

Sport ist wert(e)voll!



ein Projekt der Badischen Sportjugend
unterstützt von



Impressum



Herausgeber: Badische Sportjugend Nord
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe
Tel.: 0721 / 18 08 -21
www.badische-sportjugend.de

Texte: Nina Bender
Thomas Christl
Alexander Elzers
Daniela Ortmann
Fritz Schöbinger
[Mitglieder des Fachausschusses Jugendpolitik der Badischen Sportjugend]

Redaktion & Layout: Badische Sportjugend / Daniela Ortmann

Fotos: Badische Sportjugend

Förderhinweis: Das Projekt wurde durch die Landesstiftung
Baden-Württemberg gefördert.



Im Sinne der besseren Lesbarkeit wird in den Texten in der Regel die männliche Form verwendet. Selbstverständlich umfasst diese Schreibweise Männer und Frauen gleichermaßen.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| <i>Fritz Schöbinger</i> Vorwort zum BSJ-Projekt „Sport ist wert(e)voll!“ | 4 |
| <i>Badische Sportjugend, Fachausschuss Jugendpolitik</i> Das BSJ-Projekt „Sport ist wert(e)voll!“ | 5 |
| <i>Daniela Ortmann</i> Erziehung <i>und</i> Sport – Erziehung <i>im</i> Sport? | 7 |
| <i>Thomas Christl</i> Umsetzung von Vorbildsein und Werten im Sport – Die Vorbereitung der Trainer/innen und Trainer für das Teilprojekt „Starke Freunde können raufen“ | 24 |
| <i>Alexander Elzers</i> Konzeption des Angebotes „Starke Freunde können raufen“ | 28 |
| <i>Nina Bender und Alexander Elzers</i> Eine kleine Spielesammlung | 34 |
| Das BSJ-Projekt „Sport ist wert(e)voll!“ – Was haben wir erfahren? | 38 |
| Quellenverzeichnis | 41 |
| Wer oder was ist die Badische Sportjugend? | 42 |

Sport ist wert(e)voll!

Vorwort zum BSJ-Projekt „Sport ist wert(e)voll!“

Dieser These würden sicher die meisten Jugendleiter und andere im Sport Engagierte zustimmen. Aber warum? Was macht Sport werte- und wertvoll?

Sport ist nicht nur ein Bewegungsspiel oder das Streben nach körperlichen (Höchst-)Leistungen, sondern auch eine enge Kontaktform zu seinen „Mitsportlern“. Beim Sport kommen die unterschiedlichsten Menschen zusammen und finden dabei eine Wertewelt vor, die nicht nur den Sportbereich beeinflussen, sondern auch in den Alltag getragen werden, verinnerlicht werden.

Vor allem im Jugendbereich kommt diesen im Verein gelebten Werten eine besondere Bedeutung zu. Der Jugendleiter nimmt hier häufig eine Vorbildfunktion für seine Jugendlichen ein und sollte sicher der Tragweite dieser Rolle auch bewusst sein.

Um sowohl Jugendleiter wie auch die Jugendlichen selbst auf diese wichtige Komponente im sportlichen Zusammenleben zu sensibilisieren, wurde von der Badischen Sportjugend das Projekt "Sport ist wert(e)voll!" ins Leben gerufen. Gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg wurden in unterschiedlichen Einzelmaßnahmen sowohl die Trainer (z.B. durch das Symposium) wie auch die Aktiven ("Raufen nach Regeln") angesprochen.

Der Erfolg dieses Projekts wird sicher zu einem großen Teil im Stillen erfolgen, z.B. wenn den in der Vereinsjugendarbeit Engagierten ihre Vorbildfunktion für die Persönlichkeitsbildung "Ihrer" Kinder und Jugendlichen bewusster ist. Aber auch wenn die Achtung und der Respekt für sein sportliches Gegenüber auch außerhalb des Vereins gelebt wird. Mehrere Kursleiter für "Raufen nach Regeln" haben im Rahmen der Abschlussveranstaltung eindrucksvoll von solchen Erfahrungen mit den betreuten Jugendlichen berichtet.

Insofern bleibt zu hoffen, dass der Jugendsport auch künftig die gesellschaftliche Anerkennung und politische Unterstützung erfährt, um diesen Platz nicht nur in der sportlich-körperlichen Entwicklung sondern auch in der Persönlichkeitsentwicklung ausfüllen zu können.

Fritz Schöbinger
Leiter Fachausschuss Jugendpolitik



Sport ist wert(e)voll!

Das BSJ-Projekt „Sport ist wert(e)voll!“

Erziehung von Kindern und Jugendlichen und Wertevermittlung ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die einzelne Personen ebenso wie Institutionen, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben, übernehmen müssen. **Im Gesamtrahmen dieser Aufgabe übernimmt jeder seinen Teil, so auch der Sport.**

Veränderte Lebensbedingungen (familiäre Strukturen, Beziehungsstrukturen, räumliches Umfeld, Mediatisierung, Forderung nach Flexibilität und Mobilität des Einzelnen etc.) bringen eine immense Schnelllebigkeit, einen Mangel an Bindungsfähigkeit durch ständigen Wechsel der Bezugspartner und damit einer Auseinandersetzung mit einer Vielzahl an Werten – gewollten wie gesellschaftlich ungewollten – mit sich. Umgekehrt existieren aber auch Kommunikationsprobleme und geistige Verarmung durch fehlenden Austausch mit anderen. Mehr denn je ist eine Unterstützung bei der Orientierung der vielen verschiedenen Wertrichtungen notwendig.

Bei entsprechender Ausrichtung der sportlichen Angebote durch die Trainer und Qualifizierung der Vereinsmitarbeiter fördert der Sport Selbstwertgefühl, Entfaltung der Persönlichkeit, Erfahren von Grenzen, gesellschaftliche Integration, Gemeinschaftssinn und ehrenamtliches Engagement und damit verbunden soziale Werte wie Kommunikation, Kooperation, Konfliktfähigkeit, Hilfeleistung, Vertrauen etc.

Da rund 40% der Kinder und Jugendlichen in Sportvereinen organisiert sind, erreicht der Sport zudem eine große Anzahl dieser Zielgruppe.

Sportvereine sind im oben angeführten Sinne ein Gegenpol zu schnelllebigen Freizeitangeboten und damit wichtige Einrichtungen zur Vermittlung von Werten. Vereinsmitarbeiter sind **echte Vorbilder** im Gegensatz zu fragwürdigen „Vorbildern“ der Medienlandschaft. Daher müssen sie stets pädagogisch qualifiziert aus- und fortgebildet werden.

Die tägliche Arbeit in den Vereinen vermittelt vielfältige Werte. Da vieles jedoch „selbstverständlich“ verinnerlicht ist, müssen die Vereinsmitarbeiter für die Wichtigkeit ihrer Arbeit verstärkt sensibilisiert werden.

⇒ **Umsetzung:**

Die Badische Sportjugend ist sich ihrer Aufgabe bewusst und hat schon in den vergangenen Jahren ihrer Arbeit bei Qualifikationsmaßnahmen (Symposien, Fortbildungen, gezielten Themen in der Jugendleiter-Ausbildung, eintägigen Projekten zur Einbindung von jugendlichen Vereinsmitarbeiter in die Jugendarbeit) sich im Sinne der Thematik angenommen.

Innerhalb des von der Landesstiftung geförderten Projektes 2004/2005 „Sport ist wert(e)voll!“ fanden daher folgende Maßnahmen statt:

Sport ist wert(e)voll!

Modul I: „Starke Freunde können raufen“:

In Kooperation mit der IG Nordbadische Kinder- und Jugendheime wurden im Rahmen dieses Teilprojektes Schnupperkurse im „Raufen“ von je zehn Unterrichtseinheiten angeboten. Das Miteinanderraufen (keine „Kampf“-sportarten!) wurde bewusst als sportlicher Mittelpunkt gewählt. Das Zulassen von Körperkontakt, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen werden bei Budosportarten in starkem Maße entwickelt: „gegeneinander kämpfen“ setzt „miteinander agieren“ voraus. Ziele der Kurse waren unter anderem, die Achtsamkeit und Rücksichtnahme im direkten Körperkontakt entwickeln, den Partner berühren können und Berührung zulassen, Kooperation, Vertrauen aufbauen und Verantwortung übernehmen, Wahrnehmungen und Erfahrungen zu reflektieren etc.

Modul II: Symposium „Ist Sport wert(e)voll?“

Das Symposium richtete sich an alle Interessierten im Verband und in der darüber hinausgehenden Öffentlichkeit. Die Erfahrungen und Erkenntnisse aus dem bisherigen Verlauf des Projektes wurden dargestellt, die Ergebnisse der Studie der Universität Stuttgart präsentiert, Möglichkeiten der Wertekommunikation aufgezeigt, das Gesamtthema Werte bewusst gemacht und verstärkt in die Arbeit der Vereine und Verbände transportiert. Ergeben sollte sich dadurch ein nachhaltiger Effekt für die jeweilige Jugendarbeit.

Modul III: Begleitforschung des Institut für Sportwissenschaft, Universität Stuttgart

Durchgeführt wurde eine Befragung von 10- bis 18-jährigen Vereinssportlern sowie ihren Jugend- bzw. Übungsleiter/innen. Da zur Thematik, in welchem Ausmaß Wertevermittlung im Vereinssport gegenwärtig erfolgt sowie unter welchen Bedingungen diese am ehesten glückt, kaum einschlägige Forschungsergebnisse vorliegen, wurde eine begleitende Forschungsstudie in Kooperation mit dem Institut für Sportwissenschaft der Universität Stuttgart geplant. Zum Einsatz kam bei der Studie ein von Dr. Andreas Hoffmann entwickelter Fragebogen zu den im Sport transportierten Normen. Dieser Fragebogen für Jugendliche erfasste, welche normativen Erwartungen von Jugend- und Übungsleiter/innen vermittelt werden, beispielsweise wahrgenommene normative Erwartungen zu den Themenbereichen Kooperation / Hilfsbereitschaft, Erfolgsorientierung, Körperakzeptanz, Gesundheit, Gewalt / Fouls, Diebstahl, legale Drogen, Leistung und Disziplin.

Sport ist wert(e)voll!

Erziehung *und* Sport – Erziehung *im* Sport?

Sozialisation und Werteerziehung

„Körperliche, geistige und emotionale Erziehung werden für die Demokratie nicht genügen. Sie wird auch noch die soziale Erziehung ins Leben rufen“, schrieb im Jahr 1901 Pierre de Coubertin (1972, S. 139) über die Erziehung. Heranwachsende sollten somit ‚zum Wohlergehen der Gemeinschaft‘ und ‚zur Verbesserung ihrer eigenen Existenz als Einzelwesen‘ zu Hygiene (körperliche Sauberkeit und gesunde Lebensweise und Ernährung) und Gemeinschaftsarbeit erzogen werden. Sie sollten damit gesellschaftstüchtig gemacht werden und zum angemessenen Leben in der Gesellschaft erzogen werden.

Welche Werte, Eigenschaften, Einstellungen oder Handlungsweisen eine Gesellschaft innerhalb ihrer Zeit aber wiederum zu solcher Erziehung notwendig befand bzw. betonte, wechselte ebenso wie die Methoden der Erziehung. Analog dem gesellschaftlichen Wandel unterliegen auch Kindheit und Jugend einem Wandel. Der Begriff der „Kindheit“, was sie kennzeichnet und ausmacht, war nie fest definiert und Erziehungsansichten wechselten permanent. Legte eine Generation noch Wert auf eine Erziehung mit strenger, autoritärer Hand, erzogen die Menschen ihre Kinder einige Jahrzehnte später antiautoritär. Hurrelmann und Unverzagt haben hierzu wunderbar formuliert: „Wo früher die Trotzphase schlicht unterbunden wurde, schaut man heute ehrfürchtig bis hilflos zu, wie sich ein kleiner Charaktermensch zu entfalten beginnt“ (2000, S. 42).

Defizite und Mängel einer Erziehung wurden von Pädagogen jeder Generation kritisiert. Sprechen wir daher von der „Kindheit heute“ ist das nicht im sprichwörtlichen Sinne, sondern im tatsächlichen auf das Jahrzehnt bezogen.

Heute lesen Eltern und pädagogisch Verantwortliche Erziehungsratgeber, diskutieren über die richtigen Erziehungsmaßnahmen und beobachten die Wachstums- und Entwicklungsphasen der Kinder bewusster denn je – und sind mehr denn je verunsichert, ob sie auch alles richtig machen oder eben doch nicht, denn die optimale Erziehung gibt es nicht. Eltern geben mit dem genetischen Code bestimmte Eigenschaften an ihre Kinder weiter. Zum Leben notwendige Werte, Prinzipien oder Einstellungen müssen aber vermittelt werden und im Alltag zur Anwendung kommen.

Erziehung beschreibt die

Handlungen von Eltern, Lehrern, Ausbildern u.a. Erziehern bzw. Pädagogen, die in der bewussten Absicht erfolgen, durch den Einsatz bestimmter Erziehungsmittel und Erziehungsmaßnahmen Kenntnisse und Fähigkeiten, Einstellungen und Wertorientierungen, Handlungswillen und Handlungsfähigkeit, also die individuelle Mündigkeit der Kinder oder Jugendlichen und ihre Kompetenz zur Teilnahme am gesellschaftlichen Leben möglichst dauerhaft zu verbessern. (Schaub & Zenke, 2002, S. 189 ff.)

Erziehung wird weiter unterschieden in die intentionale Erziehung im Sinne von zielorientiertem Handeln durch erzieherische Handlungen anderer und die funktionale Erziehung als

Sport ist wert(e)voll!

Verhaltensänderungen durch die unbewusste Übernahme von Verhaltensmustern der Umwelt (auch: Sozialisation).

Kinder zu erziehen bedeutet für Oelkers (2001), ihnen Moralität und Sittlichkeit zu vermitteln. Moral ist allerdings ein Sammelbegriff, der schon von daher eine klare Definition von Erziehung schwierig macht, und zudem einen „schlechten Ruf“ in der Gesellschaft hat – beinhaltet Erziehung von Kindern doch die Vermittlung von Moralität. Aber sich auch strikt daran zu halten, erzeugt im tatsächlichen Leben Probleme und wird auch schon von daher als schwierig angesehen. Moral ist ein übernommener Wille, der von außen aufgetragen wird und macht daher die Erziehung immer künstlich.

Erziehung heißt, Kindern und Jugendlichen menschliche Werte auf den (Lebens-)Weg mitzugeben. An Erziehung sind zwangsläufig alle Personen und Institutionen beteiligt, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben. Grundsätzlich wird aber jeder Mensch altersunabhängig und jeden Tag von der Gesellschaft, der Religion, geltenden Gesetzen, Regeln oder Normen in seinen Wertvorstellungen geprägt.

Die vorgelebten Werte geben die Bezugspersonen grundsätzlich mit auf den Weg. Erziehung und Wertvermittlung hat also zunächst mit jedem persönlich zu tun.

**"Wenn du die Welt verändern willst,
musst du bei dir selber anfangen."**

(Aristoteles)

Die pädagogische Anthropologie sieht den Menschen und insbesondere den Heranwachsenden als Wesen, das auf Erziehung angewiesen und das auch erziehbar ist. Die ältere Generation hat sogar diese Aufgabe als ein Stück Lebenshilfe der jüngeren gegenüber zu erfüllen! „Der Mensch kann nur Mensch werden durch Erziehung. Er ist nichts als was die Erziehung aus ihm macht,“ formulierte Kant im Jahr 1776.

Hurrelmann definiert Erziehung ebenso als alle Handlungen und Maßnahmen, durch die der Erziehende Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung der zu Erziehenden nimmt und die diesen in einer bestimmten Richtung fördert. Erziehung umfasst allerdings nur die bewussten, geplanten Einflussnahmen und muss daher der Sozialisation untergeordnet werden. Sozialisation beinhaltet demzufolge grundsätzlich alle Prozesse der Entwicklung von Persönlichkeit im Zusammenhang mit der Umwelt. Sie ist der Prozess der „Entstehung und Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit in Abhängigkeit von und in Auseinandersetzung mit den sozialen und den dinglich-materiellen Lebensbedingungen „[...], die zu einem bestimmten Zeitpunkt der historischen Entwicklung einer Gesellschaft existieren“ (Hurrelmann, 2001, S. 14).

Nach Baur lassen sich vier Grundkonzeptionen der Sozialisation voneinander unterscheiden:

- a. biogenetische Konzeption: Persönlichkeit wird entwickelt durch die personeninternen Faktoren Erbanlagen sowie deren genetische Entwicklungsprogramme. Die körperliche und motorische Entwicklung kann durch Umwelteinflüsse gefördert oder gehemmt werden, nicht aber in

Sport ist wert(e)voll!

seinem phasischen Verlauf geändert werden. Diese Verläufe sind in der Phasenlehre zusammengefasst, die heute aber eher als überholt gilt.

- b. strukturgenetische Konzeptionen: Personeninterne Faktoren gehen unabhängig von Entwicklungsprogrammen von der Eigenaktivität einer Person aus, die sich damit selbst entwickelt und weiterentwickelt. Weiterentwicklung entsteht aus der Wechselwirkung mit der Umwelt und der damit verbundenen Anpassung der internen Systeme an externe, wobei nur Anforderungen verarbeitet werden, die annähernd dem Entwicklungsstand der Person entsprechen.
- c. umweltdeterministische Konzeptionen: Vielfältige Umwelteinflüsse bestimmen die Entwicklung eines Menschen, Entwicklungsimpulse aus der Umwelt rufen eine Modifikation des Verhaltens hervor.
- d. interaktionistische Konzeptionen: Hier wird nochmals in handlungstheoretische, ökologische und dialektische Forschungsprogramme unterschieden. Der Mensch mit seinen Vorerfahrungen und genetischen Anlagen entwickelt sich im Handeln weiter, was durch die Auseinandersetzung mit der Umwelt immer auf die Umwelt bezogen ist. Daher sind die Erfahrungen sowohl sozial, gesellschaftlich, kulturell und historisch vermittelt. (vgl. Baur in Grupe, 1998, S. 461 ff.)
 - Handlungstheoretische Konzeptionen besagen, dass die Entwicklung eines Menschen über sein Handeln geschieht.
 - Ökologische Konzeptionen haben als Ausgangsbasis ebenso das Handeln, das aber noch auf die Umwelt bezogen werden muss.
 - Dialektische Konzeptionen betrachten die Wechselwirkungen zwischen einem Menschen und seiner Umwelt.

Wie kann sich nun ein Mensch im Laufe seiner Persönlichkeitsentwicklung unter den vielen verschiedenen Einflüssen und Bezügen einer vielschichtigen Gesellschaft zu einer handlungsfähigen Person entwickeln? Wie werden jene Handlungskompetenzen erworben und welche Menschen sind in der Lage, sich mit den inneren und äußeren Veränderungen angemessen, flexibel und reflektierend auseinander zu setzen? Oder anders: warum können andere Menschen dies nicht?

Leitvorstellungen sind der handlungsfähige, mündige und reflexionsfähige Mensch. Sozialisatorische Interventionen sollen darauf abzielen, den Menschen in seiner Entwicklung zu einem reflektierten Selbstbild und einer *selbstbewussten* und *selbst bewussten* Identität zu fördern. Die Interventionen können dabei auf die Einflussnahmen von persönlichen Faktoren (z.B. durch Erziehung) oder auf die Gestaltung der Umwelt (z.B. durch Inszenierung von bestimmten Lernsituationen, durch Herauslösen aus einem negativ beeinflussenden Umfeld oder einer solchen Clique in eine neue Umgebung) abzielen.

Werteentwicklung und Werteorientierungen

Während heutzutage jeder Mensch weitestgehend wählen kann, welche Werte er innerhalb der bestehenden Gesetze verwirklichen oder vermitteln möchte, gaben jahrhundertlang höhere Instanzen (z.B. Kirche, staatliche Obrigkeit, Tradition, bürgerliche Gesellschaft) den allgemeinen Verhaltenskodex vor. Einige der heutigen Werte stammen aus der Antike, wie zum Beispiel Freundschaft, Wahrhaftigkeit, Besonnenheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit. Im Mittelalter fügte der

Sport ist wert(e)voll!

italienische Dominikanerpater Thomas von Aquin christliche Tugenden wie Glaube, Hoffnung und Liebe hinzu. Der Absolutismus verlangte den unbedingten Gehorsam, die Aufklärung Vernunft und Kritikvermögen. Als "bürgerliche Tugenden" entwickelten sich im Laufe der Zeit Ordnung, Fleiß, Sparsamkeit, Sauberkeit, Pünktlichkeit und Pflichterfüllung (Stöcklin-Meier, 2003).

Ein heftiger Umbruch fand mit der 68er-Bewegung statt: Hier wurden autoritäre Verhaltensweisen, zweifelhaft bewertete Vorschriften und Verbote wurden aufgebrochen, übertriebene Autorität, Zucht und Ordnung und damit verbundene Prügelstrafen verworfen. Solidarität, Mitsprache, Selbständigkeit und Gleichberechtigung rückten in den Vordergrund.

Wertorientierung macht sich bewusst, dass jegliches Handeln von Zielvorstellungen geleitet ist, aber auch von ethisch-sittlichen Dispositionen, die durch Erziehung (Familie, Gesellschaft etc.) internalisiert wurden. Als Beispiel sei hier tugendhaftes Verhalten genannt mit Sätzen wie „Du sollst nicht ...“ oder „Sei doch ...“. Werte sind keine objektiven Charakterisierungen von Dingen, sondern werden ihnen von Menschen aufgrund ihrer Fähigkeit zum Werten zugeschrieben und erhalten damit graduelle Unterschiede. Werte haben ihre eigenen dynamischen Eigenschaften, weil verschiedene Personen und Zielgruppen Dinge unterschiedlich einstufen können und weil Werte im Laufe der Zeit auch eine Verschiebung des Ansehens erfahren können. Aus psychologischer Sicht sind sie eine „Form der Auseinandersetzung des einzelnen und bestimmter Gesellschaftsgruppen mit der Welt, die uns im weitesten Sinne umgibt“ (Niedermann, 1986, S. 48) und bilden damit die Grundlage für das praktische Leben und Handeln des Individuums wie auch dem Funktionieren der Gesellschaft. Werte werden erst durch Nachdenken und Reflektieren deutlich.

Ein Blick auf die Gesellschaft zeigt, dass wir nicht mehr in einer kulturell integrierten Gesellschaft leben. Vielmehr findet sich eine Gesellschaft mit pluralen Wertanschauungen mit ihren Auswirkungen auf das gesamte Wertesystem, z.B. Kopftuchstreit, Individualisierung der Lebensentwürfe.

Zugleich verfügt unsere Gesellschaft aber auch über ein funktional differenziertes Wertesystem, das seine eigenen Werte absolut stellt, d.h. es erfolgt nicht zwingend eine Orientierung am Menschen sondern an Strukturen. Zentrale Felder sind vor allem Wirtschaft, Medizin, Arbeit, Behörden, Recht, Religion, Schule, Bildung, Familie etc. Beispielsweise sieht die Wirtschaft Gewinn und Wachstum als Wert, die Behörden Vorschriften und Gesetze als Wertmaßstäbe und bei der Arbeit wird Leistung bei geringen Kosten als Wert angesehen.

Werte sind vielschichtig, teilweise pauschal gehalten, oder auch auf eine spezifische Zielgruppe abgestimmt:

- Im allgemeinen, gesellschaftlichen Wertekanon, der im Grundgesetz festgehalten ist, sind Werte wie Menschenwürde, Freiheit, Gleichheit und institutionelle Werte wie Demokratie, Rechts- und Sozialstaatlichkeit enthalten.
- Kindern und Jugendlichen möchten Erziehungsverantwortliche im Laufe der Erziehung Werte wie beispielsweise Ehrlichkeit, Toleranz, Hilfsbereitschaft oder Empathiefähigkeit vermitteln.
- Sportler nennen ‚Fairplay‘, einem Konglomerat aus vielen verschiedenen Werten, als eines der erstgenannten Erziehungsziele.

Sport ist wert(e)voll!

Werte unterliegen im Laufe der Zeit einem Wandel. Werteverfall oder Werteverlust gibt es nicht, denn nicht der Wert wandelt sich, sondern die Einstellung oder Wahrnehmung des Wertes. Sie gehen nicht unter, sie erhalten im Laufe der Weiterentwicklung der Gesellschaft andere Prioritäten, werden zurückgedrängt oder hervorgehoben, aber sie tauchen immer wieder auf. In diesem Sinne werden ‚alte‘ Werte auch öfter wieder entdeckt. Von einem Verlust von Werten kann also keine Rede sein, es muss vielmehr korrekterweise von einem **Wandel** oder einer **Prioritätenverschiebung** von Werten gesprochen werden. Weiterführend wirken sich die Veränderungen dann auch auf Grundeinstellungen, Verhaltensweisen, Erziehung und Familienstrukturen aus und in gesellschaftliche Bereiche wie Politik, Religion etc.

Im Sport kommt in Olympiajahren auch immer wieder die von Niedermann (1985) beschriebene Kritik am modernen Sport – wenn auch nur sehr leise – zutage: Bei den Olympischen Spielen ist es kaum noch möglich vom Amateurismus zu sprechen. Dabei zu sein ist keineswegs (mehr) alles, der Leistungsgedanke ist besonders ausgeprägt und spiegelt eine durchgehend gesellschaftlich-bedingte Grundhaltung wider. Ebenso determinierend ist die Korrelation von Medien und Kommerzialisierung. In engem Kontext, letztlich auch wegen einer gegenseitigen Abhängigkeit und einem ‚Aufeinanderangewiesensein‘ sind die Spiele in enger Verbindung mit den Massenmedien und der Wirtschaft. Und schließlich sind sie auch von politischem Interesse, das sich das öffentliche Interesse zunutze macht. In einem sehr negativen, traurigen Zusammenhang sei an die Instrumentalisierung der Spiele durch den Nationalsozialismus (sportliche Erfolge als Erfolg eines politischen Systems gleichgesetzt) oder die terroristischen Taten von München 1972 erinnert.

Werteerziehung im Sport

Werte werden je nach Ziel des sportlichen Handelns unterschiedlich gewichtet: Auch der Sport ist zunächst wie die Dinge oder das Handeln selbst wertneutral und erhält erst durch die Zuschreibung von Motiven seinen Wert. Die Priorität liegt beim Leistungssport auf Werten wie Erfolg, Disziplin und Ordnung, Askese, Leistungsbereitschaft und Vergleich im Wettkampf, und verschiebt sich beim Breitensport in Bereiche von Spaß und Freude, Gesundheit, Kameradschaft und Gemeinschaft, Teamgeist und Kooperation, Freiheit, Kreativität, Spiel, Spontaneität, Schönheit und Attraktivität.

Sport beinhaltet aber auch ambivalente Wertzuordnungen wie Doping, Aggressionen bis hin zu Gewalt (sowohl bei Spielern wie auch Zuschauern), die völlig konträr zu Werten wie (sportlichem) Erfolg stehen.

Dass erzieherische Gedanken im Sport zunehmend Berücksichtigung finden, hat mit dem Förderprogramm ‚Europäisches Jahr der Erziehung durch Sport‘ in 2004 des Europäischen Rats und der Europäischen Kommission einen vorläufigen Höhepunkt im sportlich-öffentlichen Interesse erreicht. Die Hauptziele des EYES waren, die Gesellschaft für die Bedeutung des Sports in der Erziehung zu sensibilisieren und die Bedeutung des Schulsports zu stärken. Betont wurden vom Sport transportierte Werte wie Teamwork, Solidarität, Toleranz und Fairness.

Sport ist wert(e)voll!

Beispiele für die Umsetzung in der praktischen Arbeit

Nachfolgend sind exemplarisch einige konstruktive Ansätze für die praktische Arbeit (positiv fördernde Erziehungshaltung, Rolle der erziehenden Personen, Umfeld) mit Kindern und Jugendlichen dargestellt:

- Autoritative Erziehung als Beispiel für eine positive Erziehungshaltung in der Werteerziehung
- Trainer und Lehrer als Erzieher und Vorbilder im Sport
- Vielfältige Sozialkontakte als positive Wirkgröße
- Inhalte der Erziehung.

Eine differenzierte Diskussion von zugrunde liegenden Zielen und Anforderungen würde hier den Rahmen sprengen und müsste daher je nach sportlicher und erzieherischer Orientierung anderweitig in einer detaillierteren Form dargestellt werden.

Autoritative Erziehung als Beispiel für eine positive Erziehungshaltung in der Werteerziehung

Diskussionen um Erziehungsstile und ‚richtige‘ oder ‚falsche‘ erzieherische Maßnahmen korrelieren mit den gesellschaftlichen Veränderungen.

Autoritäre Erziehung inklusive ihrer strengen Erziehungsmethoden wie Strafen, Schlägen und sehr strengen Erziehungsmethoden und Sanktionen hat sich als äußerst ineffektiv erwiesen. Hinsichtlich der Erziehungsziele Selbständigkeit, Leistungsfähigkeit, eigenverantwortliche Haltung und Lebensführung werden Kinder stattdessen zu Passivität gezwungen. Sie werden damit in ihren Bedürfnissen nach Kreativität, Entdeckerfreude und eigener Erprobung der Fähigkeiten völlig missachtet und eingeschränkt. Frustration, Aggression, Trotz, Wut, Rebellion etc. sind häufig die erschreckenden Folgen.

Gleiche Wirkung kann auch die antiautoritäre Erziehung (auch: Laissez-faire-Erziehung) hervorrufen. Kinder sind verwirrt, wenn sie immer gewähren dürfen und keine klaren Grenzen und Regeln für das Miteinander gesetzt bekommen. Die Verantwortlichen – Eltern, Lehrer, Sporttrainer, Betreuer, etc. – ziehen sich damit aus ihrer Erzieherrolle zurück, sind nicht mehr greifbar und werden als schwach und manipulierbar empfunden. Fehlende Strukturen führen zu Orientierungslosigkeit und deviantes Verhalten wird zum Hilferuf, um Aufmerksamkeit, Beachtung, Strafe und damit Greifbarkeit und spürbare Grenzen einzufordern.

In zahlreichen Studien hat sich der autoritative Erziehungsstil für eine sozial angemessene und altersgerechte Erziehung als der für die Entwicklung günstigste erwiesen (Studien von Baumrind oder Maccoby & Martin).

In Anlehnung an Zinnecker und Silbereisen lassen sich folgende pädagogische Grundhaltungen allgemein für erzieherisch tätige Menschen als Handlungsoption ableiten:

- a) Die Beziehung zum Kind ist liebevoll und fürsorglich.**
- b) Es existieren klare Regeln, die erklärt sind (Transparenz) und auf deren Einhaltung geachtet wird (Konsequenz).**

Sport ist wert(e)voll!

- c) Die erziehenden Personen interessieren sich für Freunde und (weitere) Freizeitgestaltung – im Sinne eines Interesses am Wohl der Kinder und Jugendliche, nicht um zu kontrollieren oder einzuengen.
- d) Die Verhaltensmaßstäbe der Erzieher sind dem Entwicklungsstand der Kinder angemessen.
- e) Das Erziehungsziel ist eine selbständige und selbstverantwortliche Persönlichkeit.

Im Vergleich zu Gleichaltrigen haben Kinder, die nach dem autoritativen Stil erzogen wurden, ein höheres Selbstwertgefühl und sind selbständiger. Sie können Belastungen besser bewältigen und zeigen eine höhere Eigenverantwortung hinsichtlich geringerem Suchtverhalten und eine höhere Fremdverantwortung hinsichtlich weniger krimineller Handlungen.

Dennoch darf nicht vergessen werden, dass auch die anderen Erziehungsstile ihre Daseinsberechtigung haben. Ein Trainer im Leistungssport hat wenig Optionen, den Sportlern kreativen Freiraum zu lassen: das Umfeld und die Zielsetzung im Leistungssport erwartet, dass er das Training so effizient wie möglich gestaltet. Im Kindersport dagegen muss das kreative Gestalten, Ausprobieren und vielfältige Bewegungsformen statt sportartspezifischer Bewegungsabläufe im Vordergrund stehen. Das leitet sich auch schon aus den Bedürfnissen dieser Altersgruppe der jüngsten Sportler ab. Strenges, autoritäres Verhalten ist bestenfalls nur dann nötig, um die Sicherheit eines Kindes zu gewährleisten. Zwischen diesen beiden beispielhaften Ansätzen liegt eine große Bandbreite von Gestaltungsmöglichkeiten für sportliche Angebote.

Grundsätzlich muss aber für alle klar sein: Liebevoller, respektvoller Umgang und klare Regeln sind grundlegende Elemente für eine gesunde, gelingende Erziehung!

Trainer, Jugendleiter und Lehrer als Erzieher und Vorbilder im Sport

Die Vermittlung von Werten im Training oder im (Sport)Unterricht kommt oft zu kurz. Der Aspekt der „Olympischen Erziehung“ gerät vor allem bezüglich der moralischen Entwicklung und der Vermittlung sozialer Verhaltensweisen und Prinzipien in Vergessenheit. Von Trainern, Lehrern und allen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen tätigen Menschen wird gefordert, dass sie ihren gesamtgesellschaftlich auferlegten Erziehungsauftrag aktiv erfüllen. Die alleinige Teilnahme am Sport ist nicht ausreichend für eine positive Werteentwicklung. Erziehung ist immer ein aktiver Gestaltungsprozess, der im Sport aber mit einem ganzheitlichen Ansatz realisiert werden kann.

Kinder und Jugendliche *fordern* von den ‚Erwachsenen‘ tatsächlich ein, erzieherisch tätig zu werden: Sie sehen in ihnen Vorbilder oder suchen in ihrem Verhalten Orientierungen durch Aufzeigen von Grenzen und Regeln und wollen sich an ihnen reiben und mit ihnen diskutieren. **Konflikte stiften Beziehung, Reibung erzeugt Wärme!**

Diese erzieherischen Aufgaben erfordern von ihnen die Fähigkeit, Konflikte wahrzunehmen, über Konflikte und moralische Entscheidungen zu sprechen und aus verschiedenen Blickwinkeln zu durchleuchten und zur Reflexion fähig zu sein.

Sport ist wert(e)voll!

Vor allem Kinder, aber bedingt auch noch Jugendliche und junge Erwachsene, lernen sehr stark am Modell, am Vorbild der Erwachsenen bzw. Mentoren. Sie sind immer Vorbilder mit großem Einfluss – einem größeren Einfluss, als manchen von ihnen bewusst ist. Denn vorgelebte Werte und Situationen wirken "nachhaltiger auf Kinder und ihr Werteverständnis als wohlgemeinte 'Predigten'" (Stöcklin-Meier, 2003, S. 12). Ob es sich jeweils um ein positives oder negatives Vorbild handelt, ist zunächst zweitrangig. Lediglich wenn das Verhalten des als negativ empfundenen ‚Vorbildes‘ völlig abgelehnt wird, entsteht eine bewusste Haltung.

Kinder lernen am Vorbild oder Modell der Erwachsenen, schauen sich Verhaltensweisen ab und imitieren sie. Das Verhalten der Kinder wird dem Verhalten ihrer Eltern entsprechen. Erst ab ca. elf bis zwölf Jahren orientieren sie sich verstärkt an Gleichaltrigen. Die Einfluss der Peer-group nimmt hier deutlich zu und löst die Orientierung am Elternhaus ab. Das Wertekonzept wird überprüft und modifiziert.

Eltern und Erzieher müssen sich ihrer Vorbildrolle bewusst sein, eigene Schwächen zugeben und auch kritisch damit umgehen können. Sie müssen authentische Persönlichkeiten sein und Selbstverantwortung tragen können. Nur dann sind sie wirkungsvolle Mentoren durch konkludentes Verhalten und Handeln.

Welche Erziehungsziele nun anzustreben sind, hängt vom Zusammenspiel verschiedener Einflüsse ab:

- eigene Sozialisation und eigenes Wertekonzept der pädagogisch Handelnden,
- pädagogischer Takt der Erzieher im Umgang mit den Kindern und Jugendlichen,
- Akzeptanz und Partizipationsformen: persönliche Anerkennung und aktive Aneignung der Erziehungsangebote durch die Kinder und Jugendlichen selbst.

An den Sportlehrer oder Trainer erwachsen damit vielfältige Anforderungen:

- a) Erziehungsstile mit sportlichen Zielen in Einklang bringen ebenso wie mit gesellschaftlichen Wandlungsprozessen und soziokulturellen Veränderungen,
- b) Innovationsfähigkeit und Umsetzungskraft für die Ziele erbringen,
- c) Vorbild sein für einen offenen, erfahrungsorientierten und flexiblen Umgang mit Bewegungsformen,
- d) Reflexion des eigenen Wertekonzeptes und seiner Gültigkeit.

Daraus entstehen Anforderungen an diese Bezugspersonen, die pädagogisch und sportlich fordern, sich Gedanken zu machen und an sich selbst zu arbeiten:

- Welche Werte sind allgemein wichtig und / oder stehen im Kontext mit dem sportlichen Handeln?
- Wie können diese Werte vermittelt und dargestellt werden, so dass bei den Kindern und Jugendlichen auch ein Verständnis und damit eine gewisse Nachhaltigkeit für wertorientiertes Handeln und die Werte entsteht?

Sport ist wert(e)voll!

- Welche Werte existieren neben den "eigenen" des Trainers innerhalb der Gruppe oder bei Einzelnen?
- Was tun, wenn Grenzen überschritten werden? Wo liegen diese Grenzen?

Eine pauschale Handlungsanweisung für ein pädagogisch wertvolles Erziehverhalten gibt es nicht. Dennoch lassen sich einige Stichpunkte formulieren, die für die Umsetzung konkrete Hilfestellung geben:

- authentisch bleiben,
- eigene Wertekonzepte klären,
- Regeln in der Gruppe kommunizieren & schriftlich fixieren (=> visualisieren), ständig ausstellen, ergänzen, erneuern, damit und daran arbeiten, Orientierungsrahmen setzen,
- konsequent bleiben, festgelegte Regeln dürfen nicht aufgeweicht werden, Ausnahmefälle werden (von der Gruppe) klar definiert und im Umfang umrissen, innere Überzeugung und Konsequenz zeigen,
- Sanktionen für Störer in der Gruppe: angemessene Maßnahmen ergreifen und Grenzen setzen.

Vielfältige Sozialkontakte als positive Wirkgröße

Wie gut oder schlecht ein Mensch mit Krisen und Belastungen umgehen kann, hängt neben der persönlichen Charakterstärke und dem persönlichen Temperament auch davon ab, wie ausgeprägt die sozialen Kontakte sind. Überforderungssymptome wie physische, psychische oder soziale Auffälligkeit treten also dann weniger oft auf, wenn ein dichtmaschiges Netz von Familie, Freunden, Kollegen oder Vereinskameraden denjenigen Menschen wieder auffängt. Die Wichtigkeit von multiplen Sozialkontakten umschreibt Hurrelmann (2001, S. 242) anhand seines Modells aus familialen und außerfamilialen Netzwerken:

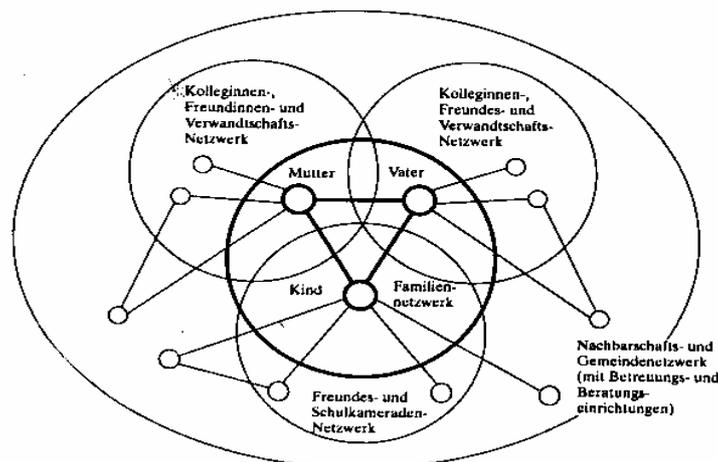


Abb.: Idealtypische Darstellung eines Familiennetzwerkes mit Verbindungen in außerfamiliäre Netzwerke

Hurrelmann betont grundsätzlich:

Je stärker eine Person in ein soziales Beziehungsgefüge mit wichtigen Bezugspersonen innerhalb und außerhalb der Familie eingebunden ist, desto besser kann diese Person

Sport ist wert(e)voll!

auch mit ungünstigen sozialen Lebensbedingungen, kritischen Lebensereignissen und andauernden Lebensbelastungen umgehen. (Hurrelmann, 2001, S. 240)

Ausgehend von der Definition des Begriffs der Sozialisation, dass Entwicklung von sozialen gesellschaftlichen Einflüssen mitbestimmt wird, kann das Umfeld also einen Ausgleich für Belastungen ermöglichen. Dies muss kein zwangsläufiges Prinzip von Ursache und Wirkung sein. Dennoch kann gesagt werden, dass mit dem vermehrten Auftreten von Risikofaktoren und einem geringen schützenden, stärkenden und ermutigenden Einfluss die Wahrscheinlichkeit steigt, dass ein Mensch an solchen Situationen scheitert und unter Umständen Ersatzbefriedigung sucht. Hier liegt auch eine große Gefahr für die Entstehung von Suchtverhalten: Wenn Schwierigkeiten nicht bewältigt werden können, muss Ersatz und Ausgleich anderweitig gesucht werden.

Welche Merkmale die Persönlichkeitsentwicklung nun genau unterstützen, muss in zukünftigen Untersuchungen noch geklärt werden. Grundsätzlich kann jedoch behauptet werden, dass ein gut funktionierendes Netzwerk zur Abschirmung, Unterstützung und Hilfestellung von immenser Wichtigkeit ist, das aber trotzdem auch nicht kontrollieren oder einengen darf. Gerade im Hinblick auf die häufigen, abrupten Veränderungen im Familiennetzwerk, ausgelöst z.B. durch Scheidungen, Trennungen oder neuer Zusammenfügung zu Patchwork-Familien vermittelt ein aktives Umfeld Zugehörigkeit, Halt, Stabilität und Verlässlichkeit in den Strukturen.

Sport als „soziales Konstrukt“

„Sport“ erfährt in der Gesellschaft eine große Aufmerksamkeit und Beachtung. In den Medien nimmt Sport einen gewichtigen Platz ein. Die Anzahl der Sportsendungen hat in den letzten Jahren zugenommen und wenn Michael Schumacher gewinnt, kann die Berichterstattung in den Nachrichten zwischen aktuellen politischen Berichten auf sogar mehrere Minuten ansteigen. Sportbezogene Themen lassen sich an Stammtischen ebenso finden wie in anspruchsvolleren Diskussionsrunden.

Der Sport hat ein weitgefächertes Erscheinungsbild und besitzt eine größere Popularität als andere kulturell-gesellschaftliche Ereignisse wie Kunst, Theater, Konzerte etc. Analog zur Popularität steigt aber auch die Diskrepanz zwischen aktiven Sportlern und ‚Verbalakrobaten‘. Sportvereine klagen über sinkende Mitgliederzahlen, Ärztevereinigungen über immer mehr adipöse Menschen, darunter auch immer mehr Kinder, obwohl der Organisationsgrad von Kindern und Jugendlichen auf rund 40% angestiegen ist (Brettschneider & Kleine, 2002).

Das Verständnis von Sport und der alltägliche Sprachgebrauch des Begriffs sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst. ‚Sportlich‘ zu sein gilt als erstrebenswerte Eigenschaft. Was aber ‚sportlich sein‘ beinhaltet, wird von verschiedenen Menschen auch völlig unterschiedlich definiert. Die Bandbreite des Verständnisses von Sport reicht von Sonntagsausflügen per Fahrrad über Schachspielen bis zum Marathonlaufen. Erst recht international gibt es Unterschiede im Sportverständnis: für die Schweden ist Pilze sammeln eine Sportart und für die Italiener die Vogeljagd.

Heinemann (1998) definiert Sport daher auch zunächst als soziales Konstrukt, das nicht allein durch Bewegungsabläufe schon zum Sport wird, sondern erst durch Zuweisung situations- bzw.

Sport ist wert(e)voll!

sportspezifischer Bedeutungen wie z.B. entspannend, ausgleichend, freudvoll, anstrengend, leistungsorientiert, gesundheitsfördernd, gemeinschaftlich etc.

Vier konstitutive Elemente bilden bei Heinemann (1998) die Ausgangsbasis für Sport:

- körperliche Bewegung als spezifische Form des Umgangs mit dem Körper
- Wettkampf als mehr oder minder ausgeprägter Vergleich von Leistungen
- sportartspezifisches Regelwerk
- Unproduktivität als Nichtschaffung von Produkten oder Werken (wie in Arbeit oder Kunst) in den sportlichen Handlungen und Ergebnissen an sich.

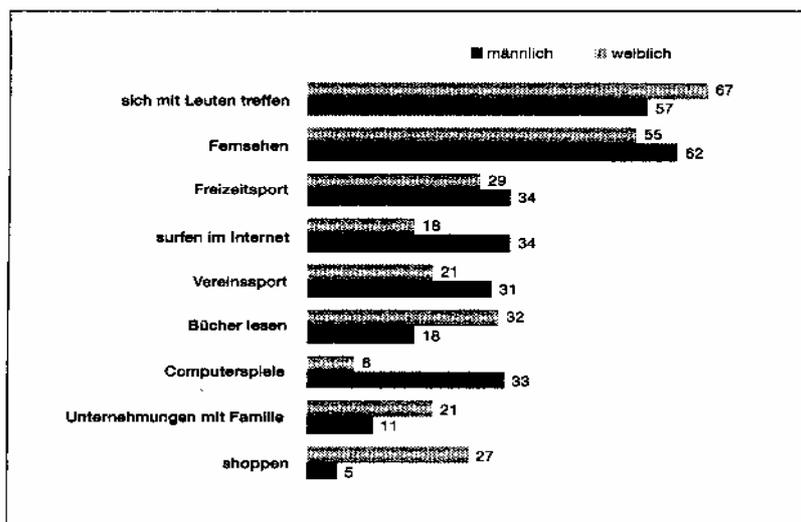
Sozialisation *im* Sport ist abhängig von den Werten und Normen, die im Sport erlernt bzw. durch die Trainer und Lehrer vermittelt werden. Welche Werte vermittelt werden hängt von der Einstellung des Sporttreibers ab (Leistungs- oder Freizeitsport), der Erziehung durch die Trainer und der Vorprägung der Teilnehmer.

Sozialisation *zum* Sport geschieht im Ansehen der Körperlichkeit oder körperlichen Leistungsfähigkeit einer Kultur, wird von Kindheit an erlernt und durch soziale Schichten, deren ökonomische Lebensbedingungen das sportliche Engagement bestimmen. So kommen beispielsweise Leistungssportler oder Individualsportler eher aus der Oberschicht, während Sportarten mit hohem Körpereinsatz wie Boxen, Ringen oder Fußball eher von Angehörigen unterer Schichten bevorzugt werden. Die Familie nimmt im Sinne der Vorbildfunktion eine wichtige Rolle in der Sportsozialisation ein, später auch die Peer-groups.

Der Sport als Handlungsfeld besitzt ebenso wie alle anderen Handlungsfelder Vorgaben, die miteinander bzw. Gegeneinander festlegen: Regelwerke in den einzelnen Sportarten, Satzungen in den Sportvereinen und Benutzungsvorschriften für die Sportanlagen.

Dass Sport ein probates Mittel für pädagogische Maßnahmen in der Kinder-, Jugend- und Sozialarbeit ist, ist zunächst einmal keine neue Erkenntnis. So sind sportliche Angebote mit spezieller Ausrichtung in Jugendzentren, Therapieeinrichtungen oder Justizvollzugsanstalten, überall dort, wo defizitäre Sozialisationsbedingungen auszugleichen sind, nicht mehr wegzudenken. Meist werden Sportarten angeboten, die eine große Attraktivität bei den Kindern und Jugendlichen haben, um den Zugang zum Sport zu erleichtern, die Motivation zur Teilnahme zu erhöhen und die Verweildauer in der Sportgruppe zu steigern. Schäfers schreibt, dass neben der Musik „kein anderes kulturelles Gebiet Jugendliche vergleichsweise stark interessieren“ dürfte wie der Sport (Schäfers, 2001, S. 170). Die 14. Shell-Studie bestätigt dies: Bei den häufigsten Freizeitbeschäftigung im Laufe einer Woche stehen der Freizeitsport bzw. der Vereinssport bei den meistgenannten Beschäftigungen (Jugendwerk der Deutschen Shell, 2002, S. 78)

Sport ist wert(e)voll!



Shell Jugendstudie 2002 – Infratest Sozialforschung

Abb.: Häufigste Freizeitbeschäftigungen im Laufe einer Woche
Mehrfachnennungen möglich, Jugendliche im Alter von 12 bis 25 Jahren (Angaben in %)

Zwar erreicht der Sport eine große Masse an Kindern und Jugendlichen und erreicht damit die Zielgruppe der Heranwachsenden. Dennoch kann ihm nur allein aus diesem Grund noch keine erzieherische Funktion zugeschrieben werden. Die Diskussion um den Sport, der „um des Sports willen“ getrieben wird, oder den Sport(verein) als Sozialisations- und Erziehungsinstanz ist gerade in den letzten Jahren wieder entflammt. Diskussionen kreisen wieder um Erziehung und Wertevermittlung im und durch Sport.

Schäfers hebt folgende pädagogische Bedeutung des Sports hervor:

- Vergleich des eigenen Leistungsvermögens hinsichtlich Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit
- Sport lehrt Enttäuschungen zu verarbeiten und sich auf die eigenen Fähigkeiten zu konzentrieren
- positive Beeinflussung von Werten und Einstellung in Bezug auf den eigenen Körper, harmonische Bewegung, Gesundheitsverhalten und Kameradschaft
- Hervorheben von eigenem Handeln als „Handlungsbereich, in dem man sich den Zwängen einer verwalteten Welt entziehen kann“ (Schäfers, 2001, S. 172)

Schäfers betont aber auch Ambivalenz des Sports und des mit ihm verbundenen Umfelds: ob der Sport die erwarteten positiven Sozialisationsleistungen erbringen kann, „hängt wesentlich davon ab, mit welcher Einstellung und pädagogischen Absicht Sport betrieben wird“. (Schäfers, 2001, S. 172)

Das Erlebnis im Sport: Wichtigkeit und Alltagstransfer

Die heutige Erlebnisgesellschaft ist geprägt von der Angst etwas zu verpassen und wird von dem Gedanken geleitet „Man muss alles mal ausprobiert haben!“. Eine tiefere Reflexion des Erlebten entfällt, der Konsum steht im Vordergrund. Diese Reduzierung auf das reine Erleben als Konsumhaltung findet auch im Sport seinen Niederschlag. Der Wunsch nach Erlebnis und Erleben gewinnt auch im Sport an Bedeutung bzw. gewinnt im Sport *erst recht* an Bedeutung, da er eine

Sport ist wert(e)voll!

Vielzahl an Grenzerfahrungen ermöglicht. Menschen, die lediglich auf der Suche nach einem ‚Kick‘ sind, können hier ausgiebig bedient werden.

Sport bietet vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten: eigene Fähigkeiten werden erprobt und neue erlernt, Sport vermittelt Anforderung, Wettkampf, Leistung, Risiko, Bewegung, Ermüdung nach Anstrengung, Körperlichkeit, Anspannung, Entspannung, Wohlbefinden, Abbau von Aggressionen, soziale Kontakte etc. Ein breites Angebot von Walking bis zu Extremsportarten einer neuen Wagniskultur bietet für jeden das gesuchte Erfahrungsfeld.

Um eine positive und längerfristige Wirkung des Erlebnisses, also einen Erfahrungs- und Erziehungseffekt zu erzielen, bedarf es über das rein sportliche Angebot hinaus einer Transferleistung, einer Reflexion, einer geistigen Auseinandersetzung mit dem Wahrgenommenen. Neumann gibt zu bedenken, dass sportliche Erlebnisse allein nicht ausreichend sind und „daß Erlebnisse erst in einem Verarbeitungsprozeß zu biographischer Relevanz gelangen“ (1999, S. 158). Abenteuer haben bei Kindern einen anderen Stellenwert als bei Erwachsenen. Ein dreijähriges Kind empfindet das eigenständige Erforschen seiner Umwelt als großes Abenteuer, während das sechsjährige immer höher auf den Kletterturm hinaufsteigt, um seine Grenzen zu erleben. Kinder brauchen Abenteuer, um ihre persönlichen, individuellen Grenzen zu erfahren, wenn ein neuer Lebensabschnitt beginnt, um sich selbst und der Umwelt zu zeigen, dass sie den Anforderungen gewachsen sind, um sich den Anforderungen ihrer Umwelt anzupassen, aber auch um des Nervenkitzels Willen (vgl. Brandt, 1998).

Erlebnisse im Sport (wie im vorliegenden Projekt eben auch das „wertvolle“ Raufen) bieten die Möglichkeit, Spannungssituationen zu erleben und nachhaltige Erfahrungen zu sammeln. Spannung ist nach Neumann (1998) eine Situation mit offenem Ausgang und verbunden mit persönlicher Erregung. Spannung beinhaltet die Komponenten Risiko, Abenteuer und Wagnis:

- Risiko: von äußeren Faktoren bestimmte objektive Gefahr wird kalkuliert und mit Sicherungsmaßnahmen minimiert, z.B. Verletzungsrisiko,
- Abenteuer: länger andauernde, aufwändige Unternehmung mit ungewissem Verlauf, z.B. Kanutour,
- Wagnis: oft kurzfristige, individuell bestimmte und kompetenzabhängige Selbsterprobung, z.B. Sprung vom 5-Meter-Turm.

„Erlebnisse lassen sich als eindringliche Wahrnehmungen begreifen, die auf etwas Bestimmtes bezogen und emotional getönt sind, die immer eine subjektive Bedeutung und oft eine hohe Ich-Wirksamkeit besitzen“. (Balz & Kuhlmann, 2003, S. 181)

Damit der Sport zu einem persönlichkeitswirksamen Erlebnis werden kann, definiert Rieder für die Angebote folgende Voraussetzungen:

- Einsichten vermitteln bis hin zu Aha-Erlebnissen
- Aktivierung und Verarbeitung von vielfältigen und vielschichtigen Stimmungen und Gefühlen
- Anhalten der Nachwirkung des Ereignisses im Gedächtnis

Sport ist wert(e)voll!

- Beeinflussung von Erfahrungs- und Lernwirkungen für ähnliche und neue Entscheidungen
- Verinnerlichung bedeutsamer Inhalte durch starke Gefühlsbeteiligung.

(Rieder in Nickolai, Quensel & Rieder, 1982, S. 156)

Erziehung zu Körperlichkeit als Beispiel einer Besonderheit sportlicher Erziehung

Zahlreiche Studien belegen, dass sich über die gesamte Geschichte der Menschheit hinweg ein Prozess der Entkörperlichung vollzogen hat:

- Entkörperlichung im Sinne einer Loslösung des körperlichen Erscheinungsbildes vom sozialen Rang, denn physische Kraft, Ausdauer und Schönheit waren nicht nur im antiken Griechenland ein Faktor für den sozialen Status; im Gegenteil: Karriere und Macht oder ein hoher sozialer Rang kann erst seit der neueren Zeit unabhängig von körperlichen Merkmalen erreicht werden.
- Entkörperlichung im Sinne einer Zunahme expressiver Körperkontrollen, indem emotionale Regungen kontrolliert bzw. unterdrückt werden, denn die meisten Emotionen sind nicht neurophysiologisch gesteuert, sondern in der Art der Gefühlsäußerung und des Zeitpunktes der Gefühlsäußerung anerzogen.

Dabei sind Emotionen Bestandteil der Lebenswelt und Teil der Konstruktion und Interpretation der Wahrnehmung. Positive Emotionen helfen, Aufgaben besser und schneller zu erfüllen und ein Ziel effektiver zu verwirklichen. Heinemann spricht hier auch von „instrumentellen Emotionen“ (1998, S. 148). Negative Emotionen erschweren und blockieren das Erreichen der Ziele. Erziehung und Emotionsarbeit sind also im Sinne einer effektiven Zielumsetzung und des angemessenen Umgangs mit Gefühlen notwendig.

Moderne Gesellschaften haben sich zu körperverneinenden Kulturen entwickelt mit heraufgesetzten Scham- und Peinlichkeitsschwellen, Dämpfung der Triebstruktur, Disziplinierung des Körpers, Erhöhung der Körperkontrolle und zunächst auch einer Entblößung des Körpers als Peinlichkeit. Zum Positiven hat sich hier die Erhöhung der Sensibilität gegenüber aggressiver Gewalt entwickelt.

Die Zunahme der Entkörperlichung und Instrumentalisierung des Körpers sind einer der Gründe für einen Anstieg von Beschwerden und Krankheiten. Viele Menschen sind nur noch eingeschränkt fähig, mit und durch ihren Körper zu leben und klagen dann häufig über Zivilisationskrankheiten wie Kopfschmerzen, Magenprobleme, Herz- oder Kreislauferkrankungen, Depressionen, Schlafstörungen, Allergien oder Neurodermitis. Dennoch hat sich gerade in den letzten Jahren eine neue Einstellung zu spezifischen Formen der Körperlichkeit entwickelt, ebenso wie neue Formen der Selbstwahrnehmung des Körpers.

- In einigen Punkten haben sich sie Körperzwänge und -kontrollen verringert bis hin zu einer teilweise extremen Absenkung.
- Mit einem veränderten Scham- und Peinlichkeitsempfinden hinsichtlich der Darstellung des Körpers gehen heute viele Menschen sehr viel freizügiger um – angehende Popsternchen machen es bis zur Instrumentalisierung ihres Körpers vor.

Sport ist wert(e)voll!

Um Empfindungen und Bedürfnisse des eigenen Körpers wieder zu entdecken sind neue Kulturen entstanden, Körperhaltungen und Bewegungen sind freier und ungezwungener geworden und Körperideale erhielten zunehmend Bedeutung zur Konstruktion der eigenen Identität. Schlank und fit sein, Gesundheit und Sportlichkeit sind zu ‚erstrebenswerten‘ Werten geworden. Der Grat zur Übertreibung und ungesunden Ausprägungen ist schmal geworden: ‚Anorexia athletica‘ ist eine versportete Form der Magersucht, bei der der Körper durch ein Minimum an zugeführten Nahrungsmitteln und einem extremen Sportpensum in Form gehalten werden soll.

Zu diesem Wandel kam es, nachdem der Stand der Gewohnheiten gesichert war, innerhalb dessen sich nun eine Lockerung vollzogen hat. Ein ungezwungener, freier Umgang mit dem Körper wird allerdings nur in sozial, zeitlich, örtlich und situativ definierten Grenzen, insbesondere in der Freizeit, zugelassen.

[...] und zwar dann und für jene Bereich, in denen der Körper als Medium der Kommunikation, als Ausdruck dessen, was der einzelne gilt usw., funktionslos geworden ist; erst dann wird der Körper „frei“, d.h. dem Belieben des einzelnen überlassen. (Heinemann, 1998, S. 147)

Gerade hier sollte der Sport mit seinen Potenzialen im Sinne einer positiven Erziehung der Körperlichkeit ansetzen.

Sport und Fairplay als weiteres Beispiel einer Besonderheit sportlicher Erziehung

Das Wortkonstrukt ‚Fairness‘ bzw. ‚Fairplay‘ kommt aus der englischen Sprache und bedeutet

1. (Sport) ehrliches, anständiges Verhalten in einem sportlichen Wettkampf. 2.a) gerechtes, anständiges Verhalten [im Geschäftsleben]; b) ehrliche Haltung anderen gegenüber. (Duden, 2000, S. 301)

Fairplay bezeichnet nicht nur das Einhalten der Spielregeln, Fairplay umschreibt vielmehr eine Haltung des Sportlers: der Respekt vor dem sportlichen Gegner und die Wahrung seiner physischen und psychischen Unversehrtheit. Fair verhält sich derjenige Sportler, der vom andern her denkt. (Internationale Fairplay-Charta in Luther & Hort, 1998, S. 20)

Dass Fairplay sich aus vielen verschiedenen Facetten zusammensetzt, zeigen die „Zehn Grundsätze der Fairplay-Erziehung“ der Canadian Olympic Association von 1989, z.B.

- Fairplay ist Ausdruck einer menschlichen Haltung, die sich im achtsamen Verhalten gegenüber sich selbst, gegenüber anderen, aber auch gegenüber der Um- und Mitwelt ausdrückt.
- Faires Verhalten setzt Fähigkeiten wie Achtsamkeit, Ehrlichkeit, Selbstvertrauen, Rücksichtnahme, Empathie und die Fähigkeit verlieren zu können voraus.
- Förderlich hierfür sind eine Atmosphäre der Offenheit und Kameradschaftlichkeit und des Verständnisses.
- Konflikte sind eine Chance zur Veränderung und Entwicklung und eine Herausforderung.

(Luther & Hort, 1998, S. 18)

Sport ist wert(e)voll!

Ein oberflächlicher Umgang mit dem Begriff des Fairplay als abgedroschener Floskel sollte daher vermieden werden. Vielmehr sollte man zu einer gemeinsamen Auseinandersetzung um dessen Inhalte einladen.

Extremsport und der ‚Flow‘ des Erlebnisses

Mit dem Ausdehnen eines gesellschaftlich überhöhten Drangs zum Erleben des Außergewöhnlichen, zur Selbstbeschäftigung und dem Ausbruch aus dem Alltag „breitet sich eine weitere Wagniskultur aus, die Menschen freiwillig Risiken eingehen lässt [...]“ (Opaschowski, 2000, S. 9). Sport und körperliche Bewegung sollen der Reizarmut gegenüberstehen und sind eine der Methoden zur Verbesserung subjektiver psychologischer Zustände und des Erlebnisses. Dieses Ziel als ultimatives Erlebnis und Nervenkitzel wird auch als ‚Kick‘ bezeichnet. Csikszentmihalyi (1999) spricht hier vom ‚Flow‘, dem völligen tranceartigen Einklang mit der Tätigkeit, die der Mensch gerade ausübt.

Bei einer Befragung von 217 Extremsportlern durch das BAT Freizeit-Forschungsinstitut kamen auf die Frage nach den Hauptmotiven für ihre Sportausübung folgende Ergebnisse heraus (Opaschowski, 2000, S. 17):

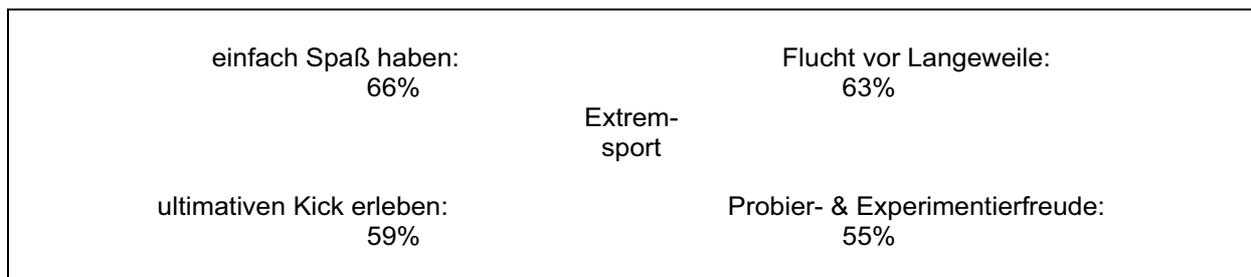


Abb.: Hauptmotive von Extremsportlern, Ergebnisse der BAT-Befragung von 1999

Lust auf Leben und Angst vor Langeweile sieht Opaschowski als die Antriebsfedern für den ‚Kick‘, ‚Flow‘ oder ‚Thrill‘ (Opaschowski, 2000). Viele Risiken des Lebens sind heute abgesichert und der Ausgleich wird in Extremsportarten gesucht. Risikosport als Zeitphänomen! Erklärungsansätze finden sich in Experimentierfreude, Angstlust, einem Überdruß-Phänomen, Grenzerlebnissen und kalkulierbarem Wagnis oder sich einen Lebenstraum erfüllen.

Die Zukunft wird auch dem mentalen Kick gehören, bei dem Eigen- und Interaktivität die Passivität ablösen und persönlichkeitsverändernde Herausforderungen angeboten werden. Dann heißt es vielleicht nicht mehr „Einmal im Leben ein Kurzzeitheld sein“, sondern „Das Grenzerlebnis hat mir die Augen geöffnet. Ich bin wieder bei mir selbst angekommen.“ [...] (Opaschowski, 2000, S. 137)

Csikszentmihalyi (1999) zeichnet aber auch ein introvertierteres Profil des Flow. Der Mensch versinkt dabei so sehr in seiner Tätigkeit, dass er völlig in der Aufgabe aufgeht, mit der er gerade beschäftigt ist: selbstvergessen, ohne Versagensängste und mit Freude, die vom Erfolg unabhängig ist.

Kritiker sehen in Extremsportarten die Unfähigkeit, sich kreativ und alternativ zu beschäftigen, verbunden mit überhöhtem Zwang zur Selbstverwirklichung. Jener Erlebnisdrang endet häufig in

Sport ist wert(e)voll!

Verunsicherung und Enttäuschung, mündet teilweise auch in Delinquenz. Die Sucht zur Dosissteigerung liegt nahe.

Um im Rahmen des BSJ-Projektes „Starke Freunde können raufen“ eine Verschiebung der Werte vom „pädagogisch wertvollen“ hin zum persönlichen Kick- oder Machterlebnis zu vermeiden, bedarf es des besonderen Augenmerks der Trainer auf diese Problemlage. Eine Schulung und Qualifizierung der Trainer und ein Bewusstmachen der angestrebten Ziele des Projektes sind daher essentiell!

Die Bedeutung von Sozialisationsinstanzen dargestellt am Beispiel der Sportvereine und Notwendigkeit der pädagogischen Ergänzung

Erziehungsvorgänge und erzieherische Betreuung und Versorgung hat sich in den letzten zwei bis drei Jahrzehnten verstärkt aus der Familie in Institutionen der Kinder- und Jugendarbeit verlagert. Insbesondere die Familien sowie Bekannten- und Nachbarschaftskreis haben zahlreiche Erziehungsaufgaben an Kindergärten, Schulen, Sportvereine und vor allem spezialisierte Erziehungseinrichtungen abgegeben, haben sie abgeben müssen oder fordern von diesen sogar die Übernahme der Aufgaben. Hurrelmann formuliert für diesen Prozess:

Die industriellen Gesellschaften befinden sich auf dem Weg von der naturwüchsigen zur gesellschaftlich geplanten und organisierten Erziehung, denn der Anteil derjenigen interaktiven Prozesse des Einwirkens auf den Aufbau der soziokulturellen Persönlichkeit der Gesellschaftsmitglieder wird ständig größer, der von gesellschaftlich formal beauftragten und kontrollierten Pädagogen in eigens zu diesem Zweck konstituierten komplexen Organisationen durchgeführt wird. (Hurrelmann, 2001, S. 97 ff.)

Hurrelmann bezieht sich in seinen Texten allerdings ausschließlich auf organisierte Erziehungseinrichtungen mit professionalisiertem Personal. Sportvereine, Jugendverbände und anderen, überwiegend von ehrenamtlichen, ‚semiprofessionellen‘ Institutionen finden keine Beachtung. Dabei werden zunehmend sportliche Aktivitäten als Instrument für pädagogische Einflussnahmen in der Kinder- und Jugendarbeit eingesetzt und dem Sport wird einiges an Einfluss zugesprochen – oft auch unberechtigt, wie Brettschneider und Kleine (2001) in der Paderborner Studie „Jugendarbeit im Sportverein“ nachgewiesen haben. Der Sportverein bindet wie keine andere Jugendorganisation Kinder und Jugendliche so dauerhaft und intensiv an sich und hat darin eine lange bewährte Tradition. Allerdings sind Jugendliche heute eher an einer breiten sportlichen Orientierung interessiert und wechseln öfter den Verein und die Sportart. Daher kann insgesamt betrachtet von einem kontinuierlichen Sportengagement gesprochen werden.

Häufig wird leider vergessen, dass der Sportverein neben den sportlichen Angeboten auch überfachliche (sportartübergreifende) und außersportliche Angebote hat, die Geselligkeit und soziale Integration zum Ziel haben. Mit diesen insbesondere dem Sportverein neu zugesprochenen Aufgaben werden eine ergänzende Form der Pädagogik und „echte“ Vorbilder notwendig, die aber trotzdem an „sportlichen“ Werten orientiert ist.

Daniela Ortman

Umsetzung von Vorbildsein und Werten im Sport – Die Vorbereitung der Trainer/innen und Trainer für das Teilprojekt „Starke Freunde können raufen“

(Zusammenfassung des Impulsreferates von Thomas Christl)

[Mit dem „Beginner-Workshop“ wurde der Grundstein für die Ziele des Projektes gelegt und die Trainer auf die anstehenden Aufgaben in den Rauf-Kursen vorbereitet. Unterstützt wurde das BSJ-Team dabei professionell von Thomas Christl, der als Kommunikationstrainer und Erlebnispädagoge alle theoretischen und praktischen Elemente wunderbar miteinander zu verknüpfen wusste.]

Kinder und Jugendliche heute sollten ...

- sich in die Gesellschaft einfügen
- Werte lernen
- gute Menschen werden
- etc.

Beispiel „Raufen“: Was steckt dahinter?

Raufen bedeutet Kontakt haben, sich spüren. Abenteuer, Wertschätzung, Erfahrung, sich erproben etc. ist wichtig für Jugendliche - ob in gesellschaftlich anerkanntem Rahmen oder mittels deviantem Verhalten.

Für ihre Ansprechpartner stellen sich zwei wesentliche Ansprüche: Verlässlichkeit und Belastbarkeit. Jeder hat in diesem Rahmen Vorbildfunktion, denn die Jugendlichen müssen sich mit den verschiedenen, u.U. aufeinanderprallenden Wertesystemen auseinandersetzen. Der Weg zur Anerkennung des Trainers oder Erziehers ist geprägt von Auseinandersetzung, sich „zusammenzuraufen“.

„Starke Freunde...“ bedeutet:

- Beziehung haben
- Beziehung hat Fundament, ein Wertefundament
- Interesse am anderen haben
- einen eigenen Standort / eine eigene Position haben
- sich an den anderen stärken und ihnen Stärkung geben
- Eingeständnisse bereit sein einzugehen
- Beteiligung ermöglichen.

„... können raufen“ heißt:

- miteinander in Kontakt treten, konkret, handfest sein
- in Bewegung miteinander sein
- selber führen / bestimmen / Willen ausdrücken ⇔ sich führen lassen / geführt werden.

Raufen passiert auf der Grundlage von Werten und Regeln - mal bewusst oder mal unbewusst. Bewusste Definitionen sind z.B. Rituale oder Regeln, unbewusste sind intuitive Verhaltensweisen oder Respekt. Miteinander raufen und Aktivsein heißt aber auch Verletzungsrisiko einzugehen und ein

Sport ist wert(e)voll!

Erkennen der eigenen Schwäche (körperliche Schwäche, psychische Schwäche). Raufen bedeutet auch Misserfolg eingestehen, Frust erleben. Der einzelne darf daran aber nicht scheitern und aufgeben, sondern soll daran wachsen.

„Starke Freunde können raufen ...“ weil sie sich vertrauen, Respekt voreinander haben, Fairness füreinander haben. Sie raufen mit dem Ziel sich gegenseitig aufzubauen.

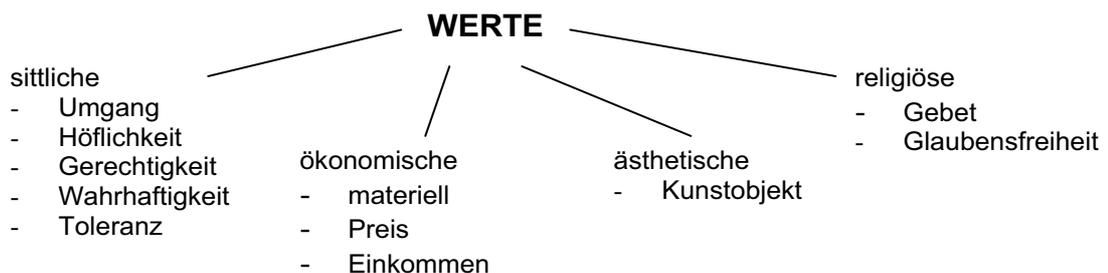
„Starke Freunde können raufen ...“ ist auch eine Plattform sich selbst zu erleben, andere zu erleben. Über die Erfahrung ist es (auch für die Trainer) die Chance, Themen wie Erfolg / Misserfolg, Mut, Respekt oder Disziplin aufzugreifen.

Trainer und Übungsleiter haben eine nicht zu unterschätzende Vorbildfunktion, denn die Tätigkeit beinhaltet viele Eigenschaften die über die reine Sportvermittlung hinausgehen. Trainer sind in ihrer Vorbildfunktion in der „ICH-Ideal-Phase“ von großer Bedeutung (Anziehung, Vorleben, Verhalten). Beobachtungslernen und Nachahmung vermittelt jene Verhaltenseigenschaften - positiv wie auch negativ. Trainer sind Projektionsflächen und müssen daher

- umsichtig sein
- bewusst über vermittelte Botschaften sein
- Impulse setzen, „Lernen am Modell“.

Sie vermitteln WERTE!

Ein Wert ist ein grundlegender Orientierungsmaßstab des menschlichen Handelns, der geschichtlich gewachsen und kulturell übermittelt wird.



Werte an sich sind nicht wandelbar. Werte haben (epochenabhängig) unterschiedliche Präferenzen, sind aber unabhängig von persönlichen menschlichen Wertungen und bilden die Rangordnung

Personenwerte

vor

Sachwerten.

Besonders hervorgehoben sind Werte wie Toleranz oder Respekt. Die Grenze von Toleranz wird aber erreicht, wenn humanitäre Grenzen überschritten werden. Werte sind neben den Grundwerten in ihrer Hierarchie oder im Präsentsein auch abhängig von den Bereichen innerhalb derer man sich bewegt. Politik, Medizin, Familie, Arbeit etc. haben unterschiedlich gewichtete Werte. Jugendliche treffen so

Sport ist wert(e)voll!

auf eine Vielzahl von verschiedenen Wertesystemen („Wertpluralismus“), die nebeneinander existieren. Werte im Sport sind beispielsweise Chancengleichheit, Toleranz, Fairness etc.



„Welche Werte sind uns wichtig?“

„Das Wertehaus“

Das Wertehaus ist ein symbolischer, bildlicher Rundgang durch die verschiedenen Bereiche oder „Räume“ der Wertevermittlung. Diese Räume stellen konkrete Handlungs- und Gestaltungsfelder der Wertevermittlung durch den Trainer dar.

„Raum der Sprache“:

- Welche Sprache benutzen die Jugendlichen?
- Gibt es Sprachschwierigkeiten? Verständigung?
- Welche Begriffe zulassen, welche untersagen?
- Kraftausdrücke verbieten oder gewähren lassen?
- Können Teilnehmer sagen, was sie denken, können sie aussprechen oder werden sie erniedrigt?
- Wird in der ich-Form gesprochen?

„Rituale“:

- Welche Rituale gibt es?
- Rituale zur Identifikation der Gruppe: Gruß, Spruch ...?
- Initiationsriten für Neulinge?
- Wie ist die Beziehungsgestaltung innerhalb der Gruppe?
- Ist die Gruppe ein WIR oder sind es verschiedene kleine Gruppen?

„Raum der Reflexion“:

- Wie werden Fehlhaltungen thematisiert, wie wird damit umgegangen?
- Werden innerhalb der Gruppe Reflektionen durchgeführt?
- Gibt es Wertekollisionen? (z.B. faires Spiel ↔ sportlicher Erfolg)
- Welche Position habe ich als Trainer innerhalb der Gruppe?

Sport ist wert(e)voll!

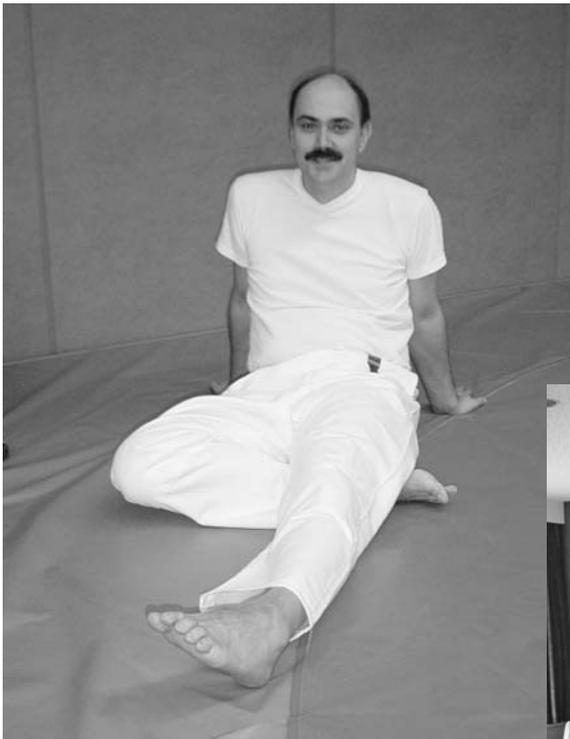
„Raum der Förderung“:

- Habe ich einen Blick auch auf einzelne?
- Disziplin?
- Fördere ich soziale Kompetenzen?
- Verantwortungsbewusstsein: wie gehen wir mit anderen oder mit Material um?

„Raum des Verhaltens des Trainers“:

- Ist der Trainer sich seiner Stärken & Schwächen bewusst?
- Wie ist das Interesse am Einzelnen?
- Bin ich in der Gruppe präsent?
- Wie stelle ich mich selbst dar?
- Ist mein Training gut vorbereitet?
- Bin ich bewusst und konkret?
- Vermittlung prosozialer Werte: Respekt, Höflichkeit, Fairness
- Wie ist der Umgang mit Erfolg oder Misserfolg gestaltet?
- Anerkennung, Gefühl der Zugehörigkeit?

Thomas Christl



Sport ist wert(e)voll!

Konzeption des Angebotes „Starke Freunde können raufen“

Grundlegendes und Voraussetzungen:

- Der Kurs richtet sich an einzelne Einrichtungen der IG Nordbadische Kinder- und Jugendheime, mit der die Badische Sportjugend eine Kooperation pflegt.
- Der Kurs ist für zehn Übungsstunden zu je 60 bis 90 Min. ausgerichtet.
- Im Mittelpunkt jeder Kursstunde steht die Vermittlung von Werten, die Erziehung hin zu gesellschaftlich anerkannten Verhaltensweisen im Handlungsfeld des Sports.
- Trainer wie auch Teilnehmer sind aufgefordert, sensibel mit Themen des gemeinsamen Umgangs miteinander oder mit Verhaltensweisen umzugehen.
- Jede Kursstunde beginnt mit einem kurzen „Zauberkreis“ (= Besprechungsteil als Möglichkeit zum Berichten, Neues erzählen etc. => als Einstimmung auf die Stunde) und einem gemeinsam festgelegten Ritual und endet mit einer Besprechung bzw. einer Verabschiedung.
- Der „sportliche Anteil“ der Unterrichtsstunden wird nach den allgemeingültigen Trainingslehren für Sport aufgebaut.

**Das grundlegende Motto bei diesem Projekt ist und bleibt:
Spaß für die teilnehmenden Kinder!**



1.) Unterrichtseinheit:

Einleitung:

- Vorstellung der Trainer
- Festlegung gemeinsamer Regeln im Dojo / auf der Matte:
 - gemeinsam ein Plakat gestalten anhand der Frage „Wie wollen wir miteinander umgehen?“
 - Unterschrift aller Teilnehmer und Trainer zur Anerkennung der Regeln
- falls notwendig: Ergänzung der oben bereits notierten Regeln mit weiteren Regeln, die den sportlichen Betrieb regeln:
 - Füße waschen
 - nicht fluchen, nicht kratzen, nicht beißen, nicht spucken
 - saubere Kleidung, kurze Finger- und Fußnägel
 - Badeschlappen und Handtuch mitnehmen
 - Getränke ohne Zucker mitnehmen

Sport ist wert(e)voll!

- Verbeugen:
 - vor der Matte
 - vor dem Partner
- Rücksicht auf den / die Partner nehmen
- Abklopfen oder „Stopp!“ rufen, wenn etwas weh tut (immer wieder bei jeder Übung erklären)
- wer die Matte verlässt, muss sich vorher bei einem der Trainer abmelden
- Vorstellung: was ist überhaupt Ju-Jutsu / Judo / Ringen
- Spiele zum Aufwärmen aus der Spielesammlung und Gymnastik

Hauptteil:

- Fallen seitwärts – Einführung: aus der Sitzposition, Füße ausgestreckt und mit gestrecktem Arm abschlagen
- Spiele, um zum Raufen hinzuführen, z.B. „in den Kreis ziehen“ usw.
- Schulung der Körperspannung
- Beweglichkeit am Boden / in der Bodenlage

Schluss:

- Abschlussbesprechung: „Haben wir uns an den Vertrag gehalten? Ist der Vertrag umsetzbar?“
- Spiele zum Austoben aus der Spielesammlung

- „Raufen“ beginnt und endet mit dem Verbeugen vor dem Partner und auf der Matte

- Rücksicht auf den Partner nehmen
- Kein Rivalitäten auf der Matte oder später im Heim
- Abklopfen oder „Stopp“ rufen, wenn etwas weh tut
- Wer die Matte verläßt, muss sich vorher abmelden
- Erst ausreden lassen, dann fragen und dann erst üben

Raufen ist wie Spiele
also keine Gewalt!

- nicht fluchen
- nicht kratzen
- nicht beißen
- nicht spucken
- nicht an den Haaren ziehen
- kurze Finger- und Fußnägel

J.-L. Obermann

Sport ist wert(e)voll!

2.) Unterrichtseinheit:

Einleitung:

- Erklärung des Rituals „Angrüßen“
- Erinnerung an die Etikette / den Vertrag
- Spiele zum Aufwärmen aus der Spielesammlung und Gymnastik

Hauptteil:

- Wiederholung: Fallen seitwärts – aus der Hocke mit einem ausgestreckten Bein
- mit „Raufen“ in der Bodenlage langsam anfangen:
Vorbereitung: ein Partner „beschwert“ den anderen ohne seine Hände zu nutzen, anschließend evtl. „Gürtel klauen“, „Tennisball klauen“ usw. aus dem Kniestand (siehe Spielesammlung)

Schluss:

- Spiele zum Austoben aus der Spielesammlung
- Abschlussbesprechung, Ausblick

3.) Unterrichtseinheit:

Einleitung:

- Spiele zum Aufwärmen aus der Spielesammlung
- Gymnastik

Hauptteil:

- Wiederholung: Fallen seitwärts – aus der Hocke mit einem ausgestreckten Bein
- Fallen seitwärts – Standhöhe variieren, „Rasenmäher“-Übung
- (1.) Haltegriff am Boden – Einführung: z.B. Kesa gatame
- Fortsetzung „Raufen“ in der Bodenlage mit Anwendung der erlernten Haltetechnik

Schluss:

- Spiele zum Austoben aus der Spielesammlung
- Abschlussbesprechung: „Muss der Vertrag ergänzt werden?“, Ausblick

4.) Unterrichtseinheit:

Einleitung:

- Spiele zum Aufwärmen aus der Spielesammlung
- gemeinsames Gestalten eines Plakates: „Was ist denn eigentlich faires Verhalten hier im Kurs bzw. im Alltag?“
- Gymnastik

Hauptteil:

- Fallen seitwärts – Standhöhe variieren und langsam ein Bein vorschieben
- Fortsetzung Haltetechnik am Boden (z.B. Kesa gatame): nun versuchen, sich zu befreien (ohne Demonstration einer Befreiungstechnik)
- Fortsetzung „Raufen“ in der Bodenlage, mit festhalten
- Technikschulung:
 - „Grifflösen“ nach Fassen am gegenüberliegenden Handgelenk
 - „Beinstellen“ – Einführung
 - Kombination: „Grifflösen“ und „Beinstellen“

Sport ist wert(e)voll!

Schluss:

- Spiele zum Austoben am Boden (siehe Spielesammlung)
- Abschlussbesprechung, Ausblick

5.) Unterrichtseinheit:

Einleitung:

- Spiele zum Aufwärmen aus der Spielesammlung oder frei gewähltes Spiel => Moderation durch einen Teilnehmer
- Gymnastik

Hauptteil:

- Fallen seitwärts – aus dem Stand
- Fallen rückwärts – Einführung: aus der Hocke
- Wiederholung der Kombination: „Grifflösen“ und „Beinstellen“
- Technikschulung:
 - „Griffsprengen“ nach Fassen am gegenüberliegenden Handgelenk
 - Möglichkeiten zeigen für Übergang vom Stand in die Bodenlage!

Schluss:

- Spiele zum Austoben am Boden (siehe Spielesammlung)
- Abschlussbesprechung, Ausblick

6.) Unterrichtseinheit:

Einleitung:

- Spiele zum Aufwärmen aus der Spielesammlung und Gymnastik

Hauptteil:

- Fallen seitwärts und rückwärts und Judo-Rolle rückwärts
- Wiederholung der Kombinationen:
 - „Grifflösen“, „Beinstellen“ und Haltetechnik am Boden
- Raufen im Stand und Übergang vom Stand in die Bodenlage
- neue (2.) Haltetechnik am Boden (z.B. Yoko shiho gatame)

Schluss:

- Spiele zum Austoben am Boden (siehe Spielesammlung)
- Abschlussbesprechung, Ausblick

7.) Unterrichtseinheit:

Einleitung:

- Spiele zum Aufwärmen aus der Spielesammlung
- Gestalten eines gemeinsamen Plakates anhand der Fragestellung „Was tun wir, wenn wir ‚gut‘ miteinander umgehen?“ und „Wie wollen wir NICHT behandelt werden?“
- Gymnastik => reihum stellt jeder Teilnehmer eine Übung vor

Hauptteil:

- Fallen seitwärts und rückwärts und Rolle rückwärts
- Wiederholung der bisher gezeigten Kombinationen: (s.o.)

Sport ist wert(e)voll!

- Wiederholung der zweiten Haltetechnik am Boden (z.B. Yoko shiho gatame)
- Raufen im Stand (Gleichgewicht brechen)
- Übergang vom Stand in die Bodenlage
- Raufen in der Bodenlage mit den bisher bekannten Haltetechniken

Schluss:

- Spiele zum Austoben aus der Spielesammlung
- Abschlussbesprechung, Ausblick

8.) Unterrichtseinheit:

Einleitung:

- Spiele zum Aufwärmen aus der Spielesammlung und Gymnastik

Hauptteil:

- Fallen seitwärts und rückwärts und Rolle rückwärts
- neue (3.) Haltetechnik am Boden (z.B. Tate shiho gatame)
- Übergang von der einen in die andere Haltetechnik und mit Befreiungen

Schluss:

- Spiele zum Austoben aus der Spielesammlung
- Abschlussbesprechung, Ausblick: vier Teilnehmer bekommen die „Hausaufgabe“, für die nächste Stunde die Spiele bzw. die Gymnastik selbst vorzubereiten

9.) Unterrichtseinheit:

Einleitung:

- Spiele zum Aufwärmen aus der Spielesammlung => durchgeführt von zwei Teilnehmern
- Gymnastik => durchgeführt von zwei anderen Teilnehmern

Hauptteil:

- Fallen seitwärts und rückwärts und Rolle rückwärts
- Wiederholung der bisher gezeigten Kombinationen: (s.o.)
- Technikschulung: Passivblöcke oben, unten außen und unten innen
- Raufen im Stand (Gleichgewicht brechen)
- Übergang vom Stand in die Bodenlage und weiterrufen
- Raufen in der Bodenlage unter Anwendung der Haltetechniken und Befreiungen

Schluss:

- Spiele zum Austoben aus der Spielesammlung
- Abschlussbesprechung und Ausblick: „Wie wollen wir die letzte Stunde gestalten?“ und ggf. „Hausaufgaben“ verteilen, wenn etwas vorbereitet werden muss

10.) Unterrichtseinheit:

Einleitung:

- Spiele zum Aufwärmen aus der Spielesammlung und Gymnastik

Sport ist wert(e)voll!

Hauptteil:

- Gestaltung der Stunde anhand der Wünsche, die in der letzten Stunde vorgeschlagen wurden

oder falls nochmal Training gewünscht wurde:

- Fallen seitwärts und rückwärts und Rolle rückwärts
- Wiederholung der Kombinationen mit Variation der Angriffe:
- Raufen im Stand (Gleichgewicht brechen)
- Übergang vom Stand in die Bodenlage und weiterrauen
- Raufen in der Bodenlage unter Anwendung der Haltetechniken und Befreiungen

Schluss (Achtung: heute genügend Zeit einplanen!):

- Bilder malen oder Zettel schreiben: „Was nehme ich wichtiges aus diesem Kurs mit?“ oder „Was habe ich gelernt?“ oder „Was hinsichtlich des Umgangs miteinander habe ich gelernt und habe es schon umgesetzt?“
- Abschlussspiel



Alexander Elzers

Eine kleine Spielesammlung

A. Erste Begegnung – Kennenlernen – Warming up

„Alltagskontakte“:

Spielintention: Erleben verschiedener Ausdrucksmöglichkeiten

Spielleiter greift verschiedene Situationen aus dem Alltag auf, bei denen sich Personen begegnen können. Die Spieler verteilen sich im Raum und führen diese Aufgaben aus.

- Begrüßung von Freunden / Bekannten / Fremden
- Angesprochen werden von Fremden die einem sympathisch / unsympathisch sind
- etc.

Gruppe läuft durch den Raum, soll immer wenn sie jemandem gegenübersteht auf den Boden schauen bzw. ihm gezielt in die Augen schauen

Auswertung: Wie habe ich mich in welchen Situationen gefühlt, wo habe ich mich unwohl gefühlt, warum?

„Zeitungskontakte“:

Material: Zeitungen, Musik

Spielintention: Aufeinander eingehen, Abbau von Berührungängsten, Kooperation

Je vier Personen stellen sich auf eine ausgebreitete Zeitung und bewegen sich sanft zur Musik. Wenn die Musik anhält falten die Spieler die Zeitung jeweils einmal. Nach und nach verkleinert sich so die Tanzfläche. Zum Schluss befinden sich alle aneinandergedrückt auf einem kleinen Stück Papier.

Auswertung: Was war die effektivste Technik, welche Gruppe konnte auf dem kleinsten Stück stehen?

„Schoßsitzen“:

Spielintention: Lustiges Gruppenerlebnis, Kontakt zu Mitspielern

Einen Kreis bilden und so eng zusammenrücken, dass alle Spieler Schulter an Schulter stehen. Dann alle nach links umdrehen, so dass jeder dem Vordermann auf den Rücken schaut. Alle Spieler setzen sich nun sanft auf die Knie des Vordermannes. In dieser Position kann die Gruppe nun sogar versuchen sich fortzubewegen.

B. Lauf- und Fangspiele

„Schattenlaufen“:

Die Gruppe wird paarweise aufgeteilt. Einer läuft voraus, während der andere ihm wie ein Schatten folgt. Der Vordermann ändert fortlaufend seine Bewegungsart (z.B. Hüpfen, Vierfüßlergang, Seitgalopp usw.). Der Hintermann kopiert ihn möglichst genau. Wechsel.

„Kettenfangen“:

Ein Fänger beginnt und fängt sich einen zweiten. Beide, mit Handfassung, fangen einen dritten.

Sport ist wert(e)voll!

Wenn diese drei den vierten gefangen haben, teilt sich die Vierergruppe und die beiden Paare fangen weiter, bis jeweils wieder vier zusammen sind, wieder Teilung und so weiter, bis alle gefangen sind.

Variation: Die Kette wird nicht getrennt. Sie darf beim Fangen nicht reißen.

Erschwerung: Nur die beiden Flügelleute dürfen fangen.

„Bruder / Schwester hilf!“

Fangspiel auf begrenztem Raum (Erhöhung der Intensität!).

Wer sich vom Fänger bedroht fühlt, ruft: „Bruder hilf!“ oder „Schwester hilf!“

Ein Mitspieler eilt herbei, reicht ihm die Hände und beide sind somit neutralisiert und dürfen nicht gefangen werden.

Gelingt es dem Fänger einen anderen abzuschlagen, wird dieser zum neuen Fänger.

C. Spiele für die Beweglichkeit

„Aufstand“:

Jeweils zwei sitzen Rücken an Rücken, haken die Arme ein und strecken die Beine aus.

Beide müssen versuchen, gemeinsam aufzustehen, ohne die Arme zu „enthaken“.

Danach mit drei, vier und mehr Mitspielern (wird immer schwerer).

„Rettet die Luftballons!“:

Einige Luftballons werden aufgeblasen und in die Luft geworfen.

Die ganze Gruppe muss verhindern, dass die Luftballons den Boden berühren (ohne festhalten).

Fällt ein Luftballon auf den Boden, müssen alle eine Runde um den Kampfkreis laufen.

Geht ein Luftballon kaputt, müssen zusätzlich fünf Runden gerannt werden.

„Atomspiel“:

Alle laufen durcheinander. Auf den Ruf „Vier“ müssen vier Mitspieler zusammengehen und eine Aufgabe gemeinsam lösen: z.B. zwei Füße, ein Knie, zwei Hände. Die Vierergruppe darf zusammen nur mit den genannten Körperteilen Kontakt mit dem Boden haben. Mitspieler, die übrig bleiben, müssen eine Sonderaufgabe erfüllen. Die Zahl derer, die sich zusammenfinden müssen, kann beliebig gewählt und geändert werden.

D. Spiele und Übungen für die Körperspannung

„Baumstämme rollen“ (auf ebenem Boden):

(Partnerübung zu zweit)

Der eine Spieler simuliert im Stand einen „Baumstamm“: Alle Muskeln anspannen und die Arme gerade nach oben strecken. Der andere muss den „Baumstamm“ zunächst sanft auf den Boden legen und dann an eine bestimmte Stelle rollen. Wechsel.

„Karotten ziehen“

mit ein, zwei oder drei „Gärtnern“, je nach Gruppengröße:

Sport ist wert(e)voll!

Übrige Mitspieler legen sich flach auf den Boden, fassen sich an den Händen und bilden so einen Kreis aus „Karotten“.

Die „Gärtner“ müssen versuchen, die „Karotten“ aus dem Kreis zu ziehen, bis alle Karotten geerntet sind.

„Modell in Position stellen“:

(Partnerübung zu zweit)

Der eine Mitspieler bewegt die Körperteile des anderen wie ein Modell in verschiedene natürliche Positionen. Der andere Mitspieler muss diese Positionen halten. Wechsel.

Weitere Partnerübungen:

„Standwaage“

„Galionsfigur“

„Flieger“

E. Spiele zur Vorbereitung auf „Raufen am Boden“

„Gürtel klauen“:

(Partnerspiel zu zweit)

Jeder bindet sich einen Judo-Gürtel um den Bauch. Beide knien sich ab, verbeugen sich voreinander und versuchen nun den Gürtel des anderen loszubinden und zu erobern, ohne den eigenen Gürtel zu verlieren.

„Tennisball klauen“:

(Partnerspiel zu zweit)

Jeder nimmt einen Tennisball in eine Hand. Beide knien sich ab, verbeugen sich voreinander und versuchen nun den Tennisball des anderen zu erobern, ohne den eigenen Tennisball zu verlieren.

„Beine fesseln“:

(Partnerspiel zu zweit)

Jeder erhält einen Judo-Gürtel. Beide knien sich ab, verbeugen sich voreinander und versuchen, die Beine des anderen mit dem Gürtel zu fesseln. Man darf den anderen nicht mit den Füßen treten.

„Eisbär und Robbe“:

Ein bis zwei „Eisbären“ stehen den übrigen Mitspielern (Robben) gegenüber.

Eisbären bewegen sich im Vierfüßlerstand fort. Robben robben flach auf dem Bauch.

Die Robben müssen versuchen, das gegenüberliegende, rettende „Ufer“ zu erreichen.

Die Eisbären haben „Hunger“ und erlegen die Robben, indem sie sie auf den Rücken drehen.

Eine „gedrehte Robbe“ wird in der nächsten Runde zu einem Eisbär.

„Auf die Schultern legen“:

(Partnerspiel zu zweit):

Beide knien sich ab, verbeugen sich voreinander und versuchen nun, den anderen so auf den Rücken zu legen, dass seine beiden Schultern den Boden berühren.

F. Spiele zur Vorbereitung auf „Raufen im Stand“

„Gürtelschwänzchen fangen“:

Jeder bekommt einen Judo-Gürtel oder ein Sprungseil, legt die beiden Enden zusammen und steckt sie hinten in die Hose, so dass ein „Schwänzchen“ bis zu den Kniekehlen heraushängt.

Jeder muss versuchen, das Schwänzchen der anderen zu fangen, aber sein eigenes zu behalten.

Das eigene „Schwänzchen“ darf nicht mit der Hand festgehalten werden!

„Auf Gürtelschwänzchen treten“:

Jeder bekommt einen Judo-Gürtel oder ein Sprungseil und steckt ihn/es so hinten in die Hose, dass ein „Schwänzchen“ mindestens 20 cm auf dem Boden schleift.

Jeder muss versuchen, so mit dem Fuß auf das „Schwänzchen“ der anderen zu treten, dass es aus der Hose rutscht, aber sein eigenes muss er behalten. Ohne Zuhilfenahme der Hände!

„Wäscheklammern klauen“:

Jedem Mitspieler werden drei Wäscheklammern ans T-Shirt gehängt. Jeder muss versuchen, den anderen die Wäscheklammern zu klauen. Kann auch als Partnerübung zu zweit gespielt werden.

„Wäscheklammern anstecken“:

Jeder Mitspieler erhält drei Wäscheklammern. Jeder muss versuchen, den anderen seine Wäscheklammern anzuhängen. Kann auch als Partnerübung zu zweit gespielt werden.

„Hahnenkampf“:

Zwei Spieler befinden sich in der Mitte einer begrenzten Fläche. Sie haben die Arme vor der Brust verschränkt und hüpfen auf einem Bein.

Ziel ist, den Partner aus dem Feld zu treiben oder zum Aufsetzen des anderen Beines zu bringen.

„In den Kreis ziehen“:

(Partnerspiel zu zweit)

Zwei Judo-Gürtel oder zwei Sprungseile werden am Boden zu einem Kreis zusammengelegt.

Die beiden Spieler stehen außerhalb des Kreises und fassen sich an einem oder beiden Armen.

Nun versuchen beide Spieler, den anderen in den Kreis zu ziehen.

Derjenige verliert, der zuerst in den Kreis tritt oder ihn berührt.

Sport ist wert(e)voll!

„Aus dem Kreis drücken“:

(Partnerspiel zu zweit)

Zwei Judo-Gürtel oder zwei Sprungseile werden am Boden zu einem Kreis zusammengelegt.

Die beiden Spieler stehen innerhalb des Kreises. Nun versucht jeder, den anderen aus dem Kreis zu drücken. Derjenige verliert, der zuerst aus dem Kreis tritt oder fällt.

G. Sinnliche Wahrnehmung – Sensibilisierung – Vertrauensbildung

„Blinde Begegnungen“:

Spielintention: Vertrauen entwickeln, nonverbale Kommunikation, Kooperation, Abbau von Berührungsängsten

Dieses Spiel ist etwas für Gruppen, die sich etwas besser kennen, bzw. in denen Vertrauen zu den Gruppenmitgliedern vorhanden ist. Die Spielgruppe wird in Paare aufgeteilt, von denen je einer blind und einer sehend ist. Der Sehende führt den Blinden durch den Raum z.B. an beiden Händen durch antippen auf dem Rücken (rechte Schulter = rechts, linke Schulter = links, Kopf = vorwärts, zwischen den Schulterblättern = Stopp), Sehender geht voran und summt, der Blinde muss dem Summton folgen ...

Auswertung: Wie wurde das Blindsein erlebt? Habe ich mich sicher gefühlt? Wie wurde geführt?

„Heulbojen“:

Spielintention: Wahrnehmungs- und Vertrauensübung, Abbau von Berührungsängsten

Zwei Spieler halten sich an der Hand, sie bilden ein Schiff, beide haben die Augen geschlossen (je nach Gruppe kann auch nur ein Spieler alleine das Schiff sein). Die anderen Spieler verteilen sich im Raum und sind die Bojen der Hafeneinfahrt. Die blinden Spieler sollen versuchen die Matte zu überqueren und die Hafeneinfahrt auf der anderen Seite zu erreichen. Die „Bojen“ helfen dabei, indem sie Laute von sich geben, wenn die Spieler vom rechten Weg abkommen.

„Schlange“:

Spielintention: Sensibilität, Vertrauensbildung, Kooperation

Alle Spieler stehen in einer Reihe und fassen sich an den Schultern, nur der erste hat die Augen geöffnet und führt die Schlange über Hindernisse (z.B. Kasten, über auf dem Boden liegende Gürtel balancieren...), die Schlange kann sich auch weiter in der Hocke vorwärts bewegen.

Auswertung: Wie wurde geführt? Wie wurden Signale aufgenommen und weitergegeben? Wie sicher fühlten sich die Geführten?

„Pendeln“:

Spielintention: Förderung des Vertrauens des Einzelnen zur Gruppe

Bei diesem Spiel geht es darum, einem in der Kreismitte stehenden Mitspieler das Erlebnis von Vertrauen zu vermitteln. Deshalb muss darauf geachtet werden, dass die anderen Teilnehmer nicht grob mit ihm umgehen. Sieben bis acht Spieler stellen sich im Kreis auf, einer steht in der Mitte und spannt seinen Körper an, er schließt die Augen und lässt sich langsam nach vorne pendeln. Die

Sport ist wert(e)voll!

anderen Spieler fangen ihn sanft auf und schubsen ihn weiter, so dass er weiter pendeln kann. Um den Spielern in der Mitte mehr Sicherheit zu geben muss der Kreis zu Beginn recht eng sein, mit zunehmender Sicherheit kann er immer weiter werden.

Auswertung: Was wurde beobachtet? War die Gruppe fürsorglich? Warum habe ich mich wohl / unwohl gefühlt?

„Paketpost:“

Spielintention: Abbau von Berührungängsten, Körperkontakt, Kooperation, Problemlösestrategien entwickeln

Das Spiel erfordert ein gewisses Maß an gegenseitiger Abstimmung und Taktik. Alle Spieler stellen sich eng zusammen. Der Spielleiter bindet um die Gruppe herum möglichst eng ein Seil (oder mehrere zusammengebundene Gürtel). Die Aufgabe der Gruppe ist es als geschnürtes Paket möglichst schnell von einem Ort zum anderen zu kommen.

H. Körperlicher und sprachlicher Ausdruck – Selbstdarstellung

„Vertauschtes Sprachverhalten:“

Spielintention: Erleben sprachlichen Ausdrucks und unterschiedlichen Wirkungen von persönlichem Auftreten

Es werden Karten an die Gruppe verteilt mit verschiedenen Verhaltensweisen in einer bestimmten Situation (z.B. Verhalten wenn man auf dem Schulhof dumm angemacht wird => dem anderen in die Augen schauen, auf ihn zugehen / auf den Boden schauen, zurückweichen ...). Die Spieler spielen den anderen die Szenen vor.

Auswertung: Wie wurden die einzelnen Situationen empfunden? Was waren die Unterschiede?

„Durchsetzungsspiel:“

Spielintention: Sich behaupten und in entscheidenden Situationen durchsetzen können; sprachliche Gewandtheit

Jeweils zwei Spieler ziehen eine Karte und stellen im Rollenspiel verschiedene Situationen dar, in denen es darum geht sich zu behaupten z.B. eine Kundin drängt sich an der Kasse vor, ein Mitschüler nimmt einem etwas von den eigenen Sachen weg, ein Kunde macht einem aufdringlichen Verkäufer klar, dass er nichts kaufen möchte. Bei diesem Spiel geht es ausdrücklich nur um sprachliche Gewandtheit, der Körper darf nicht zum Einsatz kommen.

Auswertung: Jede Szene wird einzeln ausgewertet. Wie haben sich die Spieler selbst gefühlt? Was hat das Publikum empfunden?

„HA HO:“

Spielintention: den Einsatz der Stimme trainieren, Hemmungen abbauen

Die Spieler laufen zu Musik, bei Musikstopp stellen sie sich dem am nächsten stehenden Spieler gegenüber, sie stapfen mit den Füßen breitbeinig auf und rufen HO oder HA. Der Spieler, der langsamer war muss durch die gegrätschten Beine des Partners krabbeln. Die Musik setzt wieder ein und die Spieler laufen weiter.

Sport ist wert(e)voll!

I. Kooperation – lebendiges Miteinander – Gemeinschaft

„Schlangenhäuten:“

Spielintention: Körperkoordination, Kooperation in der Gruppe

Die Spieler stellen sich in einer Reihe hintereinander auf (am besten ca. 20 Spieler). Jeder Spieler greift mit der linken Hand durch die gegrätschten Beine nach der rechten Hand des Hintermannes. Ist so eine Kette gebildet, legt sich der letzte in der Reihe auf den Rücken. Dabei zieht er seinen Vordermann mit, der breitbeinig über ihn hinwegsteigt und sich knapp hinter dem Vordermann auf den Boden legt, ohne dabei die Hände loszulassen. Die Schlange bewegt sich jetzt solange rückwärts, bis alle auf dem Boden liegen, dann geht das ganze in die andere Richtung und die Schlange steht wieder auf. Mit zwei Teams kann man um Schnelligkeit spielen.

„Figuren formen:“

Spielintention: Kooperation in der Gruppe

Es werden mehrere Gürtel aneinander zu einem Kreis gebunden, die Spieler sollen sich alle an den Gürteln festhalten und nun mit geschlossenen Augen Figuren formen, die der Spielleiter vorgibt z.B. Dreieck, Quadrat...

„Sitzschlange:“

Spielintention: Koordination, Körperkontakt

Die Spieler setzen sich in eine Reihe, die Beine sind gespreizt, jeder umfasst die Hüfte des Vorderspielers. Es geht darum verschiedene, aber auch die optimale und schnellste Möglichkeit zu finden sich als Sitzschlange fortzubewegen (sowohl vorwärts, als auch rückwärts).

„Aufstand:“

Spielintention: Koordination, Kooperation

Je zwei Spieler sitzen Rücken an Rücken und die Arme sind eingehackt, jetzt versuchen sie gemeinsam aufzustehen und sich dann auch gemeinsam wieder zu setzen. Man kann es dann auch mit drei oder mehr Spielern versuchen.

„Jurtenkreis:“

Spielintention: Körpergefühl entwickeln, Koordination, Kooperation, Gemeinschaftsgefühl

Jurtenzelt = Erfindung mongolischer Nomaden, bei der Dach und Wände so aufeinander treffen, dass ein stabiles Gerüst entsteht. In Anlehnung an diese Konstruktion kann eine Gruppe von zehn bis zwölf Spielern ein ähnliches Gebilde schaffen. Alle Spieler bilden einen Kreis, stellen sich Schulter an Schulter und fassen sich an den Händen, dann wird abgezählt „innen, außen, innen...“ Auf das Kommando des Spielleiters beugt sich jeder laut seiner Eigenschaft nach außen oder innen ohne seine Füße von der Stelle zu bewegen. Mit etwas Übung können sich alle recht weit vor oder zurück lehnen.

J. Entspannung

„Massagekreis:“

Alle Spieler sitzen oder stehen im Kreis, dann drehen sie sich links herum und jeder massiert seinem Vordermann die Schultern und den Nacken.

„Regenmassage:“

Je ein Spieler liegt auf dem Bauch, vier bis fünf sitzen um ihn herum. Der Spielleiter erzählt eine Wettergeschichte. Wenn es regnet prasseln die Masseur mit ihren Fingern auf Rücken und Beinen des Massierten, wenn es hagelt werden die Tropfen fester, wenn die Sonne scheint legen die Masseur ihre warmen Hände auf den Körper des Massierten usw. (Wahlweise kann auch die Geschichte einer Pizza, die belegt und dann in den Ofen geschoben wird erzählt werden)

„Sekundenentspannung:“

Alle Spieler liegen auf dem Boden. Von den Zehen bis zu den Haarspitzen spannen sie alle Muskeln für acht Sekunden an, dann lassen sie locker und fühlen die Entspannung. Wird mehrmals wiederholt.

„Entspannungsgeschichten:“

Der Spielleiter erzählt eine Entspannungsgeschichte, bei der die Spieler sich schöne, angenehme Orte vorstellen können und sich bei entspannender Musik erholen können.

Nina Bender und Alexander Elzers

Sport ist wert(e)voll!

Das BSJ-Projekt „Sport ist wert(e)voll!“ – Was haben wir erfahren?

Bei der Projektreflexion, zu der zum Abschluss des Gesamtprojektes alle Beteiligten nochmals eingeladen wurden, versuchten wir anhand von verschiedenen Fragestellungen unsere Erlebnisse, Erfahrungen und Erkenntnisse zusammenzutragen.

„... mein bedeutungsvollstes Erlebnis“:

- „Anschlag“ der Verhaltensregeln
- ein Geschenk am Ende des Projekts für den Trainer von den Kindern
- die Entwicklung der einzelnen Raufkurs-Teilnehmer, auch nach jedem einzelnen Training
- Teilnehmer waren bereits 30 bis 45 Minuten früher da und haben das Gelernte selbständig gespielt bzw. geübt
- Ein „Danke!“ von einem Kind nach der ersten „Rauf“-Stunde
- Begrüßung durch die Kinder in der 2. Stunde mit Handschlag
- Selbstdisziplin: Ruhe, Klarheit, Gelassenheit führen zum Erfolg
- Einhaltung der Regeln
- akrobatische Übung „Menschenpyramide“ begeisterte die Kinder
- Sport soll Spaß machen
- „unterliegen“ will gelernt sein
- mitmachen *wollen*
- Symposium: Interesse der Teilnehmer am Thema
- Interesse am Thema von so vielen Seiten!

„... praktische Ansätze für den Alltag“: (was ich mir für unsere Kinder in den Vereinen wünsche)

- die Kinder bei Übungsstunden bewusster zu beobachten als vor dem Projekt
- nicht nervös werden, Ruhe bewahren!, Geduld lernen, => durchatmen in angespannten Situationen
- bereit sein, um dazu zu lernen, flexibel sein / bleiben
- Selbstdisziplin
- Respekt / Achtung
- Fairness
- mehr Aufmerksamkeit auf die Reaktionen der Kinder untereinander zu haben
- mit unangenehmen Situationen fertig werden
- Regeln immer genau definieren / festlegen
- Bewusstsein und Verantwortung für das eigene Verhalten, Rollenbewusstsein: Vorbild sein (auch wer es nicht sein will, der Trainer wird so von Kindern/Jugendlichen wahrgenommen!)
- sich selbst öfter fragen: „was will ich (erreichen)?“
- weniger ist mehr! → Anzahl der Kinder / Jugendlichen bzw. Programmpunkte
- Regeln, Rituale und Momente für Stille
- Persönlichkeitsschulung für Übungsleiter

„... als wert(e)voll habe ich empfunden“:

- Geduld
- Respekt vor anderen
- Rücksicht nehmen können
- Akzeptanz von Regeln
- Abbau von Hemmschwellen
- echte Anteilnahme
- Offenheit (Toleranz)
- (uneigennütziges) Engagement
- Disziplin
- Spaß
- Übertragung in den Alltag
- viele, viele Gespräche → Austausch Trainer
- Werte und Normen
- Vertrauen

Sport ist wert(e)voll!

- nicht provozieren lassen (auch im Alltag, von Freunden oder auch von Fremden)
- Höflichkeit und Respekt, Werte, Anstand
- ..., dass „der Sport“ eine Chance wahrgenommen hat, aus der Ecke „Praktiker“ herauszukommen! Sport schafft Begegnung und braucht daher Werte / Regeln
- Kooperation Sport - Jugendhilfe
- Raufen (Wettkampf, Aggression) erhält positive Bewertung
- Engagement der Rauftrainer als ganze Person → alle Achtung!!

„... was ich anderen als Tipp mit auf den Weg geben möchte“:

- ganz wichtig: „Liebevoller Motivation“ wenn man mit Kindern / Jugendlichen arbeitet
- spielerisch Techniken vermitteln
- mit viel Ruhe und Geduld an so eine Stunde heranzugehen
- Regeln gemeinsam aufstellen und deren Einhaltung auch fordern
- Mut haben, um zu führen
- auf jeden Fall ein Plakat mit Regeln erstellen und die Kinder darauf unterschreiben zu lassen
- Rituale pflegen: an- und abgrüßen
- Geduld
- Konsequenz bleiben
- flexible Stundengestaltung / Alternativen
- Aufmerksamkeit beim Gespräch durch Berührung (Arm) verstärken
- miteinander reden, handeln, zugehen
- Zuhören - anschauen
- Mitbestimmen lassen
- Sprache - Umgang
- offen sein
- ausreden lassen
- Mitgestalten
- kann ich nur empfehlen
- Ruhe ausstrahlen
- Regeln mit allen und für alle!
- nicht ablenken (Gegenstände)
- Vertrag ist sehr empfehlenswert!
- Regeln aufstellen & konsequent bleiben

„... was im Moment noch offen bleiben musste“:

- Interesse am Verein
- die Entwicklung eines Jugendlichen während des Kurses bzgl. seines Verhaltens innerhalb der Gruppe
- Kurse schon im Kiga anbieten
- Wertschätzung (der Arbeit des Jugendleiters)
- Nachhaltigkeit
- „Rezepte“
- wie geht es weiter oder geht es weiter?
- Seminare für Erzieher/innen
- Wiederholung
- Studie - bisher enttäuschend
- (wie) geht es weiter?
- Jungen - Mädchen: Verhältnis der Beteiligung? Methodik für beide geeignet?

Sport ist wert(e)voll!

Unser zentraler Abschlusssatz:



**Gemeinsam im Sport Werte erfahren –
Sport ist wert(e)voll!**

Sport ist wert(e)voll!

Quellenverzeichnis

- Balz, Eckart & Kuhlmann, Detlef (Hrsg.). (2003). *Sportpädagogik - Ein Lehrbuch in 14 Lektionen*. Band 1 aus der Reihe "Sportwissenschaft studieren", Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Brandt, Petra (1998). *Erlebnispädagogik - Abenteuer für Kinder*. Freiburg: Verlag Herder.
- Brettschneider, Wolf-Dietrich & Kleine, Torsten (2001). *Jugendarbeit in Sportvereinen*. Abschlussbericht des Forschungsprojektes "Jugendarbeit in Sportvereinen" der Universität Paderborn.
- Coubertin, Pierre de (1972). *Schule, Sport, Erziehung - Gedanken zum öffentlichen Erziehungswesen*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Grupe, Ommo (1998). *Sportpädagogik*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Heinemann, Klaus (1998). *Einführung in die Soziologie des Sports*. Band 1 aus der Reihe "Sport & Sportunterricht", Hrsg.: Ommo Gruppe. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Hurrelmann, Klaus (2001). *Einführung in die Sozialisationstheorie: Über den Zusammenhang von Sozialstruktur und Persönlichkeit*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Hurrelmann, Klaus & Unverzagt, Gerlinde (2000). *Kinder stark machen für das Leben: Herzenswärme, Freiräume und klare Regeln*. Basel, Wien, Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.
- Jugendwerk der Deutschen Shell (Hrsg.). (2002). *Jugend 2002 - Zwischen pragmatischem Idealismus und robustem Materialismus*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuchverlag.
- Luther, Dorothea & Hort, Arturo (1998). *Erziehung zu mehr Fairplay. Anregungen zum sozialen Lernen – im Sport, aber nicht nur dort!* Bern, Stuttgart, Wien: Haupt.
- Neumann, Peter (1998). *Das Wagnis im Sport*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Nickolai, Werner, Quensel, Stephan & Rieder, Hermann (1982). *Sport in der sozialpädagogischen Arbeit mit Randgruppen*. Freiburg im Breisgau: Lambertus-Verlag.
- Niedermann, Erwin (1986). *Werte im Sport?*. Wien: Österreichischer Bundesverlag.
- Oelkers, Jürgen (2001). *Einführung in die Theorie der Erziehung*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Opaschowski, Horst W. (2000). *Xtrem - Der kalkulierte Wahnsinn*. Hamburg: B.A.T. Freizeitforschungsinstitut, Germe Press Verlag.
- Schäfers, Bernhard (2001). *Jugendsoziologie*. Opladen: Leske & Budrich.
- Schaub, Horst & Zenke, Karl G. (2002). *Wörterbuch Pädagogik*. München: Deutscher Taschenbuchverlag.
- Stöcklin-Meier, Susanne (2003). *Was im Leben wirklich zählt – Mit Kindern Werte entdecken*. München: Kösel-Verlag.
- Zinnecker, Jürgen & Silbereisen, Rainer K. (1998). *Kindheit in Deutschland*. Weinheim und München: Juventa Verlag.



Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe

Telefon (07 21) 18 08 - 21
Telefax (07 21) 18 08 - 28
www.badische-sportjugend.de

Wer oder was ist die Badische Sportjugend?

Die Badische Sportjugend (BSJ) ist die Jugendorganisation des Badischen Sportbundes (BSB) und damit die Dachorganisation des Jugendsports in Nordbaden. Der BSJ gehören die Mitglieder bis 26 Jahre aus den Fachverbänden des BSB und den Vereinen des BSB an. Die BSJ ist Träger der außerschulischen Jugendbildung und mit über 235.000 Mitgliedern die größte Jugendorganisation in Nordbaden.

Die Jugendarbeit im Bereich des Sports geschieht hauptsächlich in den Vereinen und Verbänden, in Projekten oder sozial-praktischen Maßnahmen aber auch in Kooperation mit anderen Institutionen.

Aufgabe der BSJ ist es nicht in erster Linie eigene Jugendarbeit zu leisten sondern die Vereine und Verbände durch entsprechende Unterstützung zu fördern und sie in die Lage zu versetzen, den umfangreichen Aufgaben der Jugendarbeit im Sport gerecht zu werden.

Dies geschieht insbesondere durch:

- Bildungsmaßnahmen für die Mitarbeiter/innen in Vereinen, Verbänden, Kreisen,
- Modellmaßnahmen zur Initiierung von Aktivitäten der Vereine, Verbände und Kreise,
- Informationen für Vereine, Verbände und Kreise,
- Interessenvertretung im jugendpolitischen Raum,
- finanzielle Unterstützung in Form von Zuschüssen.

Das Jugendsekretariat der Badischen Sportjugend ist Ansprechpartner für alle Fragen der sportlichen und außersportlichen Jugendarbeit.

Sport ist wert(e)voll!



Sport ist wert(e)voll!



Badische Sportjugend
Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe
www.badische-sportjugend.de