



# VERTRAUENS- UND KOOPERATIONSSPIELE



## Übersicht

- **Einleitung**
- **Lehrplanbezug**
- **Vorbereitende Informationen**
- **Übungen mit Übungsablauf**
  - Schattenlauf
  - Sortieren auf der Bank
  - Der Boden ist Lava
  - Blindenführung
  - Vertrauensfall
  - Krankentransport
  - Dunkler Parcours
- **Arbeitsmaterial**
  - Beispiel für den Hallenplan des "Dunklen Parcours" (1)
  - Anleitungsbeispiel für eine "Blindenführung" im Parcours (2)
- **Videos**
  - Schattenlauf (1)
  - Sortieren auf der Bank (2)
  - Der Boden ist Lava (3)
  - Blindenführung (4)
  - Vertrauensfall (5)
  - Krankentransport (6)
  - Dunkler Parcours (7)
- **Quellenverzeichnis**

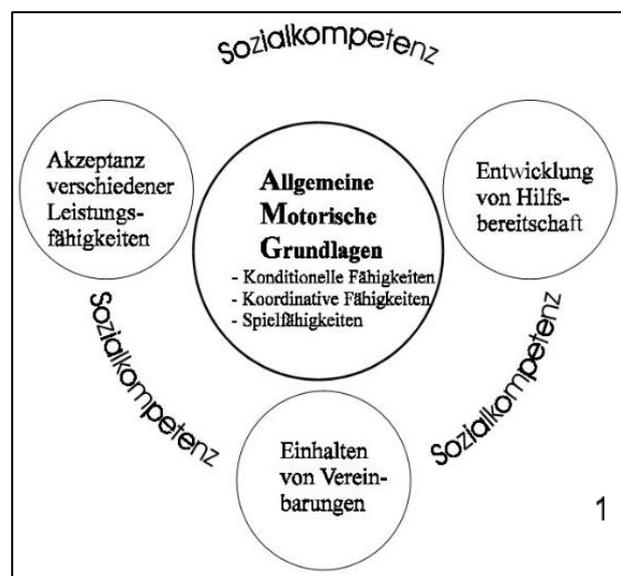
## Einleitung

Das Vertrauen untereinander ist im Schulkontext von zentraler Bedeutung und kann den Klassenzusammenhalt enorm steigern. Die Lernenden kommen mit unterschiedlichsten Vorerfahrungen und Berührungspunkten in einer Klasse zusammen und müssen das Vertrauen untereinander erst entwickeln. Der Sport kann hier eine zentrale Rolle übernehmen. Die folgende Unterrichtsidee soll eine Möglichkeit bieten, sowohl neu zusammengesetzte, als auch längerfristig bestehende Klassen bei dem Aufbau eines Vertrauens untereinander zu unterstützen.

## Lehrplanbezug

Der Lehrplan der Sekundarstufe 1<sup>1</sup> des Landes Rheinland-Pfalz weist beim Übergang von der Grundschule zur Weiterführenden Schule einen Themenblock von 20 Unterrichtsstunden für die Entwicklung "grundlegender motorischer Fähigkeiten in Verbindung mit wesentlichen Aspekten des sozialen Verhaltens aus."<sup>1</sup>

Die folgenden Übungen sollen den Lernenden eine breite Vielfalt an Erfahrungen in den Themen Sozialkompetenz, Kooperation, Einhalten von Vereinbarungen und Entwicklung und Ausführung von Hilfsbereitschaft ermöglichen.



## Vorbereitende Informationen

Den Lernenden wird im Verlauf der Unterrichtsstunden sukzessiv immer mehr Verantwortung für andere Lernende übertragen. Diese Verantwortung und die damit verbundene Fürsorgepflicht soll den Lernenden von Beginn an bewusst gemacht werden. Daher werden die Vertrauensspiele teilweise aufeinander aufbauend gestaltet. Die hier aufgeführte Abfolge stellt keinen verpflichtenden Verlauf dar und kann beliebig angepasst und variiert werden. Es können auch nur einzelne Vertrauensspiele als Warm-Up oder Zwischenphase einer Stunde genutzt werden. Da die einzelnen Vertrauensspiele nicht an einen speziellen Untergrund gebunden sind, können Teile dieser Einheit sowohl in der Halle als auch draußen, beispielsweise auch auf Klassenfahrten am Strand oder im Wald, durchgeführt werden.

<sup>1</sup> Lehrplan Sport Sekundarstufe 1, Rheinland-Pfalz, Bezug zwischen den Komponenten der allgemeinen motorischen Grundlagen und den Zielen im Bereich des sozialen Verhaltens

# Übungen mit Übungsablauf

## Schattenlauf 1

Die Lerngruppe wird in Gruppen aufgeteilt.



### Übungsablauf

Eine Person läuft voraus und macht dabei Übungen vor. Der Rest der Gruppe läuft hinterher und macht die Übungen nach.

- Wechsel nach zwei Minuten



## Sortieren auf der Bank 2

Die Lerngruppe wird in möglichst große Gruppen aufgeteilt und jede Gruppe benötigt eine Langbank. Die Gruppe stellt sich beliebig auf der Bank auf.

### Übungsablauf

Die Lehrperson gibt ein Kriterium vor, nach dem sich die Gruppe auf der jeweiligen Bank sortieren muss, ohne den Boden zu berühren.

#### Mögliche Kriterien sind:

- Körpergröße
- Alter
- Anfangsbuchstabe des Vornamens
- ...



#### Tipp

Auf mehreren Bänken, die aneinander gestellt werden, kann sich die gesamte Lerngruppe gemeinsam ausprobieren.

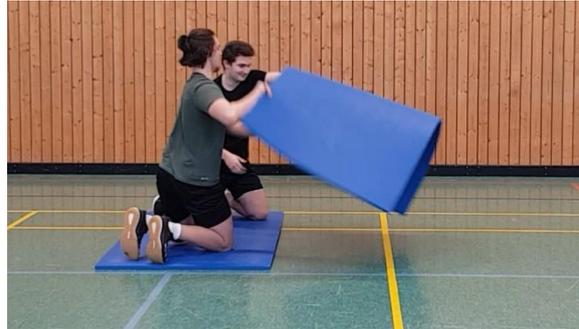


## Der Boden ist Lava ▶ 3

Die Lerngruppe wird in Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält zwei kleine Turnmatten. Mittels vier Hütchen wird ein 'Lavafluss' mit möglichst großer Breite abgesteckt.

### Übungsablauf

Die Gruppen erhalten den Auftrag mittels der zwei Turnmatten gemeinsam den Fluss zu überqueren. Berührt ein Mitglied den "Lavafluss" muss von neu gestartet werden.



### Variationen

- Es muss ein Ball/ein "Schatz" über den "Lavafluss" in einen Kasten transportiert werden
- Die Hilfsmittel können variiert werden (kleiner Kasten, Teppichfliese etc.)
- Bei Berührung des "Lavafusses" mit einem Körperteil darf dieses nicht weiter genutzt werden (bsp. rechter Fuß berührt den Boden - es darf danach nur auf dem linken Fuß weiter überquert werden)



## Blindenführung 4

Die Lerngruppe teilt sich selbstständig in Pärchen "Blinde" und einem "Sehenden" ein. Da es um den Aufbau von Vertrauen geht, ist es zu Beginn hilfreich, wenn die Lernenden die Einteilung selbst entscheiden können. Mittels Hütchen wird ein Feld abgesteckt. Pro Pärchen wird ein Schal oder ähnliches zum Verbinden der Augen benötigt. Die Beiden sprechen einen Code für die verschiedenen Richtungen ab (bspw. grün für geradeaus, rot für rechts usw.). Es muss ein Signal für "Stehen bleiben" vereinbart werden. Die 'Führung' wird zunächst auf kleiner Fläche geübt.



### Übungsablauf

Die 2 "Blinden" bewegen sich in dem Feld langsam frei durcheinander. Der "Sehende" hat die Aufgabe, sie mittels der vorher abgesprochenen verbalen Anweisungen von außerhalb des Feldes zu führen. Im Video erfolgen die Anweisungen vom Kameramann außerhalb des Sichtbereiches. Die Anweisungen müssen laut, verständlich und deutlich gesprochen sein - dies gilt vor Allem für das "Stopp"-Signal.

- In dem Video ist für die Person in schwarz 'links', 'rechts' und 'Stopp', für die Person in grün der Code 'eins' für rechts und 'zwei' für links und 'drei' für Stopp vereinbart.
- Wechsel nach 3 Minuten

### Variationen

- Führen des Partners mittels taktiler anstelle von verbalen Reizen
- Auslegen von Hindernissen durch die der Blinde sicher geführt werden muss

## Vertrauensfall ▶ 5

Die Einteilung bleibt bestehen. Ein Partner ist "blind". Der Sehende oder die Lehrkraft oder ein\*e inaktive\*r Schüler\*in spricht ein Signal mit allen Paaren ab, bspw. beim Klatschen in die Hände das Fallen nach hinten ausführen.

### Übungsablauf

Die Partner bewegen sich nun direkt hintereinander durch das Feld, wobei der Blinde als erstes geht und geführt wird. Der "blinde Partner" lässt sich auf das neue Signal (Klatschen) mit ausgebreiteten Armen und angespanntem Körper gestreckt nach hinten fallen. Der Partner geht dem Fallenden entgegen und greift unter den Achseln hindurch und fängt den "Blinden" auf.



## Krankentransport ▶ 6

Die Lerngruppe wird in möglichst große Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält eine Weichbodenmatte oder ein Kastenoberteil. Mittels Hütchen wird eine Start- und Ziellinie markiert.



### Übungsablauf

Ein Mitglied der Gruppe setzt sich auf die Weichbodenmatte oder das Kastenoberteil. Die Anderen heben die Matte/den Kasten an den vier Ecken an und transportieren den "Kranken" bis über die Ziellinie.

### Variationen

- Der "Kranke" kann knieend getragen werden.
- Es können auch mehrere "Kranke" von der ganzen Klasse getragen werden
  - Dies nur auf der Weichbodenmatte!

### Tipp

- Die Übung kann als Teil eines Fangspiels eingebaut werden. Wer gefangen ist, setzt sich auf den Boden und muss von mehreren Personen zu einem "Krankenhaus", bspw. zu einer Weichbodenmatte in der Mitte der Halle transportiert werden.

## Dunkler Parcours ▶ 7

Es werden selbstständig Paare gebildet. Es wird ein Parcours in der Halle aufgebaut. Die Bestandteile können frei gewählt werden. Die folgenden Bilder geben ein Beispiel.



### Übungsablauf

Wie in der Übung "Blindenführung" wird gegenseitig durch den Parcours geführt. Die Wahl der Hilfsmittel (verbal und/oder taktil) erfolgt selbstständig.



### Tipp

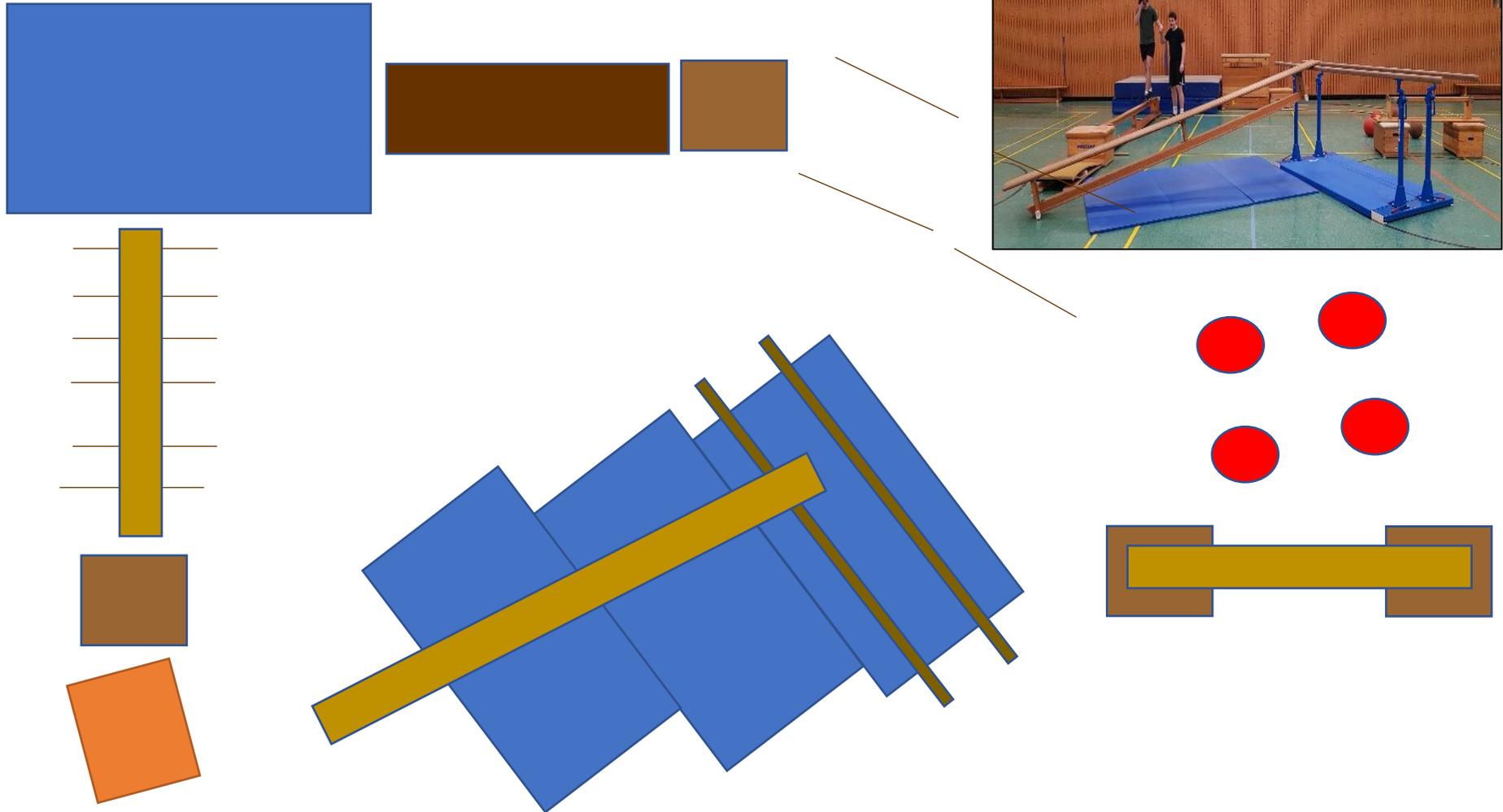
- Das gegenseitige Vertrauen muss hier sehr groß sein. Daher ist es wichtig, den Lernenden klar zu machen, wie groß ihre Verantwortung als Führer ist. Hier wird erneut die Sozialkompetenz geschult.
- Die Hinweise müssen wie bei der Übung "Blindenführung" laut, verständlich und deutlich sein. Die Sicherheit des "Blinden" ist hier das wichtigste Gebot.





1

# Beispiel für den Hallenplan des "Dunklen Parcours"

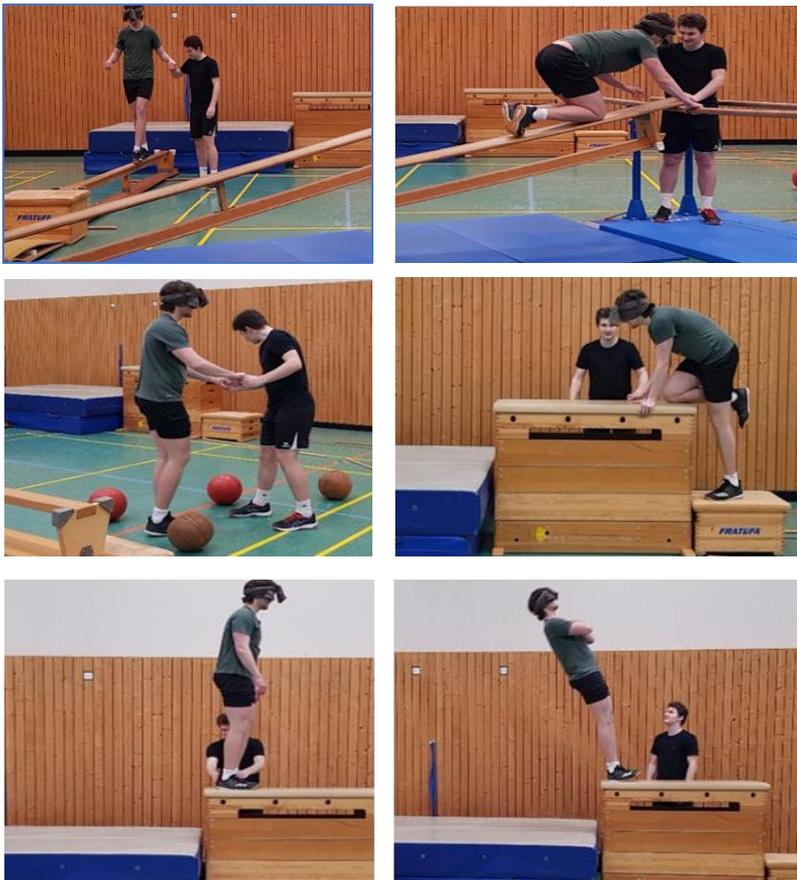




## Anleitungsbeispiel für die "Blindenführung" im Parcours

Überquert den Parcours zunächst zu zweit mit geöffneten Augen und helfender Hand. Übt dabei Anweisungen zu geben, die Ihr später für die "Blindenführung" braucht.

 **7 Wir geben Euch ein Beispiel für den Beginn.**



- Gib mir Deine linke Hand, ich führe Dich.
- Beginne jetzt. Geh mit kleinen Schritten vorwärts zum Hindernis.
- Halt!
- Ertaste mit einem Fuß die vor Dir stehende Bank. Versuche Dir Höhe und Form der Bank für den Aufstieg zu merken.
- Steige jetzt auf die schmale Bank.
- Führe langsam eine Vierteldrehung nach rechts aus.
- Gehe jetzt Schritt für Schritt langsam vorwärts.
- Probiere aus, wie Du am besten Deine Füße auf den schmalen Grad aufsetzt.
- Stop!
- Vor Dir steht jetzt ein kleiner Kasten ..... usw.

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Alt, Gisela; Daum, Heinz; Eckes, Karl - Heinz; Kuhn, Manfred; Dr. Minnich, Marlis; Müller, Kurt; Nieß, Joachim; Stamm, Herbert; Tokarski, Herbert	Rheinland Pfalz - Lehrplan Sport - Sekundarstufe 1	Mainz	1998	Sommer Druck und Verlag
Norbert Stockert	Die 50 besten Kooperationsspiele	München	2013	Don Bosco Medien
Rüdiger Gilsdorf	Kooperative Abenteuerspiele 1: Eine Praxishilfe für Schule und Jugendarbeit und Erwachsenenbildung	Velber	2018	Kallmeyer

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Abb.1	s.Literatur.: Rheinland Pfalz - Lehrplan Sport - Sekundarstufe 1
Alle Fotos	Merlin Hinsche, Justin Haubrachs, Sebastian Lieder

### Video

Nummer	Urheber
1 - 7	Merlin Hinsche, Justin Haubrachs, Sebastian Lieder

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Merlin Hinsche/ Lehramtsstudierender	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz