

Lektion

Thema: Kooperation & Vertrauen

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Die TN erfahren und lernen einander zu vertrauen und als Team zu kooperieren.

| Zeit | Phase | Thema | Inhalt / Organisation | Material | Bemerkungen |
|------|-----------|-------------------|--|---|--|
| 10' | Aufwärmen | Amöbe | <p>Gruppen mit 4 - 10 TN. Die äusseren TN einer Gruppe halten sich an den Händen fest und bilden einen engen Ring um die restlichen TN. Aufgabe der Gruppe ist es, eine vorher festgelegte Strecke zu bewältigen.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alternativ bei kleinen Gruppen einen Gymnastikreifen, an dem sich die TN festhalten, bei grossen Gruppen ein Seil um die Hüften, um die TN zusammenzuhalten. - Die Gruppen tragen einen Wettkampf aus. - In der Halle können verschieden schwierige Hindernisse aufgebaut werden. - Die Gruppen zu Beginn sitzen lassen. | <p>Evtl. Gymnastikreifen Seil (20m) Hindernisse</p> | <p>Die Gruppe sollte das Gefühl haben, dass sich niemand mehr alleine bewegen kann. Hinweisen, dass darauf geachtet werden muss, dass niemand verletzt wird. Somit dürfen einzelne TN einer Gruppe nicht einfach loslegen und die anderen „hinterher ziehen“. Evtl. getrenntgeschlechtliche Gruppen bilden.</p> |
| 10' | Hauptteil | Führen und folgen | <p>Es werden Paare gebildet. Ein TN schliesst die Augen oder bekommt die Augen verbunden. Der sehende Partner führt den „Blinden“ durch die Halle.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Hindernisse überwinden. - Gehgeschwindigkeit variieren. | <p>Gymnastikmatte Luftballons</p> | <p>Die beiden Partner eines Paares sollten sich kennen und sich ausreichend vertrauen.</p> |
| 10' | | Eingefroren | <p>Die TN werden in „Expeditionsgruppen“ (mind. 7 TN) aufgeteilt. Ein TN ist auf der „Expedition zum Nordpol“ eingefroren. Dieser liegt auf einer Gymnastikmatte und macht sich ganz steif. Die anderen TN („Rettungstrupp“) verteilen sich gleichmässig auf beiden Seiten. Sie schieben die Hände vorsichtig unter seinen Körper (auch Kopf) und heben diesen auf Kommando vorsichtig hoch. Nun kann er im Raum herumgetragen werden. Schliesslich wird er auf seine Füsse gestellt. Dazu gehen alle Träger in die Knie. Während ein Träger die Füsse festhält, drücken alle anderen den Körper des Eingefrorenen hoch bis er gerade steht.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zunächst kann mit einer Gymnastikmatte (statt eingefrorenem TN) geübt werden. - Der Eingefrorene kann die Augen schliessen. Am Ende soll er seinen Standort erraten. | | <p>Evtl. getrenntgeschlechtliche „Expeditionsgruppen“.</p> <p>Darauf hinweisen, dass der Erfolg des Spiels davon abhängt, dass sich jeder seiner Verantwortung bewusst ist. Auch darauf hinweisen, dass es keine Schande ist, wenn sich ein TN nicht traut „Eingefrorener“ zu sein. Die TN sollen zur Durchführung motiviert, aber nicht gezwungen werden.</p> |
| 10' | | Ballonstaffel | <p>Innerhalb zweier Mannschaften werden Paare gebildet. Jedes Zweierteam erhält einen Luftballon und stellt sich mannschaftsweise hintereinander an einer Startlinie auf. Nach dem Startschuss muss das erste Paar jeder Mannschaft den Luftballon aufblasen und zuknoten. Nun müssen die Paare den Ballon zwischen ihre Bäuche klemmen und ihn so bis zur Ziellinie transportieren. Hinter der Ziellinie muss der Ballon zwischen den Bäuchen zum Platzen gebracht werden. Der Knall des Ballons ist dann der Startschuss für das nächste Paar. Fällt beim Transport der Ballon herunter, muss das Team sich dreimal um die eigene Achse drehen, bevor es sich weiter fortbewegen darf.</p> | | |

| | | | | | |
|-----|-------------|---------------------------|--|--|---|
| 10' | | Geheimagent | <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hindernisse aufstellen. - Luftballons anders transportieren, z.B. in Handfassung den Ballon hochhalten. <p>Zwei Mannschaften und ein Spielfeld mit zwei gleichgrossen Hälften. Jede Mannschaft besetzt eine Spielfeldhälfte, die sie nicht verlassen darf. Jede Mannschaft bestimmt einen TN als „Geheimagent“, der das Ziel für die gegnerische Mannschaft darstellt. Die Gegner dürfen natürlich nicht wissen, wer der Geheimagent ist. Die Mannschaften versuchen nun den gegnerischen Geheimagenten durch die Verhaltensweisen der andern Mitspieler zu identifizieren und mit einem Ball abzuwerfen. Ist ein Geheimagent getroffen, erhält die siegreiche Mannschaft einen Punkt. Neue Geheimagenten werden bestimmt und die nächste Runde beginnt.</p> <p>Variation: Belastungsintensität wird durch kleinere / grössere Gruppen oder mehrere Bälle im Spiel gesteuert.</p> | | Je mehr Spieler eine Mannschaft hat, desto schwieriger wird es, den Geheimagenten zu treffen. Daher sollten die Mannschaften nicht zu gross sein und nicht aus mehr als 10 TN bestehen. |
| 10' | Ausklang | Gordischer Knoten im Seil | <p>In ein langes Seil werden in regelmässigen Abständen so viele einfache Knoten geknotet, wie TN vorhanden sind. Die Knoten sollten einen Abstand von 2m haben. Jeder TN fasst das Seil mit einer Hand direkt hinter einem Knoten und löst den Griff während des gesamten Spiels nicht. Die TN sollen nun gemeinsam alle Knoten aus dem Seil lösen ohne das Seil loszulassen. Dazu müssen die TN eine eigene Taktik entwickeln und durch Schlaufen hindurch klettern.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. - Je länger der Abstand der Knoten, desto grösser wird das Durcheinander. - Je kürzer der Abstand der Knoten, desto schwieriger wird es, durch die kleinen Schlaufen zu steigen. - Schwierigere Knoten (z.B. Achterknoten) | Langes und festes Seil mit 2m Länge pro TN | |
| 15' | Hausaufgabe | Statt(d)essen - BOX | Wie kann ich meinen Alltag und meine Freizeit aktiver gestalten? | Anleitung zum Gestalten einer Statt(d)essen – BOX (siehe Anhang) | |