„Kinder stark machen“
Seminare im DJK-Verein

Impressum

Herausgeber:
DJK-Sportverband
Diözesanverband Trier e.V.
Herzogenbuscher Str.56
54292 Trier
Tel.: 0651-24040
Telefax: 0651-22329
E-Mail: info@djk-dv-trier.de
www.djk-dv-trier.de

Redaktion:
Katrin Gehlich, Marc Heinzen, Rainald Kauer

Fotos:
DJK-Archiv
www.huepf-burg.de
www.netzwerk.jugendprogramm.de

Trier, im September 2007

Inhaltsverzeichnis

Spielidee	Lernziel	Seite
Die Kampagne und die Ziele der Spiele		4-8
Kommunikation:		
Die Begrüßung	in Kontakt kommen	9
Wir machen Popcorn	sich einander vertraut machen und in Körper Kontakt treten	10
Gemeinsamkeiten suchen	Den Anderen näher kennenlernen und Gemeinsamkeiten feststellen	11
Kooperation und Vertrauen:		
Gemeinsames Aufstehen	Dem Gegenüber sein Vertrauen schenken, gemeinsam eine Aufgabe lösen	12
Jurtenkreis	Verantwortung für das Team übernehmen und sich gegenseitig vertrauen	13
Pendel	Den Einzelnen in seiner Persönlichkeit stärken	14
Blindes Vertrauen	Blindes Vertrauen in gefährlichen Situationen	15
Sitzkreis / Guantanamera	die Gruppe als ausgeglichene Einheit – Einer hält den Anderen und nur durch das Gleichgewicht wird die Gruppe gehalten	16
Förderband	Erleben gehalten zu werden und sich sicher fühlen	17
Die Mauer	Verantwortung für sich selbst und andere übernehmen	18
Literaturverzeichnis		ab 19

Spiele zum „Kinder stark machen" – Seminar

Die DJK-Sportjugend ist im Jahr 2004 eine Kooperation mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung eingegangen. Das Ziel der Kampagne „Kinder stark machen" deckt sich mit den Zielen und Werten des DJK-Sportverbandes. Man kann auch sagen „Kinder stark machen" ist die moderne Übersetzung für DJK.
Kinder und Jugendliche sind täglich der Gefährdung und Versuchung von Drogenmissbrauch ausgesetzt. Da der Sportverein die Nr. 1 bei der Freizeitgestaltung von Jugendlichen ist, ist es auch eine Aufgabe der Vereine Kinder und Jugendliche stark für ein Leben gegen Sucht und Drogen zu machen. Die DJK-Sportjugend möchte gemeinsam mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, das Selbstvertrauen und die Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit bei Kinder und Jugendlichen fördern, denn wenn Kinder und Jugendliche lernen selbstständig zu sein, Konflikte durchzustehen oder mit Misserfolgen umgehen können, dann sind sie stark genug, um bei Schwierigkeiten auf Drogen und Suchtmittel zu verzichten
Im Folgenden finden Sie einige Spielideen aus den Bereichen Kommunikation, Kooperation, Vertrauen und Erlebnispädagogik. Ein Teil dieser Spiele können auch in den „Kinder stark machen" Seminaren ausprobiert und reflektiert werden. Diese Spiele sollen zur Förderung von Selbstvertrauen, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit im Vereinsalltag dienen.

Die Auswahl der Spiele:

Die Spiele in dieser Broschüre sind so ausgesucht, dass alle teilnehmenden Kinder und Jugendlichen mitspielen können. Es sind durchweg Gruppenspiele.
Wir haben Spiele aus den verschiedensten Bereichen gewählt: kommunikative Spiele, kooperative Spiele, Abenteuerspiele, Spiele aus der Erlebnispädagogik, Wahrnehmungsspiele, Laufspiele und ruhige Spiele.
Alle Spiele sind sowohl mit Kinder- und Jugendgruppen, sowie mit Erwachsenengruppen erprobt.

Ziel der Spiele:

Zu jedem Spiel in dieser Broschüre finden Sie auch Angaben zum Ziel des Spieles. Damit wollen wir Sie anregen, über die Wirkung des Spiels nachzudenken, da alle diese Spiele auch Veränderungen in der Gruppe bewirken können. Zunächst einmal sollen alle Spiele Spaß machen. Aber der Spielleiter kann auch eine pädagogische Absicht verfolgen. Er kann die Spieler erleben lassen, wie es ist blind zu sein, bewegungsunfähig, Außenseiter oder im Mittelpunkt zu stehen. Die Spieler können ihre eigenen Grenzen erproben, können lernen sich in einem Team zu Recht zu

finden, mit der Gruppe oder alleine an ein Ziel zu gelangen und mit Misserfolgen umzugehen. Im Laufe der Spiele wird es darüber hinaus möglich sein die Fähigkeiten der Spieler anzusprechen und zu fördern.
Einige Lernfelder aus dem Bereich des sozialen Lernens und der Persönlichkeitsförderung werden hier kurz aufgeführt:

- Förderung von Kooperation und Toleranz
- Stärkung des Gruppengefühls
- ganzheitliches Lernen (Erleben und Reflektieren)
- Förderung des Selbstvertrauens
- Erweiterung von persönlichen Grenzen
- Verbesserung der Selbsteinschätzung
- Sensibilisierung der Sinne
- gemeinsames Handeln
- gegenseitiges Unterstützen
- Kooperation statt Konkurrenz
- Förderung der sozialen Kompetenz (Teamfähigkeit, Konfliktlösungsstrategien, Toleranz, Verantwortungsbereitschaft und die individuellen Persönlichkeit)

Wichtige Lernprozesse für den Einzelnen:

- Wertschätzung lernen
- Toleranz lernen
- Rücksichtnahme entwickeln
- Geduld lernen
- aktives Zuhören
- mit Nähe und Körperkontakt zu anderen umgehen können
- Eigenverantwortung übernehmen
- Zeigen von Führungskompetenz
- Selbstbehauptung und Durchsetzungsvermögen erfahren
- Unterordnung unter Mehrheitsentscheidungen
- Selbstvertrauen stärken
- Kennenlernen der eigenen Stärken und realistische Selbsteinschätzung

Wichtige Lernprozesse für die Gruppe:

- Offenheit zueinander
- Kreativität und Gestaltung
- Vertrauen zueinander entwickeln
- Handlungsfähigkeit in Stress- und Grenzsituationen
- Umgang mit dem Risiko
- Verhalten bei Unfällen und Notlagen
- Gemeinsame Planung
- Erlebnis und Abenteuer gemeinsam erleben
- Spaß am gemeinsamen Entdecken und Erleben
- Entwickeln von Problemlösungsstrategien
- Kompromissbereitschaft bei Entscheidungen

Zielgedanke:

- Erlebtes in den Alltag transferieren
- Förderung der Zusammenarbeit, Teamarbeit
- Umgang mit Konflikten
- Akzeptanz von Schwächen
- Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit fordern und fördern
- Ängste und Schwächen durch gegenseitige Unterstützung abbauen

Die Rolle des Spielleiters:

Die wichtigste Voraussetzung für den Spielleiter ist es selbst Spaß am Spiel zu haben. Denn wenn dem Anleiter die Lust auf ein Spiel anzumerken ist, dann wird es ihm auch leichter fallen die Gruppe für ein Spiel zu begeistern.
Bei manchen Spielen ist der Spielleiter Außenstehender, Schiedsrichter oder derjenige der für die Sicherheit sorgt, bei wieder anderen Spielen ist eine bestimmte Teilnehmerzahl von Nöten, hier ist der Spielleiter gezwungen mitzuspielen oder auszusetzen. Als Spielleiter sollte man versuchen, möglichst oft mitzuspielen, um ein Spiel aus der Perspektive der Teilnehmer zu betrachten: Macht das Spiel Spaß? Wo treten Schwierigkeiten auf? Wann ist Ende des Spiels? Dennoch ist es für den mitspielenden Spielleiter notwendig ab und zu aus der Rolle des Spielers, wieder in die Rolle des Spielleiters zu wechseln, um entsprechend reagieren zu können.

Aufgaben des Spielleiters:

Sicherheit:
Die Spiele sollen für die Teilnehmer eine Herausforderung darstellen, Spaß machen und natürlich begeistern. Dennoch ist erste Priorität die Sicherheit aller Teilnehmer. Mittlerweile wurde in Untersuchungen herausgefunden, dass es bei den risikoreichen Abenteuer – und Erlebnispädagogischen Spielen die wenigsten Unfälle gibt. Jedoch werden die Spiele manchmal unterschätzt. Es kann keine hundertprozentige Sicherheit geben, um unnötige Verletzungen zu vermeiden, muss der Spielleiter alles tun. Er muss vorausschauend überlegen, welche Gefahren bei dem jeweiligem Spiel bestehen können. Im Folgenden einige Tipps um die „Sicherheit" zu überprüfen.

- Abnehmen von Uhren, Schmuck, Armbändern und gegebenenfalls auch Brillen
- geeignete Kleidung
- Die Materialien müssen in einem ordnungsgemäßen Zustand sein

- Das Gelände überprüfen (Gegenstände auf dem Boden wie zum Beispiel Glasscherben, feuchte Wiesen, Wespen, Verkehr...)
- Die Teilnehmer müssen auf Sicherheitsrisiken hingewiesen werden
- Ein vollständiger Erste Hilfe Koffer sollte immer in der Nähe sein
- Gefährliche Spiele werden nicht auf Zeit gespielt
- Bei Blindspielen, sollte es immer genügend Sehende geben

Variationen:
Die Phantasie des Spielleiters ist gefragt. Kleine Veränderungen in einem Spiel, machen oft eine große Veränderung aus. Aus schon vorhandenen Spielideen lassen sich neue und einmalige Spiele entwickeln. Einige Variationen befinden sich auch bei unseren Spielideen. Diese sollen den Spielleiter zum Ausprobieren anregen und anderseits zum Experimentieren ermutigen. Hier gibt es die Möglichkeiten: vergrößern, verkleinern, umstellen, umkehren, austauschen...

Wichtig für den Leiter der Spiele:
- Erkennen verschiedener Prozesse in einer Gruppe und deren Berücksichtigung
- Positive Gruppendynamik schaffen
- Gruppendynamische Prozesse fördern und erkennen lernen

Vertrauen und Respekt

In der Broschüre gibt es viele Spiele, bei denen man in Kontakt kommt, sich berühren muss, die die Wahrnehmung schulen oder bei denen ein Spieler die Augen geschlossen hat. Vielen Menschen fällt dies, gerade mit nicht vertrauten Personen schwer. Jeder hat seine eigenen Grenzen, die der Spielleiter aber auch die Gruppe akzeptieren sollten. Es kann ermuntert werden, über die eigenen Grenzen herauszuwachsen, aber es soll niemand zu etwas gezwungen oder bloßgestellt werden. Um sich auf die Spiele einlassen zu können ist ausreichendes Vertrauen und Sicherheit eine wesentliche Voraussetzung für die Teilnehmer.

Die Begrüßung –Wir machen Popcorn – Gemeinsamkeiten suchen

Diese drei Spiele kann man im Block zum kennenlernen durchführen. Sie setzen spielerisch leicht eine Kommunikation zwischen den Spielern in Gang.

1. Die Spiele brechen Kommunikationsbarrieren auf und sorgen für eine gute Atmosphäre.
2. Die Spiele stehen im engen Kontext mit dem Thema und sensibilisieren die Teilnehmer für die Thematik. Erste Anknüpfungspunkte zu dem Thema Suchtvorbeugung und Entwicklung und Entwicklung von Lebenskompetenz bei Kindern und Jugendlichen werden gegeben.
3. Kommunikation in Gang zu setzen ist auch das erste und wichtigste Ziel bei der Förderung von Lebenskompetenz bei Kindern und Jugendlichen. Kommunikation ist die Grundlage für alle weiteren Schritte.

Reflexion der Kennenlernspiele:
„Die Begrüßung": Das Begrüßen mit Körperkontakt nimmt die Hemmschwelle und macht einander vertraut. Auf unkomplizierte Weise werden erste Informationen ausgetauscht.

„Wir machen Popcorn": Körperkontakt überwindet Barrieren und öffnet Kommunikationswege.

„Gemeinsamkeiten suchen": Bei sich unbekannten Gruppen wird über den unausweichlichen Austausch von Informationen schnell das Eis brechen!

Durch diese Spiele lernen die Spieler sich untereinander besser kennen, aber auch Trainer die Kinder und Jugendlichen seiner Trainingsgruppe.

Übertragung auf das Thema „Kinder stark machen":
Häufig fehlen Kindern und Jugendlichen Ansprechpartner in schwierigen Lebenslagen. Sie haben vielleicht nicht ausreichend gelernt, sich mitzuteilen. Die Kennenlernspiele können hier der erste Schritt sein und auch zwischen den Übungs- und Jugendleitern und den Kindern neue Kommunikationswege eröffnen. Übungs- und Jugendleiter sind oftmals wichtige Bezugspersonen und Vertraute. Sie können in schwierigen Lebenssituationen von Kindern und Jugendlichen wichtige Ansprechpartner sein. Gerade durch diese Spielform wird der erste Schritt der Kontaktaufnahme leichter, Kommunikation einfacher in Gang gesetzt. Das gilt auch für das gesamte Gruppenverhalten, denn hier werden neue Mitteilungskanäle geöffnet, die vom Oberflächlichen fließend in die Tiefe gehen können, bei der Integration von Neuen helfen können und den ersten Impuls für Aktiven auch über den Sport hinaus geben können.

Kommunikation:

Die Begrüßung

Dauer:	**ca. 10 Minuten**
Alter:	**ab 5 Jahre**
Gruppengröße:	**ab 10 Personen ideal**
Vorbereitung:	**Spielfeldmarkierung abstecken**
Material:	**Spielfelsmarkierung, pro Spieler einen Ball**
Lernziel	**In Kontakt kommen**

Beschreibung

Alle prellen mit ihrem Ball auf einem engen Spielfeld. Bei jeder Begegnung begrüßen sich die Mitspieler mit der rechten Hand, während der Ball mit der linken Hand weiter geprellt oder festgehalten wird. Jeder stellt sich dabei mit seinem Namen vor (z.B.: „Hallo, ich bin Hans und komme aus...“).

Änderungen

Für Mitspieler, die sich bereits mit Namen kennen, kann die Begrüßung erweitert werden (Alter, Lieblingstiere, Geschwister...).

Wir machen Popcorn

Dauer:	**ca. 10 Minuten**
Alter:	**ab 5 Jahre**
Gruppengröße:	**ab 10 Personen ideal**
Vorbereitung:	**Spielfeldmarkierung**
Material:	**Spielfeldmarkierung**
Lernziel:	**Sich einander vertraut machen und in Körperkontakt treten**

Spielfeld

Ein möglichst enger Kreis, damit das Popcorn eine Chance hat, andere Maiskörner zu berühren.

Beschreibung

„Wie wird eigentlich Popcorn hergestellt? Aha, wir geben also Maiskörner in eine Pfanne und erhitzen das Ganze. Die Maiskörner beginnen schnell an zu hüpfen – genau wie alle im Kreis. Nun geben wir Honig hinzu. Der trifft zunächst nur einen – unseren Fänger. Gelingt dem klebrigen Popcorn nun, andere Maiskörner mit dem Körper, allerdings nicht mit den Händen, zu berühren, dann kleben sie einander fest. Gemeinsam müssen sie dann versuchen, weitere Maiskörner zu berühren, bis schließlich alle Maiskörner eng aneinandergeklebt und festumschlungen in der Pfanne hüpfen."

Das Ankleben erfolgt durch Berührung mit Hüfte, Schulter oder Oberarm. Deutlich machen, dass es sich um ein Fangspiel handelt.

Änderungen

Unterteilung der Popcorn-Kette: sobald eine Viererkette entstanden ist, teilt sich diese in zwei Zweierketten. Das Spiel wird dadurch zeitlich erheblich verkürzt.

Gemeinsamkeiten suchen

Dauer:	**ca. 10-15 Minuten**
Alter:	**ab 8 Jahre**
Gruppengröße:	**ab 10 Personen ideal**
Vorbereitung:	**Spielfeldmarkierung**
Material:	**Spielfeldmarkierung**
Lernziel:	**Den Anderen im gemeinsamen Austausch näher kennenlernen und Gemeinsamkeiten feststellen**

Spielfeld

Ein möglichst enger Kreis.

Beschreibung

Alle laufen in einem möglichst kleinen Spielfeld durcheinander und versuchen, einem etwaigen Zusammenstoß auszuweichen. Auf Zuruf des Spielleiters suchen sie sich einen Partner und finden mit diesem drei Gemeinsamkeiten (z.B. „ Wir essen gerne Pizza", „Wir tragen beide ein weißes T-Shirt", „ Wir haben beide blondes Haar").

Anschließend bilden alle einen Kreis und teilen ihre Gemeinsamkeiten mit. In der nächsten Spielrunde sollen Dreigruppen gebildet werden. Danach können vier, fünf oder mehrere eine Gruppe bilden.

Änderungen

Der Spielleiter gibt die Gruppengröße erst durch Zuruf bekannt. Mit zunehmender Spieldauer werden die Möglichkeiten, Gemeinsamkeiten zu finden, eingeschränkt: Zum Beispiel dürfen das äußere Erscheinungsbild, der Sport, die Lieblingsspeisen nicht mehr berücksichtigt werden.

Kooperation und Vertrauen:

Gemeinsames Aufstehen

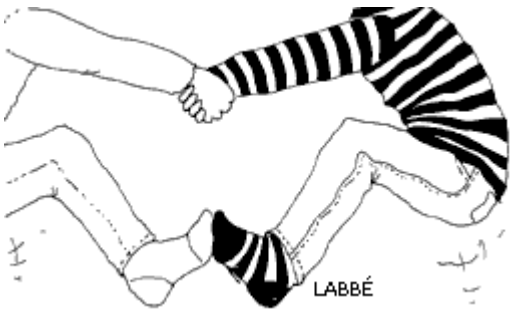
Dauer:	**ca. 10-15 Minuten**
Alter:	**ab 12 Jahre**
Gruppengröße:	**gerade Personenanzahl 8-18**
Vorbereitung:	**keine**
Material:	**keines**
Lernziel:	**Dem Gegenüber sein Vertrauen schenken, gemeinsam eine Aufgabe lösen**

Organisation

Zwei Personen etwa gleicher Größe und gleichen Gewichts sitzen sich auf dem Boden gegenüber.
Die Knie sind leicht angewinkelt, die Fußspitzen berühren sich, die beiden fassen sich an den Händen.

Ablauf

Die beiden Spieler ziehen sich gegenseitig hoch und schaffen es in den Stand zu kommen.
Dazu müssen sie sich zum gleichen Zeitpunkt vom Boden abdrücken und sich gegenseitig als Gewicht unterstützen
Das Aufrichten muss möglichst synchron erfolgen, sonst verlieren beide das Gleichgewicht.
Nach jedem geglückten Versuch sollte eine weitere Person hinzukommen.



Jurtenkreis

Dauer:	**ca. 10-15 Minuten**
Alter:	**ab 12 Jahre**
Gruppengröße:	**ab 10 Personen ideal**
Vorbereitung:	**keine**
Material:	**keines oder Seil**
Lernziel:	**Verantwortung für das Team übernehmen und sich gegenseitig vertrauen**

Spielbeschreibung

Alle bilden einen Kreis, schauen zur Kreismitte und fassen sich an den Händen. Auf Kommando lässt sich jeweils jeder zweite nach innen, die anderen nach außen fallen. Es entsteht eine Zick-Zack-Formation, die sich gegenseitig hält. Die Gruppe kann versuchen, inwieweit sich jeder nach vorne bzw. nach hinten lehnen kann ohne dass der gesamte Kreis auseinander bricht.

Alternative

Anstelle sich mit den Händen zu halten, halten alle ein zu einem Kreis zusammengeknotetes Seil.

Zwei Personen stehen sich gegenüber, fassen sich an den Händen und lassen sich nach hinten fallen.

Pendel

Dauer:	**ca. 10 – 15 Minuten**
Alter:	**ab 12 Jahre**
Gruppengröße:	**5-6er Gruppen**
Vorbereitung:	**keine**
Material:	**keines**
Lernziel:	**Den Einzelnen in seiner Persönlichkeit stärken**

Die Gruppe kann bei diesem Vertrauensspiel entweder als Gesamtes spielen oder in zwei Kleingruppen geteilt werden. Die Teilnehmer bilden einen Kreis, indem sie Schulter an Schulter ganz eng nebeneinander stehen. In der Mitte steht eine Person, welche die Augen schließt und sich steif wie ein Brett fallen lässt. Die in dieser Richtung stehenden Teilnehmer fangen die Person mit nach vorne gestreckten Armen auf und schubsen sie sanft in eine andere Richtung. Die Person wird also wie ein Pendel im Kreis gewogen. Diese Übung wird schweigend durchgeführt. Nach zwei bis drei Minuten kann der Pendel wieder die Augen öffnen und eine andere Person geht in die Mitte.

Blindes Vertrauen

Dauer:	**10 Minuten**
Alter:	**ab 8 Jahre**
Gruppengröße:	**4-20 Teilnehmer**
Vorbereitung:	**Hütchen aufstellen**
Material:	**Augenbinden, Markierungshütchen**
Lernziel:	**Blindes Vertrauen in gefährlichen Situationen**

Organisation

Ein Bewegungsfeld mit mehreren Hindernissen aufbauen.
Die Spieler in Zweiergruppen einteilen, je ein Spieler des Paars schließt die Augen oder bekommt sie verbunden.

Ablauf

Der sehende Spieler steuert seinen blinden Partner durch das Bewegungsfeld.
Er darf aber nicht sprechen, die Steuerung erfolgt durch Berührung. Mit der Hand auf der rechten Schulter bzw. linken Schulter zur Seite lenken, Rücken bzw. Brustberührung bedeutet zurück bzw. vor.
Im nächsten Durchgang abwechseln.

Variationen

eigene Kommandos vereinbaren
verbale Steuerung
Dreier / Vierergruppen bilden

Sitzkreis / Guantanamera

Dauer:	**ca. 10 – 15 Minuten**
Alter:	**ab 12 Jahre**
Gruppengröße:	**12-18 Teilnehmer**
Vorbereitung:	**keine**
Material:	**keine**
Lernziel:	**die Gruppe als ausgeglichene Einheit - Einer hält den Anderen und nur durch das Gleichgewicht wird die Gruppe gehalten**

Organisation

Die Gruppen stellen sich in einem Kreis auf, wobei jeweils die rechten Schultern der einzelnen Teilnehmer in den Mittelpunkt des Kreises zeigen müssen.
Der Kreis muss so eng sein, dass jeder seinen Vorder- und Hintermann berührt.

Ablauf

Die Teilnehmer halten nun die Hüfte der vor ihr stehenden Person.
Jeder geht in die Knie, bis er auf den Knie des Hintermannes sitzt.

Variationen

leicht nach innen lehnen und das äußere Bein heben,
vorwärts gehen, Hände lösen und in die Höhe heben, winken, Stimmung machen

Förderband

Dauer:	**ca. 10 – 20 Minuten**
Alter:	**ab 14 Jahre**
Gruppengröße:	**12-18 Teilnehmer**
Vorbereitung:	**keine**
Material:	**eventuell Matten**
Lernziel:	**Erleben gehalten zu werden und sich sicher fühlen**

Organisation

Die Spieler legen sich mit den Köpfen einander zugewandt, Ohr an Ohr in einer Reihe auf den Boden.
Dabei zeigen die Beine der Spieler abwechselnd in eine und die entgegengesetzte Richtung.

Ablauf

Wenn sich diese Reihe gebildet hat, legt sich der erste Spieler, der befördert werden soll, mit dem Rücken vorsichtig auf die hochgesteckten Arme der ersten Förderbandspieler.
Dann wird er von der ganzen Gruppe bis zum anderen Ende weitertransportiert und wird dort neuer Teil des Förderbandes.
Danach kann der nächste Spieler transportiert werden.

Die Mauer

Dauer:	**ca. 45 – 60 Minuten**
Alter:	**ab 14 Jahre**
Gruppengröße:	**10-18 Teilnehmer**
Vorbereitung:	**Aufbau der Mauer**
Material:	**Ein Seil, zwei Bäume oder Pfosten, ein glattes Kantholz: Länge 2,40m**
Lernziel:	**Verantwortung für sich selbst und andere übernehmen**

Ziel des Spiels ist es, mit allen Personen eine fiktive Mauer (gespannte Schnur) zu überwinden. Als Hilfsmittel steht dafür lediglich ein Balken zur Verfügung. Weder Balken noch Spieler dürfen die Schnurr berühre. Falls ein Spieler doch die Mauer berührt, muss der Überquerungsversuch von allen neu begonnen werden. Berührt der Balken die Mauer, müssen alle einen erneuten Versuch starten, die den Balken zu diesem Zeitpunkt berührt haben. Da es sich um eine Mauer handelt, kann niemand unter der Schnur durchgehen oder durchgreifen. Die Seilbefästigungen, wie Bäume dürfen nicht als Hilfsmittel benutzt werden. Sämtliche Sprünge sind wegen zu hoher Verletzungsgefahr ausgeschlossen. Ausnahme: Der erste Spieler darf ohne Hilfe des Seils auf die andere Seite springen. Es ist darauf zu achten, dass der Boden möglichst eben und weich ist. Alle Spieler die nicht an der Überquerung beteiligt sind, haben die Aufgabe, die anderen zu sichern. Dazu müssen die Arme ständig auffangbereit in der Luft befinden. Das Seil wird in Höhe der Hüfte des zweitkleinsten Spielers aufgespannt.

Variante

Eine Alternative besteht darin, das Seil in Bauchnabelhöhe des zweitkleinsten Spielers zu befestigen. Die Schwierigkeit besteht nun darin, dass von Beginn bis zum Ende der Überquerung alle Teilnehmer ständig körperlichen Kontakt zueinander halten müssen. Ist dieser Kontakt (Kette) an einer Stelle unterbrochen, muss die Gruppe wieder von vorne beginnen.

Kommentar

Die Mauer ist eine sehr spannende und motivierende Übung. Sie ist jedoch eine Übung mit hohem Unfallrisiko. Alle Sicherheitsinstruktionen sollten daher genaustens überwacht werden.

Literaturverzeichnis:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.bzga.de

„Kinder stark machen“: www.kinder-stark-machen.de

DJK Sportjugend: www.djk-sportjugend.de

Eine Kooperation der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und der DJK-Sportjugend: Im Sport fürs Leben lernen – KINDER STARK MACHEN – Suchtvorbeugung im Sportverein. Seminare für die Arbeit mit Kindern im Sportverein.

Deutscher Fußball- Bund: Fußball Kompakt. An der Basis für die Basis. Gewaltprävention- Qualifizierungsoffensive.

Rüdiger Gilsdorf, Günter Kistner: Kooperative Abenteuerspiele 1 mit Illustrationen von Katharina Becker. Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsene.Kallmeyer.1995

Rüdiger Gilsdorf, Günter Kistner: Kooperative Abenteuerspiele 2 mit Illustrationen von Katharina Becker. Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsene.Steelze-Velber.2001

Rosemarie, Wöhrl, Wolfgang Mayer (Hrsg.): Spiele über Spiele für Kinder- und Jugendgruppen.1. Auflage. München. 2004

Quellenverzeichnis:

www.huepf-burg.ch
www.netzwerk.jugendprogramm.de

Materialien zum Thema Suchtvorbeugung:

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat viele Informations- und Aufklärungsmaterialien, die in der Regel kostenlos bestellt werden können.

Broschüre:	**Bestell-Nr.**
Kinder stark machen im Sportverein	3371500
Suchtvorbeugung im Sportverein	3360200
Handbuch „Gemeinsam gegen Sucht"	33602100
Elternbroschüren „Kinder stark machen" – zu stark für Drogen"	3371000
Elternbroschüre „Über Drogen reden"	33713100
Leo geht alles durch	33300000
Zeitung *Sucht* SchülerInnen	33222000

Internetangebote:

www.drugcom.de
www.praxis-jugendarbeit.de/spiele-sammlung.html
www.fundus-jugendarbeit.de/spiele/spiel.html
www.sportunterricht.de
www.sportpädagogik-online.de
www.bimez.at
www.lehrer-online.de

Weiterführende Materialien:

DVD 1 Bewegungsideen für viele
DVD 2 Spielideen
DVD 3 Abenteuer- und Elebnissport
DVD 4 Bewegen und bewegt sein – im Sport für das Leben lernen

Bestellmöglichkeit: Die Medien des DJK Landesverbandes NRW wurden in Kooperation mit dem LandesSportbund NRW erstellt. Eine Bestellung ist möglich übers Internet unter www.bewegungsideen.de.