



# GLAUBE VERSETZT BERGE

Wie Übungsleiter/innen Kindern Hilfe zur Selbsthilfe geben können

## Vorbemerkungen und Ziele

Der Glaube an das eigene Können ist wichtiges Fundament eines positiven Selbstkonzeptes. Wie können Übungsleiter/innen Kinder darin stärken, Mut zu haben („Ich probiere es“) oder Ausdauer zu zeigen („Ich probiere es weiter, wenn etwas nicht sofort gelingt“)? Die konkrete Zuversicht („Dies wird mir gelingen“) überwindet Berge. Das Gefühl stark zu sein und etwas zu können, speist sich aus Erfahrungen („Das habe ich bereits öfter ausprobiert und ich hatte keine Probleme“) sowie beobachteten Erfahrungen („Was Sven kann, kann ich auch“). Es entsteht aber auch durch die eigene Motivation („Komm, das schaffst du“) oder durch Lob und Anerkennung durch die Übungsleiter/innen. Weil jedes Kind selbst Konstrukteur seines Wissens und aktiver Gestalter und Planer seiner Handlungen ist, kann Unterstützung von außen nur Hilfe zur Selbsthilfe sein. Sich selbst Ziele zu setzen und entsprechend zu handeln (Selbstinstruktion) benötigt Geduld, Zeit und Übung, Übungsleiter/innen können Kinder dabei begleiten und ihre Entwicklung unterstützen.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG

#### ● Einfrier-Fangen:

Kinder müssen in der Bewegung, in der sie durch den „Eismann“ bzw. die „Eisfrau“ abgeschlagen wurden, solange einfrieren, bis sie der „Auftau-Dienst“ (freie Mitspieler/innen) durch Rubbeln wieder erwärmt.



- Kinder erzählen über individuelle Ereignisse der letzten Woche
- ⊙ Gesprächskreis

### SCHWERPUNKT

- „Gleichgewichtslandschaft“  
Bau einer Gleichgewichtslandschaft auf Wunsch der Kinder;  
Besprechung des Verlaufs
- **Planung der Landschaft**  
Kinder nennen ihre Ideen und Vorstellungen, „Was ich vor habe“, „Was ich gerne machen würde“, „Was ich gerne bauen möchte“.
- ⊙ ÜL/in erinnert an Selbstinstruktionsmöglichkeiten evtl. über Plakat mit Aussagen wie: Ich habe Lust auf diese Aufgabe. Ich habe eine Idee. Ich überlege, wie ich die Aufgabe angehe.

#### ● Aufbau

Kinder und ÜL bauen nach Skizzen Stationen einer Gleichgewichtslandschaft mit Hilfe z.B. von Bänken, verschiedenen Kästen und Matten auf.

#### Themen für Stationen können sein:

1. „In die Höhe“, „Berg und Tal“
2. „Schmalen Grat“
3. „Wackelige Angelegenheit“
4. „Mit verbundenen Augen“
5. „Großer Mattenberg“



● = Inhalt, ⊙ = Organisation

## Rahmenbedingungen

**Zeit:** 60 Minuten

**Teilnehmer/innen:** Kinder von 8 bis 12 Jahren, die bereits Vorerfahrungen mit Stationen zur Förderung des Gleichgewichts haben, die Selbstinstruktion (siehe Erklärung unter Vorbemerkungen/ Ziele) bereits kennen

**Geräte/Material:** Turnbänke, verschiedene Sprungkästen, kleine Kästen, Matten, Sprossenwand, Reckstangen

**Ort:** Sporthalle

## Absichten und Hinweise

#### ⊙ Bedürfnisbefriedigung

Gleichgewichtssituationen suchen, Körperspannung erproben.

- Mehrere Fänger einsetzen, Fänger können sich jederzeit ablösen lassen.

#### ⊙ Selbstbeobachtung

- Kinder und ÜL/in bauen Beziehungsebene auf, Kinder verbalisieren eigene Erfahrungen

#### ⊙ Vertrauensaufbau

Die emotionale Befindlichkeit und die konkrete Zuversicht werden gestärkt, weil alle den Ablauf, die Ziele kennen.

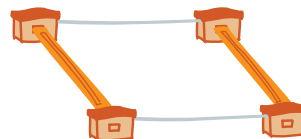
#### ⊙ Partizipation

Kinder sammeln Ideen, stellen sich auf eigene und fremde Bedürfnisse ein, machen sich eigene Wünsche bewusst, stärken eigene Planungskompetenz, erleben Fähigkeit zur Selbsteinschätzung

- Instruktionssicherheit gewinnen

- Die Kinder skizzieren ihre Bauidee auf einem Blatt. *Variante:* Die Gruppe wählt aus den Skizzen einige aus.

- Der/die ÜL macht bei den einzelnen Stationen einen Sicherheitscheck und gibt technische Hinweise.



⊙ = Absicht, ● = Hinweis

## Stundenverlauf und Inhalte

### Bewegungsphase 1

- ⊙ Kinder probieren individuelle Wege in der Gleichgewichtslandschaft aus.
- ÜL/in animiert die Kinder, sich „neue“ (Bewegungs-)Ziele zu setzen und zu formulieren z.B. „Ich werde über die schmale Seite der Bank in die Höhe balancieren“.

### Bewegungsphase 2

- ⊙ Die Kinder probieren alleine oder im Team ihren individuellen Weg durch die Gleichgewichtslandschaft
- ÜL/in kann diese Phase zum Beobachten nutzen:  
Wie bewältigt das Kind die selbst gestellten Aufgaben/ Anforderungen? Welche Schwierigkeiten wählt es? Wie geht es mit Erfolg – Misserfolg um? Orientiert es sich an anderen Kindern? Welchen Weg wählt es?
- ⊙ ÜL/in erinnert ggf. daran, wie Kinder sich selbst helfen können, eine Aufgabe zu lösen über Plakat mit Aussagen wie: „Das habe ich gut gemacht“. „Ich glaube, ich kann noch mehr erreichen“. „Ich habe es nicht immer geschafft, aber ich habe es versucht“. „Ich weiß, das kann ich nicht gut, das nächste Mal hole ich mir Hilfe“. „Ich muss mich mit keinem anderen Kind vergleichen“. Und falls es gar nicht klappt: „Macht nichts, ich muss nicht alles können“.

### ● Variante Bewegungsphase 3

Die Gleichgewichtslandschaft wird verändert, neue Herausforderungen gesucht. Geräteteile werden von den Kindern anders angeordnet (z.B. werden mit Kästen Brücken gebaut, neue Balancierflächen durch umgedrehte Bänke genutzt, die Landschaft wird an Sprossenwänden in die Höhe gebaut).

### ● Reflexion

- ⊙ Gesprächskreis „Bewerte dich selbst!“  
ÜL/in kann durch Fragen unterstützen wie: Was war schwierig? Was würdest du anders machen? Wie fühlst du dich jetzt? Wo warst du am mutigsten? Was möchtest du noch können?

## ABSCHLUSS

### ● Schluss-Spiel z.B. das „Da-da-da-da-Fangen“

- ⊙ Zwei Gruppen spielen gegeneinander in 2 Spielfeldern. Jede/r besetzt nacheinander den Posten des Fängers/der Fängerin. Der Fänger/die Fängerin läuft in das gegnerische Feld und schlägt so viele Kinder wie möglich ab. Er/sie darf nur zu Beginn Luft holen; ruft während des Abschlagens laut „Da-da-da-da“. Mit letztem „Da“ vor neuem Luftholen muss er/sie wieder im eigenen Feld sein, sonst gehört er/sie zur gegnerischen Gruppe. Alle Abgeschlagenen gehen mit Fänger/in in dessen/deren Gruppe.

## AUSKLANG

### ● ÜL/in fragt nach den Wünschen für die nächste Stunde

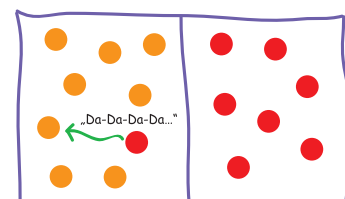
● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊗ = Absicht, ✓ = Hinweis

## Absichten und Hinweise

- ⊗ Kinder schätzen sich selbst ein („Das kann ich“), machen sich eigene Handlungsstrategien bewusst („Ich suche mir erst einmal einen Weg auf den breiten Kästen“). Sie erleben ggf. erste positive Erfahrungen („Das ist mir bereits geglückt“).
- ⊗ Kinder nutzen gerade gemachte Erfahrungen zu neuer Selbsteinschätzung.
- ⊗ Kinder wenden individuelle Handlungskompetenzen und -strategien an („Auf den breiten Flächen kann ich gut balancieren; jetzt probiere ich es auf der Bank“).
- ✓ ÜL gibt auch technische Tipps, z.B.: „Schwerpunkt des Körpers nach unten verlagern“, „Blick nach vorne, nicht auf die Füße richten“.
- ✓ Instruktionssicherheit gewinnen
- ✓ **Partizipation**  
ÜL/in oder die Kinder schreiben ggf. neue Ausrichtung der Selbsteinschätzung, neue (Bewegungs-) Ziele auf Plakate oder Karten auf.
- ✓ **Kein Zwang!**
- ⊗ **Selbsteinschätzung**  
Kinder vergleichen zwischen den Ideen/ Vorstellungen (Zielorientierung) zu Beginn der Stunde und dem jetzt Erreichten

### ⊗ **Bedürfnisbefriedigung**

Spiel nach Wunsch der Kinder



### ⊗ **Partizipation**

- Verabredungen für die nächste Stunde
- ✓ ÜL/in steht noch für individuelle Fragen und Wünsche zur Verfügung.



**Autor/in:**  
**Birgitt**  
**Alefelder,**  
**Dr. Klaus**  
**Balster**

Literatur: Balster, K. (2003): Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen – Teil 2, Duisburg (Sportjugend NRW, Hrsg.) 3. Auflage; Eggert, D./Reichenbach, C./Bode, S. (2003): Das Selbstkonzept Inventar (SKI) für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter, Dortmund; Fischer, K. (2001): Einführung in die Psychomotorik, München