

Aktionswoche
CVJM bewegt



Arbeitshilfe



cvjm
bewegt

die Aktionswoche CVJM bewegt.
deutschlandweit. vor Ort.

www.cvjm-bewegt.de

Inhaltsverzeichnis

1.	CVJM bewegt – eine Herausforderung.....	 Seite 3
2.	Was ist CVJM bewegt?.....	 Seite 4
3.	CVJM bewegt - Challenge Hinweise zur Durchführung und Anleitung.....	 Seite 6
4.	CVJM-Gruppen in Bewegung Praxisvorschläge für die Gruppenarbeit:	
	Kinder Christina Schwarz.....	 Seite 12
	Jungchar Mädchen/Jungen Carolin Kumm.....	 Seite 14
	Jungchar Jungen (Bündische Arbeit) Germo Zimmermann.....	 Seite 16
	Jungen und Mädchen Sandra Hecker.....	 Seite 18
	Mädchen Martina Frey.....	 Seite 20
	Jungen Markus Rapsch.....	 Seite 23
	Teenager/Konfis Bernd Popp.....	 Seite 26
	Junge Erwachsene Volker Kamin.....	 Seite 30
	Familien Renee Rock.....	 Seite 33
	Senioren Rolf Müller.....	 Seite 35
	Jung und Alt – 10 Spiele mit dem Luftmatz Markus Rapsch.....	 Seite 37
5.	CVJM bewegt - Kirchen, Vereine, Schulen und Städte Volker Kamin.....	 Seite 39
6.	Grundlagen der CVJM-Sportarbeit für die Schulung von Mitarbeiter/innen Andreas Götz.....	 Seite 41
7.	Im Sport missionarisch handeln Rolf Müller.....	 Seite 44
8.	Rahmenbedingungen für die Gründung einer Sportgruppe Udo Klemen.....	 Seite 48
9.	CVJM bewegt weiter Henrik Struve.....	 Seite 52
10.	Autoren, Adressen & Literatur.....	 Seite 53

CVJM bewegt - eine Herausforderung

Seit 1844 bewegt der CVJM/YMCA die Menschen. George Williams, der Gründer des CVJM, war bewegt von der Not junger Menschen in London und begann mit ihnen in einem kleinen Hauskreis die Bibel zu lesen.

Seit 1890 wird das CVJM-Dreieck verwendet. Es steht dafür, dass bei der CVJM-Arbeit der ganze Mensch in seiner Ganzheitlichkeit von Körper, Seele und Geist im Vordergrund steht.

1926 wurde der „Eichenkreuz-Verband für Leibesübungen“ innerhalb der evangelischen Jünglingsbündnisse Deutschlands gegründet.

2012 sind die CVJM in Deutschland zur Bewegung herausgefordert. 85 Jahre nach der Gründung des Vorgängers des CVJM-Sports wollen wir die CVJM-Verene, ihre Mitarbeiter/innen und die Besucher unserer Gruppen und Kreise in Bewegung bringen, weil :

- wir für die Gesundheit der Menschen Verantwortung tragen.
- der CVJM-Sport eine Spitze des CVJM-Dreiecks ist.
- wir mit Sport- und Bewegungsangeboten viele Menschen ansprechen können.
- Jesus Christus uns in Bewegung gebracht hat.

Lasst euch herausfordern und seid dabei, wenn in der Aktionswoche viele Menschen in ganz Deutschland vom CVJM in Bewegung gebracht werden.

CVJM bewegt – hoffentlich nicht nur uns! Das wäre doch toll, wenn in eurer Stadt, eurer Gemeinde, eurem Dorf deutlich wird, dass der CVJM Menschen innerlich und äußerlich bewegt. Nutzt die deutschlandweite Aktionswoche um unter dem Motto CVJM bewegt kräftig für den CVJM und eure Arbeit vor Ort zu werben.

In dieser Arbeitshilfe findet ihr einen großen Schatz an Bewegungsideen und Stundenentwürfen für eure Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im CVJM. Macht was draus!

Das bewegte Aktionsteam im Namen des Arbeitskreises für Sport (AfS)

Volker Kamin, CVJM-Gesamtverband
Markus Rapsch, CVJM-Westbund
Henrik Struve, Evangelisches Jugendwerk Württemberg



1 Was ist cvjm bewegt?

cvjm bewegt – challenge

In den Gruppen oder bei Vereinsaktionen werden die Teilnehmer/innen mit einfachen Fitnessübungen zum Bewegen gebracht. Allen Mitmachern wird „das bewegt“ verliehen. Die Ergebnisse können im Internet veröffentlicht werden.



cvjm gruppen bewegt

Ergänzend/alternativ zur CVJM bewegt Challenge wird für die Gruppen eine sportlich bewegte Gruppenstunde angeboten.

cvjm verein bewegt

Der ganze Verein plant an einem Tag im Aktionszeitraum unter dem Motto CVJM bewegt eine bewegende Aktion mit z.B. Schulen, Kirchengemeinden, Sportverein, Stadt, etc.

Eine CVJM bewegt Aktion könnte sein:
Slackline-Gottesdienst für Konfirmanden
Crossboule-City-Parcours mit TEN SING
Luftmatzvolleyball mit der Jungschar
Geo-Caching im Bibelkreis
Speedstacking-Wettbewerb mit dem Posaunenchor
CVJM bewegt-Challenge für alle auf dem Marktplatz

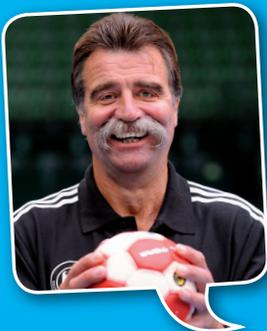


ROLAND WERNER |

Zukünftiger Generalsekretär
des CVJM-Gesamtverbandes in Deutschland

Begabt - bewegt - begeistert!

Gott gab uns Augen, damit wir die Welt erkennen, Hände, damit wir sie begreifen, Füße, damit wir sie begehen. CVJM bewegt lässt uns neu erleben, dass wir Gott mit allen Sinnen loben sollen, ganz nach dem CVJM-Dreieck mit Körper, Seele und Geist. Ich freue mich schon auf die Aktion und will auch selbst neu „in Schwung“ kommen.



HEINER BRAND |

Bundestrainer der deutschen Handballnationalmannschaft

Miteinander Sport zu machen ist das Beste. Diese Gemeinschaft im Sport hat mich als aktiver Handballspieler persönlich stark geprägt. Als Trainer der Nationalmannschaft fördere ich deshalb den Teamspirit ganz bewusst. Die Initiative „CVJM bewegt 2011“ finde ich richtig Klasse, weil sie Menschen bewegt und sie in eine große Gemeinschaft einlädt, die gut tut.



DR. THOMAS BACH |

Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)

Der Sport nimmt eine immer wichtigere Rolle in unserer zunehmend bewegungsarmen Gesellschaft ein. Insofern freut es mich besonders, dass der CVJM als Mitgliedsverband des DOSB mit der Kampagne CVJM bewegt seine Mitglieder und Gäste in Bewegung bringen möchte. Dies unterstützt die Initiativen des DOSB und erhöht den Stellenwert der Arbeit des CVJM.



SABRINA MOCKENHAUPT |

Deutsche Meisterin im 3.000, 5.000 und 10.000 Meter-Lauf

Ich finde cvjm bewegt gut, weil es wichtig ist, dass man Sport treibt und dabei Spaß hat. Gemeinsam mit anderen ist das natürlich noch besser. Die Kampagne CVJM bewegt fördert dies und ich kann nur jedem dazu raten dabei mitzumachen.



GOTTFRIED HEINZMANN |

Leiter des Ev. Jugendwerks in Württemberg

Ich freue mich an dieser Kampagne, weil ich davon überzeugt bin, dass wir Bewegung brauchen. Unser Körper braucht Bewegung, das spürt jeder und jede selbst. Unser Glaube braucht auch Bewegung. Gott lädt uns ein, seine Bewegung „hin zu den Menschen“ aufzunehmen. Ich wünsche mir, dass ejw/cvjm bewegt dazu beiträgt, dass wir uns miteinander bewegen und dabei von dem reden, was uns im Blick auf Gott bewegt.

CVJM bewegt-Challenge

Allgemeine Anmerkungen zur Durchführung

1. Das bewegt-Abzeichen ist für jeden gedacht!

Wir wollen die Teilnehmer/innen zum Mitmachen bewegen. Deshalb soll der Leistungsgedanke im Hintergrund stehen und jede/r die Möglichkeit erhalten das Abzeichen zu bekommen. Wichtig ist, dass die Leute mitmachen und sich bewegen. Dafür erhalten sie dann auch das Abzeichen. Das heißt auch, dass Teilnehmer/innen, die trotz großer Bemühungen Übungen gar nicht schaffen, trotzdem vom Leiter das bewegt-Abzeichen verliehen bekommen können.

Übrigens: Auch Teilnehmer/innen mit Behinderungen können am CVJM bewegt – Challenge teilnehmen. Die Übungen können dafür vom Leiter falls notwendig angepasst werden.

2. Material

Fast das gesamte Material zur Durchführung findet sich in der Starterbox. Folgendes Material muss, je nach Auswahl der Übungen, zusätzlich bereit gestellt werden:

Maßband, Tischtennisschläger mit Ball, Fußball, Basketball, Volleyball, leere Konservendbüchsen, Gummistiefel, Getränkepacks, Zielstange und 10 A4-Blätter mit Buchstaben.

3. Aufbau

Die Leiter sollten die ausgewählten Übungen vor Beginn der Gruppenstunde aufbauen und das Material bereit stellen.

4. Fairplay

Grundsätzlich sollten die Übungen so wie in der Anleitung beschrieben aufgebaut und absolviert werden. Nur so sind die Resultate vergleichbar und können im Internet eingetragen werden.

Es sollte ein Tag/Zeitraum festgelegt werden, an dem die CVJM bewegt – Challenge stattfindet und die Übungen absolviert werden. Natürlich kann man vorher mit seiner Gruppe üben und gemeinsam mit der Gruppe die fünf Übungen auswählen.

5. Weitere Hilfen im Internet

Im Downloadbereich von www.cvjm-bewegt.de findet ihr ab Januar 2011 weitere Hilfen und Tipps zur Durchführung der CVJM bewegt-Challenge: Videos, Fotos, Vorlagen (z.B. eine Liste zum Eintragen der Ergebnisse), usw.

6. Ergebnisse im Internet

Nur Leiter, die sich mit ihrer Gruppe auf www.cvjm-bewegt.de anmelden, können die Ergebnisse ihrer Gruppe dort eintragen. Angemeldete Leiter erhalten von uns im Mai 2011 einen Zugangscod für die Ergebnisseite. Dort können dann die Einzelergebnisse vom Gruppenleiter eingetragen werden. Die Ergebnisse werden auf der Seite automatisch in Punkte umgerechnet und die Ergebnisse derselben Gruppe werden automatisch addiert.

Im Internet kann man dann die gesammelten Punkt-Ergebnisse einer Gruppe und die Einzelrekorde der jeweiligen Übungen abrufen .

3



CVJM bewegt-Challenge

Beschreibung der Übungen

Aus jedem der fünf Bereiche wird jeweils eine Übung (vom Leiter) ausgewählt.

BEREICH: GESCHICKLICHKEIT

1. FRISBEE ZIELWURF (SIEHE ABBILDUNG A)

BESCHREIBUNG

6 Würfe aus 6m auf das Ziel.
Das Tor aus Flutterband (siehe Skizze) ist 1m breit, 50cm hoch, 1m vom Boden, z.B. zwischen zwei Bäumen, Baum + Gemeindehaus oder im Türrahmen gespannt.

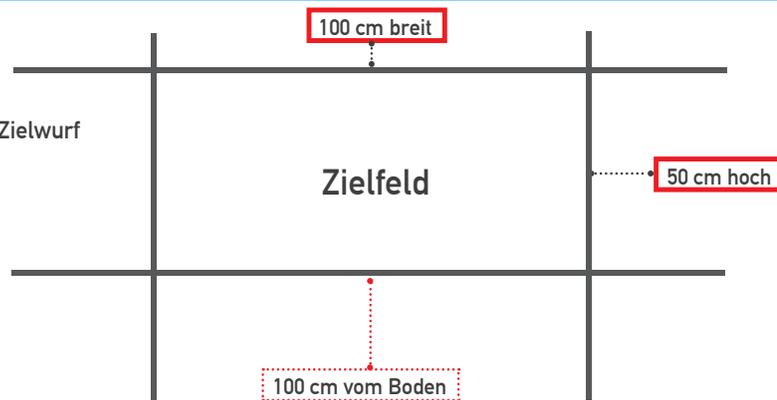
WERTUNG

Pro Treffer = 10 Punkte

MATERIAL

Frisbeescheibe
Flutterband, Maßband,
Schere

A Skizze: Frisbee Zielwurf



2. TT-BALL JONGLIEREN

BESCHREIBUNG

TT-Ball mit TT-Schläger innerhalb 1 Minute so oft wie möglich im ständigen Wechsel zw. Vor- und Rückhand auftippen lassen. Wenn der Ball auf den Boden fällt, kann er aufgehoben werden, aber es wird neu gezählt.

WERTUNG

Bis 19 x Auftippen = 10 Punkte
ab 20 = 20 Punkte
ab 40 = 30 Punkte
ab 60 = 40 Punkte
ab 80 = 50 Punkte
ab 100 = 60 Punkte

MATERIAL

TT-Ball
TT-Schläger
Stoppuhr

3. CVJM-FUSSBALLGOLF

BESCHREIBUNG

Eine Zielstange (Baum, Torpfosten, etc.) wird in 100m Entfernung vom Startpunkt aufgestellt. Der Fußball muss nun mit möglichst wenigen Schüssen bis an die Stange geschossen werden. Es wird – wie beim Golf – immer dort weiterspielt, wo der Ball liegenbleibt.

WERTUNG

1 Versuch: 60 Punkte
2 Versuche: 55 Punkte
3 Versuche: 50 Punkte
4 Versuche: 45 Punkte
5 Versuche: 40 Punkte
6 Versuche: 35 Punkte
7 Versuche: 30 Punkte
8 Versuche: 25 Punkte
9 Versuche: 20 Punkte
10 Versuche: 15 Punkte

MATERIAL

Fußball
Zielstange
Maßband

CHALLENGE

BEREICH: SCHNELLIGKEIT

4. BALL-SLALOM (SIEHE ABBILDUNG B)

BESCHREIBUNG

Ein Dreiecksparcours soll mit einem Ball dribbelnd so schnell wie möglich zurückgelegt werden: Sprint, Slalom, Sprint.
Strecke: gleichseitiges Dreieck von 3 x 8m
Abstand Slalom-Hütchen: 2m.
Siehe Skizze B.

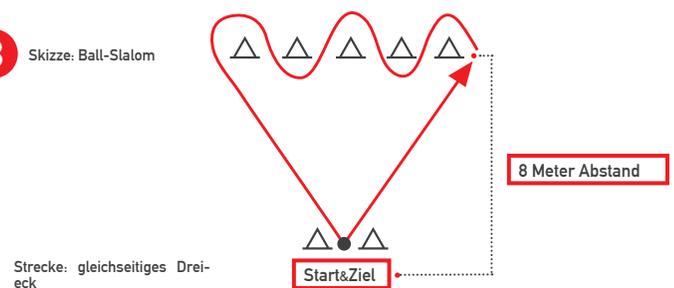
WERTUNG

Zeit wird gestoppt wenn Ball und Spieler die Ziellinie überqueren.
Zeitwertung:
Bis 11,9 Sek = 60 Punkte
ab 12 = 50 Punkte
ab 14 = 40 Punkte
ab 16 = 30 Punkte
ab 18 = 20 Punkte
ab 20 = 10 Punkte

MATERIAL

Fußball,
7 x Markierungshütchen,
Maßband, Stoppuhr

B Skizze: Ball-Slalom



5. DREIECK-SPRINT (SIEHE ABBILDUNG C)

BESCHREIBUNG

Der Dreiecksparcours (Aufbau und Länge wie Ball-Slalom, gleichseitiges Dreieck von 3 x 8m) wird im Sprint - ohne Slalom - zurückgelegt.
Siehe Skizze C.

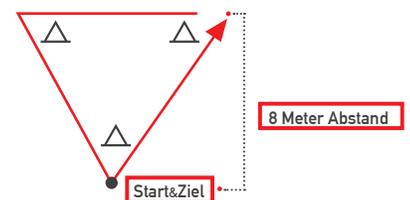
WERTUNG

Zeitwertung:
Bis 4,9 Sek = 60 Punkte
ab 5 = 50 Punkte
ab 6,5 = 40 Punkte
ab 8 = 30 Punkte
ab 9,5 = 20 Punkte
ab 11 = 10 Punkte

MATERIAL

Maßband
Markierungshütchen,
Stoppuhr

C Skizze: Dreieck-Sprint



6. BEWEGT-LAUF (SIEHE ABBILDUNG D)

BESCHREIBUNG

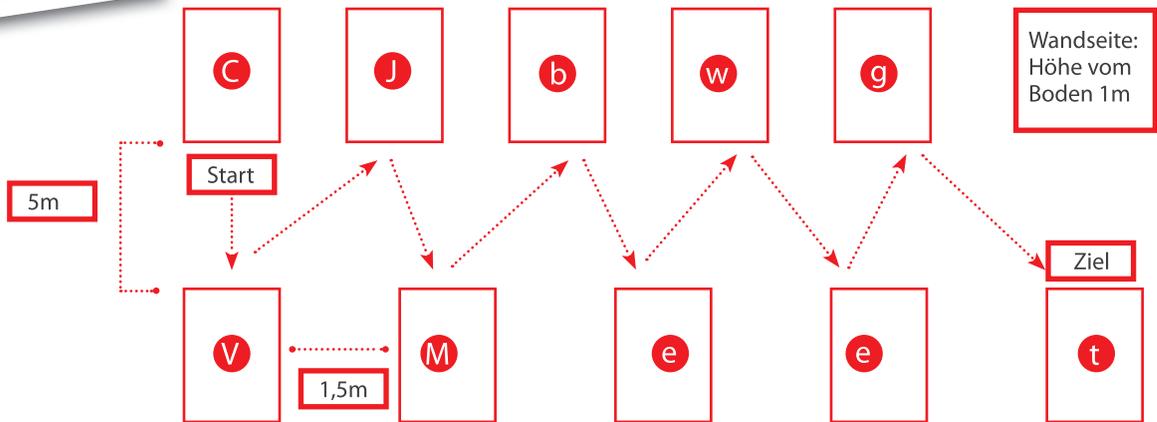
Die Buchstaben c-v-j-m-b-e-w-e-g-t sind auf A4 Zetteln an Boden und Wand befestigt. (siehe Zeichnung). Die Teilnehmer starten am Buchstaben „C“ (Wandseite) und laufen dann von einem Buchstaben zum anderen und berühren jeden Buchstaben mit einer Hand. Abstand der Buchstaben: an der Wand: 50cm, am Boden: 1,5 m, Gasse: 5m.

WERTUNG

Zeitwertung:
Bis 11,9 Sek = 60 Punkte
ab 12 = 50 Punkte
ab 14 = 40 Punkte
ab 16 = 30 Punkte
ab 18 = 20 Punkte
ab 20 = 10 Punkte

MATERIAL

Kästchen mit Buchstaben am Boden,
Klebeband,
Druckvorlage für Buchstaben im Internet.
Auf gute Befestigung der Buchstaben an der Wand achten.


D Skizze: Bewegt-Lauf

BEREICH: KRAFT
7. BAUCHMUSKEL-PACK'S
BESCHREIBUNG

Ausgangsposition:
Auf dem Boden sitzend, Beine gestreckt, Hände nach hinten aufgestützt. Füße in Höhe des auf dem Boden hochkant stehenden Packs. Einen Pack zwischen die Füße klemmen und über den anderen Pack absetzen. Wie oft kann der Pack in 1 Min. über den anderen gehoben werden?

WERTUNG

▶ Pro Bodenkontakt 1 Punkt.
max. 60 Punkte

Bei Rückenschmerzen
Übung abbrechen.

MATERIAL

▶ 2 x 1 Liter Getränkepacks, Stoppuhr


8. FLATTERBALL-WEITWURF
BESCHREIBUNG

3 Weitwürfe mit einem Tennisball in den ein Flutterband eingeklemmt ist. Flutterband ist 2m lang, in der Mitte halbiert und geknotet, sodass aus dem Tennisball 2 jeweils 1m lange Bänder herauschauen.

WERTUNG

▶ Der beste Versuch zählt.
Pro Meter 2 Punkte
max. 60 Punkte

MATERIAL

▶ Tennisball mit Flutterband, Maßband, Markierungshütchen

9. GUMMISTIEFEL-WEITWURF
BESCHREIBUNG

Weitwurf mit beiden Händen unter den Beinen durch nach hinten. Beide Daumen liegen innen im Stiefel, Finger außen. Beide Füße stehen parallel am Boden.

WERTUNG

▶ Pro Meter 2 Punkte,
3 Versuche, der beste Wurf zählt.
max. 60 Punkte

MATERIAL

▶ 1 Gummistiefel mit langem Schaft.
Kinder bis 12 Jahre:
Größe 30
Ab 13 Jahren: Größe 44
Maßband





CHALLENGE BEREICH: AUSDAUER

10. SEILSPRINGEN

BESCHREIBUNG

In 1 Minute so oft wie möglich mit Einfach- oder Zwischen-Hüpfen über das Seil springen. Nach einer Unterbrechung kann weitergezählt werden. Bei Zwischenhüpfen wird nur jeder zweite Sprung gezählt.

WERTUNG

Bis 24 Sprünge = 10 Punkte
 ab 25 = 20 Punkte
 ab 50 = 30 Punkte
 ab 75 = 40 Punkte
 ab 100 = 50 Punkte
 ab 125 = 60 Punkte
 max. 60 Punkte

MATERIAL

Springseil, Stoppuhr

11. DAUERLAUF ODER DREIECKSLAUF

BESCHREIBUNG

1200m auf Zeit laufen. Entweder Strecke beliebig abmessen oder 3 Runden auf 400m Bahn oder Dreieckstrecke = Dreieck mit 20m Kantenlänge 20 x laufen.

WERTUNG

Bis 4:59 = 60 Punkte
 ab 5:00 = 50 Punkte
 ab 6:00 = 40 Punkte
 ab 7:00 = 30 Punkte
 ab 8:00 = 20 Punkte
 ab 9:00 = 10 Punkte

MATERIAL

Markierungshütchen, Stoppuhr

12. BEWEGT-BIATHLON

BESCHREIBUNG

Dreieckstrecke wie Übung 11. Nach jeweils 5 – 10 – 15 Runden muss der Teilnehmer 3 Bälle auf eine Büchsenpyramide werfen. Büchsenpyramide mit 6 Büchsen (3-2-1) steht an der Vorderkante eines Tisches in 4m Entfernung. Pro umgeschossene Büchse gibt es eine Zeitgutschrift von 5 Sekunden. Die Abwurfslinie befindet sich in 2m Entfernung von einer Ecke des Dreiecks.

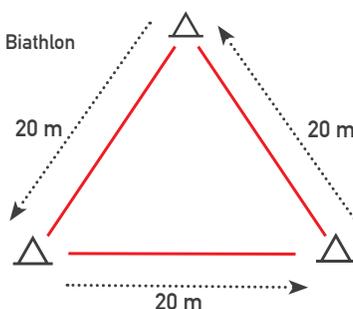
WERTUNG

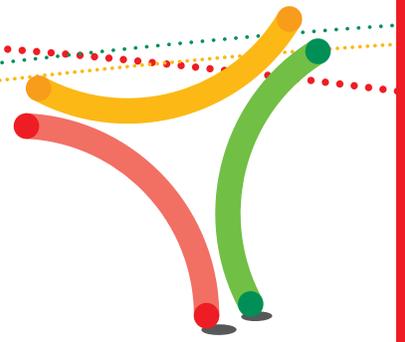
Bis 4:29 = 60 Punkte
 ab 4:30 = 50 Punkte
 ab 5:30 = 40 Punkte
 ab 6:30 = 30 Punkte
 ab 7:30 = 20 Punkte
 ab 8:30 = 10 Punkte

MATERIAL

Markierungshütchen, Tennisbälle, 6 Büchsen, Stoppuhr, Tisch

12 Skizze: Biathlon





BEREICH: TEAM-CHALLENGE



13. INDIACA

BESCHREIBUNG

Eine Indiacca soll im Kreis so oft wie möglich gespielt (hochgehalten) werden, ohne dass die Indiacca den Boden berührt oder von einem Spieler zweimal hintereinander berührt wird. Keine Zeitvorgabe. Gruppengröße: mind. 4 Personen Gruppe steht im Kreis. Abstand: Armlänge (Finger berühren sich) + einen Schritt nach hinten

WERTUNG

▶ Bis 9 Kontakte = 10 Punkte
 ab 10 = 20 Punkte
 ab 20 = 30 Punkte
 ab 30 = 40 Punkte
 ab 40 = 50 Punkte
 ab 50 = 60 Punkte

Die erreichte Punktezahl wird jedem Mitspieler gut geschrieben

MATERIAL

▶ Indiacca

14. BALL-PASS-STAFFEL

BESCHREIBUNG

2 Gruppen stehen sich in 5m Abstand gegenüber. Der Ball wird vom 1. Spieler mit dem Fuß zum gegenüber stehenden Partner geworfen, dabei läuft man seinem Ball hinterher und stellt sich auf der gegenüber liegenden Seite an. Gruppengröße: mind. 4 Spieler (2 auf jeder Seite).

WERTUNG

▶ Pro Pass 1 Punkt.
 Zeit: 1 Min.
 Anzahl der Pässe wird gezählt.

max. 60 Punkte.
 Die erreichte Punktezahl wird jedem Mitspieler gut geschrieben

MATERIAL

▶ Basketball, Volleyball oder Handball

15. LUFTMATZSPIEL

BESCHREIBUNG

▶ Mindestens vier Spieler stehen im Kreis und legen jeweils ihre linke Hand mit ausgestrecktem Arm seitlich an den Ball. Die rechte Hand haben sie auf ihren Bauch gelegt. Beim Start wechseln sie gleichzeitig im Rhythmus die Hände (Linke Hand > rechte Hand). Die Hand, die nicht am Ball ist, liegt dabei immer auf dem Bauch. Wie oft schafft die Gruppe den Handwechsel ohne dass der Ball auf den Boden fällt/wegrutscht. Die Gruppe hat 3 Minuten Zeit. Der beste Versuch wird gezählt.

WERTUNG

▶ Jeder geglückte Handwechsel gibt 5 Punkte.

Max. 60 Punkte.

Die erreichte Punktezahl wird jedem Mitspieler gut geschrieben.

MATERIAL

▶ Luftmatz



4

CVJM-Gruppen in Bewegung Praxisvorschläge für die Gruppenarbeit:

Allgemeine Anmerkungen zu den Praxisentwürfen

Die Vorgabe für die nachfolgenden Entwürfe waren:

Zeit: 90 Minuten

Ort: Auf einer Wiese oder im Gemeindehaus

Teilnehmer/innen: 5 – 20

Obwohl die Entwürfe in der Praxis erprobt wurden, müssen sie gegebenenfalls an die jeweilige Gruppe und deren Entwicklungs- und Leistungsstand angepasst werden.

Bitte bei allen Übungen für die Sicherheit der Teilnehmer/innen sorgen und besonders auf gefährliche Stellen im Raum/draußen und auf die Kleidung/Schmuck achten (Schuhe, Ohr- ringe, Uhren, etc.).

Fragen zu den Entwürfen bitte an die jeweiligen Autoren richten.

4-6

Bewegte Gruppenstunden für Kinder

von Christina Schwarz

MÄDCHEN &
JUNGEN

Allgemeine Ziele von bewegten Gruppenstunden im CVJM:

- in Zeiträumen von eingeschränkten Bewegungsräumen und zunehmenden Bewegungsmangel bei Kindern auch in Gruppenstunden des CVJM gezielt bewegte Programme gestalten
- Kindern vielseitige und ganzheitliche Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten bieten,
- die sie für eine gesunde körperliche, geistige und seelische Entwicklung benötigen
- Kindern den Spaß an Spiel, Sport und Bewegung vermitteln und sie zu regelmäßiger Bewegung motivieren
- Kinder für den Glauben begeistern und sie ein Miteinander in Sport und Spiel erleben lassen.

Allgemeine **inhaltliche Gestaltung** von bewegten Gruppenstunden im CVJM für Kinder zwischen 4-6 Jahren

- Vielfältige und abwechslungsreiche Aufgaben
- Bewegungsgeschichten, Bewegungslandschaften mit hohem Grad an Phantasie und Attraktivität
- Bewegungsangebote zur Schulung der Wahrnehmung, Koordination und Beweglichkeit
- Grundtätigkeiten wie Rollen und Wälzen, Stützen und Drücken, Hängen und Hangeln, Gehen und Laufen, Federn und Hüpfen, Rollen und Werfen, Schlagen, Aufgreifen und Fangen, Tragen und Balancieren
- Angebote zur Schulung der sozialen, materialen und körperlichen Erfahrung, (alleine, mit Partner oder in der Gruppe bzw. mit oder ohne Klein-/Großgerät)
- Verknüpfung von Bewegung & Glaube

Beispiel für eine bewegte Gruppenstunde mit 4-6 jährigen Kindern (zwischen 5-20 Teilnehmer/ Gemeindehaus/ geringer Materialaufwand/ ca. 90min)

Die folgende Bewegungsstunde kann inhaltlich beispielsweise mit der **Geschichte von Noah** verknüpft werden. Die Abläufe und Spielformen sind als Vorschläge zu verstehen und können bei Bedarf variiert werden und mit eigenen Ideen und Gedanken zur biblischen Geschichte ergänzt werden.

BEISPIELE FÜR BEWEGTE GRUPPENSTUNDEN

ZIELE

INHALTE

MATERIAL/HINWEISE

Ankommen

Bewegungslieder als Start

Aufwärmen
Wahrnehmungsschulung
(optisch, akustisch,
räumlich, kinästhetisch)

Musikstopp-Spiel

Alle Kinder laufen auf Musik durch den Raum (ggf. verschiedene Fortbewegungsmethoden vorwärts, rückwärts, hüpfen,...) und müssen bei Stopp der Musik „versteinert“ stehen bleiben, bis die Musik wieder beginnt.

Variationen:

Bei Musikstopp muss sich jedes Kind schnell den eigenen Stuhl/ Platz suchen (der zuvor bestimmt festgelegt wurde) Bei Musikstopp wird der Name eines Tieres etc. gerufen und die Kinder müssen zum passenden Bild laufen (Maus, Affe, Noah, Kinder, Arche, Regen,...)

Einführung in die Noah-Geschichte

(z.B. anhand der Bilder die an der Wand hängen) Gott war zornig über die Menschen..... aber Noahs Familie war gerecht und Gott wollte sie bewahren,... deshalb hat er Noah den Auftrag gegeben die Arche zu bauen...und von jedem Tier ein Paar mitzunehmen.

Musik
Bildkarten

Je nach Thema der Stunde kann dieses Spiel beliebig variiert werden und der Gruppe angepasst werden (statt Bildern z.B. auch Zahlen- oder Farbkarten,...)

Wahrnehmungsschulung
Gehen & Laufen,
Hüpfen & Springen
(ggf. mit Hindernissen)

Memory-Lauf (mit Tiermotiven)

Die Kinder in Kleingruppen aufteilen und einen Laufparcours festlegen (hin und her/ Kreis, Slalom,... je nach räumlichen Voraussetzungen). Ziel des Spieles ist es, das passende Gegenstück zur Memorykarte, die die Gruppenleitung zu Beginn austeilt, am anderen Ende des Parcours zu finden. Wird eine Karte gefunden, bekommt die Gruppe eine neue Memorykarte.

Wichtig

bei den jüngeren Kindern die Strecke so einfach wie möglich gestalten (hin und her)
kommt ein Kind zurück, muss es das nächste Kind erst abklatschen, bevor es loslaufen darf, Reihenfolge in der Gruppe einhalten,...

Gott hat die Tiere paarweise zu Noah geschickt

Memorykarten o. ä.
Ggf. Markierungen um Parcours festzulegen

Reaktionsschulung
Orientierung

Feuer- Wasser- Sturm

Die Kinder laufen kreuz und quer durch den Raum, wird ein Kommando gerufen (z.B. Sturm) müssen die Kinder die vorher festgelegte Aktion ausführen.

Beispiel

„Feuer“ in die Ecke stehen/ „Wasser“ auf den Stuhl klettern/
„Sturm“ flach auf den Boden legen/ „Blitz“ der ganze Körper wackelt/ „Schnee“ vereist stehen bleiben/.....

Gott brachte eine große Sintflut über die ganze Erde

Lauf Hase - Sitz Hase

Jedes der Kinder darf „Fänger“ sein und kann gleichzeitig gefangen werden. Wird ein Kind angetippt mit dem Kommando „Sitz-Hase“ muss dieses sich auf den Boden setzen und darf wieder mitspielen, wenn es mit dem Kommando „Lauf-Hase“ angetippt wird.

Tierische Spiele können je nach Zeit noch beliebig ausgedehnt werden.

Gemeinsamer Abschluss

Auszug aus der Arche

Kinder laufen paarweise durch ein großes schwingendes Seil. Hilfreich sind Kommandos durch die Gruppenleitung (...und jetzt, oder 1,2,3,...)

Großes Schwingseil



Jungschar bewegt

Ein Gruppenstundenentwurf zum Thema: „Voll stark“
Vorbereitet von Carolin Kumm

+ 9

JUNGSCHAR KIDS

1. „Themenball“ – ein Kennenlernspiel

(ca. 20-25 min, indoor & outdoor)

Regeln: Alle TN stehen im Kreis. Nach und nach werden 3 verschiedene Bälle ins Spiel gebracht und drei Themen zugeordnet werden. Der erste Ball ist der „Namensball“. Der SL beginnt, ruft einem beliebigen TN mit Namen und wirft diesem den Ball zu. Der ruft einen weiteren Mitspielernamen und passt der Person den Ball zu. Es geht immer so weiter, bis jeder einmal dran war und der SL als Letzter den Ball zugepasst bekommt. Die Reihenfolge müssen sich alle gut merken. Es folgen eine 2. und 3. Runde in dieser Reihenfolge mit jeweils gesteigertem Tempo.

Der erste Ball wird weggelegt und der zweite Ball – der „Lieblingsessenball“ – kommt ins Spiel. Wieder beginnt der SL, fragt einen Mitspieler nach seinem Lieblingsessen (schwieriger ist ein 3-Gänge-Menü), dieser ruft z.B. „Pizza“. Dann ruft der SL „Pizza“ und wirft der „Pizza“ den Ball zu. Der Spieler „Pizza“ sucht sich auch wieder einen weiteren Spieler, befragt ihn nach dem Lieblingsessen und es wird wie in der ersten Runde zugepasst bis der SL wieder als Letztes den Ball bekommt. Nun werden Ball 1 und 2 gleichzeitig eingesetzt. „Namensball“ und „Lieblingsessensball“ müssen beide in der jeweils richtigen Reihenfolge ca. 3 Runden lang schnell zugespielt werden und werden dann bei Seite gelegt. Der dritte Ball – der „Stärkenball“ – kommt ins Spiel. Der SL befragt den ersten Spieler nach seiner besten „Stärke“. Er antwortet z.B. „Geduld“, wird mit „Geduld“ gerufen und bekommt den Ball zugeworfen. Nach dem gleichen Prinzip wie Runde 1 und 2 funktioniert auch Runde 3. Nun werden alle 3 Bälle gleichzeitig in der jeweils richtigen Reihenfolge auf einmal gespielt. Nach einigen Runden kommt das Wasserglas hinzu und wird gegen den Uhrzeigersinn immer zum rechten Nebenmann weitergegeben. Es darf kein Wasser überschwappen.

Variationen: Bei kleiner Gruppe (unter 8 Leute) kann man 4-5 Bälle nehmen; den Bällen andere „Themen“ zuordnen; Zeitstoppen: Die Gesamtgruppe toppt sich selbst: Die Zeiten von 3 mal einer oder zwei Runden mit jeweils allen 3 Bällen und Wasserglas werden gestoppt und verglichen (Wasserüberschwappen gibt 5 sec. Zeit aufs Ergebnis).

Material: 3 verschiedene Bälle (z.B. Softball, Volleyball, CVJM-bewegt-Ball, Tennisball, Rubber Flex Grab Ball), ein mit Wasser gefüllter Becher

Ziel: Schulen von Schnelligkeit, Reaktion, Merkfähigkeit, Koordination; Kennenlernen der Mitspieler, gemeinsames Spiel, kleines Warm up, Spaß

2. „Popeyes Wettwurf“

(ca. 30 min, indoor & outdoor)

Regeln: Die TN denken sich starke Personen und/oder Tiere aus (Popeye, Superman, Bär... (Simson vorgeben) und teilen sich in 2 gleich große Teams auf. Es wird ein rechteckiges Spielfeld im Raum markiert und jeweils an beiden Stirnseiten des Feldes stellt sich eine Gruppe in einer Reihe nebeneinander auf, sodass alle in die Spielfeldmitte gucken können, wo ein Eimer steht. In Richtung jeder Gruppe befindet sich eine Wurfmarkierung ca. 1 m vom Eimer entfernt. In jeder Gruppe stehen die gleichen „starken Personen“ in der gleichen Reihenfolge, z.B. Person 1 ist Popeye, 2 ist Superman, 3 ist Bär...). Person 1 bekommt jeweils einen kleinen Ball. Nach dem Ruf einer „starken Person“ und einen Pfiff des SL muss der Ball innerhalb der Gruppe zu der entsprechenden Person mit den Händen weitergegeben werden (niemand auslassen!). Bsp.: Es wird „Bär“ gerufen und gepfiffen. Die TN jeder Gruppe geben den Ball zum „Bären“ weiter und beide „Bären“ laufen so schnell wie möglich zur Wurfmarkierung (nicht übertreten, jedoch darf man auch schon früher abwerfen) und werfen den Ball in den Eimer. Wer es zuerst geschafft hat, bekommt 1 Punkt für sein Team. Wenn nicht getroffen wird, wird der Ball wieder aufgesammelt und man kann immer wieder von der Wurflinie aus werfen. Wenn der Ball wieder aus dem Eimer hüpf, muss auch neu geworfen werden.

Wichtig: Alle TN sollten ungefähr gleich oft aufgerufen werden. Sieger ist das Team mit den meisten Treffern/Punkten.

Variationen: Vor jedem Ruf/Pfiff wird mit gr. Schaumstoffwürfel gewürfelt. Bei den Zahlen 1,3,5 wird „normal“ gespielt, bei 2,4,6 werden Fragen gestellt, die nach dem Werfen in den Eimer vom Werfer beantwortet werden müssen. Bsp.: Es wird die Zahl 2 gewürfelt (die Teams würfeln abwechselnd vor jeder Runde). Der SL stellt eine Frage (beliebig; schön sind verschiedene Bereiche, z.B. Augenzahl 2=Natur, 4=Bibel, 6=Mathe), z.B. „Wie heißt der längste Fluss der Welt?“ (Nil/Amazonas), er ruft „Simson“ und pfeift. Der Ball wird in jedem Team durchgegeben, die „Simsons“ laufen, werfen und der Treffende darf die Frage beantworten. Ist die Antwort falsch, gibt es keinen Punkt und der gegnerische Werfer ist dran. Ist Antwort richtig, bekommt sein Team den Punkt.

Möglichkeit: Die Teams können sich vorher über die Antwort gemeinsam beraten (Werfer muss trotzdem nachher Antwort geben). Es können auch gut Bibelfragen der Andachten/Geschichten der letzten JS-Stunden eingebaut werden. Die Positionen der TN an der Linie können verändert werden: z.B. liegen, sitzen, hocken, Startposition. Auch Ändern der Fortbewegungsart: z.B. auf einem Bein hüpfen

Ziel: Teamspiel, Reaktionsschulung, Zielen, Wissen, Raten, Spaß

Material: 2 kl. Bälle (Tennisbälle, Flummis), Klebeband für Feld-/Werf-Markierung, Eimer/Kiste, Trillerpfeife, gr. Schaumstoffwürfel

3. „Simson – stark durch Gott“

(30 min)

a) Vorstellen der biblischen Person Simson: Richter des Volkes Israel, aus Stamm Dan, kämpft – oft auf eigene Faust – gegen die feindlichen Philister, starker, sportlicher Mann, Sohn einer zunächst unfruchtbaren Frau, Engel kündigt seine Geburt an: Simson wird ein Gottgeweihter, er darf sich jedoch nicht die Haare schneiden (Kennzeichen seiner Kraft), von Gott gesegnet (ggf.: Material: schwarze Langhaarperücke)

b) Bibeltext: Richter 16, 4-31 i.A.: Delila wird von den Philisterfürsten mit einer hohen Geldsumme bestochen und soll herausbekommen, worin Simsons Kraft liegt.

Umsetzung: Infos über Simson und Geschichte erzählen, zunächst bis Stelle „Delila bekommt Silberstücke angeboten“.

c) Kinder „bestechen“: TN sitzen im Kreis und ihnen werden z.B. Bonbons geboten, wenn sie sich kleine Aufgaben zutrauen (20 Liegestützen, 30 Kniebeugen, 1 Lied allein auswendig singen, auf einem Bein Witz erzählen, Kopfstand.../ einzeln in der Mitte des Kreises) Material: Bonbons

d) Fortsetzung Geschichte bis Stelle: Simson wird von Jungen aus Gefängnis geführt und umfasst die zwei Mittelsäulen des Hauses, in dem Philister feiern u. sich über ihn lustig machen wollen.

e) „Flaschen stemmen“: 6 freiwillige TN auswählen, in der 1. Runde stemmen 3 TN gegeneinander Flaschen (mit jeder Hand eine Flasche umfassen, Arme im 90° Winkel hochhalten, wer am längsten durchhält ist Sieger); In Runde 2 stemmen die nächsten 3 TN, Sieger beider Gruppen treten in Finale gegeneinander an.

Material: Sixpack 1,5-l Wasserflaschen

f) Ende der Geschichte: Simson umfasste beide Säulen fest (Position wie beim Flaschenstemmen) und bekam noch einmal Riesenkraft von Gott.

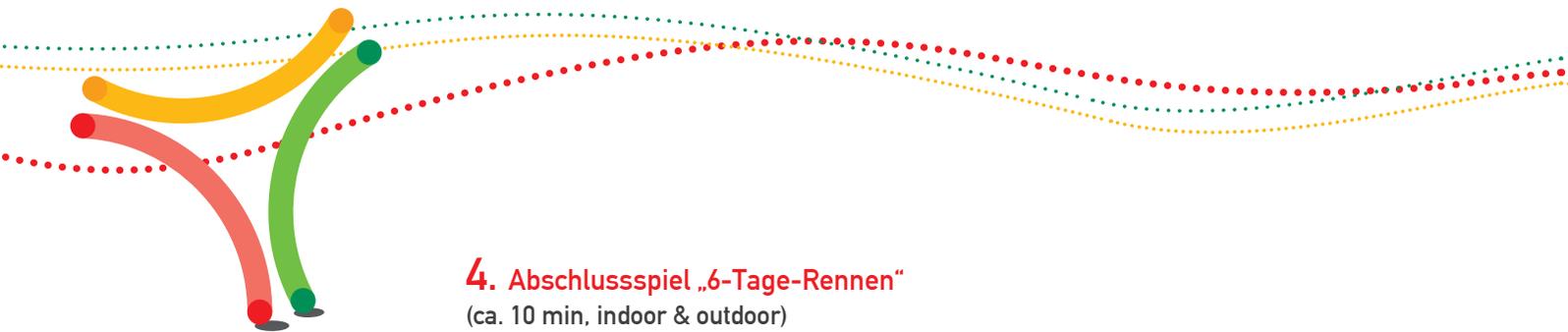
Zielgedanke: Durch Gott sind wir Menschen stark!

Gott sucht sich den Mann Simson aus und gibt ihm große Stärken (körperliche Kraft, Cleverness), aber Simson hat auch Schwächen (hört nicht auf den Rat des Vaters, sich eine Frau aus dem eigenen Volk zu suchen; Er belügt Delila mehrere Male, verschweigt die Quelle seiner Kraft, will sich unbedingt bei den Philistern rächen...). Aber er weiß zu jeder Zeit, dass Gott es ist, der ihn stark macht und so erbittet er noch ein einziges Mal Kraft von diesem, während er sich unter 3000 Philistern befindet, die einen Götzen verehren und sich über ihn lustig machen. Der Gott der Bibel erweist sich in dieser Situation als der letztlich Stärkere, der seine Kinder, die ihm vertrauen, mit seiner Kraft ausrüstet.

Kurze Gesprächsrunde: Wie können wir heute merken, dass Gott uns stark macht?

+9

JUNGSCHAR KIDS



4. Abschlussspiel „6-Tage-Rennen“

(ca. 10 min, indoor & outdoor)

Regeln: Ein Feld beliebiger Form (so groß wie möglich) wird abgesteckt. An zwei gegenüberliegenden Punkten werden 2 (bestenfalls) gleich große Teams positioniert, die schnellstmöglich eine vorgegebene Rundenanzahl rennen müssen (außen um das Feld herum).

Bsp: In jedem Team sind 7 Spieler und jedes Team muss 35 Runden laufen. Die Gruppen können die Aufteilung selbst bestimmen, z.B. jeder 5 Runden hintereinander, nach jeder Runde wechseln, einer läuft 10 Runden, der nächste nur 3...Am Ende muss die Summe 35 erreicht sein. Gleichzeitig laufen jedoch immer nur zwei TN (von jeder Gruppe einer). Wenn Läufer 1 seinen Runden absolviert hat, schlägt er den Nächsten seiner Gruppe ab, der dann läuft usw. (Staffelprinzip), Laufrichtung festlegen; Das Team, das zuerst 35 Runden absolviert hat, ist Sieger.

Variationen: rückwärts laufen, mit Fuß-/Basketball dribbeln, auf einem Bein hüpfen, mit Slalomstrecken; Idee: Jeder Läufer muss jeweils die Simson-Perücke tragen, die nicht herunterfallen darf.

Bei vielen TN kann auch mit 4 Gruppen von 4 Startpunkten aus gestartet werden.

Material: Pylonen o.Ä. zum abstecken des Feldes oder für Slalom

Ziel: Teamwork, Schulen von Sprintfähigkeit, Schnelligkeit, (Kraft-)Ausdauer

Anmerkungen: SL = SpielleiterIn, TN = TeilnehmerIn

+9

JUNGSCHAR
KIDS

Sportprogramm zum Thema „Kraft“

Nicht nur für bündische Jungscharen

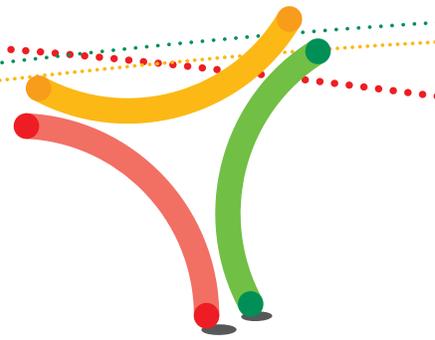
Vorbereitet von Germa Zimmermann

Sportlich geht es zu in unseren bündischen Jungscharen. Damit wir bestens auf die Wettkämpfe im Sommerzeltlager vorbereitet sind, geht es im Winter und Frühjahr ins Trainingscamp. Vielleicht gestaltet ihr ja eine eurer Jungscharstunden mit dem folgenden Sportprogramm zum Thema „Kraft“.

Zum Aufwärmen laufen wir dreimal um unser CVJM-Haus oder Gemeindehaus. Anschließend stellen wir uns im Kreis auf und bewegen uns wie ein **Hampelmann**, damit auch die letzten müden Muskeln warm werden. Es folgt der erste Gruppenwettkampf. Das Spiel heißt **Hahnenkampf** und ist den meisten von euch bekannt. Die Spieler stehen mit verschränkten Armen und nur auf einem Bein stehend in einem Kreis und versuchen sich gegenseitig aus dem Kreis zu schieben bzw. zu schubsen. Wer zuletzt übrig bleibt hat gewonnen.

Amüsant geht es weiter mit dem **Luftballonzertreten**. Dazu bekommt jeder Jungscharler einen aufgeblasenen Luftballon mit einer 30cm langen Schnur an den Fuß gebunden. Ziel ist es als Letzter einen aufgeblasenen Luftballon zu haben. Jetzt wird es schon schwieriger. Die zwei Mannschaften treten in einer Liegestütz-Staffel gegeneinander an. Jeder Jungscharler hat 1 Minute Zeit so viele Liegestütze wie möglich zu absolvieren. Welche Gruppe schafft die meisten Wiederholungen?

Hoffentlich seid ihr noch fit. Denn jetzt müsst ihr einen Mitarbeiter umdrehen. Der Mitarbeiter ist im **Liegestütz**. Wie lange benötigt die Mannschaft dazu den Mitarbeiter vom Bauch auf den Rücken zu drehen? Die beste Zeit gewinnt. Bei der nächsten Staffel braucht ihr zwei stabile Tische. Die Tische werden zu einer langen Tafel zusammengestellt und von zwei Jungscharlern an den Tischbeinen zusammengehalten. Nun spielen zwei Spieler gegeneinander: Der Eine beginnt auf der linken Seite unter den Tischen, der andere auf der rechten Seite über den Tischen. Wie viele Runden schafft der „Gejagte“ innerhalb von 3 Minuten ohne gefangen zu werden?



Damit eure Arme zur Abwechslung auch etwas zu tun haben folgt nun dein **Armdrückwettkampf**. Bitte sucht dazu möglichst gleich starke Kinder als Gegner aus. Bei der Revancherunde werden die Arme gewechselt.

Beim **Teebeutelwettkampf** spielt jeder gegen jeden. Die Jungscharler haben jeweils einen Teebeutel an der Rückseite der Hose festgemacht. Auf ein Startsignal geht es los: Wer hat zuletzt seinen Teebeutel an der Hose? Alternativ kann dieses Spiel auch mit Geschirrtüchern gespielt werden!

Das vorletzte Spiel ist für ganz starke Jungscharler. Es spielen wieder beide Mannschaften gegeneinander. Je ein Jungscharler der Gruppe liegt nur mit seinem Kopf und den Füßen auf zwei Stühlen. Nun lässt er einen **Tennisball um seinen Körper** kreisen: Wie viele Umrundungen schafft er in einer Minute?

Beim letzten Spiel ist nochmals alle Kraft gefordert: Zwei Kontrahenten stehen sich im Liegestütz gegenüber und berühren sich mit ihrer Schulter. Wer schafft es bei diesem **Schulterdrücken** den Gegner zuerst über die Linie (hinter dem Gegner ist jeweils eine Linie mit Kreppband abgeklebt) zu schieben?

Andacht: Seite 122 # 56. „Neue Kraft für müde Zeiten“ aus „... das bewegt. Ein Andachtsbuch nicht nur für Sportler.“ CVJM-Westbund // Andreas Götz (Hrsg.)

+9

JUNGSCHAR KIDS

SPIEL	REGELN	MATERIAL	DAUER
Warmlaufen	3x ums Vereinshaus		5 Minuten
Hampelmann	Alle gleichzeitig		5 Minuten
Hahnenkampf	Zwei Mannschaften gegeneinander		10 Minuten
Luftballonkampf	Jeder gegen jeden mit 30cm Schnur pro TN	Je ein Luftballon	7 Minuten
Liegestütz Staffel	Zwei TN kämpfen pro Runde gegeneinander	Stoppuhr	je Teilnehmer
Mitarbeiter umdrehen	Wie lange braucht die Gruppe?		1 Minute
Über Tische & Bänke	Tische festhalten	2 Tische	15 Min.
Armdrücken	Bei der Revancherunde die Arme wechseln	1 Tisch, 2 Stühle	10 Min.
Teebeutelwettkampf	Auch mit Geschirrtüchern möglich	je 1 Teebeutel	5 Min.
Um den Körper	Kinder absichern!	je 2 Stühle, 1 Ball	15 Min.
Schulterdrücken	Die TN müssen immer im Liegestütz bleiben	Kreppband	10 Min.

Spielend ausdauernd

Vorbereitet von Sandra Hecker

Orientierungslauf

Auf DINA4-Blätter werden verschiedene Laufwege aufgezeichnet, kreuz & quer durch die Halle oder auch draußen. Aufgabe ist es den Weg mit der Karte zu finden und nachzugehen/-laufen oder als Variante den Weg ohne Kartenhilfe zu absolvieren. Eurer Fantasie bei der Aufzeichnung von Wegen sind keine Grenzen gesetzt!

Teekesselchen

In einer Kleingruppe von 5-7 Personen bewegt Ihr euch in der Gruppe vorwärts. Zwei Personen haben die Aufgabe das Teekesselchen (den Begriff auf der Karte) abwechselnd zu umschreiben. Die restlichen Gruppenmitglieder versuchen den doppeldeutigen Begriff zu erraten.

Mögliche Begriffe: Bank, Mutter, Ball, Stift, Schraube, Hammer, Amboss, Hose, Hering

Mensch ärgere Dich nicht

Das Spiel mit seinen Regeln ist bekannt, wobei die Regel am Beginn eine „6“ zu würfeln außer Kraft gesetzt wird, sodass das Spiel zügig starten kann. Es wird reihum gewürfelt und dann mit dem Spielstein gezogen. Die Augenzahlen 1-3 werden mit einer kleinen Laufrunde beglichen und die Augenzahlen 4-6 mit einer großen Runde. Erst danach darf die Person wieder würfeln.

Materialien: Mensch-ärgere-Dich-nicht-Spiel, Kasten als Unterlage und Markierungshütchen zur Markierung der Laufrunden

Schatz-Suche

Im Raum werden unter vielen Hütchen zwei verschiedene Sorten Schätze (Muscheln & Steine) versteckt, dabei gibt es auch leere Hütchen.

Auf der anderen Hallenseite stehen zwei Mannschaften, die die Aufgabe haben jeweils ihre Schätze zu sich zu holen. Aus jeder Mannschaft darf immer nur eine/r loslaufen, ein Hütchen (nur eins!) hochheben, mit dem Schatz (wenn es der richtige ist) zum ei-genen Team zurücklaufen und den Nächsten abklatschen.

Materialien: 2 verschiedene Schätze, Hütchen

Puzzle-Staffel

Zwei Mannschaften haben die Aufgabe das ihnen zugeteilte Puzzle zusammenzusetzen. Jeweils ein Mitglied der Mannschaft läuft mit einem Puzzleteil zur anderen Seite und legt das Teil dort ab. Wenn alle Teile auf die andere Seite transportiert sind, darf das Puzzle zusammengesetzt werden.

Materialien: 2 gleichgroße Puzzle (Anzahl der Teile hängt vom Alter der Spielenden ab), 2 kleine Kästen als Unterlage

Laufen nach Zahlen

In der Turnhalle werden an den Wänden zweimal die Zahlen von 0 – 9 aufgehängt.

Aufgabe der Teilnehmenden in Kleingruppen ist es nun eine vorgegebene Zahlenkombination abzulaufen (Telefon-/Handynummer, Geburtsdatum, PLZ, BLZ oder nach Fantasie).

Reifen drehen

Jeder Mitspielende hat einen Reifen, die alle gleichzeitig losgedreht /gezwirbelt werden.

Aufgabe der Teilnehmenden ist es, so lange wie sich einer der Reifen sich bewegt, sich selbst zu bewegen. Dabei ist es den Teilnehmenden überlassen wie schnell und auf welche Art er / sie sich bewegt.



Haltet den Ball

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Aufgabe ist es sich innerhalb der eigenen Mannschaft den Ball x-mal (je nach Alter kann die Anzahl der Pässe festgelegt werden) zuzuwerfen.

Als Zusatzregel: Ball darf nicht zweimal hintereinander zwischen den gleichen Personen gepasst werden.

Kommt der Ball auf den Boden oder fängt die gegnerische Mannschaft den Ball ab, fängt das Zählen von vorne an.

Materialien: Ball, Leibchen zur leichteren Identifizierung der eigenen Mitspielenden

Würfelspiel

In der Halle oder auch draußen werden die Zahlen von 1 – 20 auf dem Boden verteilt. Mit einem Würfel wird nun gewürfelt und dann die erste Zahl aufgedeckt. Auf der Rückseite der Zahlen stehen dann die zu lösenden Aufgaben. Um die nächste Zahl zu ermitteln, wird die vorherige Zahl mit der neu gewürfelten addiert. Ist die Gruppe bei „20“ angekommen, wird rückwärts gespielt, indem die gewürfelten Augen von der bisherigen Zahl abgezogen werden bis zur „1“.

Mögliche Aufgaben: x Runden laufen, x Hampelmänner, x Liegestützen, sich mit einem Partner einen Ball zu werfen und dabei eine Runde laufen, Seilchen springen, x Mal auf ein Tor schießen, x Kniebeugen durchführen, alle blauen/schwarzen/roten Linien vor- / rückwärts ablaufen, über alle Bänke balancieren....

Eurer Fantasie sind auch hier keine Grenzen gesetzt. Die zu bewältigenden Aufgaben richten sich auch hier nach dem Alter der spielenden Gruppe oder dem Schwerpunkt, den ihr setzen möchtet.

ABC-Namenslauf

Als Eingangs-/Ankommensspiel geeignet. Die Gruppe darf sich jeder wie er möchte in der Halle oder draußen bewegen. Nach kurzer Zeit werden 2 – 3 Buchstaben des Alphabets hochgehalten. Diejenigen deren Namen mit den gezeigten Buchstaben beginnen, begeben sich in die Mitte des Kreises, die anderen bilden einen Kreis.

Jede(r) nennt dann ihren/seinen Namen. Danach löst sich der Kreis wieder auf. Das Spiel geht so lange bis alle Buchstaben des Alphabets gezeigt wurden.

Gruppenmarathon

Dieses Spiel ist gut geeignet als Abschlussspiel und zur Bildung des Gemeinschaftsgefühls, denn jede(r) trägt etwas zum Gesamten bei. Es wird eine Zeit x (hängt vom Alter und Konstitution der Teilnehmenden ab) vorgegeben, in der sich alle auf einer vorgegeben Strecke bewegen sollen. Nach jeder Runde werden alle gezählt und nach Ablauf der Zeit wird dann die bewältigte Gesamtstrecke aller Teilnehmenden ermittelt. Darduch ist es in kurzer Zeit möglich, dass eine Gruppe einen Marathon bewältigt!

Viel Spaß und jede Menge Puste bei den Spielen.

+ 12

MÄDCHEN &
JUNGEN



+ 12

MÄDCHEN

Sport und Spielmöglichkeiten mit dem Sprungseil

Vorbereitet von Martina Frey

Viele Kinder – gerade in den Städten – haben wenige Möglichkeiten, Bewegungserfahrungen zu sammeln, da sich die Straße oft nicht mehr als „Spielplatz“ eignet.

Viele Spiele wie Seilchenspringen, Gummitwist etc. sind deshalb in Vergessenheit geraten oder wurden z.T. wieder neu aufgelegt z.B. in Form von Rope Skipping.

Vorteile des Sprungseiles:

- Es können alle motorischen Grundfertigkeiten Koordination, Ausdauer (Kondition), Schnelligkeit, Beweglichkeit (Flexibilität) und Kraft, (v. a. Kraftausdauer) trainiert werden
- Für viele Kinder motivierend
- Man kann sowohl alleine, zu zweit oder in der Gruppe üben
- Sprungseile sind preiswert, teilweise als Werbegeschenk
- Drinnen und draußen verwendbar
- Man braucht wenig Platz
- Lässt sich überall leicht mitnehmen
- Gut mit Musik kombinierbar (Schnelligkeit ca. 120-140 bpm)

Grundstellung beim Springen:

- Ausgangsstellung:
Arme sind leicht angewinkelt, sodass sich die Hände auf Hüfthöhe befinden, die Hände sind leicht auswärts gedreht
- Seil
- In der Ausgangsstellung sollte das Seil leicht den Boden berühren
- Das Sprungseil sollte möglichst nicht mehr als einmal um die Hand gewickelt werden
- Die Kinder sollten möglichst leise springen, d.h. Sprünge abfedern bzw. auf dem Vorfuß landen

Pferdchenspiele (Jüngere Kinder im Grundschulalter):

Die Kinder gehen partnerweise zusammen. Das eine Kind („Pferdchen“) legt das Seil um den Bauch und das andere Kind („Reiter“) nimmt die beiden Enden des Seils. So können die Kinder zu zweit durch die Halle laufen. Es ist wichtig, dass die Kinder ihre Rollen tauschen.

- **Bewegungsvariationen:**
- Das Pferd läuft in verschiedenen Gangarten (Schritt, Trapp, Galopp)
- Es wird ein Parcours durchlaufen
- Beide Spiele als Wettkampfspiele oder mit Zeitmessung durchführen
der Reiter ist blind, das Pferd führt, (geht's auch umgekehrt?)

Hinweise zum Aufbau eines Parcours:

Es ist wichtig, dass keine starren Hindernisse in den Parcours eingebaut werden, da sonst die Verletzungsgefahr zu groß ist, wenn die Kinder an einem Hindernis hängen bleiben. Als Hindernisse eignen sich: Bananenkisten zum Überspringen, Seile um Gräben zu markieren, Bänke, Balken o. Ä. zum Balancieren, Hütchen, Jogurteimer oder – becher für eine Slalomstrecke

Ist man draußen, so ist es auch immer spannend, Geländeformen mit einzubeziehen (gibt es einen kleinen Hügel oder Damm, den man rauf und runter rennen kann?)

Springen:

Hinweis: Viele Kinder können nicht mehr richtig Seilchen springen. Deshalb ist es nötig, mit ihnen zu üben. Deshalb sind im folgenden auch die Übungen gekennzeichnet die sich für Anfänger (A) fortgeschrittene Anfänger (FA) und gute Seilspringerinnen (F) eignen. Oft ist es am Anfang schwer, Arme – also das Schlagen des Seiles – und Beine – also das Hochspringen zum richtigen Zeitpunkt zu koordinieren.

• Folgende Variationen können den Kindern das Seilchen springen lernen zu erleichtern

- Üben in der Gruppe: Zwei erfahrene Kinder oder Mitarbeiter schwingen das Seil und passen sich mit ihrer Schlaggeschwindigkeit dem übenden Kind an. (Übungen unter 3a)

Die Kinder üben für sich und nehmen statt eines Sprungseils einen großen Reifen. Diese kann man viel langsamer drehen, so dass es für unerfahrene Kinder einfacher ist, die Bewegungen zu koordinieren.

1. Einzelarbeit:

- Hüpfen auf der Stelle (A)
- Hüpfen auf der Stelle mit Zwischensprung (A)
- Vorwärtslaufen (A)
- Laufen im Hopslerlauf (FA)
- Kniehebelauf (FA)
- Das Seil zweimal schlagen und nur einen Sprung machen (F)
- Seil rückwärts schlagen und dabei springen (F)
- Knie hochziehen (FA)
- Einbeinsprung (FA)
- Im Seitwärtslauf springen (F)
- Arme überkreuzen, wenn das Seil oben vorne ist, und nachdem man über das Seil gesprungen ist. Seil mit normaler Armhaltung weiter schwingen (F)
- Wer schafft die meisten Sprünge in 1 Minute?

2. Partnerarbeit:

- a) Kinder haben zu zweit ein Seil (F)
- Kinder stehen voreinander und gucken in die gleiche Richtung. Das hintere oder das vordere Kind schwingt das Seil. Die Kinder springen gemeinsam
- Kinder stehen voreinander und gucken und sich an. Ein Kind schwingt das Seil.
- Kinder stehen nebeneinander, jedes Kind nimmt ein Ende des Seiles in die äußere Hand. Die Kinder schwingen das Seil gemeinsam und springen nebeneinander

b) Jedes Kind hat ein Seil (F)

- Übungen wie unter 1 nur synchron
- Die Kinder können sich auch kleine Choreographien ausdenken, indem sie Übungen aneinanderreihen

3. Gruppenarbeit (mindestens zu dritt)

(langes Seil oder zwei Seile aneinander kneten)

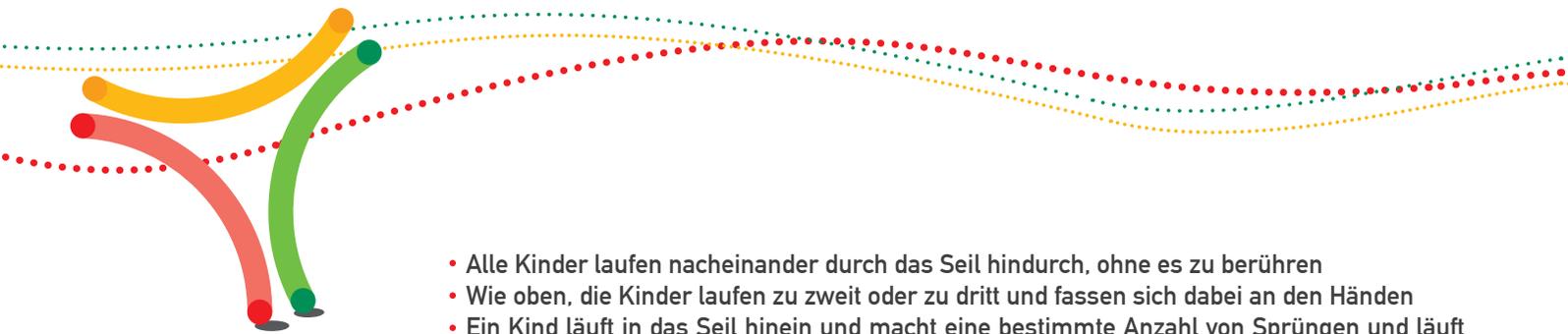
Hinweise:

Zwei Kinder oder Mitarbeiter schwingen das Seil, die anderen Kinder üben. Wenn die übenden Kinder in das schwingende Seil hineinlaufen oder hinauslaufen, ist es wichtig, dass die Kinder immer in Richtung des Seiles laufen und nicht gegen die Schwingrichtung des Seils.

+ 12

MÄDCHEN





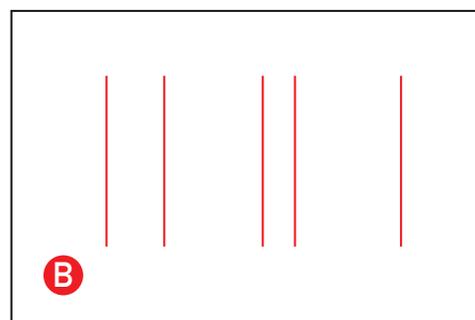
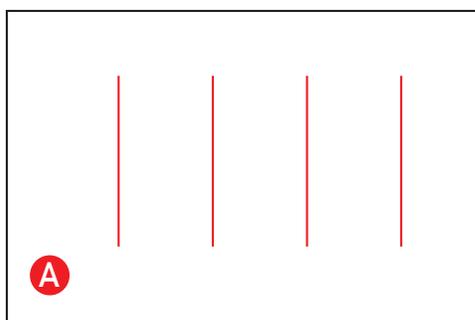
+ 12

MÄDCHEN

- Alle Kinder laufen nacheinander durch das Seil hindurch, ohne es zu berühren
- Wie oben, die Kinder laufen zu zweit oder zu dritt und fassen sich dabei an den Händen
- Ein Kind läuft in das Seil hinein und macht eine bestimmte Anzahl von Sprüngen und läuft dann wieder hinaus (Diese Übung kann man natürlich auch ohne hineinlaufen machen)
- Ein Kind läuft in das Seil hinein und macht so viele Sprünge wie es schafft (evtl. Maximalzahl festlegen)
- Das Kind läuft macht nach jedem Sprung eine $\frac{1}{4}$ Drehung und läuft nach 4 Sprüngen hinaus
Mit Partner springen und sich dabei an den Händen fassen
Mit Partner springen und nach jedem Sprung eine $\frac{1}{4}$ Drehung machen

4. Laufübungen

Die ca. 5 – 8 Seile liegen in bestimmten Abständen auf dem Boden. Dabei ist es egal ob man die Seile den gleichen Abstand haben **A** oder ob die Abstände variieren **B**. Beide Varianten fördern die Koordinationsfähigkeit sowie die Rhythmisierungsfähigkeit. Bei **A** liegt der Übungsschwerpunkt darin, die Gleichmäßigkeit der Bewegung zu schulen. Bei **B** muss die Übende ihre Bewegungen den Gegebenheiten anpassen. Beide Fähigkeiten sind für das Erlernen von sportartspezifischen Bewegungsabläufen wichtig, spielen aber auch im Alltag eine große Rolle.



- Die Kinder laufen nacheinander über die Seile ohne diese zu berühren
- Die Kinder laufen über die Seile und müssen eine bestimmte Anzahl von Schritten (2, 3, 4 oder 5) zwischen den Seilen machen
- Die Kinder müssen bestimmte Bewegungsvorgaben erfüllen z.B.
 - Hopserlauf
 - Sprungläufe
 - Seitwärtslaufen
 - Kniehebelauf
 - Rückwärtslaufen
 - Seitwärts über kreuz laufen
- Die Kinder laufen in einem bestimmten Rhythmus (vorzugsweise 3er Rhythmus) über die Seile. Bei dem Schritt über das Seil wird das Knie angehoben
- Die Kinder laufen in einem bestimmten Rhythmus (z.B. 3er Rhythmus). Nach jedem Durchgang werden die Seilchen etwas weiter auseinander gelegt (z.B. immer eine oder zwei Fußlängen) Wer schafft es den Rhythmus bei möglichst weitem Abstand durchzuhalten?
- Linienlauf: Kinder starten am 1. Seil und laufen bis zum 2. und dann wieder zurück zum 1. Seil, dann bis zum 3. Seil und wieder zurück zum ersten usw. Jedes Seil muss dabei mit der Hand berührt werden.
- Linienlauf und dabei bestimmte Bewegungsvorgaben machen

Kämpfen, Ringen und Raufen

Vorbereitet von Markus Rapsch

1. Grundsätzliches zu Sport und Jungen

Sport und Bewegung ist die normale Erlebniswelt von Jungen. Sie wollen sich in ihren Kräften messen und erleben darin auch eine Stärkung ihrer Persönlichkeit. Dazu benötigen sie „Schauplätze“ (Skateranlagen, Bolzplätze, Rauf- oder Ringermatten etc.).

Sport und Bewegung hilft dem Jungen sich selbst und seine Leistung einschätzen zu lernen. Rangeln, Raufen und Zweikämpfe gehören zur Ich-Findung des Jungen. Körperlicher Kontakt und eigene und fremde Stärke spüren, verhilft zur eigenen Rollenfindung in der Gesellschaft. Immer weniger Eltern bieten sich zu Hause als Sparringspartner an.

Bewegung und sportliche Aktivitäten spielen eine wichtige Rolle in der Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen. Dabei gibt es Besonderheiten in der Selbstwahrnehmung der Jungen.

„Sie lernen ihren Körper zu benutzen und einzusetzen, der Körper wird als Kraftquelle und Leistungsträger verstanden. Ein instrumentelles Körperbild und ein damit einhergehender rücksichtsloser Umgang mit dem eigenen Körper aufgrund einer mangelnden Körperwahrnehmung führen dazu, dass Männer und Jungen besonders risiko- und krankheitsbelastet sind. Statistiken führen auf, dass Männer/Jungen achtmal mehr hyperaktiv sind, viermal mehr stottern, zweimal mehr Asthmatiker bzw. Bettnässer sind als Frauen/Mädchen. Hier ist die Jungenarbeit im Sport gefragt.“

Aus: Michael Meurer/Markus Kringe, „Wir im Sport“ 6/2002, Landessportbund Nordrhein-Westfalen

Fazit:

Wer Jungen stark machen will für eine faire Auseinandersetzung in der Gesellschaft, der muss sie sensibilisieren für die Erlebnis- und Bewegungswelt. Das setzt voraus, dass die Leiter bereit sind, sich selber in Bewegung bringen zu lassen. Es wird immer ein Auftrag bleiben neue Erfahrungs- und Bewegungsräume zu erschließen als auch alte wieder neu zu beleben. Dazu bietet auch die Kooperation mit den Schulen eine gute Chance, aber gerade die Freizeitaktivität auf größeren Camps ermöglicht Neues auszuprobieren. Außerdem gehört die Schulung von Bewegungsangeboten in der Bereich der Mitarbeiterschulung und darf nicht länger nur als „Pausenbespaßung“ aufgefasst werden. Es gibt immer mehr christliche Jugendverbände, die ahnen, dass in der ganzheitlichen Förderung (Geist, Leib und Seele) eine große Herausforderung liegt. Jungen brauchen eine Kultur des fairen Zweikampfes. Oft wird beim Raufen und Ringen nicht auf die Signale des Gegners gehört (Thema: Respekt).

2. Praxisbeispiele

Flag-Ball

Eine Schüler- beziehungsweise Schulform des American Football um in die Grundregeln des Spiels einzusteigen. Um den ballführenden Spieler zu stoppen, wird ihm eine Klettflag vom Gürtel gerissen.

Fairer Zweikampf (Ringen und Raufen) und Kampfsportarten führen zu einem verantwortlichen Umgang mit dem Gegner und mit sich selbst. Hier sind auch noch Kämpfe mit Batacas oder Kissen zu nennen, weil das leichter umzusetzen ist.

Internetlink: Vereinigung christlicher Kampfsportler, www.vck-web.org

+ 12

JUNGEN





Hosenlupf

Dieser Zweikampf wird auf einer kreisförmigen, 7-14 m durchmessenden, mit Sägemehl gepolsterten Fläche ausgetragen. Die zwei Gegner tragen über ihren Kleidern eine kurze, aus Jute gearbeitete Hose. Die beiden Kontrahenten greifen sich nun an dieser Hose und versuchen den Gegner durch das Anbringen von „Schwüngen“ auf den Rücken zu zwingen. Nach dem Ende des Kampfes wischt traditionsgemäß der Sieger dem Verlierer die Sägemehlspläne vom Rücken. (Quelle: Wikipedia)



„Ball- Rückenkampf“

Material: 1 Medizinball; 4 dünne Matten

Ziel: Die andere Person auf den Rücken legen oder den Medizinball herausnehmen (herausziehen)!

Regeln: Es wird auf allen Vieren ohne Schuhe gekämpft! Ausgangsstellung ist der Vierfüßlerstand mit eingeklemmtem Ball. Dann darf die andere Person erst angreifen.

Hinweis: Verlässt eine Person im Kampf die Matten, wird neu gestartet!



„Mattenkampf“

Material: 4 dünne Matten

Ziel: Die andere Person von der Matte werfen/drängen!

Regeln: Es wird auf allen Vieren ohne Schuhe gekämpft!
Es darf nicht aufgestanden werden.

Hinweis: Achtung! Matten aneinander befestigen (Klettband)!



„Bändelkampf“

Material: 4-6 dünne Matten, 4 Bändeli

Ziel: Der anderen Person beide Bändeli wegnehmen!

Wer zuerst keine Bändeli mehr hat, hat verloren!

Regeln: Beide Bänder müssen schön lang und sichtbar auf beiden Seiten der Hüfte in den Hosen stecken!

Hinweis: Achtung bei Trainingshosen mit Seitenöffnung: Gehen leicht kaputt!



„Gymballfight“

Material: 1 Bank, 2 Gymnastikbälle (eventuell Medizinbälle)

Ziel: Die andere Person mit dem Ball von der Bank runter zustossen!

Hinweis: Genügend Platz links und rechts!

Quelle:

RICHTIG FALLEN - FAIR KÄMPFEN

Entwicklung von sozialen und personalen Kompetenzen

Unter diesem Titel gibt es ein ausführliches Pdf bei:

Regierungspräsidium Karlsruhe

Abteilung Schule und Bildung

Rolf Bader Norbert Schöllhorn

Gaby Fischer-Blüm Christine Tross

März 2005

3. Literatur für die Praxis in der Gruppenarbeit mit Jungen:

+ 12 JUNGEN



TITEL	BESCHREIBUNG	WO?
<p>„Wo rohe Kräfte sinnvoll walten“</p> <p>Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Jugendarbeit</p>	<p>Ringeln, Rangeln, Raufen sind unter Kindern und Jugendlichen besonders beliebte Formen direkter körperlicher und geistig-seelischer Auseinandersetzung. Das spielerische Kämpfen mit dem Partner fördert das Körper- und Selbstbewusstsein, Toleranz und Nachsicht. Neben einem Theorieteil gibt es in diesem Buch eine Vielzahl von Spielen für zwei und mehrere Kinder und Jugendliche. Auch lassen sich manche Spiele mit einer integrierten Andacht durchführen. Also echt eine tolle Ideen Kiste gerade auch für die Jungenjungschar und die Jungengruppe.</p>	<p>ISBN-3-86145-251 -0 Wolfgang Beudels/ Wolfgang Anders Borgmann Verlag</p>
<p>„Kampffessspiele“</p> <p>Autor: Josef Riederle</p>	<p>Kampffessspiele machen Spaß und unterstützen Jungen in ihrer persönlichen Entwicklung. Es gibt wichtige Entwicklungsanregungen, die wir Jungen über die Kampffessspiele vermitteln können.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stärkung des Selbstvertrauens - Umgang mit Kraft und Aggression - Auseinandersetzung mit Gefühlen 	<p>www.gewaltakademie.de</p> <p>120 Seiten, 5 EUR</p>
<p>„Ringen und Kämpfen- Zweikampfsport“</p>	<p>Handreichung für die Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe 1 Kinder und Jugendliche haben das Bedürfnis zu rangeln und ihre Kräfte zu messen. Das gehört zur Lebenswelt von Jungen aber auch zu der von Mädchen und ist für ihre psychische, soziale und körperliche Entwicklung bedeutsam. Diese sport-praktische Hilfe mit Elementen aus Judo und Ringen, gibt Jugendlichen die Möglichkeit das Thema Gewalt und Umgang mit körperlicher Auseinandersetzung ganz praktisch zu erleben und daraus zu lernen fair zu kämpfen.</p>	<p>Herausgeber ist der Landessportbund NRW Friedrich-Alfred-Str.25; 47055 Duisburg www.lsb-nrw.de</p>
<p>„Cool bleiben statt zuschlagen!“</p>	<p>Für den Schulunterricht geschrieben, aufgeteilt in Schulstunden. Konflikte ansprechen, anspielen und sie lösen. Einzelne Einheiten lassen sich herausnehmen und umarbeiten für ein Jungenwochenende. Wichtig ist, dass die Mitarbeiter sich gut auf diese Einheiten vorbereiten.</p>	<p>ISBN 3-89358-864-7 EUR 18,80</p>



+14

TEENS & KONFIS

Entwurf einer sportlichen Gruppenstunde

Vorbereitet von Bernd Popp

Wie fit seid ihr? – wie schätzt ihr euch ein?

Hintergedanke:

An diesem Abend soll es darum gehen, dass die Teilnehmer ein Gefühl dafür bekommen, sich richtig einzuschätzen und mit realistischen Zielen am meisten Punkte bekommen. Gleichzeitig steht eine biblische Geschichte im Hintergrund, bei der es ebenfalls um Realität geht, die manchmal nicht richtig eingeschätzt werden. In die Erklärung der Spiele wird die biblische Geschichte eingeflochten und die Teilnehmer sollen sich dabei selbst einschätzen, an welchen Positionen sie gestanden hätten.

Der Bibeltext findet sich im Johannes-Evangelium im 11. Kapitel (Joh. 11, 1-44).

Es sollten möglichst nicht alle Spiele verwendet werden, da sonst der (zeitliche) Rahmen einer Gruppenstunde schnell gesprengt wird. Stattdessen soll noch Raum für die biblische Geschichte und die Auslegung dazu sein.



Mögliche Warm-Up-Spiele:

NAME	SPIEL	MATERIAL
Bewegter Name	Name sagen + eine Bewegung der Lieblings-Ballsport-Art machen (geht nach der Weise „Ich packe meinen Koffer“ weiter)	
Dreieck	Die Mitspielenden stehen um ein aufgeklebtes Dreieck und fassen sich an den Händen. Sie müssen versuchen, sich gegenseitig ins Dreieck zu ziehen. Wer hineintritt, scheidet aus, das Dreieck bleibt, die Arme werden angespannter...	Seil / Absperrband/ Klebeband
Bull in the Ring	Ein großes Seil wird im Kreis gespannt. Eine Person steht im Kreis und versucht aus dem Ring raus zu kommen. Sie schafft es, wenn a) sie jemand berührt oder b) das Seil den Boden berührt. Die Gruppe spannt das Seil, kann es aber auch zwischendurch loslassen, damit sie nicht abgeschlagen wird.	Seil
Bälle in Bewegung	Eine Gruppe befindet sich in einem abgesteckten Feld. Bälle werden nacheinander in das Feld geworfen, die ständig in Bewegung gehalten werden müssen. Es werden immer mehr Bälle in das Feld geworfen. Nach sechs unbewegten Bällen ist Schluss.	Klebeband Kleine Plastik-Bälle

Spiel-Phase:

- die Teilnehmer werden in Gruppen eingeteilt
- 2-4 Gruppen treten gegeneinander an
- sie müssen herausfinden, ob sie sich richtig einschätzen können
- zu Beginn jeder Spielrunde werden der Name des Spiels und die fünf Schwierigkeitsstufen in einen großen, für alle sichtbaren Spielplan eingetragen.
- dann wird das Spiel genau erklärt und die Gruppen wählen ihren Kandidaten aus, der dieses Spiel durchführen wird
- jede Mannschaft muss Schwierigkeitsstufe festlegen und alle Schätzungen notiert, wird das Spiel durchgeführt und die tatsächlichen Ergebnisse werden ermittelt
- war der Spieler so gut, wie er sich selber eingeschätzt hatte oder sogar besser, erhält die Mannschaft die Punktzahl der gewählten Schwierigkeitsstufe
- war er schlechter, bekommt die Mannschaft keinen Punkt.

+14

TEENS & KONFIS

NAME	STORY	SPIEL	MATERIAL
Heimat-Raten	Home – Herberge von Jesus, dort war er öfters, dort hatte er Freunde: Bethanien, Maria, Martha, Lazarus, man kannte sich...	Stadien oder Heim-Trikots erkennen (Zuvor müssen beispielsweise Bilder der Stadien aktueller Bundesligisten o.Ä. gesucht werden und entweder per PPT und Beamer gezeigt, oder auf kleine Kärtchen aufgedruckt werden)	Stadion Karten/ PPT
Ruder-Duell	Jesus sollte geholt werden Lazarus aus Betanien war krank geworden – aus dem Dorf, in dem Maria und ihre Schwester Marta wohnten. 2 Maria war es, die später die Füße des Herrn mit dem kostbaren Öl übergossen und dann mit ihrem Haar getrocknet hat; deren Bruder war der erkrankte Lazarus. 3 Da ließen die Schwestern Jesus mitteilen: »Herr, dein Freund ist krank.«	Ruder-Duell Hier benutzt man einen runden Stock, ca. 0,5m lang, Durchmesser ca. 3cm. Die Teilnehmer sitzen sich gegenüber (möglichst auf einer Decke), mit gebeugten Knien und mit den Fußsohlen gegeneinander. Beide greifen um den Stock und ziehen bis einer umfällt oder den Stock loslässt...	Stock/Seil Decken
Speed-Memory	Schnell, hol den richtigen!!!	Speed-Memory Zwei Teams spielen gegeneinander. In einiger Entfernung zur Startlinie steht ein Tisch mit (umgedrehten) Buchstaben-Kärtchen. Die Buchstaben ergeben ein Lösungswort, das vorher genannt wird, z.B. J E S U S. Das Lösungswort muss jetzt in richtiger Reihenfolge geholt werden. D.h. der erste Spieler läuft los und müsste das J bringen. Deckt er aber einen anderen Buchstaben auf, kann er seinen Mitspielern diesen zeigen/nennen (damit sie nicht den gleichen aufdecken), muss ihn aber wieder umgedreht hinlegen und zurücklaufen, damit der nächste loslaufen kann... Die gegnerische Mannschaft hat ihre eigenen Buchstaben, darf aber, wenn sie es mitbekommen hat, einen Buchstaben auch beim Gegner „holen“... Ziel ist es, zuerst das Lösungswort „heim“ zu bringen.	

NAME	STORY	SPIEL	MATERIAL
Sanitär-Hockey	<p>Manches läuft nicht so, wie man es sich vorstellt...</p>	<p>Zwei Teams (Spieleranzahl je nach Raumgröße) spielen gegeneinander Hockey. Spielgeräte sind Toilettenbürsten und ein Ball, dessen Bahn nicht klar einzuschätzen ist. Als Tore dienen zwei Decken (alternativ: mit Kreppband abgeklebte Bereiche). Regeln: Kein Fuß, keine Hand; als Tor gilt, wenn der Ball das Torfeld berührt, wenn er darüber fliegt, zählt es nicht. Hinter dem Tor kann weitergespielt werden und auch von hinten geschossen werden...</p>	<p>Toilettenbürsten, Crazy-Ball (alternativ: kleines Rugby-Ei), Decken</p>
Zeit-Abschätzen	<p>Jesus lässt sich Zeit... 4 Als Jesus das hörte, sagte er: »Diese Krankheit führt nicht zum Tod. Sie dient dazu, die Herrlichkeit Gottes offenbar zu machen; denn durch sie wird der Sohn Gottes zu seiner Herrlichkeit gelangen.« 2 5 Jesus liebte Marta und ihre Schwester und Lazarus. 6 Aber als er die Nachricht erhielt, dass Lazarus krank sei, blieb er noch zwei Tage an demselben Ort.</p>	<p>Zeit abschätzen, evtl. mit Makkaroni-Nudeln Becher austrinken Wie lange braucht ihr?</p>	<p>Stoppuhren Becher Strohalm/Makkaroni-Nudeln</p>
Reihenweitergeben	<p>Jesus Signale werden nicht verstanden Erst dann sagte er zu seinen Jüngern: »Wir gehen nach Judäa zurück!« 8 Sie antworteten: »Rabbi, kürzlich erst hätten dich die Leute dort beinahe gesteinigt. Und nun willst du zu ihnen zurückkehren?« 3 9 Jesus sagte: »Der Tag hat zwölf Stunden. Wenn jemand am hellen Tag wandert, stolpert er nicht, weil er das Tageslicht sieht. 10 Lauft ihr aber in der Nacht umher, so stolpert ihr, weil das Licht nicht mehr bei euch ist.« 4 11 Danach sagte Jesus zu seinen Jüngern: »Unser Freund Lazarus ist eingeschlafen. Aber ich werde hingehen und ihn aufwecken.« 12 Sie antworteten: »Herr, wenn er schläft, dann geht's ihm bald besser.« 13 Jesus hatte jedoch von seinem Tod gesprochen; sie aber meinten, er rede nur vom Schlaf. 14 Da sagte Jesus ihnen ganz offen: »Lazarus ist tot. 15 Und euretwegen bin ich froh, dass ich nicht bei ihm war. So wird euer Glaube gefestigt. Aber gehen wir jetzt zu ihm!« 16 Thomas, der auch Zwilling genannt wird, sagte zu den anderen Jüngern: »Auf, gehen wir mit Jesus und sterben mit ihm!« Als Jesus nach Betanien kam, lag Lazarus schon vier Tage im Grab. 18 Das Dorf war keine drei Kilometer von Jerusalem entfernt. 5 19 und viele Leute aus der Stadt hatten Marta und Maria aufgesucht, um sie zu trösten. 6 20 Als Marta hörte, dass Jesus kam, ging sie ihm entgegen vor das Dorf, aber Maria blieb im Haus.</p>	<p>Alle eines Teams sitzen hintereinander. Vor dem Vordersten liegen Kärtchen mit unterschiedlichen Symbolen. Alle bis auf den hintersten Spieler blicken nach Vorne. Dieser bekommt vom Spielleiter ein Symbol gezeigt. Nun muss er nonverbal dieses Symbol nach vorne übermitteln. Zuvor wurde im Team ausgemacht, welches Signal bei welchem Symbol weitergegeben wird. Das Team, das als erstes das richtige Symbol vorne hochhält, bekommt einen Punkt. In jeder Mannschaft geht der Vorderste nach hinten und alle anderen rutschen einen Stuhl auf. Dann beginnt eine neue Runde...</p>	<p>Kärtchen mit jeweils unterschiedlichen Symbolen (z.B. Glaubenssymbole) Je ein Kartensatz pro Team + einen für den Spielleiter</p>

NAME	STORY	SPIEL	MATERIAL
Frisbee-Boccia	▶ Martha rennt zu Jesus. Sie wollte nahe bei ihm sein...	Frisbee-Boccia Zwei Teams spielen gegeneinander, jedes Team hat z.B. 5 Frisbees in je einer Farbe und jeweils eine Person pro Team versucht, die Frisbee so nahe wie möglich am Ziel zu platzieren. Sobald geworfen wurde, darf der nächste im Team mit der Nächsten Frisbee sein Glück versuchen. Das besondere an diesem Spiel ist, dass es in einem bestimmten Zeitrahmen gespielt wird, so wird z.B. nach 2 Minuten abgepfiffen. Die Mannschaft, die dann z.B. am näher am Ziel ist (oder die zwei Besten, oder...), hat gewonnen. Zwischenzeitlich dürfen also die „verunglückten“ Würfe wieder geholt und neu versucht werden...Bei der letzten Runde kann das Ziel zusätzlich mit einem Jesus-Bild markiert werden...	Frisbees Jesus-Bild
Papier-Reißen	▶ Glaubst du das? Marta sagte zu Jesus: »Herr, wenn du hier gewesen wärst, hätte mein Bruder nicht sterben müssen. 22 Aber ich weiß, dass Gott dir auch jetzt keine Bitte abschlägt.« 23 »Dein Bruder wird auferstehen«, sagte Jesus zu Marta. 24 »Ich weiß«, erwiderte sie, »er wird auferstehen, wenn alle Toten lebendig werden, am letzten Tag.« 25 Jesus sagte zu ihr: »Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer mich annimmt, wird leben, auch wenn er stirbt, 7 26 und wer lebt und sich auf mich verlässt, wird niemals sterben, in Ewigkeit nicht. Glaubst du mir das?« 8 27 Sie antwortete: »Ja, Herr, ich glaube, dass du der versprochene Retter bist, der Sohn Gottes, der in die Welt kommen soll.« Wie schwer es oft ist zu glauben...	Auf einem DinA4 oder DinA3-Blatt sind V.25+25 vielfach aufgedruckt. Ziel der Aktion ist es, innerhalb einer vorgegebenen Zeitspanne eine möglichst lange zusammenhängende Papierschlange zu reißen. Reißt das Papier zwischendurch ab, wird mit dem restlichen Papier erneut begonnen... Am Schluss wird das längste Teilstück gemessen.	Vorbereitete Blätter (1 pro Team) Klebeband
Münz-Gewicht-Heben	▶ Geldstücke werden zwischen eine Wäscheklammer geklemmt und müssen mit zwei Fingern so lange wie möglich in der Klammer gehalten werden... (alternativ dazu: Maßkrugstemmen)		Wäscheklammern Geldstücke Stoppuhr

Impuls:

Die Bibelgeschichte kann noch weiter vorgelesen/ erzählt werden (Verse 28-44).

Im vorliegenden Entwurf wird der Schwerpunkt auf den eigenen Glauben gelegt und wie man sich selbst einschätzt. Was glaube ich „theoretisch“ und welche Auswirkung hat dies praktisch?

Dabei kann speziell auf die letzten drei Spiele noch mal eingegangen werden. Entweder direkt nach den Spielen oder im Anschluss an das Letzte können folgende Impulse gesetzt werden:

Frisbee-Boccia

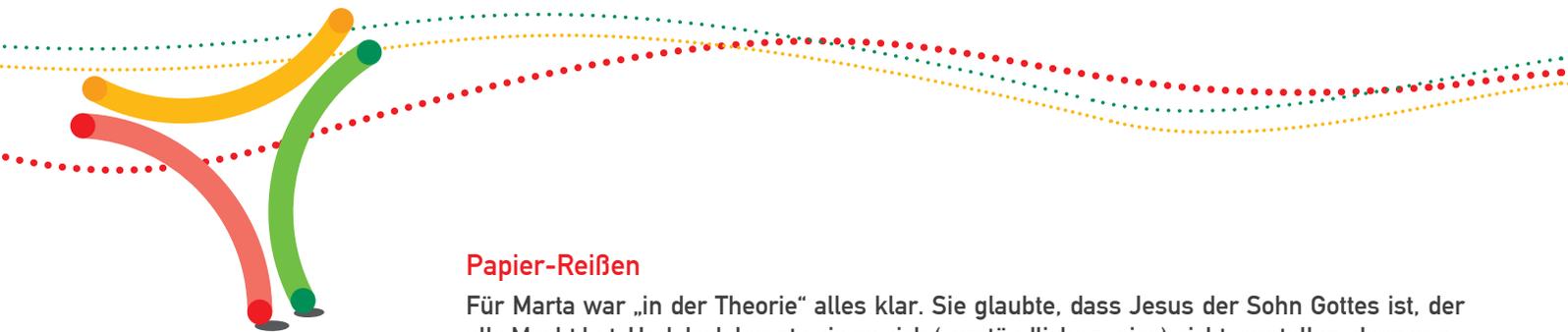
Bei der letzten Runde kann das Ziel zusätzlich mit einem Jesus-Bild markiert werden, um anschließend oder später mit Impuls-Fragen ins Gespräch zu kommen:

Wie nahe bist du an Jesus?

Möchtest du näher ran? Welchen Einsatz willst du bringen? Läufst du noch einmal?

Hat dich schon einmal jemand (scheinbar) von Jesus weggeschoben?

Was ist, wenn Jesus „weggeschoben“ wird? Gehst du ihm hinterher?



Papier-Reißen

Für Marta war „in der Theorie“ alles klar. Sie glaubte, dass Jesus der Sohn Gottes ist, der alle Macht hat. Und doch konnte sie es sich (verständlicherweise) nicht vorstellen, dass er an ihrer momentanen Situation etwas ändern kann. Ihr Bruder war tot. Wenn Jesus früher da gewesen wäre, dann... Aber jetzt?

Vielleicht ist in ihrem Glauben etwas „gerissen“. Auch in unserem Leben kann es Situationen geben, in denen wir nicht mehr glauben können, in denen „etwas abreißt“.

Jesus kann unseren Glauben wieder erneuern, er hält uns, wenn wir ihn nicht mehr halten können.

Symbolisch kann das dargestellt werden, indem eine zerrissene Papier-Schlange z.B. mit einem Krepp-Band wieder zusammengeklebt wird und somit eine lange „Glaubensspur“ symbolisiert.

Aber es gehört Mut dazu, einzugestehen, dass im (Glaubens-)Leben etwas kaputt gegangen ist. Doch wir dürfen Jesus die Bruchstücke, die Zerrissenheiten unseres Lebens hinhalten. Er, der Tote auferwecken kann, will auch sie heilen!

Münz-Gewicht-Heben

Manches im Leben und im Glauben sieht sehr einfach aus. Es kann dann doch schwerer werden als gedacht. Wie gehst du damit um?

+18

JUNGE ERWACHSENE

Slackline, Y-Golf, Crossboule

Drei Anregungen für die Arbeit mit jungen Erwachsenen

Vorbereitet von Volker Kamin

Slackline – Herausforderung auf der ganzen Linie

Slackline ist eine Trendsportart, welche den ganzen Körper in Anspruch nimmt. Die nötige Flexibilität, volle Konzentration und Fokussierung sowie ein fester Wille machen das Slacklinen aus. So lassen Sprung an Sprung, Salto, Schraube und tänzelnd wippende Schritte das Herz eines Slackliners höher schlagen. Aber auch kämpfend das Gleichgewicht halten, um nicht zu fallen, zumindest die ersten Schritte gehen können, weil das noch ganz neu ist mit dem Slacken, von dem so viele sagen es sei so toll.

Das Tolle am Slacklinen ist, dass es grundsätzlich für jede und jeden erlernbar ist. Nötig dafür sind zwei feste Bäume und eine Slackline, welche dazwischen gespannt wird. Mit etwas Geduld und Beharrungsvermögen, sowie der Bereitschaft, neue Körpererfahrungen zuzulassen, können recht schnell erste Schritte auf der Slackline durchgeführt werden. Entscheidend dabei ist, dass der „schmale Grat“ zwischen Lockerheit und Anspannung gefunden werden muss, um die Balance zu halten. Zu viel Lockerheit lässt uns herunterfliegen. Zu viel Körperspannung blockiert die Ausgleichsbewegungen, da die Schwingungen der Line nicht mehr aufgenommen werden können. Weiter ist die Fokussierung des Blickes auf einen Fixpunkt ein Schlüssel zum Erfolg.

Über die Slackline-Erfahrung lässt sich auch eine tolle Brücke zur Beziehung zu Gott bauen. Auch sie kann man überall mitnehmen – wie die Slackline. Nehmen wir sie aber zu locker, so sind wir nicht online, nehmen wir sie zu verbissen, können wir „Schwingungen“ z.B. von Mitmenschen nicht aufnehmen. Es ist eine kontinuierliche Arbeit nötig, um im richtigen Glaubensgleichgewicht zu bleiben. Bei alledem ist der Blick auf Jesus Christus unseren Fixpunkt unerlässlich.

Stefan Riexinger, Eichenkreuz-Ski im ejw, www.ek-ski.de



Crossboule

Offizielle Crossboule c³ Spielregeln :

Ziel: Ziel des Spieles ist es, seine Crossboules so nah wie möglich an die Zielkugel heranzubringen. Der Spieler, der als Erster drei Sätze gewonnen hat, gewinnt das Spiel. Um einen Satz zu gewinnen, muss er 10 Punkte erreichen und einen Vorsprung von mindestens zwei Punkten zum nachfolgenden Spieler haben.

(z.B.: Falls ein Spieler 10 Punkte erreicht hat, einer seiner Gegenspieler aber bereits 9 Punkte hat, muss mindestens bis 11 Punkte gespielt werden.)

Spielverlauf:

Jeder Spieler erhält drei gleiche Crossboules.

Es wird ausgelost, wer die Zielkugel wirft.

Anschließend wird der Startbereich markiert.

Dann wirft abwechselnd jeder Spieler seine erste Boulekugel.

Falls die Zielkugel vom Startbereich aus nicht zu sehen ist, müssen die Spieler zuerst ihren ersten Wurf machen und dürfen dann nachsehen, wo die Zielkugel liegt.

Der Abstand der Kugeln zueinander wird von Kugelrand zu Kugelrand bestimmt. Der Spieler, der am weitesten von der Zielkugel entfernt ist, wirft die nächste Crossboule.

Dies geschieht so lange, bis alle Spieler ihre drei Boulekugeln geworfen haben.

Anschließend werden die Punkte gezählt.

Der Spieler mit den wenigsten Punkten darf als Nächster die Zielkugel werfen und einen neuen Startbereich markieren.

K.O.

Falls ein Spieler eine Kugel (A) auf eine/oder mehrere gegnerische Kugel/n (D) wirft, ist diese Kugel/n D, so lange die Kugel A auf ihr/ihnen liegt (min. 50%), aus dem Spiel.

Falls ein Spieler die Kugel A von D runterwirft, ist die Kugel D wieder im Spiel.

Punkte:

Der Spieler, der seine Kugel/n am nächsten an die Zielkugel geworfen hat, bekommt für jede Kugel, die näher als eine gegnerische Kugel ist, einen Punkt.

Falls mehrere Spieler ihre Kugeln gleich nah geworfen haben, bekommt jeder der Spieler Punkte.

Combos/Ketten:

Durch Combos/Ketten ist es möglich, mehr Punkte als durch normale Würfe zu bekommen:

1. Combo: Der Wurm (3 Punkte)

Um einen Wurm zu erhalten, muss man mit einer seiner Kugeln (A) die Zielkugel (Z) berühren und eine zweite eigene Kugel (B) muss die Kugel A berühren.

2. Combo: Die große Schlange (6 Punkte)

Um eine große Schlange zu erhalten, muss man mit einer seiner Kugeln (A) die Zielkugel (Z) berühren und eine zweite eigene Kugel (B) muss die Kugel A berühren.

Die dritte eigene Kugel (C) muss dabei die Kugel B berühren.

3. Combo: Die Pyramide (5 Punkte)

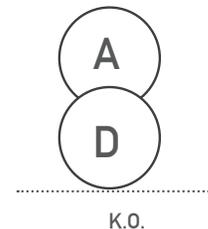
Um eine Pyramide zu bekommen, muss man mit einer seiner Kugeln (A) die Zielkugel (Z) berühren. Die zweite und dritte eigene Kugel (B und C) müssen dabei beide Kugel A berühren.

4. Combo: King of the Hill (5 Punkte)

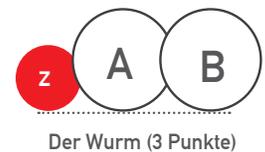
Der Spieler, der seine Kugel (A) direkt auf die Zielkugel (Z) platziert, ist King of the Hill.

+18

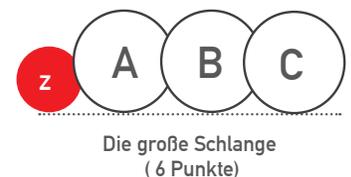
JUNGE ERWACHSENE



K.O.



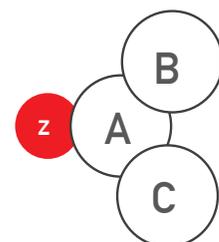
Der Wurm (3 Punkte)



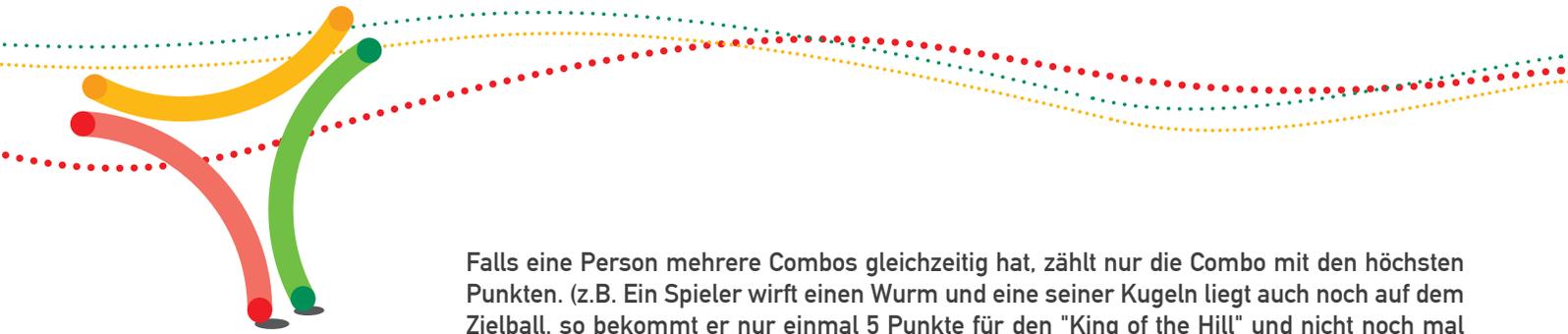
Die große Schlange (6 Punkte)



King of the Hill (5 Punkte)



Die Pyramide (5 Punkte)
(von oben gesehen)



+18

JUNGE ERWACHSENE



Falls eine Person mehrere Combos gleichzeitig hat, zählt nur die Combo mit den höchsten Punkten. (z.B. Ein Spieler wirft einen Wurm und eine seiner Kugeln liegt auch noch auf dem Zielball, so bekommt er nur einmal 5 Punkte für den "King of the Hill" und nicht noch mal drei Punkte für den Wurm.)

Besonderheiten:

Im Gegensatz zum normalen Boulespiel ist im Crossboule c³ jede Wurftechnik erlaubt.

Das Gelände ist durch die Spieler frei bestimmbar. Die Zielkugel darf beliebig weit geworfen werden und es wird der komplette dreidimensionale Raum zum Spielen genutzt.

Homepage: www.crossboule.com/

Kontakt: Mark Calin Caliman's Crossboule c³, Steinkopfstraße 4, 51065 Köln

Tel.: 0177/7324719, mail to: info@crossboule.com

YGolf

Regeln

- Wie spielt man Ygolf - Leichter geht's nicht: Erfinden Sie Ihre eigenen Regeln! Im Team oder als Einzelspieler! Werfen Sie die Wurfscheibe und los geht's! Der Erste der sie erreicht hat, ist der Sieger. Bestimmen Sie selbst wie's weitergeht. Die Möglichkeiten sind vielfältig, seien Sie erfinderisch!
- Wo? Anywhere! - Stadt, Strand, Büro, Bahnhof, Park...auf Asphalt, Gras, Sand oder Schnee!
- Mit wem? Anyone! - Familienmitglieder, Freunde, Kollegen, Nachbarn. In jedem von uns steckt ein Ygolfer!
- Wann? Anytime! - Morgens, um fröhlich den Tag zu beginnen; zur Entspannung vor oder nach einer Besprechung, im Urlaub, nach der Schule, usw.
- Anmerkung des Entwicklungsteams - In der Transporttasche befindet sich ein Set aus zwei Schlägern, einer Zielscheibe und Bällen. Grenzenloses Golfen für Jedermann, Sie brauchen nur noch die Spielregeln zu erfinden!

Ausrüstung für Y-golf

Ein Set 2 Schläger, Wurfscheibe, unterschiedliche Bälle, Tragetasche

29,90 Euroz beim Hersteller Decathlon

Video <http://www.youtube.com/watch?v=5TQM8ZKrdTU>



Familien sportfest im Rahmen der Gemeinde

Vorbereitet von Renee Rock

Ort: Gemeindehaus, Außenbereich und Straße

Zeit: 90 Minuten

Teilnehmende Gemeindeglieder: vor allem Familien mit jüngeren Kindern,

Freunde der Gemeinde; CVJM

Leitung: CVJM und Kirchvorstand, ein bis zwei Projektleiter

Mitarbeitende/Arbeitsfelder: Projektteam, Gebetskreis, Ein- und Aufräumen, Stationsaufbau, Einladeflyer (Produktion und Verteilung) incl. Rückmeldung, Laufzettel, Schiedsrichter bzw. Stationsleiter, Verpflegung, Preise, Urkunden, Medaillien, Moderation, Andacht, Musik, Anspiel, Erwärmung, Cooldown, Siegerehrung, Segen, Abkündigungen mit Einladungen zu Veranstaltungen von Gemeinde und CVJM



FAMILIEN

Vorüberlegungen

Grundlegende Ideen für das Sportfest sollten in einem Projektteam erarbeitet werden.

Zunächst sind die räumlichen Möglichkeiten und vorhandenen Sport- und Spielgeräte zu beurteilen. Die Teilnehmerzahl ist zu kalkulieren und es beginnt die Mitarbeiterauswahl.

Der Gebetskreis begleitet Vorbereitung und Durchführung.

Im Vorfeld sollten die Einladungen für das Sportfest rechtzeitig ausgesprochen werden: Rückmeldungen erleichtern die konkrete Planung.

In die Vorbereitung und Durchführung des Sportfestes sollten möglichst viele Kreise aus CVJM und Gemeinde einbezogen werden. Das beginnt bei der Gestaltung der Einladungs-flyer, geht weiter über ein Anspiel bei der Eröffnung und der Musik bei der Erwärmung. Senioren können, sofern sie nicht Teilnehmende sind, gern Schiedsrichter an den Stationen sein. Frauengruppen sind oft kreativ bei Raumgestaltung und Catering. Helfer werden u.a. beim Umräumen des Gemeindehauses, bei der Zubereitung von Getränken und dem Wiedereinräumen benötigt.

Das Tragen von Sportbekleidung im Rahmen eines kirchlichen Umfeldes ist für manche eine Herausforderung. Gerade deshalb ist dies zu empfehlen. Gemeindeglieder nehmen sich in ihrer „Leiblichkeit“ wahr. Das kann schon eine Horizonterweiterung sein!

Der Erwerb des Fitnessabzeichens während des Sportfestes sollte möglich sein.

Entsprechende Stationen müssen dazu angeboten werden (siehe auch Fitnessabzeichen).

Das Miteinander ist wichtiger als das Gegeneinander.

Ablauf

1. Eröffnung mit biblischem Impuls/Kurzandacht (5min)
2. Gemeinsame Erwärmung/ Lockerwerden (5min)
3. Einleitung mit Einteilung der Mannschaften und Wettkampferläuterung (5min)
4. Wettkämpfe (60 min)
5. Gemeinsames Cooldown (Zeit für Auswertung durch Leiter/Schiedsrichter) (5min)
6. Auswertung und Siegerehrung (5min)
7. Abschluss mit Abkündigungen und Segen (5min)

Hinweise zum Ablauf

zu **1.** Der biblische Impuls oder die Kurzandacht hat das Thema „Bewegung“. Eine „bewegte Andacht“ ist eine gute Form. Auch ein kurzes Anspiel ist möglich.

zu **2.** Die Erwärmung sollte einfache Dehnübungen (Stretching) und leichte Gymnastik beinhalten. Mit etwas Musikuntermalung macht es noch mehr Spaß!

zu **3.** In der Einteilung der Mannschaften sollte sich der Charakter eines Familiensportfestes widerspiegeln. Empfohlene Einteilungen sind:

Jede Familie bildet eine Mannschaft (sollten sich Familien in etwa gleicher Kinderzahl beteiligen).

Mannschaften aus Müttern/Söhnen und Vätern/Töchtern werden gebildet.

Hinzu kommen gemischte Teams. Eine beliebte Variante zur Bildung von „2er Teams“ besteht darin, dass sich die Kinder jeweils „ihren“ Erwachsenen (also den Mannschaftspartner) suchen.

Die Auswahl beginnen die Jüngsten! Für Mannschaftsspiele und/oder Staffeln kann es Mütter/Söhne und Väter/Töchter Teams geben. Möglich sind auch andere Einteilungen z.B. Nord/Süd oder Familienname A-M und N-Z

zu **4.** Die Wettkämpfe erfolgen zunächst im Stationsbetrieb. Die Planung der Stationen ist eine wesentliche Aufgabe des Projektteams. Dabei sind die Inhalte, der Stationsname, die benötigten Materialien, die Stationskennzeichnung und der genaue Ort festzulegen.

Von den Stationsleitern werden Punkte vergeben (z.B. 1-5: das Antreten ist mindestens ein Punkt wert und nicht alle dürfen mühelos 5 Punkte erreichen können)

Jede Mannschaft erhält einen Laufzettel, auf dem die erreichten Punkte eingetragen werden. Die Übungen des Fitnessabzeichens des CVJM bilden eine Grundlage für die Stationen.

In Abhängigkeit von den örtlichen Gegebenheiten bieten sich darüber hinaus z.B. folgende Wettkämpfe im Stationsbetrieb an:

- Eierlauf (Zeitvorgabe)
- Stelzenlauf (Zeitvorgabe),
- für Paare z.B. Huckepacktragen oder Schubkarre (ein Partner im Liegestütz)
- Zielübungen mit Dart
- Korbwurf mit dem Basketball (für das Treffen des Brettes ein Punkt, Korberzielung drei Punkte!)
- Torwandschießen (für das Treffen der Wand 1 Punkt, Treffen der Löcher drei Punkte!),
- Tore erzielen mit dem Hockeyschläger,
- Kirschkernezielspucken und Obstspießweitwurf sind möglich!
- Ball über die Schnur werfen/fangen z.B. mit Volleyball oder mit einem Tennisball
- Übungen mit Tischtennisschläger (mit oder ohne Tischtennisplatte)
- Geschicklichkeitsübungen wie balancieren oder Seilspringen
- prellen von Bällen (Basketball, Volleyball, Handball) Anzahl pro min.

Nach dem Stationsbetrieb können noch zusätzlich Staffelspiele und/oder Mannschaftsspiele angeboten werden. Möglichkeiten für Staffelspiele/ Mannschaftsspiele sind:

- laufen, hüpfen, springen
- prellen oder dribbeln mit Ball/ verschiedenen Bällen
- Indiacas oder Ball über die Schnur
- Völkerball

zu **5.** Das Cooldown führt alle Mannschaften zusammen. Die kurzen Übungen können mit Musik unterlegt werden.

zu **6.** Kleine Preise und Urkunden für jedes Team sollten selbstverständlich sein.

zu **7.** Eingeladen wird zu den nächsten Sportveranstaltungen oder in die Sportgruppen und zu den Veranstaltungen besonders für Kinder und Familien.

CVJM bewegt– auch Senioren

Stundenentwurf für eine Senioren-Gymnastikgruppe in einem Gemeindehaus
Vorbereitet von Rolf Müller

Der Bewegungsdrang wird im Laufe der Jahre geringer, die Notwendigkeit, bestimmte Konditionsbereiche zu trainieren wird dringender. Bei Senioren sind es hauptsächlich Ausdauer, Kraft und Koordination die trainiert werden sollen. Weil Ausdauertraining im Gemeindehaus schlecht möglich ist, sind die folgenden Übungen auf Stärkung und Stabilisierung der Muskulatur, hauptsächlich der Rumpfmuskulatur, und der Verbesserung der Koordination angelegt. Durch entsprechende Darbietung soll die Freude an der Bewegung gefördert werden. Im Stundenentwurf gehen wir von einer gemischten Gruppe aus. Dabei muss auf eine Problematik hingewiesen werden. Bei Frauen, besonders wenn sie Gewichtsprobleme haben, besteht oft eine gewisse Scheu, sich im Sportdress mit Männern zu bewegen und umgekehrt haben oft Männer Probleme, wenn in der gemischten Gruppe manche ihrer körperlichen Schwächen bei der Gymnastik nicht mehr verborgen bleiben. Sinnvoll wären geschlechtlich getrennte Gruppen. Der folgende Stundenentwurf ist aber für eine gemischte Gruppe gedacht. Auf manche, sonst sinnvolle Übungen muss aus der oben erwähnten Problematik verzichtet werden. Bei Partnerübungen in gemischten und Männergruppen sollte eine Übungsleiterin, ein Übungsleiter die nötige Sensibilität walten lassen.

Voraussetzungen: Gemeindesaal ohne tief hängende Lampen. Gymnastikmatte für jede und jeden, Kassettenrekorder und CDs mit flotter Popmusik. Dauer der Übungsstunde“ 90 bis 120 Minuten. Der optimale Trainingseffekt stellt sich ein, wenn die einzelnen Übungen in 3 bis 4 Serien mit jeweils 10 Wiederholungen durchgeführt (mit ** gekennzeichnet) oder bei Halteübungen 10 Sekunden gehalten werden (mit * gekennzeichnet).

Stundenentwurf

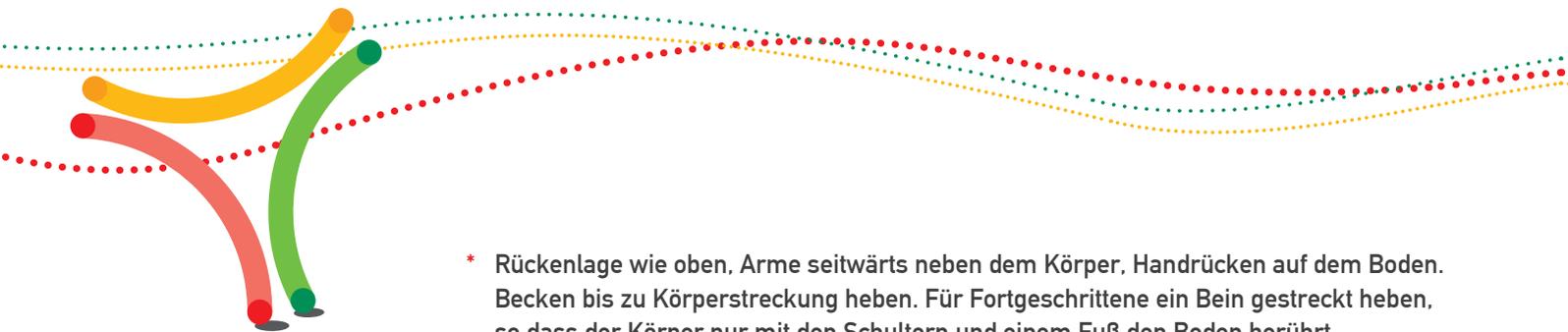
10 Minuten nach Musik sich mit verschiedenen Schrittfolgen (Gehen, Wechselschritte, Überstellschritte, versch. Schrittfolgen auf der Stelle, traben) frei bewegen.

1 Minute ruhig gehen.

- * Im Stand ein Knie bis Hüfthöhe heben. Dieselbe Übung mit dem anderen Knie.
Alternativ: Knie zur Gegenseite heben.
- * Streckübung: Aus dem Liegestütz Gesäß heben, bis Arme und Beine gestreckt sind.
- ** Unterarm – Kniestütz, Wechsel zwischen Katzenbuckel und Normalhaltung.
Übungen zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur
- * In der Bauchlage Hände ans Gesäß, Ellenbogen möglichst weit zusammenführen, Oberkörper heben.
- * Bauchlage, Arme gestreckt mit Handrücken nach unten, ein Knie anheben, Gegenarm heben. Alternative Übung: Aus der Bank vorlings heraus abwechselnd ein Bein strecken, oder die Arme oder beides gegengleich. Kopf gerade halten!
Streckübung: Aus der Bank vorlings heraus auf die Fersen absitzen. Hände bleiben am Ort. Kinn auf die Brust.
- * Unterarmstütz vorlings, Körper gestreckt.
- * Unterarmstütz seitlings, Körper gestreckt, Füße hintereinander auf dem Boden. Diese Übung kann auch als Bewegungsübung ausgeführt werden: Hüfte senken und heben.
Alternativ für Geübte: Übung mit nur einem Fuß am Boden für einige Sekunden ausführen.
- ** Rückenlage, Knie anwinkeln, Füße auf den Boden. Schultern heben, bis Handflächen die Knie berühren. Diese Übung kann auch als Halteübung ausgeführt werden.
- * Rückenlage wie oben, ein Knie zum Körper hin anheben und mit dem Gegenarm dagegen drücken. Schultern dabei anheben.

+60

SENIOREN



+60

SENIOREN

- * Rückenlage wie oben, Arme seitwärts neben dem Körper, Handrücken auf dem Boden. Becken bis zu Körperstreckung heben. Für Fortgeschrittene ein Bein gestreckt heben, so dass der Körper nur mit den Schultern und einem Fuß den Boden berührt. Diese Übung, kann auch als Bewegungsübung ausgeführt werden. Alternativ können die Fußgelenke auf einen Stuhl gelegt werden: Aus der Stufenhaltung zur Streckung. Beckenrollen in der Rückenlage. Füße fest auf dem Boden. Becken anheben bis Lendenwirbel auf die Matte drücken. Becken auf den Boden – Lendenwirbelbereich löst sich vom Boden. Beliebig oft mit kurzen Pausen.
Streckübung: In der Rückenlage Arme über den Kopf strecken, Handrücken auf den Boden, Zehen und Füße anwinkeln (20 Sekunden).
Die Übungsleiterin, der Übungsleiter macht ein paar generelle Bemerkungen zu den Übungen und gibt einige Tipps für das Üben zu Hause.
5 Minuten nach Musik im Raum bewegen ohne die Matten zu berühren oder darüber zu springen. Jede Matte sollte einmal umrundet werden.

Übungen zur Koordination

- Überstellschritte im Stand und dabei in die Hände klatschen.
Arme seitwärts oder vor dem Körper zur Waagerechten heben. Ein Arm bewegt sich horizontal, der andere vertikal erst mit kleinem, dann mit großem Ausschlag. Alternativ. In den Händen werden Gegenstände (Liederbuch, kleiner Ball, Stab) gehalten.
Armkreisen gegengleich.
In der Rückenlage Füße anheben, einen Fuß strecken und anwinkeln, den anderen Kreisbewegung aus dem Fußgelenk heraus.

Übungen für die Kräftigung der Schultermuskulatur

- ** „Seniorenliegestütz“: Liegestütz auf den Knien. Arme beugen und strecken.
(Nicht unbedingt 10 Wiederholungen möglich.)
- * Im Bodensitz mit angewinkelten Knien und leicht gespreizten Beinen mit den Händen Druck außen auf die Knie ausüben. Knie halten dagegen.
- * Körperhaltung wie oben. Mit den Handrücken innen auf die Knie Druck ausüben.
Danach folgen Lockerungsübungen und Streckübungen: Arme schlenkern, Arme locker kreisen, wechselseitig mit einer Hand den Ellenbogen hinter dem Kopf zur Gegenseite ziehen oder vor dem Körper zur Gegenschulter drücken.

Spiel

Nicht überall sind die Möglichkeiten für ein Mannschaftsspiel im Gemeindesaal gegeben. Wo die Geräte vorhanden sind, ist u. U. Hallenhockey möglich, oder Ball über die Schnur im Sitzen mit einem Softball über eine 1 m hohe Schnur, zwischen Stühlen gespannt. Ball unter die Schnur mit zwei Softbällen: In der Mitte wird in 40 cm Höhe eine Schnur gespannt. An den Außenlinien / Wänden rechts und links von der Schnur ausgehend wird ein 2 m langes Stück Seitenlinie mit Stühlen blockiert. Der Rest der Seitenlinien und die Grundlinien sind „Torlinien“. Jeder Ball der dort die Linien überschreitet / an die Wand gespielt wird zählt als Tor, wenn er vorher die Mittellinie unter der Schnur überquert hat. Seitenlinie 2 Punkte, Grundlinie 1 Punkt. Das Spiel kann im Stehen, aber auch im Sitzen oder Liegen gespielt werden. Ball darf nur mit Händen geworfen bzw. gerollt werden.

Abschlussspiel:

Wir sind eine missionarische Bewegung Bibeln weitergeben. Aufstellung in zwei gleich große Reihen. Jede Reihe hat zwei Bibeln. Wer vor der Reihe steht, gibt eine Bibel nach rechts an die dahinter Stehenden, dann die andere nach links an die dahinter Stehenden. Wer die Bibel erhält gibt sie in der gleichen Weise weiter. Wenn der / die Letzte die Bibel erhalten hat, stellt sie / er sich vor die Reihe und gibt die Bibeln in der gleichen Weise nach hinten weiter bis alle einmal vorne gestanden haben. (Probelauf mit einer Bibel empfohlen.) Als Gruppenwettkampf gestalten.
Jede und jeder ist Teil der missionarischen Bewegung.

Zehn Spiele mit dem Luftmatz

Vorbereitet von Markus Rapsch

1. Steckt die Köpfe zusammen

Sechs Spieler halten einen Luftmatz mit dem Kopf in der Luft und drehen sie dann alle um die eigene Achse. Wer schafft die meisten Umdrehungen?

Variationen: Kreis zur Musik drehen und um die eigene Achse drehen- gegen den Uhrzeigersinn drehen- hinknien und wieder aufstehen...

2. Treibball

Ein Luftmatz wird in die Mitte der Halle/Saal gelegt und jede Mannschaft versucht mit Tennisbällen oder Schaumstoffbällen den Ball über die gegnerische Linie zu treiben.

3. Kreuz und Quer

Ein Ball wird im Kreis zu verschiedenen Personen geworfen. Dabei können verschiedene Regeln vereinbart werden. Niemals dem direkten Nachbarn; immer dem entferntesten Mitspieler; immer demjenigen zuspieren, der den Ball noch nicht hatte. Der letzte Spieler spielt dem ersten Mitspieler wieder zu. Jeder Spieler, der den Ball bereits hatte verschränkt die Arme vor sich. In der neuen Runde wird der Ball exakt in der gleichen Reihenfolge wie eine Runde zuvor jedem Mitspieler zugespielt. Wie viel Bälle können gleichzeitig zugespielt werden, ohne dass die Bälle nicht mehr gefangen werden können? Wie schnell ist die Gruppe bis jedes Gruppenmitglied den Ball nach vereinbarter Regel erhalten und abgespielt hat?

4. Auf und Abstieg

Die Gruppe steht in einem großen Kreis und wirft sich kreuz und quer einen Ball zu. Wer den Ball nicht fängt, muss sich hinknien. Wird der Ball ein zweites Mal nicht gefangen, muss sich das Gruppenmitglied auf den Boden setzen. Fängt man hingegen den Ball in einer dieser Stellungen, dann steigt man in die nächst höhere Stellung wieder auf.

5. Wächterball I

In einem Spielfeld werden ca. 10 mit Wasser gefüllte unverschlossene Plastikflaschen aufgestellt. 2-3 Wächter versuchen nun die Plastikflaschen zu bewachen. Die anderen Gruppenmitglieder versuchen mit 1-2 Bällen die Plastikflaschen umzuschießen. Die Wächter versuchen die Flaschen so schnell wie möglich wieder aufzustellen, da ansonsten der Wasserverlust zu groß werden würde. Welchen Wächtern gelingt es nach 2 Minuten „Beschuss“ das meiste Wasser noch zu haben?

6. Wächterball II

Alle stehen im Kreis, und jeder hat vor sich eine leere Konservendose stehen, die es zu schützen gilt. Nun wird ein Ball in den Kreis geworfen, der von allen Spielen abgespielt werden kann, mit dem Ziel, die Dose eines anderen zu treffen und umzuwerfen. Wessen Dose getroffen wird, scheidet aus oder bekommt einen Minuspunkt.

Teilnehmer: beliebig viele; **Material:** Ball, 1 Konservendose pro Mitspieler

7. Tuchball

Ihr spannt eine Schnur oder ein Netz über ein Spielfeld (Volleyballfeld..). Ihr könnt nach verschiedenen Regeln spielen (Tischtennis, Tennis, Indiacas, Badminton)

In einem Feld sollten zwei bis drei Teams ein Tuch zwischen sich spannen und mit dem Duoschläger den Luftmatz spielen.

Material: 1 Handtuch für zwei Spieler, Luftmatz



JUNG & ALT

8. Exzenter-Volleyball

Füllt den Luftballon im Luftmatz mit ein wenig Wasser oder Schmierseife. Dann hat er andere Flugeigenschaften. Damit dann mal Volleyball spielen.

9. Netzball mit Luftmatz

Eine Variante des „Ball über die Schnur“

Spielregeln zum download unter:

http://www.swissfit.org/docs_db/simone.sieder_20050111_183504_Netzballregeln05.pdf

10. Capture the fort

Dauer: ca. 15 Minuten

Alter: ab 10 Jahre

Gruppengröße: ab 15 Personen interessant

Vorbereitung: keine (außer Material bereitlegen)

Material: Ball

Eine Mannschaft stellt sich im Kreis auf und hält sich jeweils an den Schultern fest. Die andere Mannschaft steht außen um den Kreis herum und versucht einen Ball in den Kreis zu werfen. Landet der Ball im Kreis ist das Fort erobert.

LUFTMATZ-ANLEITUNG

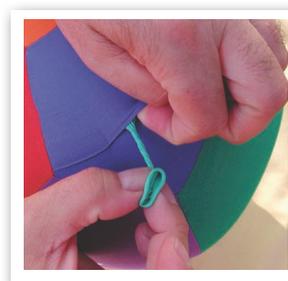
... und so funktioniert's:



1. Luftballon in die Öffnung stecken und aufpusten.



2. Mundstück festhalten und verwirbeln



3. Das verdrehte Ende unter die „Lasche“ stecken, ...



4. ...und fertig zum Spielen!



5

CVJM bewegt- Kirchen, Vereine, Schulen und Städte

Tipps für bewegte Aktionen
Vorbereitet von Volker Kamin

CVJM bewegt – hoffentlich nicht nur uns! Das wäre doch toll, wenn in eurer Stadt, eurer Gemeinde, eurem Dorf deutlich wird, dass der CVJM Menschen innerlich und äußerlich bewegt. Nutzt die deutschlandweite Aktionswoche um unter dem Motto CVJM bewegt kräftig für den CVJM und eure Arbeit vor Ort zu werben. Nachfolgend einige Tipps und Hinweise zur Planung einer solchen öffentlichkeitswirksamen Aktion:

Vorhandenes nutzen/integrieren

Gibt es in eurem Verein schon eine Veranstaltung, mit der Menschen bewegt werden? Ein Sportturnier, eine Wanderung, Fahrradralley, Sponsorenlauf, einen Jungschartag oder einen besonderen Gottesdienst? Dann legt das doch im kommenden Jahr in die Aktionswoche unter dem Titel CVJM bewegt. Natürlich kann man auch außerhalb der Aktionswoche eine CVJM bewegt – Veranstaltung planen, aber in der Woche steigt sicher die Motivation, weil in ganz Deutschland CVJM-Vereine in Bewegung kommen und ihr euch in diese große gemeinsame Aktion einklinkt. Jede CVJM-Veranstaltung kann unter das Motto CVJM bewegt gestellt werden und mit einem sportlich-bewegten Programm ergänzt werden. Anregungen dazu findet ihr reichlich in dieser Arbeitshilfe. Warum nicht einen CVJM bewegt – Challenge-Parcours beim Gemeindefest aufbauen oder einen bewegenden Gottesdienst mit unserem Luftmatz-Ball planen.

Kooperationen sind fruchtbar, nicht furchtbar

Viele CVJMs, die bei der Tour der Hoffnung 2000 oder bei kickoff 2006 mitgemacht haben, haben erfahren, dass Kooperationen z.B. mit anderen CVJM-Vereinen, mit Kirchengemeinden, dem EC oder dem örtlichen Sportverein bereichernd sind. CVJM bewegt ist eine Chance diese Kooperationen aufzufrischen oder neu zu wagen. Fragt die benachbarten CVJM an, ob sie nicht Lust auf z.B. eine Fahrradsternfahrt haben oder plant die CVJM bewegt-Challenge zusammen mit dem Sportverein.

Neue Wege bewegen

„Das klappt doch nie!“ – Das Killerargument auf allen Planungssitzungen. CVJM bewegt kann Menschen und Institutionen bewegen neue Wege zu gehen. CVJM bewegt auch Grenzen, Mauern und Phantasien. Bewegt den Schulleiter zu einer CVJM bewegt-Woche mit Angeboten in der Sporthalle oder dem Schulhof (während der Pausen?). Motiviert den Bürgermeister/das Schulamt die Sporthalle zu ungewöhnlichen Zeiten für ein Mitternachts-Bewegungsprogramm, einen Erlebnisparcours oder ein Sportturnier zu öffnen. Macht mit den Kirchengemeinden einen Gottesdienst in Form einer Wanderung mit mehreren bewegten „Andachtsstationen“.

Ganz einfach – CVJM bewegt-Challenge

Unser Bewegungsprogramm CVJM bewegt-Challenge ist mit wenig Material schnell aufgebaut (die Starterbox enthält die wichtigsten Materialien) und kann bei vielen Veranstaltungen genutzt werden: Auf dem Marktplatz, dem Schulhof, dem Sportplatz, beim Feuerwehrfest, auf der Gemeindegasse oder im Rahmen einer Sportveranstaltung, damit auch die Zuschauer bewegt werden.



KIRCHEN
VEREINE
SCHULEN
STÄDTE



KIRCHEN VEREINE SCHULEN STÄDTE

Weitere Ideen...

findet ihr demnächst auf unserer Webseite www.cvjm-bewegt.de. Ihr könnt dort auch selbst Ideen einstellen, wenn ihr euch registriert habt.

Andere Vereine sind auch schon fleißig und planen z.B.:

- Familien- und Jungschartag im Schwimmbad
- Völkerballmatch
- Sponsorenschwimmen
- Kooperationstag mit dem örtlichen Sportverein
- Indoor(blinden)abenteuerspielplatz
- Geo-Caching
- usw.

Checkliste zur Planung

- Habe ich meinen Verein/meine Gruppe auf www.cvjm-bewegt.de registriert?
- Welche schon existierenden Veranstaltungen können wir nutzen?
- Wie können wir die CVJM bewegt-Challenge integrieren?
- Wie viele Mitarbeiter/innen haben wir zur Verfügung?
- Haben wir einen Tag, ein Wochenende oder eine ganze Woche lang Zeit?
- Welche Räume/Orte können wir nutzen?
- Welche Geldmittel haben wir zur Verfügung?
- Wer könnte unser Vorhaben (mit Geld) unterstützen/mit uns kooperieren?
- Welche Werbemittel benötigen wir (Flyer, Plakate, Banner)?



6

Der Trainer ist der Anwalt der Freude!

Grundlagen der CVJM-Sportarbeit für Mitarbeiter/innen
Vorbereitet von Andreas Götz



MITARBEITER

Überlegung zur Zielgruppe:

In der Jugendarbeit spiegelt sich seit jeher das große aktive und passive Interesse der Gesellschaft an Sport wieder. Es gibt kaum Jugendgruppen, Großveranstaltungen oder Freizeiten in denen Bewegung im Programm keine Rolle spielt. Um als Mitarbeiter Jugendliche sinnvoll in die Bewegung anleiten zu können bedarf es elementarem praktischen und theoretischen Sport-Know-hows. In dieser Lehreinheit sollen die Teilnehmer lernen, wie Gefahren und Unfälle vermieden, Chancen des Sports genutzt, Sport und Spiel souverän geleitet und Jugendliche mit unterschiedlichen Sport-Vorerfahrungen zum Spaß an der Bewegung angeleitet werden können.

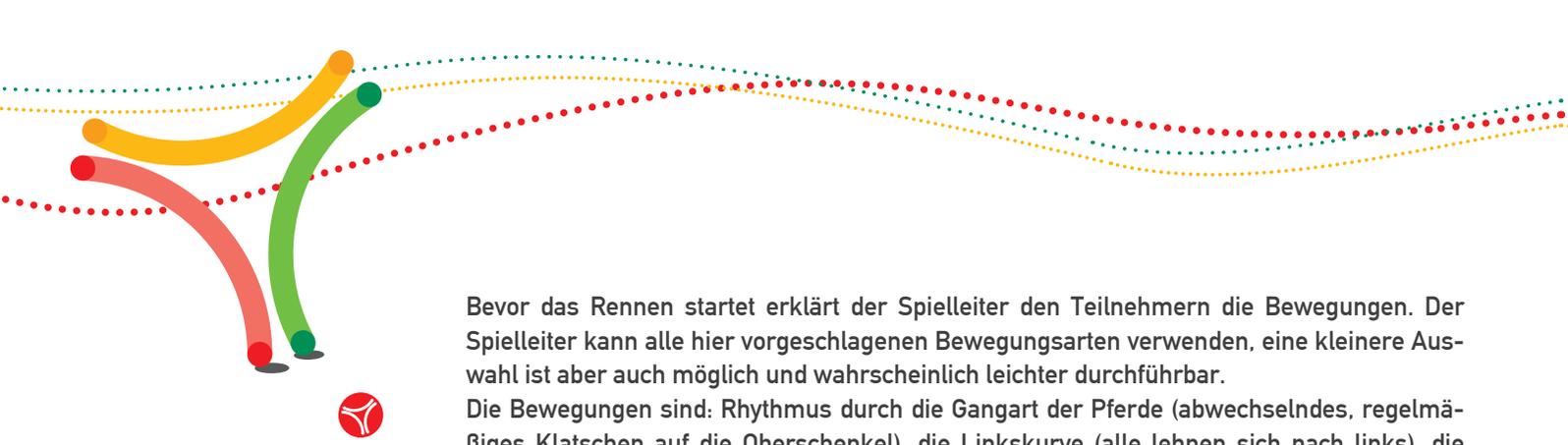
ZEIT	INHALTE	SOZIALFORM	METHODE	MATERIAL
15 Minuten	A) Einstieg: Persönliche Bewegungserfahrung mit kurzer Reflektion	Spiel mit allen	Spiel: Pferderennen	Stühle
30 Minuten	B) Jugendarbeit und Bewegung (Download)	Gruppenarbeit mit einem Spiel	Spiel: eins, zwei oder drei	drei nummerierte Felder, Stühle
40 Minuten	C) Der Mitarbeiter als Anwalt der Freude (Download)	Gruppenarbeit mit einem Spiel	Spiel: Such-Tabu	drei nummerierte Felder, Stühle
5 Minuten	D) Sport im CVJM (Download)	Frontal-Unterricht	Vortrag mit Powerpoint-Präsentation	Beamer, Notebook

Hinweis:

Die Materialien der Inhalte B, C und D können im Internet unter www.cvjm-bewegt.de heruntergeladen werden.

Inhalt: Persönliche Bewegungserfahrung Methode: Spiel „Pferderennen“

Wir befinden uns beim weltbekannten Pferderennen in Ascot. Der Referent (= Spielleiter) erklärt den Teilnehmern, dass sie als Jockeys nun gemeinsam das Rennen bestreiten werden. Dazu müssen alle Teilnehmer auf ihren Stühlen sitzen bleiben und das nachmachen, was der Spielleiter vorgibt. Der Spielleiter sitzt den Teilnehmern gegenüber und beschreibt wie ein Radioreporter das imaginäre Pferderennen zu Ascot von den Startboxen und der Ampel, die das Startsignal gibt, bis zur Zielgeraden und dem Zieleinlauf.



MITARBEITER



Bevor das Rennen startet erklärt der Spielleiter den Teilnehmern die Bewegungen. Der Spielleiter kann alle hier vorgeschlagenen Bewegungsarten verwenden, eine kleinere Auswahl ist aber auch möglich und wahrscheinlich leichter durchführbar.

Die Bewegungen sind: Rhythmus durch die Gangart der Pferde (abwechslndes, regelmäßiges Klatschen auf die Oberschenkel), die Linkskurve (alle lehnen sich nach links), die Rechtskurve (alle lehnen sich nach rechts), das Hindernis Bock (alle springen kurz vom Stuhl auf und strecken die Hände, deren Fingerspitzen nach vorne zeigen von der Brust nach vorne weg), den Doppelbock (zweimalige Bockbewegung), den Wassergraben (alle erheben sich leicht vom Stuhl und tauchen mit ausgestreckten Armen durch ein imaginäres Wasserbecken mit einem lauten Wassergeräusch „schschsch“), der Sattelrutscher (alle imitieren einen Faststurz vom Pferd, hier ihrem Stuhl), den Fotografen (alle tun so als hätten sie einen Foto vor Augen und knipsen wild um sich), den Reporter (alle halten sich ein nicht wirklich vorhandenes Mikro vor den Mund und murmeln wild drauf los), Gruß der Queen (alle schauen nach rechts und winken mit royaler und würdevoller erhobener rechten Hand der Queen auf der Tribüne zu), der Frauenkurve (alle Frauen halten sich die Hände erschreckt vor den Mund und kreischen wie wild drauf los) und die Männerkurve (die Männer schmeißen mehrmals die rechte Faust in die Luft und bellen laut ein männliches „how, how, how“).

Die Bewegungen können in dem Pferderennen öfters vorkommen. Der Spielleiter sollte zügig die Bewegungen in seinem Pferderennen hintereinander reihen und flott durch das Rennen moderieren.

Im Anschluss reflektiert der Referent mit den Teilnehmern das Spiel. Folgende Fragen könnten gestellt werden:

- Wie ist deine persönliche Einstellung zum Thema Sport?
- Hat dir das Spiel „Pferderennen“ Spaß gemacht?
- Warum ja/nein?
- Was ist Sport?

Kurzer Referenteninput zum Schluss der Reflektion:

Sport wird in Deutschland anhand von wenigen populären Sportarten, schon meist im Schulsport, definiert. Jugendliche, die nicht gerne Fußball spielen, Geräteturnen, Leichtathletik, Volleyball oder Handball spielen, bekommen schnell die Überzeugung, sie wären unsportlich. Sport können wir so begrenzt gar nicht sehen. In der christlichen Jugendarbeit wird der Spaß an der Bewegung in all seinen Facetten beim Wandern, Segeln, Radfahren, Tanzen, gemeinsamen Spielen usw. fokussiert und deshalb sind wir der Meinung, dass Bewegung jeden begeistern kann und für jeden wichtig ist!

Inhalt: Jugendarbeit und Bewegung Methode: Bewegungsquiz „eins, zwei und drei“

Anhand des Bewegungsquiz „eins, zwei oder drei“ wird nun den Teilnehmern grundlegendes, wichtiges Sportwissen zum Thema Jugendarbeit und Bewegung vermittelt. Zu Beginn teilt der Spielleiter drei Teams ein, die sich von drei nebeneinander, mit den Zahlen 1-3 markierten Antwortfeldern mit mindestens 5m Entfernung in Stuhlgruppen auf einer Linie zusammensetzen. Nun liest der Spielleiter eine Frage und drei Antwortmöglichkeiten vor. Sofort springen alle Teilnehmer auf und entscheiden sich innerhalb von fünf Sekunden für ein Feld. Ein Team bekommt nur dann einen Punkt, wenn die meisten Teammitglieder auf dem richtigen Antwortfeld stehen. Danach setzen sich alle wieder hin und eine neue Frage wird vorgelesen.

Inhalt: Der Mitarbeiter als Anwalt der Freude **Methode: Bewegungsquiz „Such-Tabu“**

Mit dem Bewegungsquiz „Such-Tabu“ sollen die Teilnehmer spielerisch wichtige Grundkenntnisse zur Sportvor- und Nachbereitung, zur Vermeidung von Gefahrenquellen, zum Sportanleiter als Motivator und deshalb als Anwalt der Freude, zur Spielanleitung, zum richtigen Verhalten bei Sportunfällen und zum strukturierten Aufbau einer Bewegungseinheit erfahren.

Im gesamten Schulungshaus werden dafür Begriffe mit kurzen Erklärungen wild durcheinander angeordnet aufgehängt. Darunter werden genau so viele Kopien des Begriffs bereitgelegt, wie es Gruppen gibt. Die einzelnen Teams bekommen jeweils einen Oberbegriff genannt. Hier ist es wichtig, dass die unterschiedlichen Teams mit unterschiedlichen Oberbegriffen starten. Nun müssen hierzu sechs Unterbegriffe mit kurzen Erklärungen gefunden werden, jeweils nur einen Zettel eines Unterbegriffs zu ihrer Zentrale zurückgebracht werden und wenn sie meinen alle sechs Begriffe gesammelt zu haben beim Spielleiter abgegeben werden. Dieser nennt ihnen, wenn sie die Richtigen gesammelt haben, einen neuen Begriff und sie versuchen erneut die sechs dazugehörigen Begriffe zu sammeln. Die Mannschaft, die als erstes alle Unterbegriffe zu allen Oberbegriffen gesammelt hat, hat gewonnen.

Aber Vorsicht: Pro Oberbegriff sind auch zwei Unterbegriffe aufgehängt, die falsche Antworten sind. Diese dürfen natürlich nicht unter den sechs Unterbegriffen beim Spielleiter abgegeben werden!

Inhalt: Sport im CVJM

Anhand einer PowerPoint-Präsentation vermittelt der Referent die Ziele der ganzheitlichen Förderung im CVJM-Sport. Aus der Geschichte wird die Erfindung der Sportarten Basketball und Volleyball benannt und mit den heutigen Entwicklungen verglichen.

Zusätzlich werden die vielfältigen Bewegungsveranstaltungen und Bewegungsschulungsangebote, die der CVJM zur Vertiefung des Erlernten anbietet, vorgestellt.



MITARBEITER



MISSION

7

Im Sport missionarisch handeln

Von Rolf Müller

Gekürzte Fassung aus: Klemen, Müller, Rakutt:

Missionarische Sportarbeit, CVJM-Gesamtverband

CVJM-Sport als missionarische Sportarbeit Was heißt missionarisch?

Das Grundanliegen missionarischer Tätigkeit ist die Verbreitung einer Idee oder eines Produkts in einer so überzeugenden Weise, dass es andere von der Einzigartigkeit und Großartigkeit des Produkts oder die Idee überzeugt, und sie den dringenden Wunsch haben, das Angebotene zu erwerben. Mission ist schlicht und einfach Werbung. Wo Werbung diesen missionarischen Drive nicht hat, verfehlt sie die Wirkung. Vom Prinzip her unterscheidet sich die Werbung für den christlichen Glauben nicht von der Werbung für ein sportliches Programm oder ein Waschpulver. Es gibt allerdings einen gravierenden Unterschied. Von der Einzigartigkeit und der Großartigkeit eines Waschpulvers muss man nicht überzeugt sein um eine gute Werbekampagne zu starten. Werbung für den christlichen Glauben geht aber nur, wenn der Werbeträger selbst von der Einzigartigkeit und der Großartigkeit überzeugt ist. Christliche Mission setzt also Glaubensüberzeugung voraus. Das sind zwar Selbstverständlichkeiten aber es muss immer wieder betont werden.

Am missionarischen Handeln hängt die Zukunft des CVJM Sports

Eine missionarische Sportarbeit aber sucht nach Mitteln und Möglichkeiten wie das Evangelium möglichst vielen sportinteressierten jungen Menschen nahe gebracht, wie es in jeder Situation glaubhaft vermittelt werden kann. Beobachtungen und Gespräche mit Übungsleiterinnen und Übungsleitern im CVJM zeigen eine große Hilflosigkeit und Unsicherheit, die dann vor Angst etwas falsch zu machen, ins Schweigen führt. Im CVJM-Sport mit Christus leben oder nicht, ist die Frage nach Sein oder Nichtsein. Es ist nicht in das Belieben von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gestellt, missionarisch im CVJM-Sport zu leben und zu handeln oder nicht. Wer im CVJM-Sport mitarbeitet muss Stellung beziehen, weil der Sendungsauftrag die Grundlage für allen Dienst im CVJM ist „..... und danach trachten wollen, das Reich ihres Meisters unter jungen Menschen auszubreiten“, so die Pariser Basis. Christen können sich aus missionarischer Tätigkeit nicht raushalten.

Kein Wunder, jeder, der sich auf Jesus einlässt, wird in den Sog der Liebe Gottes mit hineingezogen. Sein Leben wird beteiligt an der Rettungsaktion Gottes. Wie kann ich etwas anderes wollen als das, was Gott vorrangig will? Und „Gott will, dass allen Menschen geholfen werde und sie zur Erkenntnis der Wahrheit kommen“. (1. Tim 2,4) Mission heißt: Jesus schickt uns zu den Menschen. Wir sollen sie zu ihm einladen. Wir sollen ihnen helfen, dass sie in einen persönlichen Lebenskontakt und zu einer bleibenden Lebensgemeinschaft mit Jesus kommen.

Mission ist keine Propaganda für eine christliche Weltanschauung. Wir sind auch keiner Sache verpflichtet. Mission lebt davon, dass der Gesandte in einer persönlichen Beziehung zum Sendenden steht.

Aber nun muss klar sein: Unser Leben redet immer mit. Und wenn es eine andere Sprache redet als das, was wir verkünden? Das ist schlimm. Die Art und Weise, wie wir uns in einem Wettkampf verhalten, vermittelt dem Sportsfreund auch eine Botschaft. Wenn Unbeherrschtheit und rücksichtsloser Ehrgeiz unser Wettkampfverhalten bestimmen, werden wir kaum einladend und glaubwürdig von der in Jesus ausgestreckten Hand Gottes reden



können. Es gilt im beruflichen Leben, im Familienleben, aber eben auch im Sport, dass alles, was wir sagen, eingebettet ist in die Art und Weise, wie wir leben.“

Über Formen und Wege muss neu nachgedacht werden. Das veränderte Sozialverhalten, der Mangel an Kenntnis über biblische Inhalte, das veränderte Freizeitinteresse und viele andere Aspekte erfordern eine neue Sprachfähigkeit und Sozialkompetenz von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern auf der Grundlage christlicher Glaubensüberzeugung und missionarischen Wollens. Aber darum geht's heute. Das ist entscheidend für die Zukunft des CVJM-Sports. Das schafft die Klammer zu anderen Arbeitszweigen des CVJM und anderer christlicher Jugendarbeit. Sport wird es noch so lange geben, wie die Menschheit auf dieser Erde lebt. Wenn aber die missionarische Klammer verloren geht, weil missionarisches Handeln im CVJM-Sport keine Rolle mehr spielt, spielt auch der Sport im CVJM keine Rolle mehr. Das würde nicht nur den Verlust eines Arbeitszweiges des CVJM bedeuten. Das würde sportinteressierten Menschen den Zugang zum CVJM verwehren und der CVJM würde seinem Anspruch, dem ganzen Menschen dienen zu wollen nicht gerecht. Der Anspruch der Ganzheitlichkeit geht verloren und damit ein Wesensmerkmal des CVJM.

Missionarische Tätigkeit nicht auf die Andacht beschränken

In der Sportstunde ist Verkündigung auch nur in Form einer kurzen Andacht möglich, bei Turnieren sicherlich auch mal als Gottesdienst. Gottesdienst aber wäre eine Ausnahme. Man sollte die Andacht wörtlich verstehen - als Andenken. Das ist wie beim Fußballspiel der Anstoß. Das Spiel geht erst danach los. Entscheidendes passiert beim Spiel. Das können dann auch andere Formen der Kommunikation und des Umgangs miteinander sein.

- Ein gutes Sportprogramm, das den Teilnehmern Freude vermittelt, präventiv wirkt, Gesundheit fördert und Integration aller Teilnehmer ermöglicht, ist ein wichtiger Dienst und der diakonische Aspekt missionarischer Arbeit.
- Ein Sport, der Gemeinschaft auch über die Sportstunde hinaus ermöglicht und vertrauensvolle Beziehungen schafft, leistet einen wichtigen Dienst, auf der Beziehungsebene missionarischer Sportarbeit.
- Im bisher Geschriebenen wird schon deutlich, dass die Verkündigung, das Reden von Jesus Christus, in vielfältiger Form geschehen kann und die Spitze missionarischer Sportarbeit ist.
- Das tragende Fundament ist das Gebet: in der Vorbereitung, für bestimmte Personen der Sportgruppe, das Gebet anderer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter während der Andacht und der Glaubensgespräche.

Missionarisches Handeln umfasst also mehr als die Andacht. Aber auch eine Andacht im Sport ist noch lange nicht das Kennzeichen missionarischer Sportarbeit. Sie kann ein Etikett auf einer leeren Schale sein, wenn sie gehalten wird, weil andere das wollen, weil es Tradition ist - sonst aber weiter nichts geschieht.

Mehrfachqualifikation gefragt

Berufung und Qualifikation für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Sport

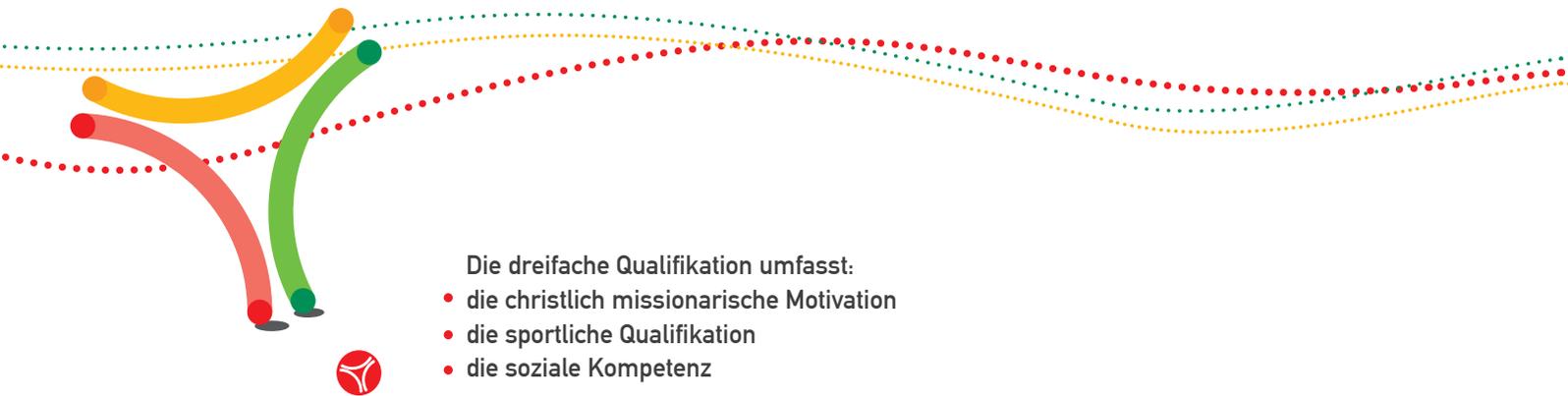
Wer hat nun die Qualifikation eine Sportgruppe zu leiten, einerseits den Anforderungen der Teilnehmer gerecht zu werden, andererseits aber auch die Ziele einer missionarischen Sportarbeit umzusetzen? Dazu gehört eine dreifache Qualifikation.

Das hört sich anspruchsvoller an als es ist.



MISSION





MISSION

- Die dreifache Qualifikation umfasst:
- die christlich missionarische Motivation
 - die sportliche Qualifikation
 - die soziale Kompetenz

Die falsche Einschätzung der Bedeutung der Sportarbeit

Die Sportarbeit wird oft nur als geeignetes Mittel angesehen, Außenstehende für den CVJM zu gewinnen. Wenn fachspezifische Angebote ausschließlich dem Ziel dienen sollen, Menschen für Jesus zu gewinnen, dann erwartet man natürlich auch entsprechende „Erfolge“ und wenn diese nicht festzustellen sind, also niemand zum Glauben findet, dann wird die Existenzberechtigung dieses fachspezifischen Programms angezweifelt und entweder sich selbst überlassen oder aber aus dem Verein entlassen. Im Sportbereich ist das eine alltägliche leidvolle Erfahrung.

Die andere Fehleinschätzung betrifft die Bedeutung einer sinnvollen sportlichen Bewegung auf die gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Regelmäßige sportliche Betätigung fördert das soziale Lernen, die Erlebnisfähigkeit, eine gesunde körperliche Entwicklung. Sie ist die Grundlage für eine ganzheitliche Bildung und hat Einfluss auf sämtliche Leistungen und Werte der Menschen, wie Intelligenz, Sprache, Denken, Sozial- und Selbstkompetenz. Das ist einhellige Meinung des überwiegenden Teiles der Anthropologen. Somit gehört sportliche Bewegung zum ganzheitlichen Bildungsauftrag des CVJM.

Sport, Spiel, Bewegung und Musik helfen jungen Menschen, sich selbst neu als Geschöpf Gottes mit Grenzen und Möglichkeiten zu entdecken, Freude und Freunde/Freundinnen neu zu erleben. Die Zubringerfunktion allein kann nicht die Berechtigung für fachspezifische Programme sein.

Die dreifache Qualifikation Christlich-missionarische Motivation

Auch die Sportarbeit im CVJM steht unter dem Gesamtauftrag des CVJM, der durch den Missionsauftrag Jesu gegeben und in der Pariser Basis für den CVJM formuliert wurde. In der Sportarbeit sollen Menschen die frohe Botschaft von Jesus kennen lernen und zum Glauben eingeladen werden. Weil das so ist, müssen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in diesen Bereichen missionarisch motiviert sein. Mission kann aber nicht auf die Verkündigung reduziert werden. Zum missionarischen Dienst im Sport gehört auch und unabdingbar eine gute Gemeinschaft (vgl. soziale Kompetenz), ein gutes Sportprogramm, das Spaß vermittelt, präventiv gegenüber Körperschädigungen und Krankheiten, die vom Bewegungsmangel herrühren wirkt (vgl. fachliche Kompetenz) und das Gebet, durch das der Dienst getragen und vor Gottes Angesicht gestellt wird (vgl. Kerngruppe).

Von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Sport sollte erwartet werden, dass sie als Christen erkennbar sind, Reden und Verhalten übereinstimmt, also authentisch leben.

Die sportfachliche Qualifikation

Die fachliche Qualifikation muss erworben und regelmäßig aufgefrischt werden. Einige CVJM Landesverbände bieten von den deutschen Sportorganisationen anerkannte Lizenzlehrgänge an. Spezialqualifikationen können bei vielen anderen Lehrgängen erworben werden. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Sport sollten zumindest die Grundqualifikation als Übungsleiterin/Übungsleiter haben. Die fachliche Kompetenz beinhaltet sowohl die didaktischen Möglichkeiten, ein angemessenes und interessantes Programm zu gestalten als auch die Sozialkompetenz in der richtigen Weise mit den Teilnehmern der Gruppe und der Gruppe selbst umzugehen.

Übungsleiterinnen und Übungsleiter sind wichtige Vertraute von Kindern und Jugendlichen. Sie haben oft großen Einfluss auf deren weitere Entwicklung. Sie üben Vorbildfunktion aus.

Deshalb ist Glaubwürdigkeit gefragt sowohl in Glaubensfragen als auch in Verhaltensweisen (zum Beispiel der Umgang mit Alkohol und Nikotin).

Die soziale Kompetenz

Gemeint ist damit die Fähigkeit, sich auf andere einzustellen und die Situation der Gruppe und einzelner Teilnehmer einzuschätzen und entsprechend zu handeln. Die oben erwähnte Authentizität ist eine Voraussetzung. Dazu gehört Freundlichkeit, Offenheit, Geduld, Verständnis, Klarheit und Verlässlichkeit im Führungsstil. Ein verlässlicher Führungsstil spricht nicht gegen notwendiges situatives Handeln. Die Teilnehmer der Gruppe sollen motiviert und angeleitet werden, damit das gemeinsam formulierte Ziel erreicht wird. Das setzt den Prozess der Willensbildung voraus. Das ist die eigentliche Kunst erfolgreichen Führens, aus vielen verschiedenen Meinungen ein gemeinsames Ziel zu formen und Wege zu finden, es mit der Gruppe zu erreichen.

Die Führung einer Gruppe auf dem Weg zu einem gemeinsamen, akzeptierten Ziel gelingt nur in der Spannung zwischen der Durchsetzung richtig erkannter Aktionen und Rücksicht auf individuelle Befindlichkeiten.

Das wird besonders deutlich, wenn es um Verkündigung in der Sportgruppe geht und die Mehrzahl die vom Leiter und Team gesteckte Vorgabe nicht akzeptiert. Über sportliche Ziele kann man sich schnell verständigen. Diese sind ja teilweise durch die Programmveröffentlichung vorgegeben. Akzeptanz durch die Gruppe in dieser Spannung wird es dann geben, wenn die Autorität sich auf Kompetenz im sportlichen und geistlich-ethischen Bereich stützt.

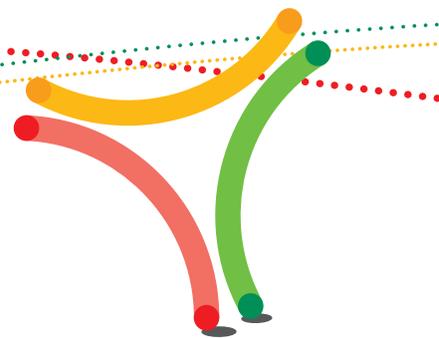
Die christliche Kerngruppe

In fachspezifischen Programmen kommt der Kerngruppe eine besondere Bedeutung zu. Die Leitung eines Sportprogramms oder eines Mannschaftstrainings darf keine Ein-Personen-Sache sein, sondern braucht die Unterstützung durch eine Kerngruppe, durch ein Team. Die Mitglieder des Teams sollten fachspezifisch interessiert, nicht unbedingt fachlich qualifiziert, aber missionarisch motiviert sein. Das Team sollte ein zahlenmäßiges Gewicht haben in einer Gruppe von Menschen, die vorrangig fachliches Interesse und fachliche Ambitionen haben. Die Assistenz des Teams ist in geistlichen Dingen mehr als im Fachlichen gefragt.

Sport-Mitarbeiter sind keine Supermensen

Zu hohe Anforderungen? Es scheint nur so. Viele Männer, die Gott in den Dienst gestellt hat, waren nahe daran aufzugeben im Angesicht der unüberwindbaren Hindernisse und letztlich hat Gott sein Volk und seine Führer mit unscheinbaren, oft lächerlichen Mitteln zum Sieg geführt. Supermensen sind sie damit noch lange nicht, sollen sie auch nicht werden. Die werden nicht gebraucht, notwendig sind Menschen, die sich in den Dienst stellen.

- Missionarische Motivation ist die Voraussetzung
- Sportfachliche Qualifikation kann man zu Lehrgängen erwerben - Sportinteresse vorausgesetzt.
- Sozialkompetenz ist eine Frage der Grundeinstellung zu anderen und wird im Laufe der Tätigkeit in Leitungsfunktion erworben, wenn andere Menschen als von Gott geliebte Menschen gesehen werden.



MISSION

Rahmenbedingungen für die Gründung einer Sportgruppe

Von Udo Klemen
aus: Klemen, Müller, Rakutt: Missionarische Sportarbeit,
CVJM-Gesamtverband

8

Der Rahmen muss passen!

Die Sportarbeit ist Bestandteil der ganzheitlichen Arbeit des CVJM. Wie andere Sparten unserer Arbeit verlangt sie eine verantwortliche Begleitung durch den Vorstand. Wir müssen uns vor Augen halten, dass sich das Erlebnisfeld „Sport“ in der Regel außerhalb des Vereinshauses ereignet. Dieser Sachverhalt trägt sicher nicht automatisch zur Integration der Sportgruppe bei. Aus diesem Grund muss die Sportgruppe intensiv durch Mitarbeiter und Vereinsvorstand begleitet werden.

- Mir begegnen Gruppen, die kaum wissen, dass der CVJM Träger der Sportstunde ist!
- Manche Vorstände werden erst „wach“, wenn die Sportabteilung einen bezahlten Trainer fordert. (Wobei der Name „Sportabteilung“ schon fast das Problem ahnen lässt!)

Es gehört zu den Rahmenbedingungen einer missionarischen Sportarbeit, dass sich der Vorstand regelmäßig mit seiner Sportgruppe beschäftigt. Die Sportler werden gehört und können von ihrer Arbeit berichten. Dabei sollte gar nicht erst der Verdacht aufkommen, hier würde aus Misstrauen besonders genau hingesehen! Über Selbstverständlichkeiten redet man nicht. Der Vorstand trägt hier die gleiche Verantwortung wie für die Jungschar- oder TEN SING Gruppen, also wird er die Arbeit entsprechend begleiten.

Gleiches gilt auch für die Sportmitarbeiter, die regelmäßig am Mitarbeiterkreis des Vereines teilnehmen. Die geistliche Zurüstung, die Gemeinschaft mit den anderen Geschwistern, das richtige Verhältnis von Sammlung und Sendung, gibt die Kraft für Arbeit „vor Ort“. Wenn die Mitte stimmt, kann ich nach Außen weite Kreise ziehen. Ohne diese Vernetzung gibt es keine missionarische Sportarbeit, vielleicht aber CVJM-Mannschaften von beachtlichem sportlichem Niveau! Das kann aber etwas völlig anderes sein. Darum müssen wir uns fragen: Was wollen wir erreichen, und wohin soll die Reise gehen?

Diese Frage muss am Anfang einer Sportarbeit stehen, „mittendrin“ gestellt, ist sie im CVJM manchmal ihr Ende!

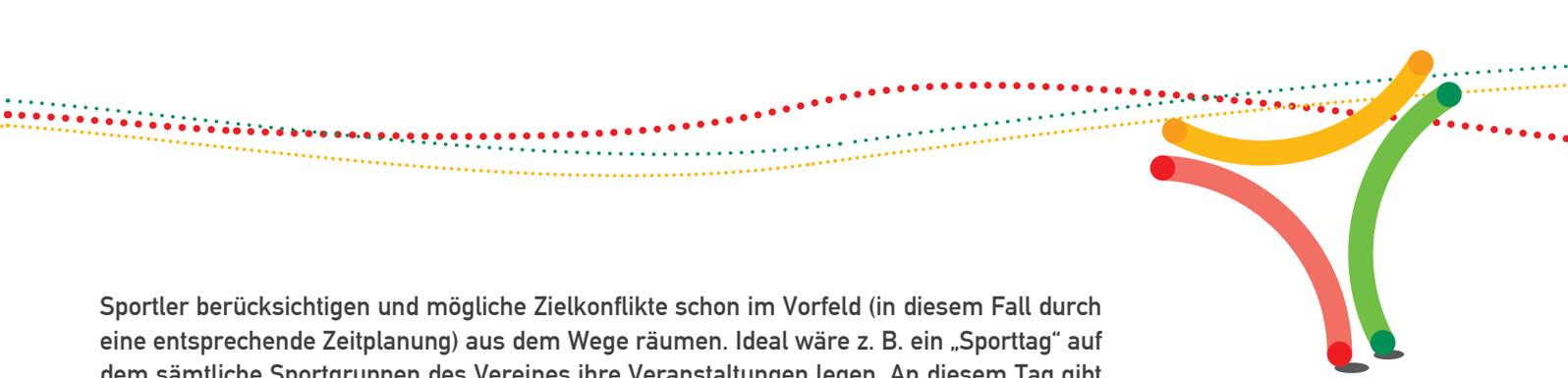
Darum ist das Rahmenthema eigentlich ein Anfangsthema. Ohne gute Mitarbeiterbegleitung wären manche Sportgruppen in einem CVJM besser nie gegründet worden.

- Haben meine Leute eine sportliche und geistliche Motivation?
- Ist die Anbindung an den Verein gegeben
- Sind die Übungsleiter Mitglieder im CVJM, oder machen sie nur ihren Job als Fachfrau/Fachmann?
- Können die Leute in Form von Mitarbeiterkreis und Fortbildung begleitet werden?

Über derartige menschliche und geistliche Ressourcen sollte ein Verein mit angehender Sportarbeit schon verfügen, damit das Ziel „missionarische Sportarbeit“ auch erreicht wird.

Bisweilen schießt man bei der Zeitplanung echte Eigentore. Da findet die Bibelstunde parallel zur Sportstunde statt. Die Sportler bekommen aber ihre Hallenzeiten von der Sportverwaltung der Stadt zugewiesen. Hier muss der Verein die Interessen der Sportlerinnen und





GRUPPEN GRÜNDUNG

Sportler berücksichtigen und mögliche Zielkonflikte schon im Vorfeld (in diesem Fall durch eine entsprechende Zeitplanung) aus dem Wege räumen. Ideal wäre z. B. ein „Sporttag“ auf dem sämtliche Sportgruppen des Vereines ihre Veranstaltungen legen. An diesem Tag gibt es keine weiteren Vereinsangebote.

Viele Sportlerinnen und Sportler wollen nach der Sportstunde noch gesellig beisammen sein. Warum ist dies oft nur in der obligatorischen Kneipe möglich? Wie gastfrei und attraktiv sind unsere Vereinshäuser und Räume hinsichtlich dieses offensichtlich vorhandenen Bedürfnisses? Wir können fast sicher sein: Die Leute wären da, würde unser Angebot stimmen! In diesem Beitrag wurde bereits deutlich, dass der Sport besondere Räume braucht. Der alpine Skifahrer benötigt Berge, der nordische Langläufer Schnee und eine geeignete Umgebung. Nicht jede Sportart braucht die Sporthalle. Lauffreize können auch vom Ortsrand aus loslegen, Tischtennisplatten stehen in Jugendtreffs und Vereinshäusern usw. - Aber jeder Sport hat materielle, bzw. räumliche Voraussetzungen. Dies muss in der Planung bedacht werden. Die Sportgruppen benötigen eine ihrem Sport gemäße Ausstattung: Bälle, Schläger, technische Geräte usw.

Für einen regelmäßigen Spielbetrieb bleibt die Sporthalle Voraussetzung! Kann ich im Sommer noch draußen Volleyball spielen (und dies auch nicht bei jedem Wetter), ändern sich die Verhältnisse schon mit Beginn der dunklen Jahreszeit. Die Halle wird unentbehrlich.

Inzwischen besteht in vielen Mitgliedsverbänden des CVJM-Gesamtverbandes für die Vereine die Möglichkeiten, den jeweiligen Landessportbünden beizutreten. Damit ist man automatisch Mitglied in den jeweiligen Stadt- oder Kreissportbünden, die bei der Vergabe von Hallen an die Vereine eine maßgebliche Rolle spielen. Einmal im Jahr werden hier die Hallenzeiten an die Vereine vergeben. Hier müssen unsere Vertreter dabei sein! Die Sportverwaltung der Städte und Kreise hat bei der Vergabe eine klare Prioritätenliste und die lautet:

1. Schulen
2. Sportvereine
3. Sonstige

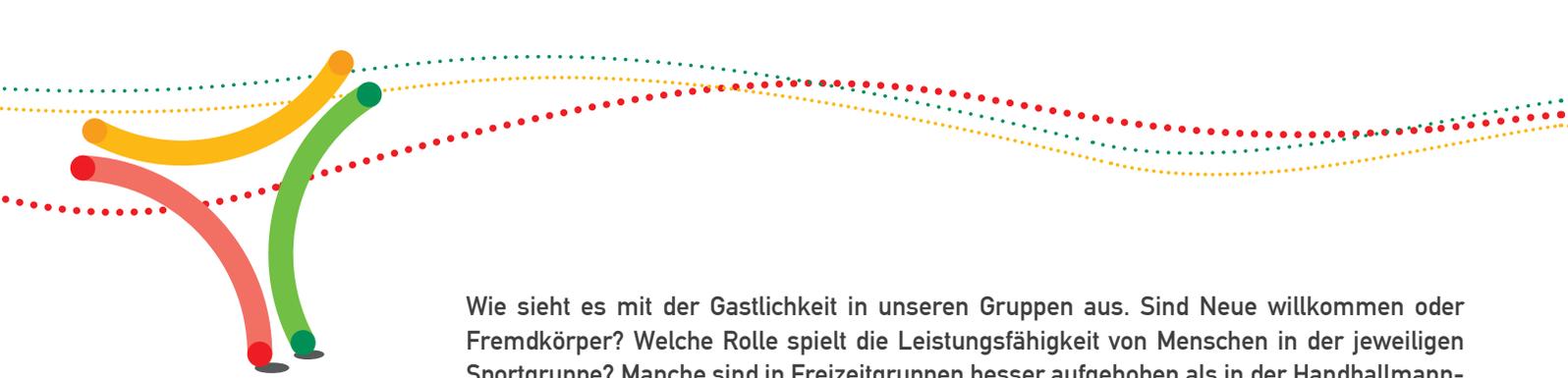
Wer unter „Sonstige“ abgehandelt wird, bekommt entweder unmögliche Belegungszeiten oder wird bei der Vergabe erst gar nicht berücksichtigt. Es gibt aber auch Vereine, die sind in ihrer Region ein so starker Faktor in der Jugendarbeit, dass sie von ihrer Geschichte und Tradition her bei der Verteilung dabei sind.

Aus gegebenem Anlass möchte ich hier noch kurz auf den Sport in Fachverbänden der Landessportbünde eingehen. Dieser ist in materieller und ideeller Hinsicht wesentlich kostenintensiver als die oben erwähnte Mitgliedschaft über die einzelnen Mitgliedsverbände des Gesamtverbandes (gemeint ist hier die Mitgliedschaft z.B. über den CVJM-Westbund u.a.). Wer an den Fachverbandsrunden teilnimmt, muss häufig Schiedsrichter stellen, eine sportliche Arbeit mit Kindern nachweisen, bei Nichtantreten von Rundenspielen Strafe zahlen. Es fallen Fahrtkosten zu den einzelnen Spielen an, die üblicherweise der Verein bezahlt, die Fachzeitschrift des Verbandes gehört zur Pflichtabnahme u.a.m.. Allein diese Aufzählung macht deutlich, dass dieser Schritt gut überlegt werden will. Eigentlich kommt dies nur für große Vereine oder regionale Sportgemeinschaften von mehreren CVJM in Frage. Sonst könnte es uns wie in dem neutestamentlichen Gleichnis ergehen: Ein Mann baute einen Turm und bei halber Höhe ist ihm das Geld ausgegangen.

Bisher habe ich im Wesentlichen die Rahmenbedingungen beschrieben, wie sie sich vom Verein her darstellen: In materieller, organisatorischer oder personeller Hinsicht.

Der Themenkreis „Rahmenbedingungen“ hat jedoch noch eine Innendimension, vom Übungsleiter/in und Sportmitarbeiter/in her gesehen.

Nichts ist unveränderlich, vieles kann von uns gestaltet und verbessert werden.



GRUPPEN GRÜNDUNG

Wie sieht es mit der Gastlichkeit in unseren Gruppen aus. Sind Neue willkommen oder Fremdkörper? Welche Rolle spielt die Leistungsfähigkeit von Menschen in der jeweiligen Sportgruppe? Manche sind in Freizeitgruppen besser aufgehoben als in der Handballmannschaft oder in dem ambitionierten Volleyballteam! Da gibt es seit Jahren eine „Monokultur“ die einen fairen aber harten Fußball spielt (was durchaus sinnvoll sein kann). Klar, dass dort kaum eine Frau auftaucht. Der letzten, die sich traute, hat „Mann“ die Brille vom Kopf geschossen.

Die Übungsleiter (nicht nur der Vereinsvorstand) müssen konzeptionell überlegen, was sie wollen. Das kann selbstverständlich nur unter Berücksichtigung der örtlichen Gegebenheiten gehen. Aber bestimmte Dinge schließen einander einfach aus. Diese Feststellung ist in keiner Weise wertend gemeint. Nur: Wir setzen einen Rahmen, der auf unsere Verhältnisse bezogen stimmig sein muss.

Mit einem ständig wechselnden Publikum aus einer offenen Arbeit kann ich unter Umständen keinen regelmäßigen Trainingsbetrieb aufnehmen. Andere Gruppen brauchen im Rahmen ihrer Möglichkeiten eine Herausforderung und somit auch ein gewisses Training, ohne dass sie gleich groß Leistungssport betreiben wollen. Hier müssen unsere Mitarbeiter/innen einfach einen Blick für das Notwendige entwickeln und Perspektiven haben. Wenn ich allerdings nicht weiß wo ich hin will, darf ich mich nicht wundern, wenn ich an der falschen Stelle ankomme!

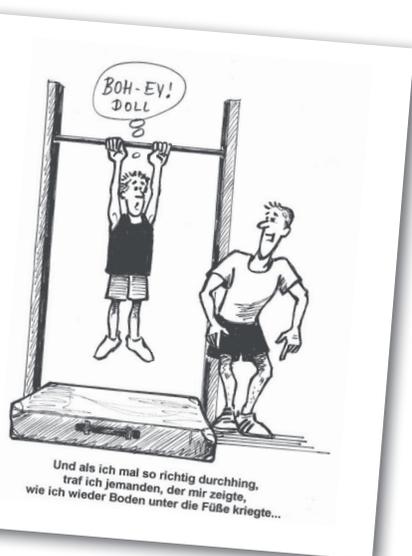
Nicht zuletzt sollte unser Sport auch Qualität und Niveau haben. Selbst der Freizeitsport hat Ziele, ist kein Feld-, Wald- und Wiesensport. Kennzeichnet unseren Sportbetrieb, „dass jeder machen kann was er will“? Die Sportstunde beginnt, wenn der Übungsleiter/in anwesend ist, nicht früher. Die notwendige Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit muss von den Mitarbeitern erwartet werden können.

Sport ist nicht immer ungefährlich. Im Zweikampf setze ich mich einem erhöhten Risiko aus. Dem kann gewiss nicht durch „kreatives“ Chaos begegnet werden. Was hier ironisch anklingt, sollte nicht unterschätzt werden. Der Sport verlangt nach klaren Strukturen, nach Ordnung.

Sie sind kein Selbstprinzip, sondern um der Sache willen erforderlich. Die Jungschararbeit kennt den guten alten Dreiklang von Singen – Spielen – Erzählen. Das könnte in der Sportstunde Hinführung, – Hauptteil, – Schluss heißen. Dahinter verbergen sich motorische oder pädagogische Ziele, die man am besten in einer entsprechenden Übungsleiterausbildung erlernt. (Vergleich auch das Kapitel „fachliche Kompetenz“)

Und nicht zuletzt: In der Halle wird Sport getrieben. Zum Thema Sportandachten kann an anderer Stelle weiter gelesen werden. Nur so viel sollte klar sein: Andacht kommt von „Andenken“. In der unmittelbaren Wortverkündigung sollten 5-7 Minuten ausreichen. Damit sind ja noch lange nicht alle missionarischen Möglichkeiten erschöpft. Aber die Halle selbst gibt nicht mehr her.

Es ist hoffentlich deutlich geworden, dass es so etwas wie „Rahmenbedingungen“ für eine missionarische Sportarbeit gibt. Diese können gut oder schlecht sein. Aber sie können gestaltet werden und man sollte sie kennen. Wenn der Rahmen stimmt, muss das Bild nicht gut sein. Aber es kann weiter gemalt werden.



Prüfsteine für die Rahmenbedingungen



FRAGEN & ANTWORTEN

1. Wie oft steht die Sportarbeit auf der Tagesordnung des Vorstandes?

Ziel: Jedes Mal.

2. Haben die Sportmitarbeiterinnen und Sportmitarbeiter Gelegenheit zur Teilnahme am Treffen des Mitarbeiterkreises?
 - Nehmen alle die Gelegenheit regelmäßig wahr?
 - Nimmt nur die Sportwartin/der Sportwart die Gelegenheit wahr?

Ziel: JA - Antwort auf ersten Spiegelstrich.

3. Bekommen oder beziehen die Übungsleiter Fachzeitschriften für ihr Tätigkeitsgebiet?

Ziel: Für eine qualifizierte Sportarbeit ist das erforderlich.

4. Gibt es klare Zielvorstellungen in der Sportarbeit (sportliche, pädagogische, geistliche)?

Ziel: Sie sollten formuliert sein und Jahr für Jahr überprüft werden.

5. Ist das Sportprogramm sinnvoll strukturell aufgebaut oder lässt man die Leute einfach drauflos spielen?

Ziel: Organisation der Einheit durch Aufwärmen, üben und spielen.

6. Ist die Übungsleiterin/der Übungsleiter ein Vorbild in Bezug auf
 - Persönlichkeit
 - verständnisvollem Umgang mit anderen
 - gesundem Lebensstil
 - Zuverlässigkeit in Bezug auf Versprechungen und Aufgabenübernahme?

Ziel: Versteht sich von selbst - JA auf alle Fragen.

7. Ist die Sportgruppe offen für Neue, oder ist sie eine geschlossene Mannschaft, in der nur entsprechende Leistungsträger willkommen sind?

Ziel: Unabhängig von der Sportart ist jede und jeder willkommen und wird auch so behandelt.

CVJM bewegt weiter

Vorbereitet von Henrik Struve



ES GEHT
WEITER

Die Aktionswoche könnte weiter gehen! Denn CVJM bewegt ist nur der Anstoß für mehr Sport und Bewegung im Alltag. Und warum eigentlich nicht? Weiter bewegen ist nämlich ganz einfach und tut allen gut. Nutzt die vielen Ideen von CVJM bewegt für eure Gruppen und Kreise. Gerade auch über die Aktionswoche hinaus. Macht Sport regelmäßig zusammen. Das bewegt! Was sich ebenso lohnt: gründet Sportgruppen. Gruppen, die Bewegung weiter zum Thema machen. Gruppen, die mit Sport Herzen erreichen.

Wer Sport macht, der kann nämlich einfach einladen. Sport bietet eine unheimliche Vielfalt. Und viele Menschen – jung und alt – sind sportbegeistert. So können wir schnell und einfach unser Angebot erweitern. Neue Wege gehen – für und zu den Menschen um uns herum. In der Regel ist die Teilnahme an unseren Angeboten ja nicht kompliziert. Zu den Angeboten im CVJM und der Kirchengemeinden kann jeder einfach kommen. Herzliche Einladung also!

Für Sportgruppen braucht man nicht viel. Eigentlich reicht, wenn man sportbegeistert ist und ein einfaches Ziel hat. Das könnte für unsere Sportgruppen so lauten: „Miteinander auf dem Weg sein“. Und ob man dann da miteinander einfach joggt, kickt, wandert, radelt, schwimmt, baggert oder auf Rollen unterwegs ist, ist eigentlich egal. Hauptsache es macht den Leuten Spaß und jeder kann dabei sein. Einfach so.

Denn viel drum herum brauchen wir wirklich nicht. Das Wichtigste ist der gemeinsame Sport. Ziemlich simpel die Idee. Aber vielleicht ist es das, was Menschen heute suchen. Einfach Sport zu machen. Gemeinsam und nicht einsam – und vor allem ohne große Erwartungen. Sie wollen einfach Sport machen, ohne gleich den nächsten Marathon im Blick haben zu müssen. Sie müssen nicht gleich Meister werden oder fünf Kilogramm abnehmen. Einfach wieder Sport machen – mit viel Spaß dabei. Vielleicht ist es das Wichtigste, was unser Sportangebot bieten kann. Bietet das schon jemand?

Diese alternativen Erfahrungen können wir bieten. Ganz einfach und ohne großen Aufwand. Man nehme eine Sportidee, einen Termin, einen Ort. Alle drei Zutaten sind leicht realisierbar. Auch wenn der Ort wohl die größte Herausforderung sein könnte. Hier müsste man eventuell etwas kreativ sein, wenn es mit einer nötigen Halle oder einem Sportplatz nicht gleich klappt. Trotzdem: Sport ist möglich. Und Sport kann jeder. Dazu brauchen wir nicht unbedingt die besten Rahmenbedingungen.

Wichtiger sind dagegen die Anknüpfungspunkte. Wen können wir zum gemeinsamen Sport einladen? Vielleicht die Konfirmanden? Zum Slacklining vor ihrem eigentlichen Treffen. Bäume gibt es sicher irgendwo. Oder vielleicht die Väter bzw. Mütter mit ihren Kleinkindern. Wie wäre es mit einem regelmäßigen gemeinsamen Walken? Den Kinderwagen kann man mitnehmen. Was ist mit den Senioren? Bieten wir doch einen wöchentlichen Wander- oder Radlertreff an. Oder für Berufstätige bieten wir einmal in der Woche das „gemeinsame Fröhschwimmen im Freibad“ und für Schüler einen „Kick auf dem Kirchplatz“. Das wäre doch was. Eigentlich ganz einfach.

Gelegenheiten für die Gründung von Sportgruppen gibt es viele. Im Blick auf die Menschen in unserem Umfeld können sich viele Anknüpfungspunkte für unsere neue Sportbewegung entfalten. Durch die Begegnungen bei unseren Sportangeboten entwickeln sich Beziehungen, die in unseren CVJM und unsere Kirchengemeinden reichen können. Das wird spannend sein. Und unsere christlichen Impulse ermöglichen eine Brücke vom Sport zum Glauben. Eine Herausforderung, die sich einfach lohnt. Also, bewegt einfach weiter! Auch nach der Aktionswoche CVJM bewegt 2011!

10

Autoren, Adressen & Literatur



AUTOREN

Arbeitshilfe cvjm bewegt 2011

Frey, Martina	freymartina@web.de
Götz, Andreas	a.goetz@cvjm-westbund.de
Hecker, Sandra	saxe99@t-online.de
Kamin, Volker	kamin@cvjm.de
Klemen, Udo	udo.klemen@t-online.de
Kumm, Carolin	c.kumm@cvjm-westbund.de
Müller, Rolf	rolf.mueller@tele2.de
Popp, Bernd	popp@cvjm-bayern.de
Rapsch, Markus	m-rapsch@versanet.de
Rock, Renee	r.rock@cvjm-sachsen.de
Schwarz, Christina	schwarz.christina@t-online.de
Struve, Henrik	henrik.struve@ejwue.de
Zimmermann, Germa	g.zimmermann@cvjm-westbund.de



ÜBUNGSLEITER- AUSBILDUNG

Folgende Mitgliedsverbände bieten Aus- und Fortbildungen zum bundesweit anerkannten ÜLSchein des DOSB an. Weitere Informationen bitte direkt bei den Mitgliedsverbänden erfragen:

CVJM-Westbund

Tel. (02 02) 57 42-0

E-Mail: sport@cvjm-westbund.de

www.sport-im-cvjm.de

Eichenkreuz-Sport im

Evang. Jugendwerk in Württemberg

Tel. (0711) 97 81-228

E-Mail: sport@ejwue.de

www.eichenkreuz.de

CVJM Sachsen

Tel: (03 51) 3 17 92-97

E-Mail: r.rock@cvjm-sachsen.de

www.cvjm-sachsen.de/sport



ADRESSEN

Sportarbeit der Mitglieder des
CVJM-Gesamtverbandes

Arbeitsgemeinschaft der CVJM Deutschlands

Tel. (05 61) 3 14 99 99
E-Mail: info@cvjm-ag.de
www.cvjm-ag.de

CVJM-Landesverband Baden

Tel. (0 72 51) 9 82 46-10
E-Mail: sport@cvjmbaden.de
www.cvjmbaden.de

CVJM-LV Bayern e. V.

Tel. 09 11 6 28 14-0
E-Mail: sport@cvjm-bayern.de
www.cvjm-bayern.de

In den Bereichen Basketball, Fußball, Handball
und Volleyball wird die CVJM-Sportarbeit in
Bayern stellvertretend wahrgenommen von:

Eichenkreuz Bayern

Tel. (09 11) 43 04-252
E-Mail: schweiger@ejb.de
www.ejb.de

Christliches Jugenddorfwerk Deutschlands (CJD)

Tel. (0 71 63) 930-0
E-Mail: cjd@cjd.de
www.cjd.de

CVJM Norddeutschland

Tel. (04 21) 1 69 12 95
info@cvjm-bremen.de

CVJM-Ostwerk e. V. Landesverband

Berlin-Brandenburg
Tel. (0 30) 28 49 77-0
E-Mail: info@cvjm-ostwerk.de
www.cvjm-ostwerk.de

Das CVJM-Ostwerk kooperiert vereinbarungsgemäß mit der Evang. Sportarbeit Berlin-Brandenburg e. V. (ESBB)

Tel. (0 30) 3 19 12 59
E-Mail: pomp@freenet.de
www.esbb.info

CVJM Pfalz- Evangelischer Jugendverband

Tel. (0 63 01) 71 50-0
E-Mail: info@cvjm-pfalz.de
www.cvjm-pfalz.de

CVJM Sachsen

Tel: (03 51) 3 17 92 97
E-Mail: r.rock@cvjm-sachsen.de
www.cvjm-sachsen.de/sport

CVJM-Landesverband Sachsen-Anhalt

Tel. (03 91) 60 18 07
E-Mail: Musik_Uli@web.de
www.cvjm-sachsen-anhalt.de

CVJM-Landesverband Schlesische Oberlausitz

Tel. (0 35 81) 40 09 72
E-Mail: info@cvjm-schlesien.de
www.cvjm-schlesien.de

CVJM Thüringen

Tel. (03 61) 2 64 65-0
E-Mail: info@cvjm.thueringen.de
www.cvjm-thueringen.de

CVJM-Westbund

Tel. (02 02) 57 42-0
E-Mail: sport@cvjm-westbund.de
www.sport-im-cvjm.de

Eichenkreuz-Sport im Evang. Jugendwerk in Württemberg

Tel. (07 11) 97 81-228
E-Mail: sport@ejwue.de
www.eichenkreuz.de



FACHWARTE

im CVJM-Gesamtverband

Basketball

Natalie Gacal,
E-Mail: basketball@cvjm.de
Tel.: 0172 2763134

Fußball

Philipp Schickle,
E-Mail: fussball@cvjm.de,
Tel.: 07232 8578

Handball

Hermann Steck
E-Mail: handball@cvjm.de
Tel.: 0711 775325

Indiaca

Ralf Starzmann
E-Mail: indiaca@cvjm.de
Tel.: 02739 301435 p.

Tischtennis

Klaus Schmidt,
E-Mail: tischtennis@cvjm.de
Tel.: 09123 75133 p.

Volleyball

Frieder Haas,
E-Mail: volleyball@cvjm.de
Tel.: 05732 74183 p.

Skibereich im EJW

Eichenkreuz Ski Württemberg e.V.
Tel.: 07 11 / 97 81 - 0
www.ek-ski.de



PARTNER FÜR SPORTARTIKEL

INTERSPORT

www.intersport.com

JUMP+REACH / GAIA Europe;

Frisbees und mehr
www.JUMP-and-REACH.com

Firma Knetmatz (Luftmatz-Bälle)

www.knetmatz.eu

EVG – Einkaufsbüro für Vereins- und
Gemeindebedarf, (z.B. Intercrosse-Material)
www.veg-wuppertal.de



LITERATUR

„Das bewegt –
Andachtsbuch nicht nur für den Sport“
CVJM-Westbund / Andreas Götz;
www.cvjm-materialstelle.de

„Wir fahren zur WM“
30 Fußball-Andachten
www.ejw-buch.de

Arbeitshilfen des CVJM-Westbunds:
Indiaca, Intercrosse, Neue Spiele,
CVJM-Hockey (Floorball)
www.cvjm-materialstelle.de

Sportpraxis; Fachzeitschrift für Sportlehrer;
Übungsleiter und Trainer; Limpert-Verlag;
www.sportpraxis.com

Sport&Spiel; Praxis in Bewegung;
Friedrich-Verlag;
www.friedrich-verlag.de

Heidelberger Ballschule:
„Hilfe für eine professionelle,
entwicklungsgerechte Anfängerausbildung
in den Ball-Sportspielen“
www.ballschule.de



IMPRESSUM

CVJM-Gesamtverband in Deutschland

CVJM-Sport
- Volker Kamin -
Im Druseltal 8
34131 Kassel
Tel.: 0561 3087-232
Fax: 0561 3087-240
E-Mail: kamin@cvjm.de

Redaktion: Volker Kamin
Druck: CVJM-Westbund
Gestaltung: Simone Struve
www.d-sign-struve.de

