begriffliche Abgrenzung 14
2. Anforderungen an Übungsleiter 15
3. Praxisbausteine 17

Rolle des Übungsleiters 19

Literaturhinweise 19

Impressum

Herausgeber:
Landessportbund Rheinland-Pfalz
Rheinallee 1, 55116 Mainz
Tel.: 06131/2814-0
Internet: www.lsb-rlp.de

Landessportverband für das Saarland
Hermann-Neuberger-Sportschule 54, 66123 Saarbrücken
Tel.: 0681/3879-298, Fax: -154
Internet: www.lsvs.de

Verantwortlich: Rainer Mäker, Günther Kleemann

Redaktion:
Mitglieder der Arbeitskreise Kirche und Sport RLP und Saarland

Layout und Druck: jk+, Koblenz

Bilder: Pixelio und privat

Auflage 5.000 Stück

Erscheinungsdatum: November 2008

Auf die durchgängige Verwendung der männlichen und weiblichen Sprachform innerhalb des Textes wird aus formalen Gründen verzichtet.

Präambel

Diese Handreichung wurde erstellt von den Arbeitskreisen „Kirche und Sport“ in Rheinland-Pfalz und im Saarland.

Sie will Übungsleiter/innen Bausteine an die Hand geben, um ausgewählte ethische Themen praktisch umzusetzen. Wir sind als im Sport Tätige dazu aufgerufen, dass bei der Betreuung von Sportlerinnen und Sportlern nicht nur auf die Verbesserung von Kondition, Technik und Taktik geachtet wird, sondern dass vielmehr auch ethische Werte Beachtung finden.

Der Sport muss sich Werte immer von außen leihen und diese Handreichung will aus christlicher Perspektive Hilfestellungen zu den Themenbereichen Fair Play, Teamgeist und Leistung/ Freude geben.

Aus unserer christlichen Sportsicht ergibt sich die Würde des Menschen aus der Ebenbildlichkeit Gottes. Alle Menschen sind vor Gott gleich viel wert und dies soll sich auch in der Begegnung der Menschen untereinander zeigen.
Die Würde des Einzelnen zu achten, zeigt sich im Respekt vor dem Mitmenschen auch in der Welt des Sports.

Christliches Menschenbild bedeutet Achtung vor jedem Anderen – Mitspieler wie Gegenspieler.

Jede/r hat persönliche Begabungen, stößt aber im Leben immer wieder an Grenzen. Unser Leben vollzieht sich also im Spannungsfeld zwischen Gelingen und

Scheitern. In beidem sind wir von Gott angenommen.

Sieg und Niederlage in unserem Leben zu verarbeiten, geschieht nach dem Grundsatz: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ (Doppelgebot der Liebe). Erst wenn ich Ja zu mir sage, dann kann ich auch den Anderen bejahen.

Unser Handeln erfolgt nach dem Grundsatz der „Goldenen Regel“: „Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut auch ihnen.“ Sportlich gewendet: “Geh so mit deinem Mitspieler um, wie er mit dir umgehen soll.“

Daraus resultieren für uns zum Beispiel Redlichkeit und Wahrhaftigkeit im Umgang miteinander, Fairplay und Chancengleichheit.

Wir hoffen, die Handreichung kann Ihnen als Übungsleiter/in helfen, Ihre Kinder bzw. Jugendlichen als faire „Sportsfreunde“ zu erziehen.

Einführung

Die vorliegende Handreichung ist das Ergebnis einer Werkwoche der „Arbeitskreise Kirche und Sport Rheinland-Pfalz und Saarland“ zum Thema „Werte im Sport“. Aus der Frage nach der Schnittmenge zwischen christlichen Werten und Werten im Sport ergaben sich für die Sportpraxis drei Berührungsfelder:

1. **Teamgeist – Integration, Verantwortung**
2. **Fair Play – Respekt, Regelakzeptanz, Verantwortung**
3. **Leistung und Freude – Verantwortung**

Die Präambel dient als Arbeitsgrundlage, um die obigen drei Bausteine zu definieren und auf ihr basieren die sich jeweils anschließenden Hilfen für die Praxis.

Teil I: Teamgeist – Integration, Verantwortung

1. Kurze begriffliche Abgrenzung

Diese erste Folge will als Handreichung für die Sportpraxis (in Schule und Verein) eine Zusammenstellung von Übungsformen anbieten, die

- Teamgeist vermitteln,
- Integration erlauben bzw. verstärken,
- dem Übungsleiter Hilfen zur Problemlösung an die Hand geben, wenn es „knirscht“.

Eine an christlichen Werten orientierte Trainingspraxis strebt dabei an, „über den Teamgeist zur Teamfähigkeit“ zu erziehen. Die folgenden Vorschläge können als meditative Einstiege in Trainingseinheiten, zum Ausklang einer Einheit oder zum Teil als Trainingsinhalte eingesetzt werden.

2. Praxisbausteine

Die Mausefalle –
Schwierigkeiten bewältigen

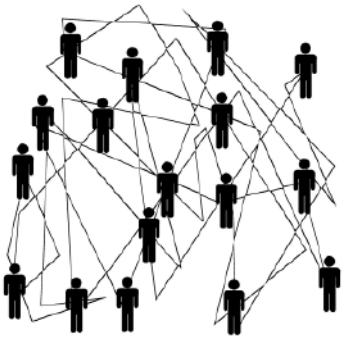
Bewegungsaufgabe mit 4 Reifen: 1 Reifen liegt am Boden, zwei weitere werden als Pyramide dazwischen gestellt, ein vierter liegt als Verstärkung wie ein Hütchen quer obendrauf. Aufgabe: Kriecht durch das Gestell aus vier Reifen, die Mausefalle, ohne dass diese zuschnappt, sprich: zusammenfällt.

Meditative Impulse: Im Markus-Evangelium (10, 17–25) erzählt Jesus seinen Jüngern von einem Reichen, der ihn fragte, was er tun müsse, um das ewige Leben zu gewinnen. Der Mann sei betrübt gewesen, als Jesus ihm gesagt habe, er solle seinen Besitz verkaufen und das Geld den Armen geben. Jesus sagte dabei: Wie schwer ist es für Menschen, die viel besitzen, in das Reich Gottes zu kommen! Und Markus stellt dabei fest: Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein Reicher in das Reich Gottes gelangt.
Wir wollen über uns und unser Verhalten nachdenken, wenn wir durch das Nadelöhr krabbeln, wenn uns das gelingt oder wenn die Reifen über uns zusammenfallen:

- Wie gehe ich mit Problemen um? Gehe ich ihnen aus dem Weg, resigniere ich und wende mich ab?
- Bin ich bereit, mich anzustrengen? Bin ich bereit – anders als der Reiche im Markus-Evangelium – zu verzichten, z. B. auf eine Party, und stattdessen ins Training zu gehen und mich zu quälen?

Das Netz –
Einander besser kennen lernen

Bewegungsaufgabe: Die Gruppe steht in einem eher engen Kreis; in der Mitte liegen halb so viele Sprungseile wie Teilnehmer ungeordnet übereinander. Jeder nimmt ein Sprungseilende in die Hand (äußert eventuell in einem Satz seine Erwartungen an die heutige Trainingseinheit) und hält es leicht gespannt zum Gegenüber. Wenn alle ein Seilende in Händen halten, ist daraus ein Netz gebildet. Ein Teilnehmer legt sich auf das Netz in der Mitte und schließt die Augen. Die Außenstehenden können die Person nun leicht anheben, wiegen oder ein Stück im Raum tragen.



Meditative Impulse: Ein Seiltänzer, der unter den staunenden Blicken vieler Zuschauer seine gefährlichen Kunststücke zeigt, fragt ins Publikum, wer bereit sei, sich von ihm in einer Schubkarre über das hoch gespannte Drahtseil schieben zu lassen. Nur ein kleiner Junge meldet sich, steigt in die Schubkarre und lässt sich über das Seil schieben. Auf die anschließende Frage eines Zuschauers, ob er denn keine Angst gehabt habe, antwortet der Junge lächelnd: „Oh nein, der mich über das Seil schob, ist ja mein Vater!“
Wir wollen über uns und unser Verhältnis zu unseren Mitmenschen, zu unseren Teammitgliedern, nachdenken:

- Bin ich bereit, mich anderen anzuvertrauen? Auf wen lasse ich mich ein? Wie weit lasse ich mich ein?
- Bin ich jemand, dem sich andere anvertrauen können? Bin ich zuverlässig, kann ich Anvertrautes für mich behalten? Bin ich bereit zu helfen?

Niedersprungmatte –
Was mich trägt und hält

Bewegungsaufgabe: Alle stehen im Kreis um die Niedersprung- (Weichboden-) matte, gehen vielleicht einmal als Kreis um die Matte herum, nehmen sie dann mit beiden Händen auf, drehen sich mit der Matte im Kreis und ändern dabei Drehrichtung und Tempo. Die Matte wird nun so fest gehalten, dass sich ein Teilnehmer darauf legen kann. Nun wird er entspannt getragen.
Alternative: Unter der Matte liegen möglichst viele Bälle, die Gruppe kniet um die Matte und jeder fasst an den Rändern beid-

händig fest zu, ein Mitglied steht auf der Matte. Die Matte wird nun kräftig hin und her gerüttelt, um das Teammitglied auf der Matte aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Meditative Impulse: „Ich träumte eines Nachts, ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn. Und es entstand vor meinen Augen, Streiflichtern gleich, mein Leben. Für jeden Abschnitt entdeckte ich je ein Paar Schritte im Sand, die einen gehörten mir, die anderen meinem Herrn. Als dann das letzte Bild an uns vorbei geglitten war, sah ich zurück und stellte fest, dass viele Male nur ein Schritt im Sand zu sehen war. Sie zeichneten die Phasen meines Lebens, die mir am schwersten waren. Das machte mich verwirrt, und fragend wandte ich mich an den Herrn: „In den tiefsten Nöten meines Lebens sehe ich nur ein Paar Spuren im Sand. Warum hast Du mich gerade dann allein gelassen, als ich Dich so verzweifelt brauchte?“ Da sagte der Herr: „Geliebtes Kind, nie ließ ich Dich allein; wo Du nur ein Paar Spuren im Sand erkennst, – da hab' ich Dich getragen.“ Wir wollen uns fragen, wer bzw. was uns trägt:

- Fühle ich mich von meiner Familie, von meinen Freunden, vom Team getragen? Vertraue ich ihnen?
- Wie steht es um mein „Gottvertrauen“? Wie weit fühle ich mich von meinem Glauben getragen?

Der Baum – Sich verwurzelt fühlen

Bewegungsaufgabe „Stehen wie ein Baum“: Versucht, fest wie ein Baum zu stehen, in Schuhen oder barfuß, eventuell auch mit einem Partner auf dem Rücken.

Alternative Akrobatikübungen: Ein Partner steht im Handstütz auf deinen Füßen, du hältst ihn mit seinen Beinen vor deiner Brust fest!
Oder: Ein Partner liegt auf dem Rücken, die Beine gebeugt, auf seinen Fußsohlen balanciert er ein Teammitglied (liegend, sitzend).

Meditative Impulse: Schließe die Augen und stelle dir vor, du bist ein Baum. Es bilden sich Wurzeln an deinen Füßen. Deine Wurzeln in der Erde geben dir Halt. Richte dich auf und breite deine Arme aus und nun schwinge leicht hin- und her. So, als ob ein leichter Wind dich bewegt ... Führe deine Atmung von den Wurzeln in die Krone und zurück zu den Wurzeln, ruhig und gleichmäßig in deinem Rhythmus ...

Wenn du genug hast, schließe die Übung ab. Bewege deine Zehen, deine Fußsohlen, öffne die Augen, schau dich um und hol' dich wieder ins Hier und Jetzt zurück.
Alternative: Stell Dir vor, der Baum ist dein Freund, du schließt Freundschaft mit ihm, so wie Kinder, die ihn besteigen oder Baumhäuser bauen; oder so wie Verliebte, die Herzen und Namen in die Rinde ritzen,

damit ihre Liebe mitwachse. Menschen treffen sich an Bäumen, um auszuruhen, nachzudenken:

- Wie fest stehe ich im Leben? Wie tief reichen meine Wurzeln? Wie stabil und zuverlässig bin ich als Stamm – für mich, für andere?
- Bäume sind ein Sinnbild für Leben: Sie schenken uns durch die Photosynthese das Leben; wo sie sind, ist Wasser, und wo Wasser ist, ist Leben. Lebe ich im Einklang mit der Natur? Bin ich bereit, sie zu erhalten und zu schützen?

Partnerführung –
Einander Halt und Orientierung geben

Bewegungsaufgaben: Versucht, euren Partner durch Zurufen des Namens zu führen, dabei hat dieser die Augen verbunden bzw. verschlossen. Nach einer selbst gewählten Zeit tauscht ihr die Rollen.
Variation: Ich stehe an einem beliebigen Ort und dirigiere den Partner durch Zuruf des Namens zu mir.
Als Gruppe: Die Gruppenmitglieder schließen die Augen und halten sich an einem langen Tau fest (Alternative: Stehen als Reihe hintereinander und legen dem Vordermann die Hände auf die Schultern). Der Erste führt seine Gruppe so durch die Halle.
Danach legen sich alle parallel zueinander auf den Boden, der Gruppenletzte steigt mit geschlossenen Augen über seine Teammitglieder und legt sich vorne hin; dann folgt der nächste usw.

Meditative Impulse: Wir wollen uns die folgenden Fragen zu dieser Übung, zum Alltag, zum Glaubensleben stellen:

- Was hat mich bei diesen Übungen unsicher gemacht, was hat mir Halt verliehen? Welche Situationen im Alltagsleben kenne ich, die mich unsicher machen?
- Wer hilft mir, was hilft mir? Wo erlebe ich Situationen, in denen ich Gottes Gegenwart spüre, in denen ich Halt finde? Wo hilft mir selbst der Glaube nicht mehr (weiter)?
- Du hast einen Freund in dir – oft weißt du es nicht – aber er weist dir den Weg: zu dir selbst; zum anderen; zur Schöpfung; zu Gott.

Römisches Wagenrennen –
Sich getragen wissen

Bewegungsaufgabe: Je zwei Teilnehmer mit zwei Gymnastikstäben tragen einen Dritten mit verbundenen Augen auf den Stäben; möglich ist auch, sich die Hände zu reichen und auf dieser „Trage“ zu transportieren.
Erschwerung: Der getragene Partner darf sich nicht festhalten! Er liegt ausgestreckt auf den Armen! Das Wagenrennen findet unter Zeitdruck (z.B. als Staffel) statt.

Meditative Impulse: Riskante Schritte, zum Beispiel wichtige Entscheidungen im Leben, brauchen Mut und Vertrauen. Ich muss diese Schritte selbst gehen, diese Entscheidungen selbst treffen; aber meist fallen sie leichter, wenn ich weiß, dass mir jemand zur Seite steht:

- Bleibe an meiner Seite auf meiner Wegstrecke, die ins Ungewisse führt. Bleibe an meiner Seite, bis ich selbst das Ziel erkennen kann. Du mein

Freund, bleibe an meiner Seite, bis ich morgen meinen Weg alleine gehe. Bleibe an meiner Seite und ich werde übermorgen dich begleiten.

- Solche Worte kann ich an meine Freunde, an mein Team richten. Ich kann sie auch als Gebet an Gott, an Jesus Christus richten.

Staffelspiele – Gemeinsam agieren

Bewegungsaufgabe: Geeignet sind alle Staffeln, in denen das Team kooperieren muss, um zum Erfolg zu kommen. Ein Beispiel ist die Memorystaffel:
Verschiedene Motivbilder werden verdeckt ausgelegt; jede Staffelgruppe muss „ihre Motivbilder" im Staffellauf finden. Der Einzelne darf beim Lauf immer nur ein Bild aufdecken, das richtige darf er mitnehmen, das falsche muss er wieder verdeckt ablegen. Die Teammitglieder müssen also genau beobachten und möglichst intensiv zusammenarbeiten.

Meditative Impulse: Diese Aufgabe kann ich nach „Versuch und Irrtum" zu lösen versuchen, in der Regel brauche ich lange dazu; oder ich arbeite „mit Köpfchen" mit meinem Team zusammen:

- Erfolg im Spiel kommt nicht nur durch schnelles und blindes Anrennen, sondern braucht neben Anstrengung auch Überlegung und bewusste Kooperation!
- In der konkreten Situation muss ich mich entscheiden, oft in Sekundenbruchteilen. In der Vorbereitung darauf aber brauche ich das Team, meine Mannschaft kann mir entscheidend helfen!

Teamspiele – kooperieren

Bewegungsaufgabe „Hindernis": Das Team überquert eine schräg gespannte Schnur (zwischen 0,50 m und 1,50 m), so dass über jedes „Schnurdrittel" ein Drittel der Gruppe hinüber muss; bei Berührung müssen alle wieder zurück. Sicherheitshinweise: Es darf nicht gesprungen werden, niemand darf „katapultiert" werden, das Hindernis ist mit Matten gesichert.

Bewegungsaufgabe „Vier-Farben-Spiel": Die Spieler eines Teams stehen/sitzen hintereinander, der letzte dreht sich zum Spielleiter (Trainer) um, der aus 4 Farbkarten eine Farbe oder eine Farbkombination zeigt. Diese „Farbe" oder „Farbkombination" muss vom Team von hinten nach vorne ohne Blickkontakt und ohne Worte durchgegeben werden. Der Erste hat ebenfalls Farbkarten und zeigt die durchgegebene „richtige Farbe/Kombination" hoch. Nach Erklärung des Spiels und vor Spielbeginn werden 2 Minuten Zeit zur Teambesprechung bzw. zur Stra-

tegiebesprechung eingeräumt. Sieger ist die Gruppe, bei der jeder einmal hinten war (die also so oft gewonnen hat wie es Spieler gibt).

Meditative Impulse: 8 Einzelspieler sind noch kein Team; zum Team werden wir, wenn wir bereit sind, uns zu helfen; wenn wir bereit sind, jeden Einzelnen einzubinden; wenn wir bereit sind, die gestellte Herausforderung als Gruppe anzugehen und jeden, auch bei „schlechter Tagesform", zu integrieren.

Teil II: Fairplay – Respekt, Regelakzeptanz, Verantwortung

1. Kurze begriffliche Abgrenzung

Fairplay meint die Achtung und den Respekt vor dem sportlichen Gegner und die Wahrung seiner physischen und psychischen Unversehrtheit. Der sportliche Gegner wird nicht als Feind gesehen, sondern als Partner oder zumindest als Gegner, dessen Würde es zu achten gilt, selbst im härtesten Kampf.

Fairplay beschreibt also sowohl die (Wert-) Haltung des Sportlers als auch ein bestimmtes Verhalten:

- die Anerkennung und Einhaltung der (Spiel-)Regeln
- den partnerschaftlichen Umgang mit dem Gegner
- die (Be-) Achtung gleicher Chancen und Bedingungen
- die „Begrenzung" des Gewinnmotivs (kein Sieg um jeden Preis)
- die Wahrung von Haltung in Sieg und Niederlage.

Übungsleiter und Sportler müssen sich für ihre konkrete Sportpraxis die folgenden zentralen Fragen beantworten:

- **Welches Regelverständnis habe ich?** Orientiere ich mich (nur) am Regelwerk meiner Sportart oder gelten für mich auch übergeordnete Normen und Wertvorstellungen?
  Beispiel: Akzeptiere ich den kalkulierten Regelverstoß, z. B. den unerlaubten Tritt/Schlag, um den Gegner einzuschüchtern?
- **Wo ziehe ich die Grenze zwischen Kampf und Spiel?** Ist für mich Kampf nach Regeln nichts als ein zahnloser Tiger?
  Beispiele: Wie stelle ich meine Mannschaft auf einen Gegner mit überdurchschnittlich hohem Ausländeranteil ein? Welche Mittel akzeptiere ich im „Kampf um den Stammplatz" in einer Mannschaft?
- **Welche Bedeutung hat für mich der Sieg?** Welche Mittel bin ich einzusetzen bereit? Welches Verhalten zeige bzw. erwarte ich gegenüber dem sportlich überlegenen Gegner?

Beispiele: Ist die Notbremse (z. B. bei einer 1:0 Führung) erlaubtes taktisches Mittel auf dem Weg zum Sieg? Strenge ich mich auch angesichts einer hohen Niederlage an oder resigniere ich? Bin ich zur Anwendung verbotener (Doping-) Mittel bereit?

- **Welche Rolle spielt für mich das Geld?** Hört Fairness dort auf, wo materielle Zuwendungen fließen?
  Beispiel: Wie gehe ich mit unterschiedlicher Bezahlung von Mannschaftsmitgliedern um?
- **Welche Ausrüstung wähle ich?** Zählen für mich bei der Wahl der Kleidung und Sportgeräte (z. B. der Bälle) nur Qualitätsmerkmale und Design oder bedenke ich auch den sozialen Kontext der Herstellung dieser Produkte (Kinderarbeit, erbärmliche Bezahlung und Arbeitsbedingungen)?
  Beispiel: „Brot für die Welt" bietet mit ihrer Marke GEPA fair produzierte Fußbälle, Fairdealtrading bietet mit ihren Trikots (www.fairdealtrading.com) eine Alternative zu herkömmlichen Trikots an.

Die Antwort auf diese Fragen und die Interpretation obiger Definitionsmerkmale fällt leichter, wenn ich mir über meine Werteplattform im Klaren bin – über die Gebote Gottes und die Grundwerte unserer Verfassung.

2. Praxisbausteine

Fairplay, Regelakzeptanz, kurz Werthaltungen und Verhaltensweisen, werden im Team vermittelt

- durch das Vorbild der Übungsleiter und ihren erzieherischen Einfluss (z. B. im persönlichen oder Gruppengespräch),
- durch gezielte Spiel- und Übungsformen mit den zugehörigen Erklärungen und Impulsen,
- durch die Erlaubnis bzw. Verstärkung von Integration.

Die folgenden Gruppenspiele sollen deutlich machen, dass „Kampf/sich anstrengen" und „Sieg/gewinnen wollen" ein hohes Maß an Verantwortung bedeuten und auch mit fairen Mitteln möglich sind:

Ozeanwelle

Bewegungsaufgabe: Im Stuhlkreis ist ein Platz (Stuhl) frei, in der Kreismitte steht ein Spieler, der den freien Platz besetzen bzw. „erobern" will; der Kreis verhindert das, indem er wie eine Welle die Plätze tauscht, d. h. die Spieler rutschen entsprechend den Bemühungen des Mitspielers im Kreisinnern einen Platz nach rechts oder links weiter.
Alternative: Bei größeren Laufwegen (Abständen) ist dies auch in der Halle und mit Matten (anstelle der Stühle) möglich.

Meditative Impulse: Wir strengen uns an, einen Platz zu erobern bzw. den eige-

nen Platz zu verteidigen; wir akzeptieren aber auch, wenn der Gegner schneller und geschickter ist. Spiel und Sport funktionieren auf Dauer nur, wenn wir uns bewusst machen, dass jeder Einzelne (mit) verantwortlich ist für das Wohl und die Gesundheit aller Beteiligten, auch der Gegner!

Konkurrenz der Supermärkte

Bewegungsaufgabe: 5-6 Gymnastikreifen und je 7 kleine Bälle/Pylonen in drei/vier verschiedenen Farben.
In die Mitte des Spielfeldes (Wiese, Halle) wird einer der Reifen gelegt, er stellt ein Warenlager dar, in dem sich zu Beginn des Spiels sämtliche Waren (Bälle) befinden. Die Spieler teilen sich in 4/5 Gruppen auf (bei 4 Gruppen nur 3 Farben, bei 5 Gruppen 4 Farben), welche sich dann in gleichem Abstand (ca. 10 – 15 m) um das Warenlager herum verteilen. Der Standort jeder Gruppe wird ebenfalls durch einen (zunächst leeren) Reifen markiert. Jede Gruppe stellt eine Supermarktkette dar, die sich auf eine andere Obstsorte spezialisiert hat: Äpfel (grün), Bananen (gelb), Kirschen (rot) oder Pflaumen (blau). Ziel des Spiels ist es, den eigenen Supermarkt als erstes mit allen sieben im Warenkorb befindlichen Früchten eigener Sorte zu füllen. Für den Einkauf gelten folgende Regeln:
Es darf sich immer nur ein Angestellter jeder Kette außerhalb des Supermarktes zum Einkauf bewegen.
Es dürfen sowohl eigene als auch fremde Obstsorten transportiert werden (jeweils 1 pro Person).
Früchte können sowohl im Warenlager als auch in anderen Supermärkten erworben werden.
Alle Früchte, die dem Warenlager oder einem anderen Supermarkt entnommen werden, müssen in den eigenen Supermarkt gebracht werden.
Andere Einkäufer dürfen nicht absichtlich behindert werden.

Meditative Impulse: Ihr habt bei diesem recht wilden Spiel festgestellt, dass es nicht nur auf Schnelligkeit, sondern vor allem auch auf Taktik, Aufmerksamkeit und gute Entscheidungen ankommt. Zwei langsamere Gruppen können z. B. eine schnellere durch gezielte Zusammenarbeit fast endlos in Schach halten.

Der Ball – Verantwortung übernehmen

Bewegungsaufgabe mit Ball/Bällen: Aufstellung im Kreis mit Ball (Bällen), der (die) dem folgenden Text entsprechend weitergereicht bzw. – gespielt wird (werden).

Meditative Impulse: Der Ball wandert von Spieler zu Spieler, wir fühlen ihn in unseren Händen. Wir fühlen, der Ball ist rund; er hat eine glatte Oberfläche.
Der Ball wird zugeworfen. Die Mitspieler fangen ihn auf; sie reagieren; sie rea-

gieren sehr gut; manchmal ist man aber auch unkonzentriert und verliert den Ball, weil man zu spät reagiert hat; mancher beherrscht das Fangen aber auch noch nicht so gut, ...
Der Ball wird zugeprellt. Es ist mehr Kraft und Konzentration erforderlich. Viele Spieler spielen so, wie man es von ihnen erwartet, andere Spieler sind jetzt schon unkonzentriert und machen des Öfteren Fehler, wiederum andere ...
Der Ball wird zugerollt. Er bewegt sich zum Nächsten, ihm wird eine Richtung gegeben; mancher verkalkuliert sich und der Ball nimmt eine andere Richtung ...
Der Ball wird mit dem Fuß zugespielt. Die Spieler zeigen sich einsatzbereit; sie nehmen den Ball an und geben ihn weiter.
Ein Ballspiel kann nur funktionieren, wenn die Anderen richtig reagieren, mitspielen, mitdenken, mithelfen, die Verantwortung für das Spiel mittragen, sich voll und ganz einsetzen, dem Schwächeren helfen (z. B. durch Absprachen, Korrektur ...) und fair bleiben.
Dann wird es ein Spiel, bei dem man sich miteinander freut und miteinander traurig sein kann und nicht zuletzt einander stützt.
Wir wollen ein wenig nachdenken, wie wir uns persönlich verhalten, wenn es um unsere gemeinsame Sprache – sprich: unser Trainingsverhalten oder unser Spielverhalten – geht.

- Denke ich nur an mich? Will ich immer nur Tore werfen und am Ende der Beste sein?
- Überfordere ich meine Mitspieler oder lasse ich andere für mich denken und handeln?
- Bin ich neidisch, wenn es andere besser machen? Kann ich mich mitfreuen, wenn sie Erfolg haben?
- Bin ich bereit, mich für andere einzusetzen? Kann ich mich in die Kette einfügen? ....

Ball treiben

Bewegungsaufgabe:
– ein großes Spielfeld/ganze Sporthalle (draußen ungeeignet)
– 2–3 Medizinbälle (je nach Gruppengröße)
– für jeden 2. Spielteilnehmer einen Gymnastikball

Die Medizinbälle liegen zunächst mit Abstand von ca. 2 m auf der Mittellinie des Spielfeldes. Die TN bilden zwei Mannschaften und jeder 2. hat einen Ball. Die Mannschaften stehen sich gegenüber hinter der Endlinie (oder einer anderen vereinbarten Entfernung – je nach Alter).
Auf Kommando beginnen alle Spieler mit gezielten Würfen ihrer Bälle die Medizinbälle ins jeweils gegnerische Feld zu treiben. Folgende Regeln sind zu beachten: Abwurf nur hinter der vereinbarten Linie. Jeder darf nur einen Ball aufnehmen und werfen. Würfe sind nicht erlaubt, wenn sich Spieler der gegnerischen Mannschaft bücken, um einen Ball aufzunehmen. Jeder Spieler kann jeden freien Ball aufnehmen, entweder selbst werfen oder den Ball an Mitspieler abgeben, die günstiger zum Medizinball stehen. Es wird eine bestimmte Spieldauer festgelegt (2/3/4 Minuten). Siegermannschaft ist, wessen Medizinball/bälle im gegnerischen Feld liegt/en.

Meditative Impulse: Bei diesem intensiven Spiel entstehen Situationen, die dazu füh-

ren, dass Spieler die Regeln „übertreten“. In der Spielreflexion sprechen wir darüber:

- Übertrete ich immer wieder die Linie, um die Treffgenauigkeit zu erhöhen?
- Verschaffe ich mir durch diesen Regelverstoß Vorteile?
- Werfe ich einfach drauf los, obwohl sich gerade im gegnerischen Feld ein Spieler bückt, um den Ball aufzuheben und riskiere zum eigenen Vorteil eine Verletzung beim Gegner?
- Nehme ich meinen Mitspielern den Ball weg oder gebe ihn nicht ab, weil ich glaube, besser treffen zu können?

Lotto – Würfelspiel

Bewegungsaufgabe: Jeder Teilnehmer bekommt einen Lottoschein mit den Zahlen 1–6.
Jede Zahl bedeutet eine bestimmte Übung, die vorher bekannt ist oder separat auf einer Liste steht, die für alle sichtbar ausgehängt wird (jede Übung sollte jedoch nicht nur einmal ausgeführt werden, sondern in mehreren Wiederholungen z. B. Zahl 1 bedeutet: 15 langsame Tief-Kniebeugen).
Es liegen einige Würfel bereit. Die Teilnehmer würfeln, führen die entsprechende Übung aus und streichen die Zahl auf dem Lottoschein durch.
Würfelt man eine Zahl, die man bereits gestrichen hat, so muss die Übung trotzdem noch einmal ausgeführt werden, jedoch bekommt man über der bereits gestrichenen Zahl ein „+“.
Sieger ist, wer zuerst alle Zahlen auf dem Lottoschein gestrichen hat oder über einer gestrichenen Zahl noch drei „+“-Zeichen hat.

Meditative Impulse: Wie gehe ich als Sportler damit um, auf mich allein gestellt zu sein und die vorher bekannten Regeln einzuhalten. Bei diesem Spiel sollte der Übungsleiter nicht „kontrollieren“, ob sich die Teilnehmenden an die Vorgaben halten. Hier geht es um die eigene Ehrlichkeit, die Übungen sowohl in der Anzahl als auch in der Ausführung nach den Regeln durchzuführen, selbst wenn man dann nicht Sieger ist.

Teil III: Leistung und Freude – Verantwortung

1. Kurze begriffliche Abgrenzung

Leistung und Freude am Sport: In einer Zeit, in der Sekundenbruchteile über Sieg und Platzierung entscheiden, in der zwar die ersten drei eines Wettkampfs geehrt werden, in aller Regel aber kurze Zeit später nur noch der Sieger in Erinnerung bleibt, muss insbesondere im Breitensport die Freude an sportlicher Betätigung wieder in den Mittelpunkt rücken:

- Der gute alte olympische Gedanke „Dabei gewesen zu sein, ist alles!“ muss wiederbelebt werden,
- Die negativen Folgen des Leistungssports, d. h. die Gefahr der Enteignung durch Leistungsmanipulation (Doping), durch Kommerzialisierung, durch Gewalt, durch die Ansprüche von Staat und Gesellschaft, müssen bewusst gemacht werden.

Es hilft, wenn wir uns in diesem Spannungsfeld von Konkurrenz und Freude auf unser christliches Menschenbild und auf die Menschenwürde als zentralem Wert unseres Grundgesetzes rückbesinnen:

- Gesunder Ehrgeiz und Motivation gehören im Sport zu den Basiselementen für Identitätsfindung und Selbstverwirklichung.
- Aber die sportliche Aktivität gerät dort an ihre Grenzen, wo die Würde des Menschen nicht oberster Maßstab ist. Wird sie missachtet oder eingeschränkt, verliert der Sport seine soziale Funktion.

2. Anforderungen an Übungsleiter

Übungsleiter sind nach unserem Werteverständnis nicht nur Trainer, sondern immer auch Erzieher mit einer hohen sozialen und ethischen Verantwortung. Sie sollten für sich und ihr Verständnis von Verantwortung folgende Fragen reflektieren:

Frage „Gratwanderung zwischen Leistung und Freude“: Mit zunehmendem Leistungsdruck kommen Faktoren ins (Sport-) Spiel, die die Freude deutlich mindern. Welche Leistungsanforderungen an die von mir betreuten Athleten habe ich?

- Stelle ich als Übungsleiter die richtigen Anforderungen? Wann überfordere ich? Wann stelle ich Leistung vor Freude?
- Bin ich dicht genug dran an den Sportlern, um Fehlentwicklungen zu bemerken? Kenne ich meine Gruppe, deren Leistungsvermögen und Grenzen?
- Kommen die Leistungsanforderungen von mir oder haben sie sich durch den Ehrgeiz einzelner oder der Gruppe schon verselbständigt?
- Habe ich die Gesundheit, die physische und psychische Entwicklung meiner Sportler noch im Blick?

Im Leistungssport wird durch den Verdrängungswettbewerb an der Leistungsspitze die Freude am schönen Sport nur noch wenigen – den erfolgreichen – Athleten zuteil. Hier kommen für die Übungsleiter neue Aufgaben ins Spiel:

- Die individuelle Entwicklung der Athleten rückt in den Mittelpunkt; Elitegruppen werden gebildet, Leistungsschwächere ausgesondert.
- Die Sportler der Leistungsgruppe werden an und über ihre persönlichen Leistungsgrenzen hinaus geführt.
- Nicht mehr nur die Freude, sondern die maximale Leistung und die optimale Wettbewerbskondition stehen im Vordergrund der Trainingsbemühungen.

Frage „soziales Umfeld“: In allen Leistungs- und Altersstufen stellen sich dort, wo nicht Einzelsportler, sondern Mannschaften betreut werden, ähnliche Fragen:

- Nach welchen Entscheidungskriterien wähle ich meine Sportler aus? Wen nehme ich zum Wettkampf mit, wen stelle ich auf?
- Wie gehe ich mit Konflikten um, z. B. mit Streit, falscher Selbsteinschätzung oder überzogenem Ehrgeiz meiner Sportler, mit Kritik an meiner Person?
- Welches Selbstverständnis als Übungsleiter habe ich? Entscheide ich autoritär oder demokratisch, wem bin ich verpflichtet (Verein, Sportler, Eltern)?
- Wie kann ich dafür sorgen, dass alle (gleich) integriert sind, das richtige Maß zwischen Über- und Unterforderung, zwischen Freude und Leistung besteht?
- Wie gehe ich mit den Erwartungshaltungen des Umfeldes um, z. B. ehrgeizigen Eltern, schulischem Leistungsdruck, kirchlichen Ereignissen? Inwieweit muss man das beim Trainings-/Saisonplan einplanen?
- Wie gehen Übungsleiter und Sportgruppe mit dem Gegner vor, während und nach einem Wettkampf um? Wird er respektiert oder ist er Feind?
- Wie verhalte ich mich gegenüber dem Schiedsrichter? Werden seine Entscheidungen akzeptiert oder grundsätzlich in Frage gestellt? Wie kann der Trainer/Übungsleiter als Vorbild fungieren? Übernimmt er die Rolle am Spielfeldrand, in der er um jeden Preis versucht, den Schiedsrichter unter Druck zu setzen oder versucht er seine Mannschaft ruhig zu halten?
- Werden Autorität und (Fehl-) Entscheidungen des Schiedsrichters akzeptiert, wird der Umgang damit schon im Training eingeübt?

Frage „Persönlichkeitsbildung und Gesundheit“: Die individuelle Einstellung zur Leistung und damit auch zum Umgang mit dem eigenen Körper hängt neben der Persönlichkeitsstruktur der Sportler entscheidend vom erzieherischen Einfluss ab:

- Inwieweit sind mir Persönlichkeitsstruktur und Wertebewusstsein meiner Sportler (und ihrer Eltern) bekannt, z. B. zur eigenen Gesundheit?
- Welche Einflussmöglichkeiten habe ich, z. B. auf die Leib-Seele-Harmonie der Sportler, ihre Leistungsbereitschaft und ihr Durchhaltevermögen?
- Finde ich die rechte Anforderung? Überforderung verleitet zum körperlichen Raubbau, Unterforderung verhindert die Entfaltung des Menschen.
- Wie vermittle ich zentrale Werte und Normen, z. B. zur Gesundheit (Prävention, Risikofaktoren) oder zur Leistung (Anstrengungsbereitschaft in Maßen)?
- Kann ich durch mein vorbildhaftes Handeln das Verantwortungsbewusstsein für den eigenen Körper herausstellen?
- Inwieweit beachte ich die Dopingproblematik, z. B. den Erwartungsdruck des Sportlers als Ursache, die körperlichen und seelischen Schäden als Folge?

Als Hilfe zur Beantwortung dieser Fragen mag folgender Gedanke dienen: „Was

nützt es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, dabei aber sich selbst verliert und Schaden nimmt? (Mt, 16,26)

3. Praxisbausteine

Eröffnungsspiele im Kreis

Planetenball: Alle Spieler stehen im Kreis; ein Ball wird so auf festgelegten Ballwegen geworfen, dass jeder den Ball einmal bekommt bis zu demjenigen, der begonnen hat; dann wird nach und nach die Zahl der Bälle erweitert (bis 10 Tennisbälle). Dabei kann zusätzlich der Name des „Empfängers" gerufen werden.

Schneller Ball: Ein (Hand- oder Fuß-) Ball wird möglichst schnell im Kreis reihum mit den Händen/Füßen weitergespielt. Ziel ist es, durch Kooperation eine möglichst schnelle Zeit zu erreichen.

Hafen von Piräus

Bewegungsaufgabe: Die Gruppe (10 – 20 Personen, ab 12 Jahren) gestaltet im Raum/im Freien aus Gegenständen (Tische, Stühle, Bäume, Seile ...) einen leichten Hindernisparcours mit engen Durchgängen.
Einer der Teilnehmer spielt ein Schiff, das im Nebel (Augen verbunden) von der Hafeneinfahrt (Ausgangspunkt) zum sicheren Kai (Ziel) geleitet wird. Am Ziel sind zwei Teilnehmer, die durch gleich bleibende Geräusche das Schiff leiten.
Jeder der Teilnehmer spielt eine „Heulboje", die durch verschiedene Geräusche vor den Gefahren der Hafendurchfahrt warnen. Diese Teilnehmer stehen vor den Hindernissen und achten auch darauf, dass es keine Kollisionen gibt.
Es ist die Aufgabe der Gruppe, das Schiff sicher zu führen – alle haben Verantwortung für den „blinden" Teilnehmer.

Baumstammspiel

Bewegungsaufgabe: Wenn draußen gespielt wird, braucht man einen entsprechend großen liegenden Baumstamm, ansonsten eine Langbank oder eine Reihe aneinander gestellter Stühle (Lehnen alle auf einer Seite).
Alle Teilnehmer stehen auf dem Baumstamm; der Übungsleiter stellt eine Aufgabe, z. B. „Sortiert Euch bitte nach dem Anfangsbuchstaben eures Vornamens, A steht an erster Stelle". Die Teilnehmer müssen sich nun sortieren, indem sie vorsichtig aneinander vorbei gehen, ohne dass jemand hinunter fällt oder geschubst wird.
Weitere Sortiermerkmale: Geburtstag, Monat, Jahrgang, Schuhgröße, Lieblings-Schulfach, usw.
Absicht: Jeder ist sowohl für sich selbst als auch für die Gruppe verantwortlich.

Die Aufgabenstellung erfordert es, dass jeder auf sich selbst und auf seine Gruppe achtet.

Kniffeln –
Freude an schwierigen Aufgaben

Bewegungsaufgabe: Während des Laufens, z. B. beim Aufwärmen, müssen auf Zuruf möglichst zügig Gruppen in vorgegebener Größe gebildet werden, die dann gemeinsam bestimmte Aufgaben lösen (Beispiele: Pyramide mit 2 Etagen; Komposition auf 3 Beinen und 5 Händen, u. a.).

Meditative Impulse: Zur Lösung kniffliger Aufgaben und Probleme brauche ich nicht selten Hilfe. Es gibt Situationen, in denen ich mir diese Hilfe nicht aussuchen kann, in denen ich nicht auf meinen besten Freund warten kann; denkt z. B. an einen Unfall.
Wir wollen über folgende Fragen kritisch nachdenken:

- Bin ich bereit, im Team mit jedem gleichermaßen zusammenzuarbeiten, zusammenzuspielen? Oder mag ich jemanden nicht? Sehe ich ihn als Konkurrenten? Neide ich ihm seine Leistung, seinen Besitz, seine Fähigkeiten?
- Freue ich mich über die Leistung und den Erfolg, wenn die Aufgaben gelöst werden konnten? Teile ich die Freude mit den Mitspielern oder stelle ich mich in den Vordergrund?

Fallen lassen und gehalten werden

Bewegungsaufgabe: Gespielt werden kann in Gruppen ab 3 Personen. Hierbei stehen sich zwei Personen gegenüber, die dritte wird vorsichtig „hin und her geschubst".
Die Gruppe steht in einem engen Innenstirnkreis Schulter an Schulter, die Hände werden mit den Handflächen zur Kreismitte zeigend auf ca. Brusthöhe gehalten. Eine Person kommt in die Mitte und schließt die Augen. Sie lässt sich nun in beliebige Richtungen fallen (Körperspannung!) und wird von den anderen vorsichtig gehalten und sanft wieder zur Mitte gedrückt. Wenn alle wollen, kann der Kreis etwas vergrößert werden. Die Person, die in der Mitte steht, sollte dies freiwillig tun.
Absicht: Ziel ist es, einerseits Verantwortungsbewusstsein und andererseits Vertrauen entstehen zu lassen. Das Spiel wurde früher auch als Straßenspiel „Steife Puppe" gespielt.

Alle werden gerettet

Bewegungsaufgabe: Es werden so viele „Eisschollen“ (Teppichfliesen, möglich sind auch Zeitungsblätter) in der Halle verteilt wie es Mitspieler gibt, auf jeder Fliese steht eine Person. Zwei Fliesen müssen so nah aneinander liegen, dass man mit einem Schritt von einer zur anderen gelangen könnte, ohne den Boden zu berühren. Ein zum Kreis gelegtes Seil oder die dicke Matte sind das Rettungsboot, Boden ist Wasser.
Die Aufgabe für die Gruppe besteht darin, dass alle Mitspieler vor dem Ertrinken gerettet werden müssen, indem sie ins Rettungsboot gelangen. Wer im Rettungsboot ist, bleibt dort und geht nicht mehr hinaus. Wer den Boden berührt, ertrinkt und scheidet aus. Es dürfen zwei Mitspieler auf einer Fliese stehen. Die Fliesen dürfen nicht geworfen werden.
Rolle des Gruppenleiters: Er stoppt die Zeit und stellt danach ggf. die Aufgabe neu unter Angabe einer Zeitvorgabe. Er sorgt für die Regeleinhaltung und gibt bei Bedarf Handlungsimpulse. Hierbei legt der Gruppenleiter sein Augenmerk besonders darauf, dass auch wirklich alle gerettet werden und niemand – absichtlich oder nicht – ausgeschlossen wird. Evtl. beruhigt er die Wartenden.

Rolle des Übungsleiters

Der Übungsleiter hat insbesondere bei den hier zusammengestellten Spielen und Bewegungsaufgaben eine wichtige Funktion. Er leitet die Gruppe, achtet auf die Einhaltung von Regeln, gegebenenfalls übernimmt oder veranlasst er die Sanktionierung bei Nichteinhaltung.
Er schafft eine freundliche und vertrauensvolle Atmosphäre, in der er und die Gruppenmitglieder sich wohl fühlen und sich gerne bewegen. Er motiviert bei Bedarf und initiiert Bewegungsanlässe. Er beobachtet, analysiert und entscheidet, wann er ins Geschehen eingreift oder nicht.
Er nimmt alle Gruppenmitglieder ernst, geht auf ihre Äußerungen und Gefühle ein, ohne sie zu bewerten. Durch sein Verhalten zeigt er, dass er die zugrunde liegenden Werte und die vorherrschenden Normen nicht nur akzeptiert, sondern auch nach ihnen lebt und handelt. Es ist nachgewiesen, dass das freundschaftliche und vorbildhafte Verhalten des Übungsleiters sich positiv auf das Verhalten der Kinder auswirkt.
Wünschenswerte Verhaltensweisen werden also nicht nur durch die hier zusammengestellten Spiele und Bewegungsaufgaben angeregt, sondern entscheidend auch durch das vorgelebte Gruppenleiterverhalten beeinflusst sowie durch die Art und Weise der Durchführung von Gruppenstunden.

Literaturhinweise

DJK-Sportverband, Diözesanverband Trier e.V.: Ideensammlung für den DJK-Sport, Trier 2007.

Bucher, Walter: 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, Hofmann-Verlag, Schorndorf 1997.

Bucher, Walter: 1012 Spiele und Übungsformen in der Freizeit, Hofmann-Verlag, Schorndorf 1985.

LOTTO®
Spielen mit Verantwortung.

SAARTOTO
Das Saarland gewinnt - mit jedem Tipp!