

„Gemeinsam“

Spiele zur Förderung der Kooperation und Kommunikation

Der Sportunterricht / die Übungsstunde bietet ideale Möglichkeiten, Menschen in ihrer Kooperationsfähigkeit und Kommunikationsfähigkeit zu fördern. Hier begegnen sich die Menschen ganzheitlich und mit ganzem Körpereinsatz. Emotionen können ausgelebt und Gemeinschaftsgefühle entwickelt werden. Die Spiele erfordern verschiedene Niveaus von geistigen und körperlichen Fähigkeiten. Frustrationen und Niederlagen müssen verarbeitet werden. Siege und Wohlgefühl dürfen gefeiert werden.

In der Sporthalle gibt es nicht nur Knobelaufgaben im Kopf. Hier sind die Hindernisse echt. Gemeinsam und mit Hilfe werden sie überwunden. Die Teilnehmenden sehen und spüren den Erfolg (aber auch bei schlechter Kooperation das Scheitern). Probleme sind für jeden sicht- und erlebbar, gemeinsame Lösungen werden nicht nur gesehen sondern auch erlebt.

Damit eine Sportgruppe gemeinsam funktioniert, muss man üben. Die Beziehungen unter den Teilnehmenden müssen geklärt werden. Jeder muss seine Stärken einbringen können und seine Stellung in der Gruppe finden. Schwächen werden von Anderen ausgeglichen. Nur so kann es auch zu guten Gemeinschaftsleistungen kommen.

Manchmal sind Gruppen so „verkracht“, so dass einfachste Aufgaben nicht mehr gelingen, zum Beispiel der Abbau der Geräte zu einem einzigen Spießrutenlauf werden kann.

Kooperationsspiele können helfen, diesen Zustand wieder zu verbessern. Dem Team muss natürlich verdeutlicht werden, dass nur die Kooperation die gute Lösung des Spiels gebracht hat.

Wenn ein Spiel mal scheitert, muss auch offen angesprochen werden, warum es nicht geklappt hat. Lasst den Kindern viel Raum zum Mitreden, zum Reflektieren. Sie haben oft sehr gute Lösungen parat und viele erkennen mehr, als wir ihnen normalerweise zugetraut hätten.

Die meisten Kooperationsspiele lassen sich ideal zum Aufwärmen oder im Schlussteil einer Stunde einsetzen. Man kann sie aber auch zum Hauptthema einer Stunde machen.

Hier ein paar Beispiele:

Atomspiel mit Zusatzaufgabe

Zur Musik laufen die TN quer durch die Halle. Bei Musikstopp zeigt der ÜL die Menge an, zu wie vielen sich kleine Gruppen bilden sollen. Dann nennt er die Menge der Körperteile, die den Boden berühren sollen, wie zum Beispiel: drei Hände und vier Füße. Die Gruppe soll dies gemeinsam ausführen ohne den Körperkontakt zueinander zu verlieren.

Hai Alarm

Wieder laufen die TN zur Musik quer durch die Halle. Bei Musikstopp soll jeder so schnell wie möglich in einen Reifen gelangen (ohne Ausscheiden). Nach jedem Durchgang wird die Anzahl der Reifen reduziert, so dass zunehmend mehr TN in

einen Reifen müssen. Aufgabe: Alle müssen sich in die Reifen retten – also helft Euch!

Variante ohne Musik: Die TN schwimmen (Armbewegung) beim Laufen. Der ÜL ruft laut „Hai-Alarm“, worauf alle TN schnell in die Reifen müssen.

Variationen: auch auf anderen Gegenständen möglich (Bänke, Kästen ...)

Seitenwechsel (gruppenweise) auf Geräten und in kleinen Räumen

Zum Beispiel auf Langbänken:

Zwei Langbänke werden aneinandergestellt, so dass wir eine doppelt „lange Bank erhalten. Je eine Gruppe steht auf einer Bank. Beide Gruppen wechseln die Bänke. Niemand darf runterfallen (Miteinander, nicht gegeneinander). Weitere Aufgaben: die Gruppe muss sich nach bestimmten Kriterien sortieren (auch nonverbal spannend).

Sanitäterspiel

Fangspiel: Wer gefangen ist legt sich („verletzt“) auf den Boden und schreit laut um Hilfe. Mindestens zwei andere Kinder tragen den Verletzten ins Krankenhaus und verarzten ihn kurz. Danach sind alle wieder im Fangspiel. (Achtung: beim Tragen auf den Kopf achten!)

Führe mich / Wo bin ich?

Die TN gehen zu zweit zusammen. Ein TN macht die Augen zu und wird langsam vom anderen durch den Raum geführt.

Die TN müssen darauf aufmerksam gemacht werden, dass die Führenden absolute Verantwortung über den jeweils anderen haben. Es darf keiner Angst bekommen, sich weh tun oder geärgert werden (absichtlich gegen Wände oder Möbel führen etc.).

Nach ca. 2-3 Minuten gibt der Leitende ein Signal, dass die Rollen getauscht werden sollen. Anschließend tauschen sich alle über ihre Erfahrungen und Gefühle aus.

Variation: Nach dem Schlusssignal durch den Leitenden sollen die TN stehen bleiben, ihre Augen geschlossen halten und dem Führenden sagen, wo sie ihrer Meinung nach im Raum stehen. Danach sollen sie erst die Augen öffnen und kontrollieren, ob ihre Wahrnehmung richtig war.

Plane wenden

Die Kinder haben die Aufgabe sich auf eine Plane zu stellen. Diese sollen sie dann in der Mitte falten. Ecke auf Ecke, ohne dass ein Kind von der Plane herunter tritt und den Boden berührt. Ist dies gelungen, sollen sie die Plane erneut halbieren.

Alternative: Sie sollen die Planen wenden, ohne dass jemand den Hallenboden berührt.

Kontakt: willi.heuer@web.de

0176 - 28877320