

3. TVM-Sportlehrertag: „Turnen bewegt den Sportunterricht!“ am 27. September 2013 in Montabaur

AK 4: Erlebnispädagogische Spiele in der Halle

Dr. Michael Bieligk

Zielgruppe:	Orientierungsstufe (5. und 6. Klasse)
Lernziele:	Die Schüler sollen mit Hilfe von gezielten Spiel- und Übungsformen in ihrer sozialen Kompetenz und Handlungsfähigkeit sowie in ihrer Sinneswahrnehmung gefördert werden.

1 Erlebnispädagogik - Die Pädagogik der Erlebnisse

Erlebnispädagogik ist die „Wissenschaft der Erlebnisse“, d.h. gezielt eingesetzte und reflektierte Erlebnisse sollen pädagogisch genutzt werden, um ein verhaltensänderndes, weiterbildendes, erzieherisches, persönlichkeitsentwickelndes oder therapeutisches Ziel bei Kindern und Jugendlichen wie auch bei Erwachsenen zu erreichen (vgl. Rehm, 1996, S. 144). Die erlebnispädagogische Erziehung erfolgt dabei im Entwicklungsfeld einer eher offenen Lernmethode und beruht auf einem sozialen und natürlichen Erfahrungslernen. Sie umfasst vielfältige Aktivitäten, die die natürliche und künstliche Umwelt und/ oder Spiele als Medium des Erlebens und des sozialen Lernens benutzen.

Erlebnispädagogische Maßnahmen erschließen ihre Umwelt praxis- und tätigkeitsbezogen. Das Lernen soll mit allen Sinnen erfolgen (handlungsorientiertes Lernen). Der Erkenntnis- und Verhaltensgewinn ist bei Teilnehmern von erlebnispädagogischen Inhalten dann am größten, wenn er aus eigenen Erfahrungen resultiert und nicht bloß auf der Übernahme fremden Wissens und Verhaltens beruht (entdeckendes, offenes Lernen).

2 Lernziele der Erlebnispädagogik

Die Erziehung in der Erlebnispädagogik geht von einem positiven Menschenbild aus und soll den Jugendlichen zu einem „erfüllten, ganzheitlichen Leben führen“ (Matthaei, 1994, S. 15). Unmittelbares Lernen mit Herz, Hand und Verstand heißt in erlebnispädagogischen Situationen mit hohem sozialem Aufforderungscharakter und mit kreativen Problemlösungsansätzen individuelle und gruppenbezogene Veränderungen von Haltungen und Wertmaßstäben zu erreichen (vgl. Ziegenspeck, 1992, S. 142).

Im Zusammenhang mit erlebnispädagogischen Aktivitäten lassen sich sozialerzieherische Ziele wie Kooperations-, Kommunikations- und Teamfähigkeit nennen sowie Ziele, die persönlichkeitsfördernde Aspekte wie die Förderung der Selbstwirksamkeit, Übernahme von Eigenverantwortlichkeit, Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls beinhalten (vgl. Neumann, 1999, S. 53). In erlebnispädagogischen Situationen, die konkrete (gemeinsame) Problemlösungen erfordern, müssen sich die Teilnehmer in die Gruppe

integrieren und gemeinsam kooperieren. Die Teamfähigkeit kann damit durch das gemeinsame Erleben von intensiven Gruppensituationen gestärkt werden. Das gemeinsame Ziel und die gemeinsame Aufgabenstellung fordern dazu auch sozial-kognitive und organisatorische Fähigkeiten wie Vorausdenken, Planen, Entscheiden sowie die Reflexion der erlebten Erfahrungen. Durch Erproben verschiedener erlebnispädagogischer Problemlösungsstrategien und Reflexion des eigenen Handelns entstehen als Ergebnis eine größere Entscheidungsfreude und eine erhöhte Sensibilität für kommunikative Prozesse.

Die Bereiche des sozialen Lernens lassen sich folgendermaßen definieren:

Kooperationsfähigkeit: Fähigkeit der aktiven Zusammenarbeit/ Hilfsbereitschaft

Empathiefähigkeit: Fähigkeit, sich emotional in andere Gruppenteilnehmer einzufühlen

Kommunikationsfähigkeit: Fähigkeit, verbal und nonverbal (Mimik, Gestik) mit den anderen Gruppenteilnehmern Kontakt aufzunehmen

Vertrauensfähigkeit: Fähigkeit, sich selber und den anderen Gruppenteilnehmern zu vertrauen

Problemlösungsfähigkeit: Fähigkeit, Vorschläge zur Lösung des Spiels beizutragen

3 Methodisch-didaktischer Aufbau einer Erlebnisstunde

Eine Erlebnisstunde sollte vierphasig aufgebaut sein, d.h. neben einem Einstieg, dem eine physisch-psychisch-soziale Erwärmung folgt, wird nach einer Aktionsphase (Hauptteil) die Stunde mit einer Reflexionsphase aller Teilnehmer beendet.

(a) Phase 1 (Einstieg)

In dieser Phase sollten die Teilnehmer begrüßt und ein Einstieg in die Stunde geschaffen werden. Ein gemeinsamer Stundenbeginn (z.B. Sitzkreis) bietet sich dafür an. Die in der Aktionsphase geplanten Erlebnisse sollen so atmosphärisch und emotional vorbereitet werden. Der Einstieg der Stunde geht fließend in die Phase 2 über.

(b) Phase 2 (Physische, Psychische und soziale Erwärmung)

Im Vordergrund stehen Spiele, die das Herz-Kreislaufsystem erwärmen, eine angenehme Atmosphäre schaffen und das soziale Miteinander fördern.

(c) Phase 3: Aktion (Schwerpunkt der Stunde)

Je nach Stundenintention können vielfältige Erlebnisse mit und ohne Klein- und Großgeräten durchgeführt werden. Abhängig vom Spannungsgrad und der Gefährlichkeit der Aktion sollte darauf geachtet werden, dass entsprechend des Erlebnisses geeignete psychologische und pädagogische Rahmenbedingungen geschaffen werden (z.B. Atmosphäre, Verminderung der Unfallgefahr usw.). Darunter fällt auch die Gewöhnung an das Gerät und deren methodisch-didaktischen Einführung.

(d) Phase 4: (Reflexion)

Die Stunde sollte mit einer Reflexionsphase enden, in der das eigene Erleben und auch die Befindlichkeit der Gesamtgruppe geklärt werden. Die gemeinsam durchlebten Erlebnisse und Gefühle sollen verarbeitet werden (Kompensation). Außerdem sollte gemeinsam überlegt werden, wie die entstandenen Aufgaben bewältigt wurden und ob alle mit dem Erlebten zufrieden sein können. Anzumerken ist hier, dass eine Reflexionsphase sicherlich nicht nur am Ende einer Stunde durchgeführt werden soll, sondern auch direkt nach dem Erlebnis.

	Phase 1 <i>Einstieg/Erwärmung</i>	Phase 2 <i>Aktion</i>	Phase 3 <i>Reflexion</i>
Ziel	physisch-psychisch-soziale Erwärmung	Schaffen von individuellen und gruppenspezifischen Erlebnissen	Reflexion Kompensation Entspannung
Praktischer Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spiele zur Körper- und Raumerfahrung ▪ Spiele zur Wahrnehmungsschulung ▪ Empathiespiele ▪ Kooperationsspiele ▪ Kommunikationsspiele ▪ Interaktionsspiele ▪ Vertrauensspiele 	Einsatz von Klein- und Großgeräten aus der Halle	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gespräch (Einzel-, Gruppen-) ▪ Einsatz von (kreativen) Reflexionsmethoden ▪ Einsatz von Entspannungsmethoden

4 Praktische Beispiele

Denkmal bauen

Soziale Lernziele: Kooperations-, Problemlösungs- und Kommunikationsfähigkeit

Material/ Geräte: kein(e)

Zielgruppe: ab 7 Jahre

Personenanzahl: ab vier

Beschreibung

Die Teilnehmer bauen in Kleingruppen mit ihrem Körper erfundene Denkmäler nach. Es lassen sich auch berühmte Bauwerke wie zum Beispiel der Eiffelturm in Paris, die Golden Gate Bridge in San Francisco, das Brandenburger Tor in Berlin, das Olympiastadion in München und/oder die Oper in Sydney darstellen, die dann jeweils von der anderen Gruppe erraten werden sollen.

Sportszenen

Soziale Lernziele:	Kooperations-, Problemlösungs- und Kommunikationsfähigkeit
Material/ Geräte:	kein(e)
Zielgruppe:	ab 5 Jahre
Personenanzahl:	unbegrenzt

Beschreibung

Die Teilnehmer gruppieren sich zu einer vom Gruppenleiter angegebenen Anzahl zusammen. Gemeinsam sollen vorgegebene Sportszenen aktiv dargestellt werden.

Sportszenen

- Sportspiele wie zum Beispiel Fußball, Handball, Basketball, Volleyball
- Rückschlagspiele wie zum Beispiel Badminton, Tischtennis, Tennis
- weitere Sportarten wie zum Beispiel Leichtathletik, Fechten, Boxen, Formel 1, Synchronschwimmen

Buchstaben bilden

Soziale Lernziele:	Kooperations-, Problemlösungs- und Kommunikationsfähigkeit
Material/ Geräte:	Musik
Zielgruppe:	ab 8 Jahre
Personenanzahl:	unbegrenzt

Beschreibung

Die Teilnehmer laufen nach Musik frei durch die Halle. Bei Musikstopp gruppieren sich die Teilnehmer nach einer angegebenen Anzahl und müssen vorgegebene Buchstaben darstellen. Je nach Anzahl der Personen gibt es in der Darstellung einfache und schwierige Buchstaben. Aus methodischen Gründen sollte die Darstellung erst einmal alleine erfolgen, erst nach einer Übungsphase mit mehreren Teilnehmern.

Adapter

Soziale Lernziele:	Kooperations- und Problemlösungsfähigkeit
Material/ Geräte:	kein/keine
Zielgruppe:	ab 8 Jahre
Personenanzahl:	unbegrenzt

Beschreibung

Die Teilnehmer laufen im Raum. Jeder hält einen seiner Arme gestreckt nach oben. Dabei ist es egal, ob der linke oder rechte Arm genommen wird. Alle Teilnehmer, die den linken Arm hoch halten, müssen zu einem Teilnehmer laufen, der den rechten Arm gestreckt nach oben hält. Nach dem gegenseitigen Abklatschen wird der gestreckte Arm direkt gewechselt, d.h., derjenige, der seinen linken Arm oben hat, wechselt auf den rechten und umgekehrt. Danach laufen die beiden Teilnehmer weiter.

Variationen

- Das Grundspiel wird mit verschiedenen Fortbewegungsarten kombiniert (z.B. auf einem Bein hüpfen, auf beiden Beinen hüpfen, Kreuzschritte, Spinnengang).
- Jede Person hält einen Arm hoch und springt auf einem Bein. Der Wechsel erfolgt nur dann, wenn die Armhaltung (gegengleich) und die Beinsetzung (Standbein überkreuzt) stimmt.

Labyrinth

Soziale Lernziele:	Kooperations- und Problemlösungsfähigkeit
Material/ Geräte:	kein/keine
Zielgruppe:	ab 10 Jahre
Personenanzahl:	mindestens zwanzig

Beschreibung

Mindestens vier Teilnehmer stellen sich nebeneinander auf und strecken ihre Arme zur Seite. Hinter dieser Reihe stellen sich in vier weiteren Reihen und in der gleichen Aufstellungsform weitere Teilnehmer auf (Blockaufstellung). Der Abstand der Reihen zur Seite und nach hinten (bzw. vorne) beträgt genau zwei Armlängen. Nach einem Ruf „Hepp!“ müssen sich alle Teilnehmer um 180° drehen. Es ist dabei egal, ob sich die Teilnehmer nach rechts oder links drehen. Es entstehen so immer Längs- und Quergassen. Eine Person („Maus“) versucht in diesem Labyrinth eine andere Person („Katze“) zu fangen. Die rufende Person versucht dies zu verhindern, indem sie (laut!) von außen die Anweisung „Hepp!“ in die Gruppe ruft. Den beiden Personen („Katze“ und „Maus“) ist es nicht erlaubt, unter den ausgestreckten Armen hindurch zu laufen. Sie müssen sich immer in den Gassen bewegen. Bei diesem Spiel kommt es darauf an, dass die Anweisungen möglichst schnell und genau gerufen werden und die komplette Gruppe schnell reagiert.

Variationen

- Die Anzahl der „Katzen“ wird erhöht (zwei oder mehr).
- Die Anzahl der „Mäuse“ wird erhöht (zwei oder mehr).
- Die „Maus“ darf selber Anweisungen an die Gruppe geben.

5 Literatur

- Bieligk, Michael (2008). Erlebnissport in der Halle. Erfolgreiche Spiele und Übungen mit einfachem Gerät. Wiebelsheim. Limpert Verlag.
- Bieligk, Michael (2011). Erlebnissport im Freien. Wiebelsheim. Limpert Verlag.
- Bieligk, Michael (Hrsg.). (2013). Das große Limpert-Buch des Erlebnissports. Wiebelsheim. Limpert Verlag.
- Rehm, M. (1996). Der erlebnispädagogische Prozeß - ein Stufenmodell zur Analyse. Erleben und lernen, 5(5), 144-147.
- Matthaei, O. E. (Hrsg.). (1994). I. Workshop zur Erlebnispädagogik. Lüneburg: Edition Erlebnispädagogik.
- Neumann, P. (1999). Das Wagnis im Sport. Grundlagen und pädagogische Forderungen. Schorndorf: Hofmann.
- Ziegenspeck, J. (1992). Erlebnispädagogik. Rückblick – Bestandsaufnahme - Ausblick. Lüneburg: Edition Erlebnispädagogik.