

STUNDENTHEMA/ ZIEL: Teambuilding & Kooperation / sich gegenseitig unterstützen und aufeinander Acht geben

ALTER: Grundstufe I & II

DAUER: 1 Schulstunde

ORT: Turnsaal/großer Bewegungsraum

MATERIAL: Reifen, Bänke, Seil + Markierungsfließen oder Hütchen für den See + Rollbrett, Weichboden

ANMERKUNG/VORBEREITUNG:

Das Team ist so stark, wie ihr schwächstes Teammitglied!

Um ein Ziel zu erreichen, muss ein starkes Team ihre Kräfte bündeln. Jeder muss einen Beitrag leisten, damit ein Team gemeinsam ans Ziel kommt!

Was passiert, wenn einer macht, was er will?

Welche Möglichkeiten fallen euch ein, ein vermeintlich schwächeres Teammitglied bei einer Aufgabe zu motivieren bzw. zu helfen?

AUFWÄRMEN: zu Beginn gemeinsames Aufwärmen mit den Xilo-Übungen (siehe anbei Xilo-Übungen).

ABLAUF / ORGANISATION:

1. Aufwärmen: 5 Minuten
2. Erlebnispädagogische Übungen: 35 Minuten
3. Spiel: 10 Minuten
4. Abwärmen/Beruhigung: 5 Minuten (z.B. Zeichen weitergeben, Fantasiegeschichte, Partnermassage mit Tennisball, Musik, etc.)

XILOS Aufwärm-, Fitness- & Konzentrationsübungen

5 Minuten



Sterne:

Stell´ dir vor, du greifst nach den Sternen. Strecke deinen Körper und greife so hoch wie möglich. Die hohen Sterne holst du dir mit Strecksprüngen.



Hampelmann:

Du machst einen Hampelmann. Wichtig ist genügend Platz, damit du niemandem weh tust!



Radfahrer:

Du setzt dich hin und kannst dich mit den Händen abstützen. Auf unserem Weg radeln wir bergauf, bergab und auch Rechts- und Linkskurven.



Langlaufen:

Es hat geschneit. Wir gehen gemeinsam langlaufen - am Stand.



Disco:

Wir gehen gemeinsam in die Disco zum Tanzen.



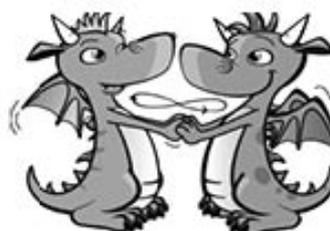
Ber kreisen:

Stell´ dir einen Ber vor. Dieser ist auf der Zeile umgefallen. Genauso zeichnest du ihn nun mit einem Bein vor dir in die Luft.



Frosch:

Du stehst auf einem Bein und streckst beide Arme und das andere Bein 3 Mal hintereinander von dir ohne umzufallen. Danach Fußwechsel!



Teamwork:

Du fasst deinen Partner bei den Händen und ihr kreist gemeinsam einen Ber in die Luft.



Elefant:

Beide Hände klopfen auf die Oberschenkel, dann fasst eine Hand die Nase, die andere außen herum zum gegenüberliegenden Ohr - im Wechsel.



Drache:

Du streckst deine Arme durch und atmest tief ein. Beim Ausatmen gehst du in die Hocke.

Erlebnispädagogische Übungen

35 Minuten

ANMERKUNG:

Erlebnispädagogische Übungen eignen sich hervorragend, um die Strukturen einer Gruppe zu erkennen. Gezielte Aufgaben sollen aus der Klasse ein starkes Team machen. Wichtig ist die Reflexion der Übung. Was wurde seitens der Schüler nach der Übung erkannt? Wie können wir ein noch stärkeres Team werden? Jeder im Team ist gleich wichtig! Jeder hat Talente, die dem Team nützen! Wir müssen diese nur erkennen!

MATERIAL:

Reifen, Bank

„REIFEN“

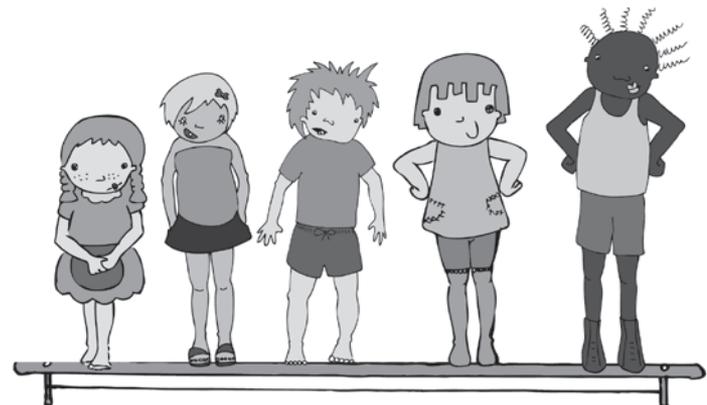
Die Gruppe stellt sich im Kreis auf und gibt sich die Hände. Zwei Schüler der Gruppe halten einen Reifen. Nun versucht die Gruppe durch den Reifen zu steigen, ohne die Hände loszulassen.



„ORDNUNG HERSTELLEN“

Die Gruppe stellt sich auf eine Bank. Sie versucht sich anschließend der Größe nach zu ordnen – ohne dass jemand von der Bank fällt und den Boden berührt.

- Leichte Variante: Auf Turnsaallinie Ordnung herstellen lassen
- Variante2: ohne zu sprechen
- Variante3: 2 dürfen nicht sprechen, der Rest hat Blindenschleifen und darf sprechen – auf Linie sortieren



Erlebnispädagogische Übungen

35 Minuten

ANMERKUNG:

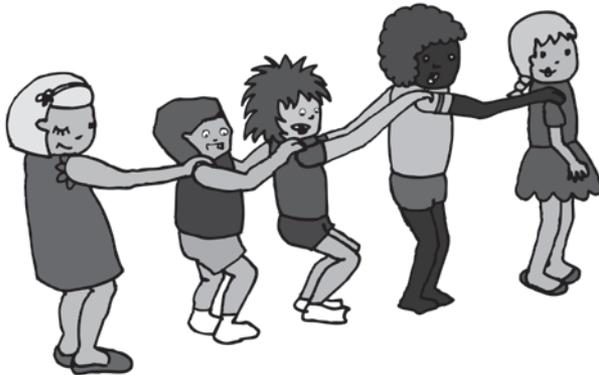
Erlebnispädagogische Übungen eignen sich hervorragend, um die Strukturen einer Gruppe zu erkennen. Gezielte Aufgaben sollen aus der Klasse ein starkes Team machen. Wichtig ist die Reflexion der Übung. Was wurde seitens der Schüler nach der Übung erkannt? Wie können wir ein noch stärkeres Team werden? Jeder im Team ist gleich wichtig! Jeder hat Talente, die dem Team nützen! Wir müssen diese nur erkennen!

MATERIAL:

Tau oder langes Seil, Turnmatten (Sicherung), Teppichfliesen (Markierung)

„SITZKREIS“

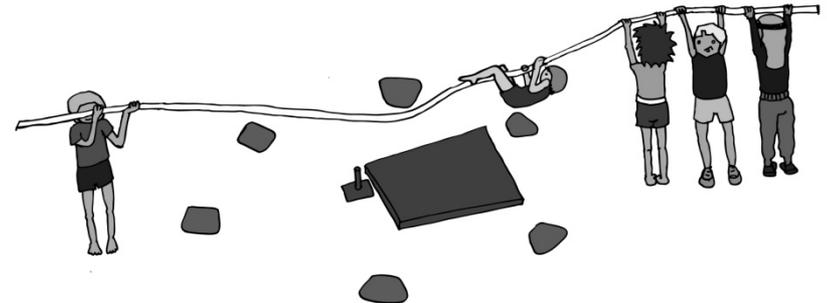
Die Gruppe stellt sich im Kreis hin, wobei jeder Schüler dem Vorderen mit den Händen an die Schulter faßt. Nun versucht sich die Gruppe auf Kommando auf die Oberschenkel des Hinteren hinzusetzen. Wie viele Sekunden schafft die Gruppe diese Aufgabe!



„SÄURESEE“

Die Gruppe steht um eine runde Markierung. Diese stellt einen sog. Säuresee dar, in welchen niemand reinsteigen darf (ätzende Säure). In der Mitte befindet sich ein kleiner Felsen, auf welchem eine Katze in der Falle sitzt. Die Gruppe versucht die Katze mit Hilfe eines langen Seiles zu befreien. Auch das Seil darf nicht die Oberfläche des Säuresees berühren.

Variante für Klassen, die es ohne Hilfsmittel nicht schaffen: mit Rollbrett (=Floss) als Hilfsmittel



Spiel

10 Minuten

„MERK-ROLL-WURF BALL“

Merkball mit 2 Bällen, wobei der rote Ball nur gerollt und der blaue nur geworfen werden darf! Ein Schüler, der abgeworfen oder abgerollt wird, setzt sich auf eine Bank und merkt sich seinen "Abwerfer". Wenn dieser getroffen wird, darf der Schüler wieder ins Spiel.

Spiel geht weiter bei: Ball wurde gefangen, Kopftreffer und Boden auf.

3 Schritte Regel: Mit Ball in der Hand darf max. 3 Schritte gelaufen werden.

VARIATION:

Beim Rollball eignen sich auch große Sitz- bzw. Gymnastikbälle gut. Einsatz jedoch erst ab der 3. Klasse empfehlenswert.

