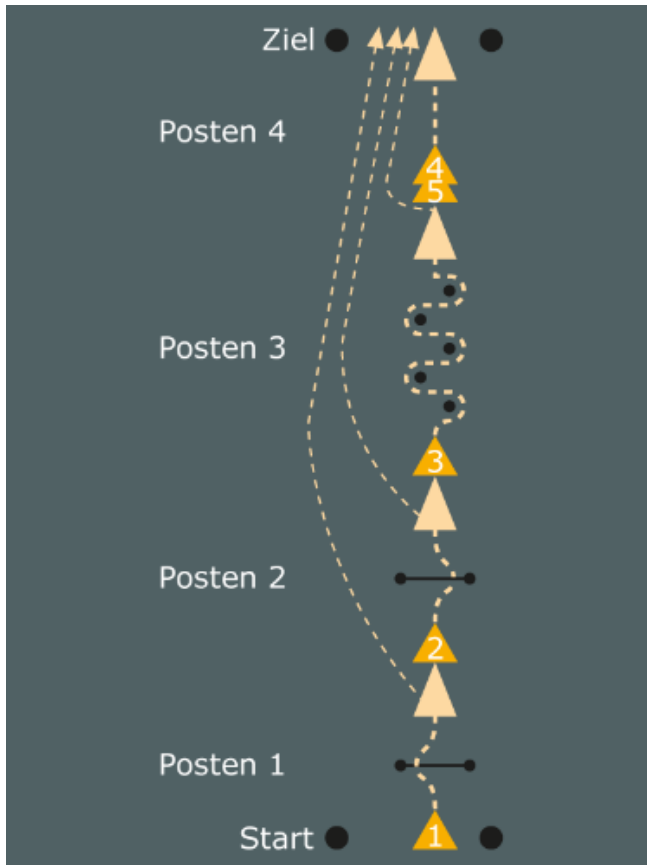


## Spielform «Ziele erreichen im Teamsport»



### Zeit

10 Minuten

### Material

10–16 Malstäbe, 2 Elastikbänder

### Aktion

5er-Teams (darauf achten, dass grosse bzw. kleine Spieler auf die Teams verteilt sind): Die Teams haben einen Parcours mit 4 Posten zu absolvieren, wobei jedes Teammitglied einen Posten übernimmt. Die Teams bestimmen selbst, wer welchen Posten übernimmt. Dafür haben sie 60 Sekunden Zeit.

- Posten 1: ein Hindernis (z.B. Elastikband auf 1 m Höhe) überqueren
- Posten 2: ein Hindernis (z.B. Elastikband auf 30 cm Höhe) unterqueren
- Posten 3: einen sehr eng gesteckten Slalom (Stangenabstand ca. 30 cm) absolvieren

- Posten 4: das leichteste Teammitglied über eine Distanz von 10 m ins Ziel tragen

Wenn alle Teammitglieder das Ziel (2 Malstäbe) passiert haben, wird die Zeit gestoppt.

Die Teams absolvieren den Parcours vorzugsweise als «Parallelstafette». Es kann auch nur mit einem Parcours gearbeitet werden, den die Teams nacheinander absolvieren. Die Resultate werden erst am Schluss bekannt gegeben. Falls ein zu schwaches Teammitglied auserkoren wird, als «Transporter» zu amten, muss der Übungsleiter eingreifen, um gesundheitliche Schäden zu vermeiden.

## **Lebenskompetenz fördern: Kommunikationsfähigkeit**

### **Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)**

- Wer hat welche Aufgabe übernommen? Warum?
- Wer hat die Aufteilung vorgenommen und bestimmt, wer was macht?

### **Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)**

- Welche Vorteile haben die verschiedenen Spielertypen (klein, gross, schlank, fest, kräftig)?
- Wer können die Mannschaftsmitglieder am besten eingesetzt werden?
- Wer hat eine Führungsrolle übernommen? Hat sich das bewährt?

### **Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)**

- Welche Fähigkeiten und Eigenschaften habt ihr persönlich und wie könnt ihr sie am besten einsetzen?
- Angenommen, ein Kollege hat eine Idee, wie die Gruppe am besten vorgehen könnte. Er vertritt die Idee lautstark und redet fortwährend. Doch die Idee ist nicht praktikabel. Wie könnt ihr reagieren?

### **Schritt 4 – Begleiten (Anwendung)**

- Beobachte als Leiter, ob die Jugendlichen ihr Handeln im Alltag aufgrund des Gespräches verändert haben. Wenn nicht, sprich sie bei Gelegenheit nochmals darauf an.

### **Schritt 5 – Zurück zu Schritt 1**



**Lebenskompetenzen, die mit dieser Spielform gefördert werden:**

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>