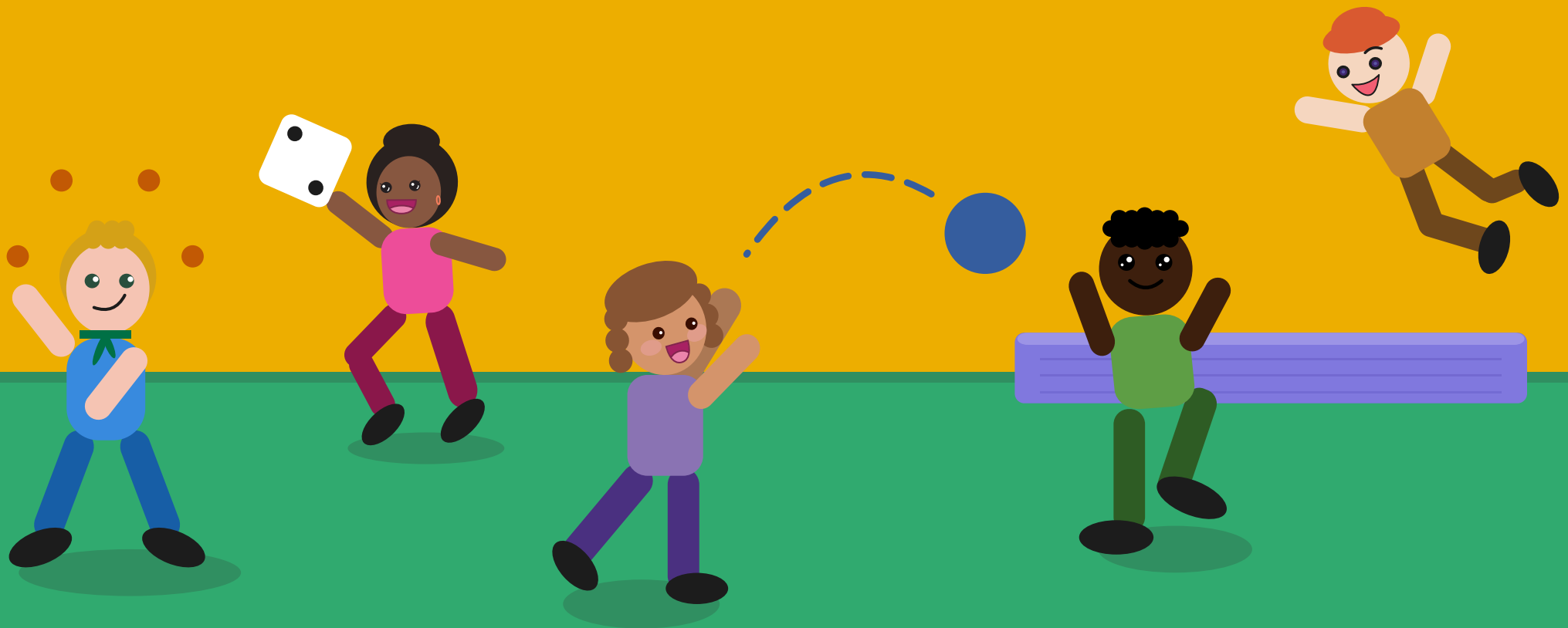


Resilienz stärken.

Impulse für den Sportunterricht

Zyklus 2



Testimonials



Prof. Dr. Mirko Schmidt

Professor für Sportpädagogik, Universität Bern

«Bewegung und Sport bieten wertvolle Lerngelegenheiten, um Resilienz und personale Kompetenzen zu fördern. Die Unterrichtsbausteine unterstützen Lehrpersonen mit praxisnahen und gut umsetzbaren Impulsen.»



Leonie Stumpp

Resilienztrainerin, Resilienz Zentrum Schweiz

«An sich zu glauben, Stress gesund zu bewältigen und Probleme zu lösen, sind nur einige der Fähigkeiten, die im Leben matchentscheidend sind. Wer früh in die Resilienzförderung investiert, stärkt Kinder und Jugendliche nachhaltig für ihre Zukunft.»



Mattia Mordasini

Primarlehrperson und Berater in Unterrichts- und Schulentwicklung, Schule Jegenstorf, schulentwicklung.ch

«Eine ressourcen- und stärkenorientierte Schule fördert Lebenskompetenzen und Resilienz, indem Schüler:innen Selbstwirksamkeit erleben, reflektieren und aus Fehlern lernen können. Die nachfolgenden Impulse bieten die passende Inspiration dazu.»



Camille Rolli

Projektleiter Mobiliar Games, Swiss Basketball

«Sport als Schule fürs Leben vermittelt jungen Menschen Selbstvertrauen und Entschlossenheit und lehrt sie, mit Misserfolgen umzugehen, Neues zu lernen und gemeinsam voranzukommen. Deshalb unterstützt Swiss Basketball diese Lernmaterialien im Unterricht.»



Paolo Di Gloria

Projektleiter Breitensport, Verbands- und Vereinsentwicklung, Swiss Volley

«Wenn mit der Begeisterung für Sport und Volleyball gleichzeitig die Resilienz gefördert wird, profitieren vor allem junge Menschen. Swiss Volley ermutigt Lehrpersonen, dieses wertvolle pädagogische Instrument in ihrem Unterricht einzusetzen.»



Dominique Meier

Abteilungsleiterin Handballförderung, Schweizerischer Handball-Verband (SHV)

«Resilienz entsteht dort, wo Kinder Verantwortung übernehmen, Herausforderungen meistern und Teil eines Teams sind. Diese Unterrichtsinhalte bringen Resilienzförderung verständlich und praxisnah in den Schulunterricht.»



Michèle Grossenbacher

Projektleiterin Marketing, swiss unihockey

«Die alltagsnahen Lernmaterialien verbinden Sport, Schule und persönliche Entwicklung und unterstützen Vereine als auch Lehrpersonen so dabei, Resilienz und Teamgeist gezielt zu fördern.»

Vorwort

Liebe Lehrpersonen, geschätzte Interessierte

Mit **«Resilienz stärken – Impulse für den Sportunterricht»** möchten wir Sie dabei unterstützen, die psychische Widerstandskraft bei Kindern im Zyklus 2 gezielt zu fördern. Das Lehrmittel bietet Ihnen **zwanzig praxiserprobte Übungen**, gegliedert in vier Kategorien: für das **Warm-up**, den **Hauptteil**, für **zwischen**durch sowie für den **Ausklang** der Lektion. So lassen sich resilienzfördernde Impulse **passgenau und flexibel** in den Sportunterricht einbauen. Ein knapper theoretischer Einstieg vermittelt Ihnen dazu die wichtigsten fachlichen Hintergründe und didaktischen Leitideen.

Als Genossenschaft engagiert sich die Mobiliar seit 1826 für eine resiliente und zukunftsfähige Gesellschaft. Mit diesem kostenlosen Unterrichtsmittel möchten wir einen Beitrag dort leisten, **wo die Zukunft beginnt: bei den Kindern**. Es fügt sich nahtlos in [weitere Initiativen](#) ein, die Kinder und Jugendliche inspirieren und dazu ermutigen, die Zukunft aktiv und positiv mitzugestalten, darunter auch die Turniere für Schülerinnen und Schüler, die [Mobiliar Games](#).

Entstanden ist das Lehrmittel auf Basis des Lehrplan 21 in Zusammenarbeit mit ausgewiesenen Fachpersonen aus Bildung, Psychologie und Sportwissenschaft – und mit viel Herzblut für eine Sache, die uns am Herzen liegt.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Schulklassen viel Freude beim Ausprobieren, inspirierende Momente in der Turnhalle und viele **kleine wie grosse Erfolgserlebnisse**. Wir freuen uns auf Ihr [Feedback](#).



Projektleitende Jugendengagement der Mobiliar Genossenschaft



Claudia Wick



Dario Querciagrossa

Inhaltsverzeichnis

5 Einleitung

6 Resilienz

9 Didaktische Leitideen

11 Resilienzfördernde Spiele und Übungen



Warm-Up

Vier Elemente	12
Sumoringen	13
Mastermind	14
Prison Break	15
Sanitäter-Fangis	16
Schutzkette	17



Zwischendurch

Sandwich-Spass	18
Inselaufgabe	19
Lavafluss	20
Mattenrutschen	21
Medizinball-Wettkampf	22



Hauptteil

Kegelwerfen	23
Kampf um den Schatz	24
Würfelmatch	25
Verlorener Pass	26
Oh Captain, my Captain!	27



Cool-Down

Hohe Gasse	28
Schmaler Steg	29
Rückentafel	30
Ruhe-Oase	31

33 Herausfordernde Situationen im Sportunterricht

38 Feedback und Mobiliar Games

39 Quellen und weiterführende Literatur

Einleitung

Die Welt der Kinder und Jugendlichen wird komplexer, schneller und anspruchsvoller. Das bleibt nicht ohne Folgen: Studien zeigen, dass sich das emotionale Wohlbefinden vieler Schülerinnen und Schüler in den letzten Jahren negativ entwickelt hat. 33 % der Schülerinnen und Schüler (SuS) schätzen ihr emotionales Wohlbefinden als niedrig ein, emotionale und seelische Beschwerden nehmen zu und die Hinweise auf Depressionen und Angststörungen mehrten sich. Überproportional betroffen sind dabei Mädchen und junge Frauen. Umso wichtiger ist es, junge Menschen frühzeitig in jenen Kompetenzen zu stärken, die ihnen helfen, mit Herausforderungen umzugehen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Genau hier setzt Resilienzförderung an.



Resilienz beschreibt die psychische Widerstandskraft eines Individuums – die Fähigkeit, Herausforderungen trotz schwierigen Bedingungen zu meistern und sich positiv zu entwickeln. Weiterhin beschreibt Resilienz ein Sammelsurium an erlernbaren Kompetenzen und Strategien, die ihre Anwendung in der Bewältigung von sozialen, emotionalen oder gesellschaftlichen Problemen finden. Im Lehrplan 21 kann das Thema Resilienz bei den überfachlichen Kompetenzen verortet werden, insbesondere bei den personalen und sozialen Kompetenzen. Fachpersonen sind dabei überzeugt, dass gerade der Bewegungs- und Sportunterricht – mit der richtigen Inszenierung – ein optimales Feld zur Förderung der überfachlichen Kompetenzen darstellt: Sport fordert, fördert, verbindet und unterstützt. Sport ist vielfältig, sozial, einfach und schwierig zugleich, und Sport ist emotional – eine kleine Abbildung der Welt in der Sporthalle oder auf dem Sportplatz.

Das vorliegende Lehrmittel nutzt diese Eigenheiten des Sportunterrichts. Es bietet Ideen, Anregungen und Inspiration, um die verschiedenen Aspekte der Resilienz spielerisch und integrativ im Sportunterricht zu thematisieren und zu vermitteln. Dabei sind die einzelnen Übungen und Spiele als Bausteine zu verstehen, mit denen Sie Ihre Sportlektionen dosiert und ohne viel Material mit überfachlichen Kompetenzen spicken können, ohne dabei an wertvoller Bewegungszeit einzubüßen. Gleichzeitig sollen die Übungen Spass bereiten, denn Begeisterung und Spass sind oft die besten Lehrmeister für lebenslange Kompetenzen.

Resilienz

Als Grundlage für eine gelingende Vermittlung wird Ihnen in diesem Kapitel der wissenschaftliche Hintergrund der Resilienz nähergebracht und das dem Lehrmittel zugrunde liegende Resilienzmodell vorgestellt. Für den Fall, dass Sie nach der Lektüre dieses kurzen Kapitels mehr über das spannende Themenfeld der Resilienz erfahren möchten, steht Ihnen im Anhang eine Auswahl an Literatur zur Verfügung.

Die Resilienzforschung blickt mittlerweile auf eine 50-jährige Geschichte zurück. Die erste Forschungsarbeit zum Thema war die berühmte Kauai-Längsschnittstudie von Emmy Werner im Jahr 1977. Sie untersuchte auf der hawaiianischen Insel Kauai, ob die Lebensbedingungen einen Einfluss auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen haben. Wie erwartet zeigten die meisten Kinder, die in ungünstigen Bedingungen aufwuchsen, mehr Probleme mit Kriminalität, Substanzkonsum, Arbeitslosigkeit und dergleichen. Erstaunlich war jedoch, dass ungefähr ein Drittel dieser Kinder eine sehr positive Entwicklung durchliefen, teils besser als die Kinder in gut situierten Verhältnissen. Werner beschrieb diese Kinder im weiteren Verlauf als «resiliente» Personen.



In den darauffolgenden Jahren und Jahrzehnten wurden zahlreiche Forschungsprojekte durchgeführt, um die Eigenschaften resilienter Menschen zu identifizieren. Aufgrund der unterschiedlichen Betrachtungsweisen ergab sich daraus eine Vielzahl an Definitionen und Modellen von Resilienz. Diesem Lehrmittel liegt eine ressourcenorientierte Perspektive zugrunde. Sie geht davon aus, dass sich die Resilienz erst während und nach schwierigen Situationen zeigt, die dafür benötigten Kompetenzen und Ressourcen aber vorher erlernt und gepflegt werden müssen. Daraus leitet sich auch das beigezogene Resilienzmodell ab, welches sechs Resilienzfaktoren benennt, die individuell gefördert werden können. Das Modell wurde von Fröhlich-Gildhoff und Kollegen (2020) zur Entwicklung eines gesamtschulischen Resilienzförderprogramms verwendet. Daher können die in diesem Lehrmittel dargestellten Informationen für den Sportunterricht problemlos auf den restlichen Schulbetrieb angewandt werden. Abbildung 1 zeigt eine schematische Darstellung des Resilienzmodells.

Resilienzfaktoren im Überblick



Abbildung 1. 6-Faktoren-Resilienzmodell, angelehnt an Fröhlich-Gildhoff und Kollegen (2020)

Das Modell beschreibt sechs Kompetenzen, die bei der Bewältigung aktueller Anforderungen und Entwicklungsaufgaben eine wichtige Rolle spielen und als Schutzfaktoren in Krisen dienen.



Die **Selbstwahrnehmung** beschreibt die Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und zu reflektieren. Die Fremdwahrnehmung hingegen befähigt dazu, sich in andere hineinzuversetzen und empathisch mit ihnen umzugehen. Diese Fähigkeiten sind wichtig, um soziale Netze aufzubauen und von sozialer Unterstützung zu profitieren. Der Sportunterricht bietet durch die aktive Nutzung des Körpers und gegebenenfalls des Körpers anderer eine tolle Gelegenheit, die Selbst- und Fremdwahrnehmung zu schärfen.

Die **Selbststeuerung** beschreibt die Fähigkeit, innere Emotions- und Spannungszustände herzustellen, aufrechtzuerhalten und zu beenden. Die begleitenden physiologischen Prozesse und Verhaltensweisen werden mitreguliert. Eine gelingende Selbststeuerung befähigt in sozialen Situationen zur emotionalen Perspektivübernahme sowie zur Empathie und somit zu besseren sozialen Kompetenzen. Im sportlichen Setting müssen wir uns aktivieren, beruhigen, erholen und mit teils schwierigen Emotionen umgehen. Perfekt also, um die Selbststeuerung zu trainieren.

Die **Selbstwirksamkeit** beschreibt den Glauben an sich und die eigenen Fähigkeiten, um eine bestimmte Aufgabe erfolgreich bewältigen zu können und dabei auftretende Hindernisse zu überwinden. Eine stark ausgeprägte Selbstwirksamkeit ist wichtig, damit komplizierte Aufgaben überhaupt erst begonnen werden. Die Selbstwirksamkeit wird am stärksten durch eigene Erfolge, aber auch durch Beobachtung der Erfolge anderer sowie durch realistisches und positives Feedback gefördert. Durch die Vielfalt an herausfordernden Aufgaben und Situationen im Sportunterricht kann die Selbstwirksamkeit hervorragend gefördert werden.

Zu den **sozialen Kompetenzen** gehören unter anderem die Fähigkeiten, aktiv auf Menschen zuzugehen, Konfliktsituationen angemessen zu lösen, soziale Situationen und deren Akteurinnen und Akteure adäquat einzuschätzen und sich empathisch in andere Menschen hineinzuversetzen. Eine weitere wichtige soziale Kompetenz ist die Fähigkeit, sich wenn nötig soziale Unterstützung zu suchen oder diese anzunehmen. Im Sportunterricht entstehen zahlreiche, teils schwierige, soziale Situationen und Interaktionen, die perfekt genutzt werden können, um die sozialen Kompetenzen zu fördern.

Beim **Problemlösen** handelt es sich um die Fähigkeit, komplexe Sachverhalte zu analysieren, zu verstehen, dazu möglichst passende Lösungsvorschläge zu entwickeln, diese zu beurteilen und umzusetzen. Die Lösungsvorschläge basieren dabei auf dem bereits vorhandenen Wissen und den gesammelten Erfahrungen der Person. Bewegungsaufgaben können oft so umgestaltet werden, dass eine kreative und unkonventionelle Lösungsfindung erforderlich ist. So können Schülerinnen und Schüler in ihrer Problemlösefähigkeit gestärkt werden.

Unter **Stressbewältigung** wird die Fähigkeit verstanden, trotz belastenden, als stressig empfundenen Situationen handlungsfähig zu bleiben und nach Lösungen zu suchen. Wichtige Elemente für die Stressbewältigung sind das Kennen der eigenen Grenzen, Bedürfnisse und der körper-eigenen Signale bei Stress. Weiterhin bildet ein vielfältiges Repertoire an flexiblen Bewältigungstaktiken die Grundlage für den Umgang mit Stress. Da intensive körperliche Aktivität Stressreaktionen und ihre Symptome auslösen, bietet es sich an, dieses Thema im Sportunterricht zu thematisieren und beispielsweise als Cool-down direkt erlebbar zu machen.

Didaktische Leitideen

Die drei didaktischen Leitideen zur Vermittlung resilienzfördernder Inhalte sind massgeblich geprägt von Conzelmann et al. (2011) und Oswald et al. (2018). Sie umfassen Selbstreflexion, Kompetenzerleben und Individualisierung. Im Folgenden werden die drei Leitideen beschrieben und es wird aufgezeigt, welche Rolle sie im Sportunterricht einnehmen.

Selbstreflexion

Im Alter von ca. 9–12 Jahren führen kognitive Entwicklungsprozesse zur Fähigkeit, sich selbst als Objekt zu betrachten. Diese Fähigkeit eröffnet das Potenzial, über gemachte Erfahrungen und die eigenen Handlungen nachzudenken und diese in Relation zueinander zu setzen. Ziel der Reflexion ist es, Erlebtes verbal aufzubereiten, um so einen Transfer ins Kognitive zu ermöglichen. Um die Selbstreflexion in Gang zu setzen, brauchen Kinder (meistens) eine Anleitung durch die Lehrperson. Daher stellt dieses Lehrmittel bei allen Übungen Reflexionsfragen zur Verfügung. Dadurch, dass Sie die Klasse und die individuellen SuS kennen, können Sie je nach Situation auch andere für die Klasse wertvolle Reflexionsfragen finden. Die Reflexionsteile können entweder im Plenum, angeleitet in Kleingruppen oder individuell mit einzelnen SuS durchgeführt werden. Es



empfiehlt sich dabei, mit verschiedenen Formen der Reflexion zu arbeiten. Wenn Blätter und Stifte zur Hand sind, kann sich auch eine kurze schriftliche Reflexion lohnen.

Die Reflexion ist grundsätzlich als Abschluss eines Spiels gedacht. Jedoch können sich während des Spiels Situationen ergeben (bspw. Regelverletzungen), die hervorragend als Steilvorlagen für eine Reflexion dienen können. Daher empfiehlt es sich bei Beobachtung solcher Situationen, das Spiel per Kommando zu unterbrechen und eine geeignete Reflexionsfrage zu stellen. Dies gilt für überfachliche sowie für technische/ taktische oder bewegungsbezogene Themen.



Kompetenzerleben

Eine Aufgabe erfolgreich zu meistern, macht nicht nur Spass, sondern gibt auch Mut und Vertrauen, schwierigeren Aufgaben gewachsen zu sein. Dies gilt sowohl für physische Aufgaben (bspw. ein Tor erzielen) als auch für emotionale (bspw. mit Niederlagen konstruktiv umgehen) und soziale Aufgaben (bspw. eine Konfliktsituation meistern). Im Gegensatz dazu schmälern häufige Misserfolge die Selbstwirksamkeit und verringern die Lust, sich schwierigen Aufgaben zu stellen. Im Sportunterricht gilt deshalb, die Bewegungsaufgaben so zu gestalten, dass sie in den meisten Fällen zu (Teil-)Erfolgen führen. Einen guten – aber nicht in Stein gemeisselten – Richtwert bietet dabei die 80-%-Regel vom Erziehungswissenschaftler Barak Rosenshine (2012): Die Aufgaben sollen so gestellt werden, dass sie in 80 % der Versuche zum Erfolg führen. Bei emotionalen oder sozialen Aufgaben ist dies etwas schwieriger, da diese nicht explizit gestellt werden, sondern sich aus der Situation ergeben. Bei diesen Aufgaben kann die Lehrperson als Begleitung oder als Mediatorin bzw. Mediator zur erfolgreichen Bewältigung der Aufgabe beitragen. Die Adaptionen bei den Übungen und Spielen dienen als Inspiration, die Aufgabenstellungen so anzupassen, dass sie weder zu leicht noch zu schwierig zu lösen sind.

Eine weitere wichtige Komponente zum Kompetenzerleben stellen die Rückmeldungen durch die Lehrperson dar. Möglichst konkrete und der Situation angepasste, zeitnahe, wertfreie und regelmässige Rückmeldungen ermöglichen es den SuS, ihre Handlungen genauer einzuschätzen. Sie tragen dazu bei, dass die Selbstwirksamkeitserwartungen der SuS realistischer werden. Bei erfolgreich gelösten Aufgaben sollte der Fokus auf positiven persönlichen Eigenschaften und der Anstrengung liegen, während bei Misserfolgen der Fokus auf mangelnder Anstrengung oder äusseren Umständen liegen sollte. Es gibt zahlreiche zielführende Feedback-Methoden, unter anderem das «Feed up, Feed back, Feed forward»-Modell. Es orientiert sich an drei einfachen Fragen:

- Was war das Ziel? (Feed up, Beispiel: «Unser Ziel war es, dass du einen schönen Korbleger über das Brett von der Seite wirfst.»)
- Was lief gut, was weniger? (Feed back, Beispiel: «Ich habe beobachtet, dass du den Anlauf genauso gemacht hast, wie wir es angeschaut haben. Das hat mir gefallen.»)
- Was ist der nächste konkrete Schritt? (Feed forward, Beispiel: «Versuche beim nächsten Mal noch, dich dem Korb mehr von der Seite zu nähern. Das macht es einfacher, den Ball via Brett in den Korb zu werfen.»)

Diese Struktur stellt sicher, dass die Rückmeldung nicht als blosse Beurteilung, sondern als zielgerichteter Impuls für die Zukunft aufgenommen wird. Dabei bietet es sich an, immer zuerst Verbesserungsvorschläge der SuS abzuholen und erst im Anschluss eigene Verbesserungen vorzuschlagen.

Individualisierung

«Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit», sagte der dänische Philosoph Søren Kierkegaard im 19. Jahrhundert. Gerade der Sportunterricht hat die Eigenschaft, dass SuS die Leistungen ihrer Klassenkameraden und -kameradinnen beobachten, sofort bewerten und sie in Relation zu den eigenen Fähigkeiten setzen. Insbesondere ein sozialer Aufwärtsvergleich stellt dabei eine Hürde für den eigenen Selbstwert und die eigene Selbstwirksamkeit dar. Hinzu kommt, dass die Lehrperson die SuS bewerten muss. Diese Bewertung kann sich an verschiedenen Bezugsnormen ausrichten. Die Orientierung an einer individuellen Bezugsnorm (die aktuelle Leistung wird mit vergangener Leistung verglichen) weist dabei einige Vorteile auf: Sie kann die Motivation der SuS steigern, fördert das Selbstkonzept und führt zu einer verbesserten Selbsteinschätzung der eigenen Fähigkeiten. Hingegen kann eine sachliche (die aktuelle Leistung wird mit einem vordefinierten Standard verglichen) oder soziale (die aktuelle Leistung wird mit der Leistung anderer verglichen) Bezugsnorm zu einer Verringerung der Motivation und des Selbstwerts führen, wenn sie von den SuS als unpassend wahrgenommen wird. Aus resilienzfördernder Perspektive möchten wir Lehrpersonen daher ermutigen, sich an einer individuellen Bezugsnorm zu orientieren.

Um den sozialen Aufwärtsvergleich in resilienzfördernden Bewegungsaufgaben möglichst zu minimieren, orientieren sich die Inhalte dieses Lehrmittels nicht an den gängigen Sportarten, bei denen oft grosse Leistungsunterschiede zu beobachten sind, sondern an sportartunspezifischen Bewegungsformen. Weiterhin kommen oft kooperative Gruppenspiele zum Einsatz, bei denen nicht die Leistung des Individuums zählt, sondern die Zusammenarbeit in der Gruppe.

Gliederung

Zur Lektionsplanung sind die nachfolgenden Spiele und Übungen in vier Kategorien eingeteilt und jeweils gekennzeichnet: **Warm-Up**, Zwischendurch, Hauptteil, und Cool-Down. Die Einteilung ist nicht starr, natürlich können die Inhalte auch an anderer Stelle in der Lektion eingesetzt werden.



Warm-Up: Spiele, die sich gut als aufwärmenden Einstieg in die Lektion eignen



Hauptteil: Etwas längere Spiele, die sich gut als Kernstück der Lektion eignen



Zwischendurch: Spiele, die sich als Auflockerung zwischendurch eignen



Cool-Down: Ruhigere Spiele, um am Ende der Lektion runterzufahren

Ebenfalls in der rechten oberen Ecke befinden sich Symbole, welche anzeigen, ob die Übung am besten einzeln, zu zweit oder als Gruppe durchgeführt wird.



Einzel

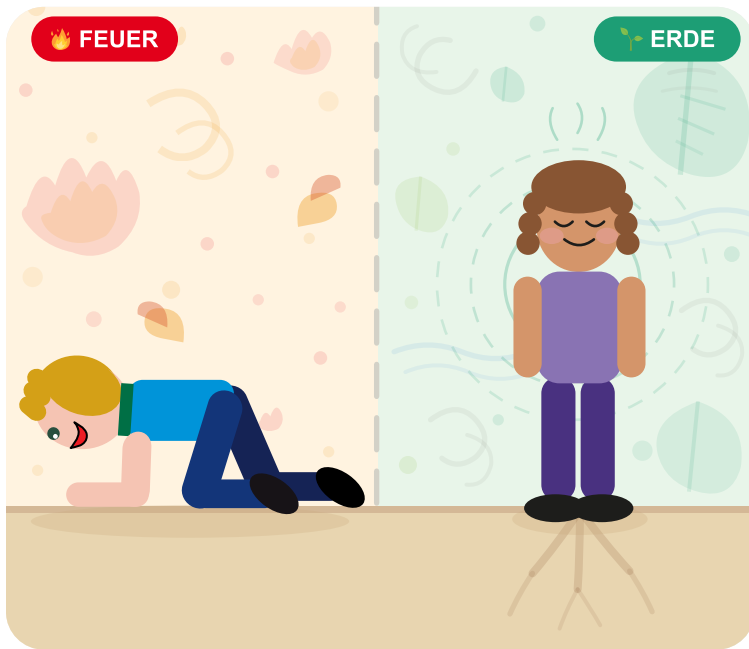


zu Zweit



in Gruppen

Das Symbol der Uhr mit der Zeitangabe gibt einen Richtwert an, wie lange das Spiel oder die Übung dauert.



Vier Elemente

🕒 5 Min.



Lernziel Resilienz

Die SuS üben sich in der Körperwahrnehmung und erleben die Regulation von Erregung und Beruhigung.

Ablauf

Die SuS bewegen sich in der Halle. Die Lehrperson gibt die Kommandos «Feuer», «Wasser», «Luft», «Erde» vor. Die SuS gestalten die Bewegungen je nach Kommando:

- Feuer (das Feuer breitet sich aus): bodennahe, schnelle Bewegungen auf allen Vieren
- Wasser: geschmeidige, ruhige Bewegungen
- Luft (ein Wirbelsturm wirbelt uns umher): schnell und wild umherrennen
- Erde (Wurzeln schlagen): ganz ruhig an Ort und Stelle stehen, tief atmen

Reflexion

- Wann war es schwierig, ruhig zu bleiben?
- Wie fühlt sich das «Feuer» im Vergleich zur «Erde» an?
- Was können wir tun, um uns zu beruhigen, wenn das Herz kräftig schlägt?
- Wann kann es auch ausserhalb der Turnhalle wichtig sein, sich zu beruhigen?

Adaptionen

- Kommandos nicht verbal geben, sondern mit Klatschen, Pfeifen, Musikwechsel
- SuS geben Kommandos selbst (gute Möglichkeit, schüchterne SuS zu fördern)
- SuS bestimmen Bewegungen und Kommandos selbst (gute Möglichkeit, den SuS Mitspracherecht zu geben)

Material

keines

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Problemlösen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

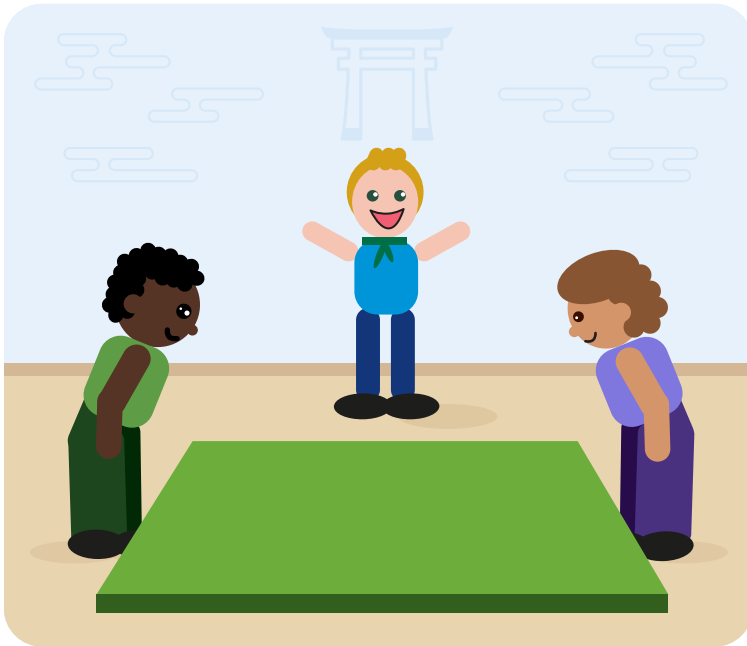
Selbstwirksamkeit

Selbststeuerung

Stressbewältigung



Scanne mich um die Übung als Video anzusehen



Sumoringen

🕒 10 Min.



Lernziel Resilienz

Die SuS lernen, trotz Eifer Regeln einzuhalten, sich selbst zu regulieren, auf die Partnerin oder den Partner Rücksicht zu nehmen und sich dementsprechend zu verhalten.

Ablauf

Je zwei Matten mit der breiten Seite aneinander bilden einen Kampfring. Zwei SuS treten im Ring gegeneinander an. Ziel ist es, die gegnerische Person aus dem Ring zu schieben. Sobald ein Körperteil einer Person den Boden neben der Matte berührt, hat sie verloren. Es ist nur Schieben erlaubt, keine Checks, Schläge etc. Der Kampf startet entweder auf Kommando der Lehrperson oder selbstbestimmt durch ein vorab vereinbartes Zeichen. Beispielsweise kann der Kampf wie im Sumo starten, sobald beide Personen beide Fäuste auf den Boden aufgesetzt haben. Vor und nach jedem Kampf gibt es eine kurze Verbeugung.

(!) Zu beachten: Kampfspiele bieten eine gute Möglichkeit, den SuS Werte zu vermitteln. Beispielsweise können vor Kampfspielen die zehn Judo-Werte (siehe Literaturverzeichnis) spielerisch vermittelt werden. Wie bei allen Kampfspielen gilt bzgl. Eingreifen der Lehrperson: So wenig wie möglich, so viel wie nötig.

Reflexion

- Warum ist es bei diesem Spiel besonders wichtig, sich an die Regeln zu halten?
- Was hilft euch dabei, mit vollem Einsatz zu kämpfen, aber trotzdem fair und respektvoll zu bleiben?
- Was ist euch beim Kämpfen wichtiger – gewinnen oder fair zu bleiben? Warum?
- Wie habt ihr euch gefühlt, wenn euer Gegenüber grösser oder stärker war? Was hat euch geholfen, mit der Situation umzugehen?

Adaptionen

- Immer mit gleichem Partner bzw. gleicher Partnerin oder nach zwei bis drei Runden abwechseln
- Hände auf dem Rücken und nur mit dem Körper schieben (auf Köpfe achten!)
- Feld vergrössern/verkleinern

Material

Matten

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Problemlösen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbstwirksamkeit

Selbststeuerung

Stressbewältigung



Mastermind

🕒 10-15 Min.



Lernziel Resilienz

Die SuS lernen, effizient miteinander zu kommunizieren, um ein Problem möglichst schnell zu lösen.

Ablauf

Dieses Spiel eignet sich gut als Warm-up oder als spannender Abschluss der Lektion. Es werden Teams à vier bis fünf SuS gebildet. Es wird eine Laufdistanz bestimmt (bspw. 10 Meter), an deren Ende sich ein Schwedenkasten befindet. Jedes Team bestimmt ein Mastermind. Das Mastermind legt hinter dem Schwedenkasten eine Kombination aus farbigen Hütchen (bspw. von links nach rechts: rot, weiss, grün, gelb). Nun rennen die SuS des Teams nacheinander zum Schwedenkasten und legen jeweils eine Kombination der Hütchen auf den Schwedenkasten. Das Mastermind zeigt jedes Mal ohne Worte an, welche Hütchen richtig liegen. Die rennende Person nimmt die Hütchen, bringt sie zurück zur Gruppe, kommuniziert die richtig platzierten Hütchen und die nächste Person rennt los. Sobald die richtige Kombination auf dem Schwedenkasten liegt, hat die Gruppe die Aufgabe gelöst.

Reflexion

- Was hat geholfen, möglichst schnell und effizient zu kommunizieren?
- Kam es zu Missverständnissen? Was habt ihr dann gemacht?
- Welche Rolle hat euch besser gefallen, Mastermind oder «Läuferin» bzw. «Läufer»? Warum?
- Warum gehören Fehler bei diesem Spiel dazu?

Adaptionen

- Einfachste Version: Korrekt gelegte Hütchen dürfen auf dem Schwedenkasten liegen bleiben
- Schwierigste Version: Das Mastermind gibt nur an, wie viele Hütchen richtig liegen, ohne deren Position zu verraten. Die Gruppe muss noch mehr kommunizieren
- Um weitere motorische Fähigkeiten zu fördern, kann der Weg zum Mastermind hüpfend, kriechend, auf einem Pedalo, rückwärts etc. zurückgelegt werden
- Soll die Bewegungszeit aller SuS erhöht werden, können die wartenden SuS beispielsweise auf der Stelle traben
- Als Wettkampf durchführen

Material

Schwedenkasten, verschiedenfarbige Hütchen

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Problemlösen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbstwirksamkeit

Selbststeuerung

Stressbewältigung



Scanne mich um die Übung
als Video anzusehen



Prison Break

🕒 5-10 Min.



Lernziel Resilienz

Die SuS lernen, selbstständig ein Spiel zu spielen, dessen Regeln einzuhalten, diese bei Bedarf in Kooperation zu ändern und sich selbst dabei zu regulieren. Weiterhin haben die SuS Erfolgserlebnisse, die sie in ihrer Selbstwirksamkeit bestärken.

Ablauf

Es werden Gruppen à 5 Personen gebildet. Pro Gruppe wird ein quadratisches Spielfeld mit einer Seitenlänge von ca. 2-3 Metern aufgestellt. Auf jeder Seite des Feldes platziert sich eine Wache und in der Mitte des Feldes platziert sich eine gefangene Person. Das Ziel der gefangenen Person ist es nun, über eine Seite des Spielfeldes (Gefängnis) zu entfliehen, ohne dass sich eine Wache in den Weg stellen kann. Entwischt die gefangene Person, stellt sich diejenige Wache, auf deren Seite die Flucht gelungen ist, in die Mitte und übernimmt nun die Rolle der gefangenen Person. Die Lehrperson soll die SuS anweisen, bei Bedarf die Regeln selbstständig zu verändern (Grösse des Spielfeldes, wie sich die Wachen bewegen dürfen, was als gefangen gilt, Zusatzregeln etc.).

Reflexion

- Wie hat sich eine erfolgreiche Flucht angefühlt?
- Was habt ihr unternommen, damit das Spiel fairer und lustiger ist?
- Worauf müssen wir achten, damit ein Spiel für alle lustig ist?
- Warum ist es wichtig, dass etwas für alle Beteiligten Spass macht?

Adaption

- Das Spielfeld kann bewusst viel zu gross oder viel zu klein gestaltet werden, so dass die SuS schnell merken, dass sie etwas anpassen müssen.

Material

Hütchen zur Feldbegrenzung

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

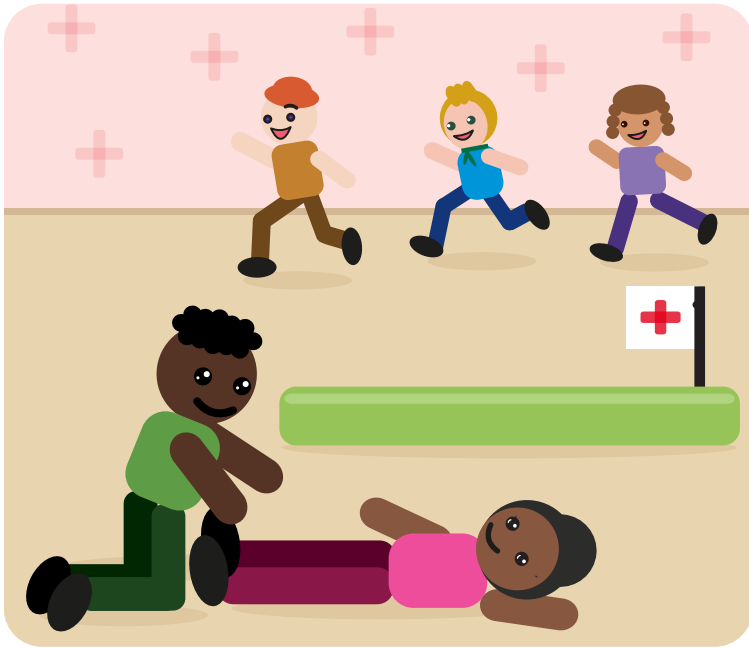
Problemlösen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbstwirksamkeit

Selbststeuerung

Stressbewältigung



Sanitäter-Fangis

🕒 10 Min.



Lernziel Resilienz

Die SuS lernen, in einer hektischen Umgebung aufeinander zu achten, miteinander zu kommunizieren und einander zu helfen.

Ablauf

Zwei dünne Matten werden auf dem Spielfeld verteilt und bilden die Krankenstationen. Ein bis zwei SuS werden als Fangende bestimmt. SuS, die von den Fangenden erwischt werden, legen sich ausgestreckt auf den Boden. Um diese Person zu retten, müssen vier verbleibende SuS die Person an Händen und Füßen heben und zu einer Krankenstation tragen. Während des Rettungseinsatzes sind die Sanitäterinnen und Sanitäter immun gegenüber den Fangenden. Sobald die gerettete Person auf der Krankenstation liegt, ist sie geheilt und kann wieder mitspielen. Nach einigen Minuten die Fangenden wechseln.

(!) Zu beachten: Es besteht die Gefahr, dass jemand fallengelassen werden könnte. Daher empfiehlt es sich, vorab klar zu definieren, wie Personen getragen werden müssen (immer zu viert; nicht hoch über dem Boden; Signal bestimmen für den Fall, dass die Kraft zum Halten der Person ausgeht).

Reflexion

- Wie hat es sich angefühlt, jemanden zu retten? Wie hat es sich angefühlt, gerettet zu werden?
- Habt ihr euch mehr darauf konzentriert, selbst nicht gefangen zu werden oder andere zu retten? Warum?
- Warum ist es wichtig, anderen Menschen zu helfen?
- In diesem Spiel haben wir klar gesehen, wenn jemand Hilfe braucht. Sehen wir das immer so klar?

Adaptionen

- Mehr/weniger Fangende
- Mehr/weniger Krankenstationen
- SuS im Sanitätseinsatz sind nicht immun gegenüber den Fangenden
- Während der Rettungsaktion müssen Sirenengeräusche wie die eines Krankenwagens gemacht werden
- «Verletzte» SuS rufen aktiv um Hilfe

Material

Zwei dünne Matten

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Problemlösen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbstwirksamkeit

Selbststeuerung

Stressbewältigung



Scanne mich um die Übung
als Video anzusehen



Schutzkette

🕒 5-10 Min.



Lernziel Resilienz

Die SuS lernen, unterschiedliche Rollen einzunehmen und spüren, wie sich unterschiedliche Rollen anfühlen. Die SuS üben, als Gruppe zusammenzuhalten und aufeinander zu achten.

Ablauf

Es werden Gruppen à fünf SuS gebildet. Eine Person ist Fängerin oder Fänger. Die restlichen SuS bilden eine Schlange, indem sie sich an den Schultern festhalten. In der Schlange gibt es drei Rollen: Die vorderste Person ist Wächterin oder Wächter, die zwei Personen in der Mitte Helfende und die Person am Ende ist der Schatz. Ziel der Fängerin oder des Fängers ist es, den Schatz zu erobern (zu berühren). Ziel der Schlange ist es, dies zu verhindern. Dazu führt die Wächterin oder der Wächter die Schlange geschickt so, dass der Schatz geschützt wird. Die Helfenden müssen unterstützen und schauen, dass die Schlange nicht reißt. Wenn der Schatz gefangen wurde, werden die Rollen getauscht. Jede Schülerin und jeder Schüler soll jede Rolle einmal eingenommen haben.

Reflexion

- Welche Rolle hat euch am besten gefallen und warum?
- Wie hat es sich angefühlt, als Schatz auf den Schutz der anderen angewiesen zu sein?
- Was ist schwieriger, vorne zu führen oder in der Mitte zu kooperieren? Warum?
- Nehmt ihr eine dieser Rollen auch ausserhalb der Turnhalle ein (bspw. zu Hause)?

Adaptionen

- Hindernisse in der Halle verteilen, um die die Schlange navigieren muss
- Kürzere oder längere Schlangen bilden
- Fortbewegungstempo bestimmen: nur Gehen, leichtes Traben, Gehen im Takt (mit Metronom), ohne Limit
- Mit farblichen Markierungen pro Rolle: Jede Rolle (Wächter:in Helfer:in, Schatz, Fänger:in) hat eine bestimmte Farbe. Die Bänder werden beim Rollentausch mitgetauscht. Verstärkt die Zugehörigkeit zur Rolle

Material

Keines

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

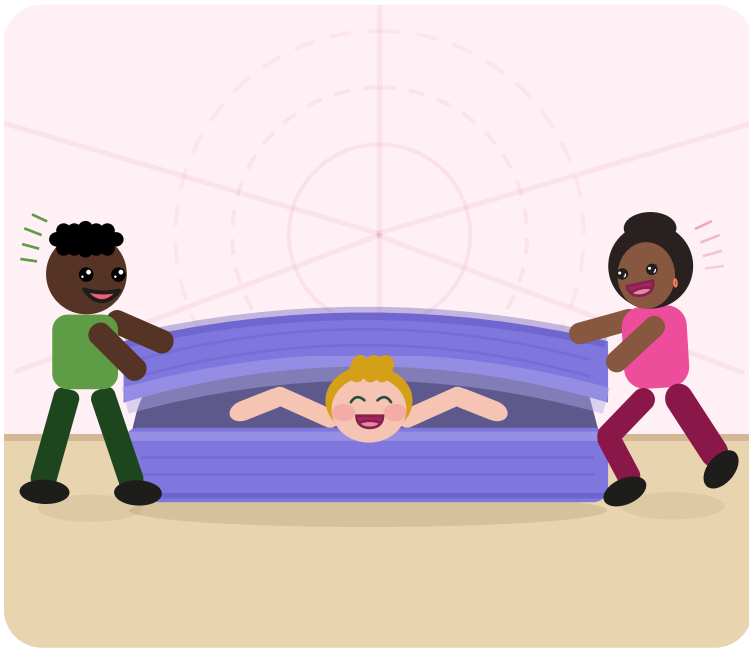
Problemlösen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbstwirksamkeit

Selbststeuerung

Stressbewältigung



Sandwich-Spass

🕒 10-15 Min.



Lernziel Resilienz

Die SuS lernen, mit körperlichen Belastungen umzugehen, ihre Bedürfnisse zu kommunizieren (Stopp!) und aufeinander Rücksicht zu nehmen.

Ablauf

Es werden zwei grosse Matten bereitgestellt (die Brotscheiben). Freiwillige dürfen sich als Sandwich-Füllung auf die untere Matte legen. Die obere Matte wird nun auf die Füllung gelegt und die restlichen SuS dürfen auf der oberen Matte herumlaufen, herumrollen, herumspringen.

(!) Zu beachten: Die Köpfe der als Füllung fungierenden SuS dürfen nicht zwischen den Matten sein. Zu Beginn ein Stopp-Wort definieren, das die eingeklemmten SuS rufen können, wenn es ihnen zu viel wird. Daraufhin müssen alle SuS ihre Aktivitäten stoppen und von der Matte heruntersteigen, so dass die Personen aussteigen können.

Reflexion

- Wie hat es sich als Sandwich-Füllung angefühlt?
- Was tun wir, wenn jemand «Stopp!» ruft? Warum?
- Was kann passieren, wenn wir ein «Stopp» ignorieren?
- Wann ist es wichtig, «Stopp!» zu sagen? Hier im Spiel oder in Alltagssituationen?
- Was hat euch trotz der eingeklemmten Lage ein Gefühl von Sicherheit gegeben?
- Wie könntet ihr merken, dass sich eine eingeklemmte Person unwohl fühlt?

Adaption

- Es können mehrere Schichten des Sandwichs gebildet werden. Die erste Schicht stellt den Käse dar, die zweite den Salat, die dritte die Tomaten etc. Der Aufbau ist dann wie folgt: Matte – Käse – Matte – Salat – Matte – Tomaten – Matte. Die SuS selber wählen lassen, wie vielschichtig sie das Sandwich haben möchten.

Material

Zwei oder mehr dicke Matten

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Problemlösen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

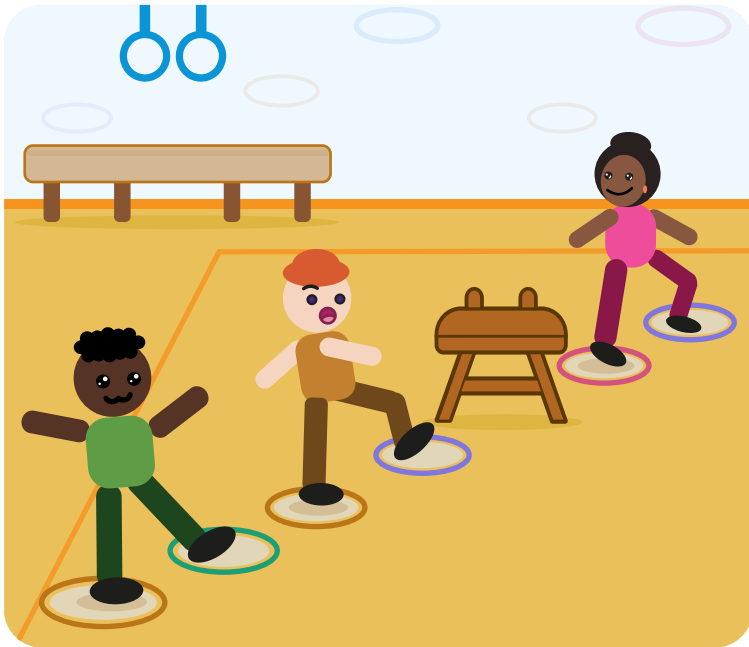
Selbstwirksamkeit

Selbststeuerung

Stressbewältigung



Scanne mich um die Übung
als Video anzusehen



Inselaufgabe

🕒 10 Min.



Lernziel Resilienz

Die SuS lernen, Probleme kreativ zu lösen, miteinander zu kooperieren und aufeinander Rücksicht zu nehmen.

Ablauf

Die SuS müssen eine bestimmte Distanz (bspw. eine Hallenhälfte) mit begrenzten Hilfsmitteln zurücklegen. Dabei darf der Boden nur in dafür vorgesehenen Objekten (bspw. Reifen) berührt werden. Es findet eine Planungsphase und eine Durchführungsphase statt. In der Planung dürfen die SuS die Materialien bereitlegen und den Lauf planen. Danach führen sie den Lauf durch. Alle SuS der Gruppe müssen in der Lage sein, die Distanz zurückzulegen, damit die Gruppe die Aufgabe erfolgreich meistert.

Reflexion

- Wie seid ihr vorgegangen, um eine gemeinsame Lösung zu finden? Was war dabei hilfreich?
- Was war schwierig an dieser Aufgabe? Wo lagen die Herausforderungen?
- Was könnt ihr aus dieser Übung für andere Gruppenarbeiten mitnehmen?
- Worauf können wir in Gruppendiskussionen achten, um möglichst schnell zu einem Ergebnis zu kommen?

Adaptionen

- Distanz vergrößern/verkleinern
- Mehr/weniger Objekte zur Verfügung stellen (Tipp: Schaukelringe miteinbeziehen)
- Zeitlimit bei der Planungsphase einführen
- Zusatzregeln aufstellen, wie beispielsweise einen Purzelbaum auf jeder Matte
- Wettkampf: Wer schafft es zuerst, das gefährliche Wasser zu überwinden?
- Alle der Gruppe müssen zu einem Zeitpunkt gleichzeitig im Parkour unterwegs sein

Material

Ringe, Matten, Langbänke, Seile, Pedalos etc.

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Problemlösen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbstwirksamkeit

Selbststeuerung

Stressbewältigung



Scanne mich um die Übung
als Video anzusehen



Lavafluss

🕒 10 Min.



Lernziel Resilienz

Die SuS lernen, miteinander zu kooperieren, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Die Zielerreichung stärkt sie in ihrer Selbstwirksamkeit.

Ablauf

Es werden zwei Linien bestimmt, zwischen denen ein reissender Lavastrom fließt. Es werden Gruppen à fünf Personen gebildet. Die Lehrperson ist in der Rolle einer Zauberfigur, die eine bestimmte Anzahl Körperteile gegen die Lava immunisieren kann. Somit gibt die Lehrperson beispielsweise vor, dass in diesem Versuch fünf Füße und sechs Hände immun sind. Die SuS müssen sich nun absprechen, um eine passende Lösung zur Überwindung des Lavaflusses zu finden.

Reflexion

- Was hat euch als Team geholfen, eine passende Lösung zu finden?
- Gab es mal eine Idee, die nicht funktioniert hat? Was habt ihr dann getan?
- Wie seid ihr damit umgegangen, wenn zwei Personen verschiedene Ideen hatten?
- Was würdet ihr beim nächsten Versuch anders machen?

Adaptionen

- Mehr/weniger Körperteile zulassen
- Distanz vergrößern/verkleinern
- Gruppengröße variieren: je größer die Gruppe, desto schwieriger die Kommunikation und Absprache
- Als Wettkampf organisieren: Welche Gruppe kann den Lavafluss als erste überqueren?

Material

Keines

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Problemlösen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbstwirksamkeit

Selbststeuerung

Stressbewältigung



Scanne mich um die Übung
als Video anzusehen



Mattenrutschen

🕒 5-10 Min.



Lernziel Resilienz

Die SuS lernen, gemeinsam gute Strategien zur Lösung einer Bewegungsaufgabe zu finden.

Ablauf

Es werden Teams gebildet (2er-, 3er- oder 4er-Teams). Eine zurückzulegende Strecke wird definiert und markiert. Jedes Team erhält eine Matte, die umgedreht (Rutsch-Schutz nach oben) auf den Boden gelegt wird. Vor der Matte gibt es eine Anlaufzone, in der die SuS an Geschwindigkeit gewinnen können, um die Matte möglichst weit rutschen zu lassen. Die SuS sollen mit möglichst viel Tempo auf die Matte springen. Ziel des Wettkampfs ist es, mit gezielten Sprüngen die Matte zum Rutschen zu bringen und so die Distanz zurückzulegen.

(!) Zu beachten: Auf manchen neueren Hallenböden rutschen die Matten nicht gut. Es können auch Teppichfliesen verwendet werden.

Reflexion

- Wie habt ihr eine gute Strategie im Team gefunden? Konntet ihr diese so umsetzen, wie ihr es wolltet?
- Gab es eine Strategie, die nicht funktioniert hat? Was habt ihr dann getan? Konntet ihr aus den Fehlversuchen lernen?
- Gab es einen Moment, in dem ihr besonders gut im Team zusammengearbeitet habt? Wie hat sich das angefühlt?
- Was war das Schwierigste an diesem Spiel und wie seid ihr damit umgegangen?

Adaptionen

- Strecke verlängern/verkürzen
- In 4er-Teams: Zu Beginn pro Team eine Königin oder einen König bestimmen. Diese Person muss nach Absolvieren der Strecke auf der Matte zurückgetragen werden, um zu gewinnen. Diese Rolle eher schüchternen SuS zuteilen, um ihren Selbstwert zu stärken
- Anzahl erlaubte Sprünge pro Person festlegen. Wer kommt mit dieser begrenzten Zahl am weitesten?
- Vor dem Sprung auf die Matte eine zusätzliche Bewegungsaufgabe lösen (Slalom um Hütchen, Purzelbaum etc.)

Material

Matten, Markierungen (bspw. Hütchen), allenfalls Teppichfliesen

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Problemlösen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbstwirksamkeit

Selbststeuerung

Stressbewältigung



Scanne mich um die Übung als Video anzusehen



Medizinball-Wettkampf

⌚ 5-10 Min.



Lernziel Resilienz

Die SuS lernen, in einem Spiel die Rollen zu tauschen, entsprechend zu agieren und einander zu unterstützen. Die SuS haben viele Erfolgserlebnisse und werden in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt.

Ablauf

Es stehen sich zwei Gruppen à fünf SuS auf umgedrehten Langbänken gegenüber. Der Abstand der Bänke beträgt je nach Alter und Niveau zwischen 2–5 Metern. Hinter den Langbänken können Matten zur Sicherheit platziert werden. Zwei Medizinbälle werden nun zwischen den Teams hin und her gestossen mit dem Ziel, die fangende Person aus dem Gleichgewicht zu bringen. Muss eine Person beim Fangen des Balles absteigen, gibt es einen Punkt für das werfende Team. Der Ball muss jedoch bis mindestens zur gegenüberliegenden Bank geworfen werden. Die eigenen Teammitglieder dürfen der fangenden Person helfen und sie stützen, so dass sie nicht von der Bank steigen muss. Das Team, welches zuerst 7 Punkte erreicht, gewinnt. Es werden keine Punkte verteilt, wenn aus anderen Gründen von der Bank gestiegen werden muss.

Reflexion

- Welche Rolle hat euch am besten gefallen (Werfen, Fangen, Unterstützen)? Warum?
- Wie hat sich ein gelungener Fang/Wurf bzw. eine gelungene Unterstützung angefühlt?
- Wie hat es sich angefühlt, beim Fangen unterstützt zu werden?
- Habt ihr euch als Team Gedanken gemacht, wie ihr euch aufstellt?

Adaptionen

- Distanz zwischen den Langbänken vergrößern/verkleinern
- Anzahl der Bälle erhöhen/reduzieren
- Viel einfacher: Langbank mit der breiten Seite nach oben aufstellen
- Es kann mit leichten (Medizin-)Bällen gestartet werden und nach und nach können schwere und grössere Bälle verwendet werden
- Personenanzahl auf den Bänken erhöhen/reduzieren

Material

Medizinbälle, alternative Bälle, Langbänke, Matten zur Sicherheit

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Problemlösen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

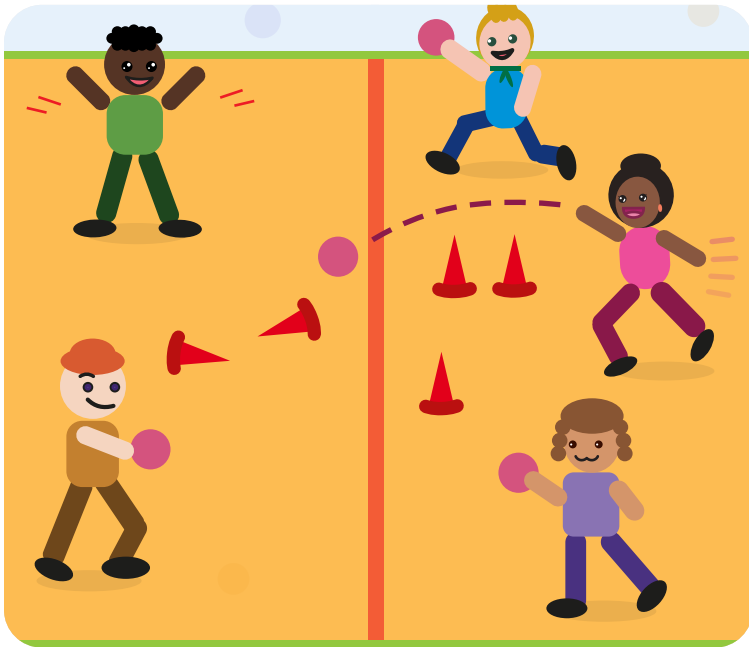
Selbstwirksamkeit

Selbststeuerung

Stressbewältigung



Scanne mich um die Übung
als Video anzusehen



Kegelwerfen

🕒 15 Min.



Lernziel Resilienz

Die SuS lernen, aktiv miteinander zu kooperieren, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Die SuS haben Erfolgserlebnisse, die sie in ihrer Selbstwirksamkeit bestärken.

Ablauf

Kegelwerfen funktioniert wie das Spiel «Völkerball»: Es werden zwei Teams gebildet, die sich je auf einer Spielfeldseite aufstellen. Zusätzlich stellt jedes Team eine Person in den «Himmel», der sich hinter der gegnerischen Hälfte befindet. Anstatt mit den Bällen auf Menschen zu werfen, bekommen alle SuS einen Kegel, den sie auf ihrer Spielfeldseite aufstellen dürfen und der von der gegnerischen Mannschaft getroffen werden muss. Der eigene Kegel darf dabei geschützt werden. Wird ein Kegel getroffen, nimmt ihn die entsprechende Person vom Feld und wechselt in den Himmel. Vom Himmel aus darf weitergespielt werden. Es gewinnt diejenige Mannschaft, die zuerst alle gegnerischen Kegel umgeworfen hat.

Reflexion

- Was hat euch an diesem Spiel besonders gefallen? Warum?
- Was hat euer Team besonders gut gemacht? Was hättet ihr besser machen können?
- Gab es einen Moment im Spiel, in dem ihr besonders stolz auf euch selbst wart?

Adaptionen

- Zone am Anfang des gegnerischen Felds markieren, von der aus auch geworfen werden darf (einfacher)
- Himmel auf den seitlichen Spielfeldrand erweitern (schwieriger)
- Bälle variieren (kleiner/grösser, schwerer/leichter etc.)
- Die SuS bei der Bestimmung der Regeln miteinbeziehen

Material

Softbälle, Kegel

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Problemlösen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbstwirksamkeit

Selbststeuerung

Stressbewältigung



Scanne mich um die Übung
als Video anzusehen



Kampf um den Schatz

🕒 10 Min.



Lernziel Resilienz

Die SuS lernen, trotz Eifer Regeln einzuhalten, sich selbst zu regulieren sowie auf die Gegnerin oder den Gegner Rücksicht zu nehmen und sich dementsprechend zu verhalten.

Ablauf

Auf dem Spielfeld (ca. eine Hallenhälfte, je nach Klassengrösse) befinden sich halb so viele Matten, wie es SuS in der Klasse gibt. Auf jeder Matte liegt ein Medizinball (=Schatz). Die SuS sind Schatzsuchende, die ganz gierig auf die Schätze sind und auf dem Spielfeld herumtraben. Auf Kommando der Lehrperson müssen sich die SuS einen Schatz krallen. Diejenigen, die keinen Schatz erwisch haben, können nun für 30 Sekunden versuchen, einer Person den Schatz wegzunehmen. Nach diesen 30 Sekunden bedanken oder verbeugen sich die SuS gegenseitig, die Schätze werden wieder auf den Matten verteilt und das Spiel beginnt von vorne.

(!) Zu beachten: Zu Beginn sollten Regeln definiert werden (keine Schläge, keine Tritte, kein Würgen, kein Kratzen). Wie bei allen Kampfspielen gilt bzgl. Eingreifen der Lehrperson: So wenig wie möglich, so viel wie nötig.

Reflexion

- Wie hat es sich angefühlt, einen Schatz zu verlieren? Wie seid ihr damit umgegangen?
- Woran habt ihr gemerkt, dass ihr zu grob wart?
- Was macht ihr, wenn jemand zu grob ist oder gegen die Regeln verstösst?
- Warum bedanken oder verbeugen wir uns nach einem Kampf?

Adaptionen

- Nur ein Drittel so viele Matten und Schätze wie SuS bereitlegen, so dass jeweils zwei Personen versuchen, jemandem den Schatz wegzunehmen.
- Grössere/kleinere oder schwerere/leichtere Bälle als Schätze verwenden
- Kampf- oder Piratenmusik starten als Kommando
- Hüpfen, kriechen, rollen anstatt traben in der Nicht-Kampfphase

Material

Kleine Matten, Medizinbälle

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

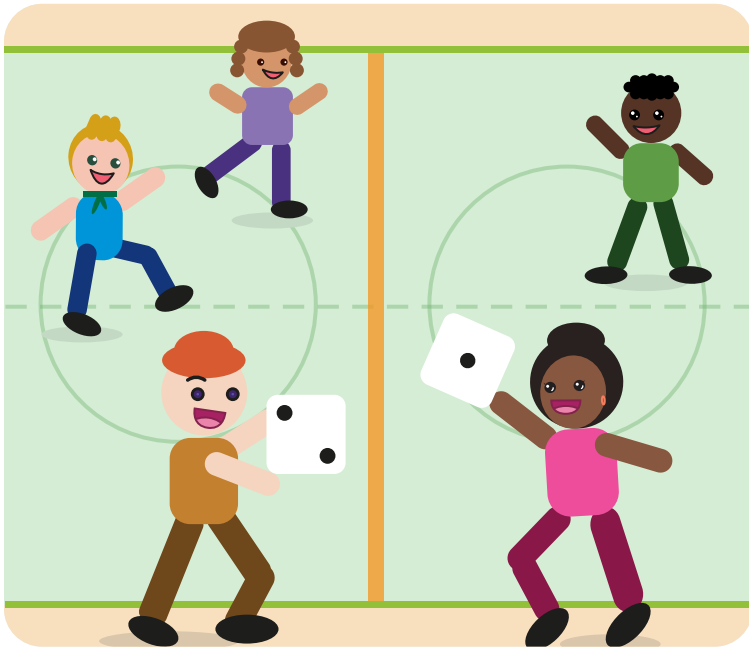
Problemlösen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbstwirksamkeit

Selbststeuerung

Stressbewältigung



Würfelmatch

🕒 15 Min.



Lernziel Resilienz

Die SuS lernen, sich in verschiedenen Mannschaftskonstellationen zurechtzufinden und miteinander zu kooperieren. Die SuS erleben verschiedene Über- und Unterzahlsituationen und lernen, sich entsprechend zu organisieren.

Ablauf

Es werden mehrere Felder einer beliebigen Sportart nebeneinander aufgebaut. Das Spiel erfolgt nach den Regeln der gewählten Sportart. Es werden Teams mit bis zu sechs Personen (angepasst an die gewählte Sportart) gebildet. Jede Spielrunde dauert so lange, bis ein Punkt erzielt wird. Vor jeder Spielrunde würfelt jedes Team mit einem (Schaumstoff-)Würfel. Die Augenzahl des Würfels bestimmt die Anzahl der SuS eines Teams auf dem Feld. Wenn ein Punkt erzielt wird, verlassen die SuS das Spielfeld, würfeln erneut und die nächste Runde beginnt.

Reflexion

- Wie hat es sich angefühlt, in Unterzahl zu spielen? Gibt es Strategien, die wir anwenden können, wenn wir uns unterlegen fühlen?
- Konntet ihr in Unterzahl einen Punkt erzielen? Wenn ja, wie hat es sich angefühlt?
- Was habt ihr in Unterzahl anders gemacht als in Überzahl?
- Was können wir tun, wenn wir uns unterlegen fühlen, auch ausserhalb der Turnhalle?
- Wie war es, immer mit unterschiedlichen Personen auf dem Spielfeld zu stehen?

Adaptionen

- Grösse der Felder variieren
- Bewegungs-, Coaching- oder Schiedsrichteraufgaben für die wartenden SuS
- Doppelte Punkte, wenn in Unterzahl erzielt
- Gewürfelte Augenzahl als Maximum an Personen auf dem Feld. SuS dürfen selbst entscheiden, ob sie weniger aufs Feld schicken wollen

Material

Bälle und Zubehör (bspw. Netz, Tore, Körbe) einer beliebigen Sportart, Hütchen oder Hallenlinien für die Felder, (Schaumstoff-)Würfel

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Problemlösen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbstwirksamkeit

Selbststeuerung

Stressbewältigung



Scanne mich um die Übung
als Video anzusehen



Verlorener Pass

🕒 15 Min.



Lernziel Resilienz

Die SuS lernen, eigene Fehler einzugestehen, offen zu kommunizieren und konstruktiv weiterzumachen. Die SuS erleben, dass Fehler zum Sportspiel dazugehören und dass bei einem zweiten Versuch der Fehler wieder gutgemacht werden kann.

Ablauf

Der «verlorene Pass» kann in Kleinspielformaten (3 vs. 3 / 4 vs. 4) einer beliebigen Sportart durchgeführt werden. Dabei wird eine neue Regel eingeführt: Wer den Ball verliert, darf laut «Mein Fehler, das kann ich besser!» rufen. Daraufhin bekommt diese Person den Ball zurück und darf von dieser Position weiterspielen. Pro Spielrunde (bspw. zeitlich begrenzt) darf jede Person einen solchen Neustart in Anspruch nehmen.

Reflexion

- Wie findet ihr die neue Zusatzregel? Warum?
- War es einfach, eigene Fehler einzugestehen? Warum? Warum nicht?
- Wie hat es sich angefühlt, wenn der zweite Versuch geklappt hat?
- Was können wir tun, wenn wir nach einem Fehler keinen zweiten Versuch erhalten?
- In welchen Alltagssituationen könnte es wichtig sein, die eigenen Fehler einzugestehen?

Adaptionen

- Die Person, die den Ball verliert, ruft nur «Mein Fehler». Daraufhin können Teammitglieder antworten mit «Kein Problem, versuch es nochmal», um einen zweiten Versuch auszulösen
- Mit Coach am Rand: Eine Person dient als Auswechselspieler/in oder Auswechselspieler und nimmt gleichzeitig die Rolle des Coaches ein. Sie muntert die aktiven SuS nach Fehlern auf und feuert sie an. Rolle häufig wechseln (bspw. nach jedem erzielten Punkt)
- Begrenzte Anzahl Neustarts pro Team definieren, beispielsweise drei Neustarts pro Team pro Spielrunde
- Kombination mit dem Spiel [«Würfelmatch»](#)

Material

Spielgegenstände einer beliebigen Sportart, Hütchen, allenfalls Tore

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Problemlösen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbstwirksamkeit

Selbststeuerung

Stressbewältigung



Material

Spielgegenstände einer beliebigen Sportart, Hütchen, allenfalls Tore, farbiges Band oder Überzieher zur Markierung der oder des Captain

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Problemlösen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbstwirksamkeit

Selbststeuerung

Stressbewältigung

Oh Captain, my Captain!

🕒 15 Min.



Lernziel Resilienz

Die SuS lernen, als Team eine Person bewusst ins Spiel einzubinden und Verantwortung für deren Beteiligung zu übernehmen. Die SuS erleben, die Schlüsselrolle im Team zu sein und entsprechend zu agieren.

Ablauf

«Oh Captain, my Captain!» kann in jedem Kleinspielformat (3 vs. 3 / 4 vs. 4) einer beliebigen Sportart gespielt werden. Pro Team wird ein Captain bestimmt und mit einem farbigen Band markiert. Die zentrale Regel lautet, dass erst ein Punkt erzielt werden kann, wenn die oder der Captain den Ball berührt hat. So muss das ganze Team darauf schauen, dass diese Person ins Spiel eingebunden wird. Nach 1–2 Minuten wechselt die Captain-Rolle. Jede Person im Team soll mindestens einmal in der Captain-Rolle gewesen sein.

Reflexion

- Wie hat es sich angefühlt, Captain zu sein? Leicht oder schwierig?
- Wie konntet ihr als Team dafür sorgen, dass der oder die Captain miteingebunden wurde?
- Findet ihr es gut, dass jede und jeder einmal Captain sein muss? Warum?
- Warum ist es wichtig, dass wir alle Personen in ein Spiel einbinden?

Adaptionen

- Zwei Captain-Rollen: verstärkt den Anspruch ans Zusammenspiel deutlich
- Tore der Captain-Rolle zählen doppelt
- Captain-Rolle gezielt schüchternen / wenig eingebundenen SuS übergeben
- Stumme Captain-Rolle: Der oder die Captain darf nur non-verbal auf sich aufmerksam machen. Verstärkt den Anspruch an die Fremdwahrnehmung im Team



Hohe Gasse

🕒 5-10 Min.



Lernziel Resilienz

Die SuS entdecken ihren Mut und stärken ihre Selbstwirksamkeit, während sie von anderen SuS gestützt werden.

Ablauf

Ein Teil der SuS stellt sich in zwei Reihen auf, so dass sich eine Gasse bildet. Die jeweils gegenüberstehenden SuS erhalten einen Turnstab (oder schwieriger: ein Seil) und halten diesen zu zweit fest. Nun können die restlichen SuS nacheinander versuchen, von Turnstab zu Turnstab durch die Gasse zu schreiten. Sie können sich dabei an den Schultern der die Gasse bildenden SuS festhalten. Am Anfang und am Ende der Gasse kann eine Langbank oder ein Schwedenkasten platziert werden, um den Ein- und Ausstieg zu vereinfachen. Das Spiel kann in der ganzen Klasse für eine lange Gasse oder in der Halbklass für mehr Bewegungszeit durchgeführt werden.

(!) Zu beachten: Die SuS, welche die Gasse bilden, müssen dazu angeleitet werden, den Turnstab fest in den Händen zu halten. Ebenso sollen sie ein Zeichen geben, wenn sie den Turnstab nicht mehr festhalten können.

Reflexion

- Wer hatte Angst vor dieser Aufgabe? Wie hat es sich angefühlt, sie trotzdem zu meistern?
- Wie können wir anderen helfen, mutig zu sein?
- Warum ist es wichtig, ein Zeichen zu geben, wenn der Stab nicht mehr gehalten werden kann?
- Ist es schlimm, wenn wir uns heute noch nicht getraut haben, durch die Gasse zu gehen?

Adaptionen

- Ängstliche SuS durch Lehrperson stützen
- Seile anstatt Turnstäbe
- Möglichst wenig die Schultern der SuS benutzen
- SuS stehen in der Gasse näher beieinander oder weiter auseinander
- Zusatzaufgaben einführen: beispielsweise ein Objekt durch den Pfad befördern

Material

Turnstäbe oder Seile, Langbänke

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Problemlösen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbstwirksamkeit

Selbststeuerung

Stressbewältigung



Scanne mich um die Übung
als Video anzusehen



Schmaler Steg

🕒 5-10 Min.



Lernziel Resilienz

Die SuS lernen, gemeinsam eine Strategie zur Lösung einer Bewegungsaufgabe zu entwickeln, sich dabei miteinander abzustimmen und mit Rückschlägen konstruktiv umzugehen.

Ablauf

Je sechs bis acht SuS stellen sich auf eine Langbank. Ziel des Spiels ist es, die Reihenfolge der SuS auf der Bank umzudrehen, so dass die Person ganz links ganz rechts steht, die zweite Person von links an der zweiten Position von rechts und so weiter. Dabei darf der Boden nicht berührt werden, sonst müssen die SuS in die Ausgangsposition zurück. Die Aufgabe ist gelöst, wenn alle SuS in der spiegelverkehrten Position auf der Bank stehen.

(!) Zu beachten: Die Bänke müssen in stabiler Position stehen. Allenfalls können Matten um die Langbänke herum verteilt werden.

Reflexion

- Wie seid ihr vorgegangen, um eine möglichst gute Lösung zu finden?
- Gab es jemanden in der Gruppe, der oder die besonders geholfen hat? Wenn ja, wie?
- Wie hat es sich angefühlt, als jemand den Boden berührt hat und ihr zurück in die Ausgangsposition musstet?
- Gibt es auch ausserhalb der Turnhalle Probleme, die wir nicht alleine lösen können und für die wir zusammenarbeiten müssen?

Adaptionen

- Reihenfolge nach festgelegtem Kriterium erreichen: nach Geburtsdatum, Körpergrösse, alphabetisch nach Vornamen. Fördert zusätzliche Kommunikation
- Als Wettkampf unter mehreren Gruppen gestalten
- Ohne Strafe bei Berühren des Bodens (wenn Frustrationstoleranz gering). Die Entscheidung kann auch den SuS überlassen werden
- Mit Ballast: Eine Person hütet während der ganzen Aufgabe einen Gegenstand (bspw. einen Ball). Mindert die Bewegungsfreiheit dieser Person und die Gruppe muss eine Lösung finden, wie diese Person sicher von A nach B befördert werden kann
- Langbank umdrehen

Material

Langbänke

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Problemlösen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbstwirksamkeit

Selbststeuerung

Stressbewältigung



Material

Matten

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Problemlösen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbstwirksamkeit

Selbststeuerung

Stressbewältigung

Rückentafel

🕒 5 Min.



Lernziel Resilienz

Die SuS lernen, nach einer aktiven und spannungsgeladenen Phase zur Ruhe zu kommen, und spüren den Unterschied zwischen Aktivierung und Entspannung. Weiterhin üben sich die SuS in der Selbstwahrnehmung und schulen das Körpergefühl.

Ablauf

In Paaren: Person 1 legt sich bequem auf eine Matte und wird «ruhig und schwer». Person 2 zeichnet behutsam einfache Symbole auf den Rücken von Person 1. Diese muss die Symbole erraten. Person 2 kann die Schwierigkeit von Versuch zu Versuch steigern. Nach fünf Symbolen die Rollen wechseln.

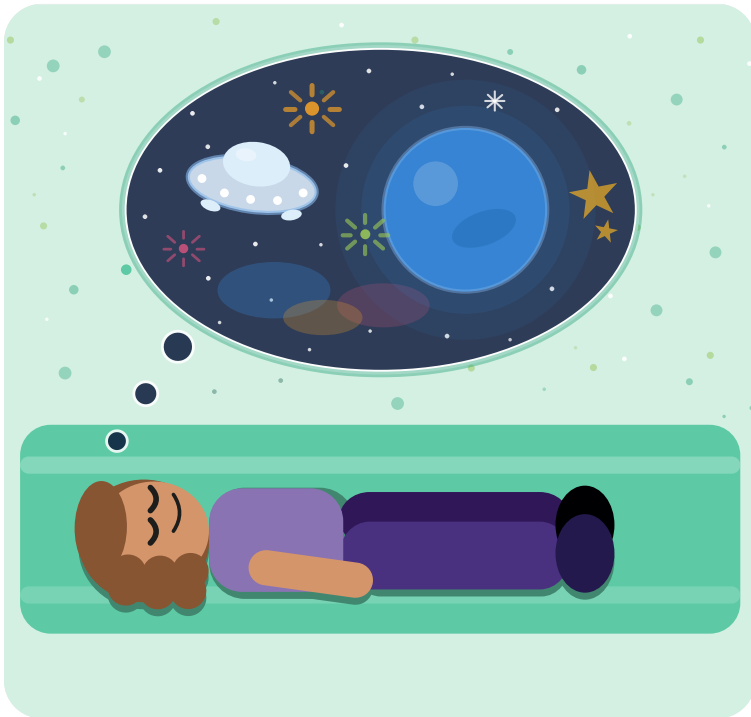
(!) Zu beachten: Übung mit Körperkontakt und viel Nähe. Es ist wichtig, dass sich SuS dabei wohl fühlen. SuS, denen dies schwerfällt, können entweder mit der Lehrperson oder einer Vertrauensperson in der Klasse gepaart werden.

Reflexion

- Was hat euch geholfen, auf der Matte ruhig und schwer zu werden?
- Was hat eure Partnerin oder euer Partner gut gemacht, dass ihr euch wohl gefühlt habt?
- Was hat euch geholfen, die Symbole möglichst gut zu spüren?

Adaptionen

- Rechnungen schreiben anstatt Symbole. Liegende Person muss die Lösung der Rechnung sagen
- Wörter schreiben anstatt Symbole. Liegende Person muss das Wort erraten
- Zwei Symbole hintereinander zeichnen
- Lehrperson gibt den Zeichnenden das Symbol vor
- Wechsel der Partnerin bzw. des Partners nach drei Symbolen



Material

Matten, Fantasiereise zum Vorlesen

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Problemlösen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbstwirksamkeit

Selbststeuerung

Stressbewältigung

Ruhe-Oase

🕒 5 Min.



Lernziel Resilienz

Die SuS lernen, nach einer aktiven und spannungsgeladenen Phase zur Ruhe zu kommen, und spüren den Unterschied zwischen Aktivierung und Entspannung.

Ablauf

Diese Übung wird am besten zum Schluss einer Lektion und nach einem intensiven Spiel (Fangis, Sportspielformen) durchgeführt. Die SuS legen sich auf Matten, schliessen die Augen und lauschen der Gedankenreise der Lehrperson (siehe nächste Seite). Wichtig ist es, die SuS anzuweisen, sich ruhig zu verhalten und zu entspannen. Sie sollen der Geschichte lauschen und sich diese möglichst lebhaft vorstellen. Danach stehen die SuS langsam wieder auf.

Reflexion

- Hat euch die Reise gefallen?
- Wie fühlt sich euer Körper an im Vergleich zu vorher? Was ist anders?
- Wer hatte schon ähnliche Gefühle ausserhalb der Sporthalle? Wann? Wo?

Adaptionen

- Anstatt einer Gedankenreise einfache Atemübungen, Bodyscans, autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation anleiten
- Die SuS anweisen, eine Hand aufs Herz zu legen und zu spüren, wie sich der Herzschlag verlangsamt



Gedankenreise zur Ruhe-Oase

Setze dich bequem hin oder lege dich entspannt auf den Boden. Schliesse langsam deine Augen. Atme tief ein... und wieder aus. Stell dir vor, wie all die Anstrengung aus dem Sportunterricht mit jedem Ausatmen mehr aus deinem Körper fließt.

Jetzt stelle dir vor, du stehst auf einer kleinen Plattform, irgendwo im Freien. Über dir funkeln die Sterne besonders hell. Plötzlich hörst du ein sanftes Summen. Vor dir landet ein kleines silbernes Raumschiff – ganz weich, als würde es auf Watte aufsetzen. Die Tür öffnet sich lautlos und eine freundliche, warme Stimme sagt: «Willkommen, wir haben auf dich gewartet.»

Du steigst ein und setzt dich auf einen bequemen Sitz, der sich richtig gemütlich anfühlt. Die Tür schliesst sich. Du fühlst ein leichtes Kribbeln, als das Raumschiff abhebt – erst fliegt es langsam, dann etwas schneller. Du erkennst die Erde unter dir, wie sie immer kleiner wird. Alles wirkt friedlich, ruhig und wunderschön.

Der Pilot – ein freundliches Lichtwesen – zeigt dir die unendliche Weite des Alls. Ihr schwebt an glitzernden Sternen vorbei, an leuchtenden Nebeln, die aussehen wie bunte Wolken. Manche funkeln blau, andere rosa oder golden. Du fühlst dich ganz leicht, als würdest du selbst schweben.

Das Raumschiff fliegt nun auf einen Planeten zu, der wie eine riesige, weiche Kugel aus blauem Licht aussieht. Ihr landet ganz sanft. Als du aussteigst, merkst du, dass der Boden sich weich und warm anfühlt – wie ein feiner Teppich. Die Luft riecht ein bisschen nach frischer Nacht und Sternenstaub.

Um dich herum hörst du ein leises Klingen. Kleine funkelnde Sterne fliegen um dich herum. Sie ziehen glitzernde Lichtschweife durch die Luft und begrüßen dich freundlich. Für einen Moment tanzen sie ein leises Muster aus Licht vor dir, als wollten sie dir sagen: «Du bist willkommen.» Du spürst, wie dein Körper ganz ruhig wird. Alle Muskeln entspannen sich. Du fühlst dich sicher und geborgen.

Nach einer Weile winkt dir das Lichtwesen aus dem Raumschiff zu. Es ist Zeit zurückzukehren. Du steigst wieder ein, und mit einem letzten Blick auf den ruhigen blauen Planeten startet ihr sanft in den Himmel. Die Sterne ziehen langsam an dir vorbei... bis die Erde wieder grösser und deutlicher wird.

Das Raumschiff landet leise. Du steigst aus, bedankst dich und spürst, wie du langsam wieder in der Turnhalle ankommst. Atme einmal tief ein... und aus... Bewege vorsichtig deine Finger und Zehen. Dann öffne langsam deine Augen und komm ganz ruhig zurück.

Herausfordernde Situationen im Sportunterricht

Der Sportunterricht ist oft energiegeladen, hektisch und emotional. Er ist ein sozialer Raum, in dem sich die SuS miteinander messen, einander helfen, gemeinsam scheitern und gemeinsam Erfolge feiern. In keinem anderen Schulfach ist das Mit- und Gegeneinander so körperlich erfahrbar. Genau durch diese Eigenschaften entstehen oft Situationen, in denen Emotionen überhandnehmen, Konflikte entstehen und ein reibungsloser Unterricht gestört wird. Obwohl diese Situationen akut viel Stress auslösen können – sowohl bei der Lehrperson als auch bei den SuS – bergen sie ein grosses Potenzial, um die Resilienz der SuS zu stärken. Schwierige Situationen sind das Lernfeld, in dem die erlernten Resilienzfaktoren aktiviert werden. Dabei ist die pädagogisch sinnvolle Handhabung der Situation entscheidend.

Das folgende Kapitel beschreibt neun häufige Situationen im Sportunterricht und gibt Handlungsimpulse, um die jeweilige Situation erfolgreich zu meistern und dabei die beschriebenen Resilienzfaktoren zu stärken. Die Impulse sind nicht als Rezepte zu verstehen, sondern sollen als Inspiration dienen, wie schwierige Situationen pädagogisch sinnvoll gelöst werden können. Natürlich müssen die jeweilige Klassendynamik und die Eigenheiten der SuS immer mitgedacht werden: **Was in einer Klasse funktioniert, funktioniert nicht zwingend in einer anderen Klasse.** Wo es passt, verweisen die Handlungsimpulse zudem auf konkrete Übungen und Spiele aus dem vorherigen Kapitel, mit denen sich die jeweiligen Resilienzfaktoren gezielt fördern lassen.

Nicht jedes Problem kann im Sportunterricht gelöst werden. Eine gute Vernetzung im Kollegium und der Einbezug der schulischen Heil- oder Sozialpädagogik ist daher in einzelnen Fällen empfohlen.

Wut und Impulsivität

Resilienzfaktoren

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbststeuerung

Situation

Bernd wirkt schon beim Betreten der Halle angespannt. Beim Umziehen gab es kleine Reibereien und beim Einwärmen schubst Bernd einen Mitschüler nach einer kleinen Provokation.

Handlungsoptionen:

- Es kann hilfreich sein, die Wut in Bewegung umzulenken: Lassen Sie Bernd selbstständig eine Runde rennen, auf Matten hüpfen oder einen schweren Medizinball werfen. Fragen Sie Bernd zuerst, ob ihm eine solche Abreaktion gut tun würde.
- Klare Verhaltensregeln und Konsequenzen bei Verstössen festlegen und diese konsequent umsetzen. Die geplanten Konsequenzen sollten nicht nur reine Bestrafung sein, sondern dem Klassenwohl dienen (bspw. Material aufräumen). Beziehen Sie beim Erstellen der Verhaltensregeln die Klasse mit ein. So werden diese von der ganzen Klasse getragen.
- Belohnen Sie Verbesserungen im Verhalten: Lieblingsspiel spielen, über Abschlusspiel entscheiden, Spielregel bestimmen etc.

Aufgedrehtheit

Resilienzfaktoren

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbststeuerung

Situation

Es ist Nachmittag, der Sportunterricht findet als letzte Lektion statt. Die Klasse betritt die Halle laut, energiegeladen und stürmisch. Der Unterrichtsstart gestaltet sich daher schwierig.

Handlungsoptionen:

- Geben Sie der Energie bewusst Raum: Die ersten 5 Minuten der Lektion dürfen sich die SuS beliebig in der Halle austoben. Vorab können Regeln bestimmt werden, welche Utensilien die SuS dafür benutzen dürfen. Diese gezielte Eröffnungsphase lässt der angestauten Bewegungsenergie Raum und schafft die Voraussetzungen, damit danach wirklich zugehört werden kann.
- Führen Sie ein non-verbales Signal ein, das den Unterrichtsstart markiert. Beispielsweise: Wenn Sie sich in der Mitte der Halle auf den Boden setzen, sammeln sich die SuS vor Ihnen auf dem Boden. Das muss eingeübt werden, stärkt aber die Struktur des Unterrichts und hilft den SuS, die Routine zu befolgen. Sie als Lehrperson werden damit entlastet, jedes Mal erneut um Aufmerksamkeit kämpfen zu müssen.
- Starten Sie die Lektion mit der Übung [«vier Elemente»](#). Wählen Sie zu Beginn die aktiveren Elemente und gehen Sie schrittweise zu den ruhigeren Elementen über (Feuer > Luft > Wasser > Erde).

Desinteresse oder Apathie

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Selbstwirksamkeit

Situation

Anna wirkt in der Sportstunde immer wieder geistig abwesend. Aufträge scheinen bei ihr nicht anzukommen und sie beteiligt sich nicht am Unterricht.

Handlungsoptionen:

- Suchen Sie ein ruhiges Einzelgespräch mit Anna, um die Ursache zu verstehen. Annas Verhalten kann viele Gründe haben, von mangelnder Begeisterung für Bewegung über Schamgefühle bis hin zu neurodivergenten Profilen oder traumatischen Erfahrungen. Das Gespräch hilft Ihnen einzuschätzen, ob es sich um eine pädagogische Fragestellung für den Sportunterricht handelt oder es weiterer Fachexpertise bedarf.
- Wenn Sie tieferliegende Ursachen vermuten, wenden Sie sich an die schulische Heilpädagogik oder die Schulsozialarbeit und holen Sie sich Unterstützung.
- Experimentieren Sie mit verschiedenen Organisationsformen: Vielleicht braucht Anna die richtige Partner:in oder die richtige Gruppe, um Freude an der Bewegung zu empfinden.
- Schaffen Sie Erfolgserlebnisse über klar definierte Rollen in Kleingruppen. Anna kann beispielsweise als Mastermind im Spiel [«Mastermind»](#) oder als Königin im [«Mattenrutschen»](#) eine zentrale Rolle einnehmen.

Arbeitsverweigerung

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Selbststeuerung

Situation

Tobias und Selma verweigern sich oft den gestellten Aufgaben. Auf Anforderung der Lehrperson stehen sie zwar auf dem Spielfeld, machen jedoch nicht mit.

Handlungsoptionen:

- Beziehen Sie die SuS in die Gestaltung der Unterrichtssequenz mit ein: Lernziele bestimmen, Wahlmöglichkeiten geben, Regeln mitbestimmen. Wer mitgestaltet, hat weniger Grund, sich zu verweigern.
- Verteilen Sie Tobias und Selma Spezialrollen mit Verantwortung, beispielsweise Schiedsrichter oder Spielleitung. Wichtig ist, dass die Rolle tatsächlich gebraucht wird und nicht nur eine Alibi-Rolle darstellt.
- Wählen Sie eine Partner- oder Gruppenorganisation bewusst und teilen Sie Tobias und Selma in Gruppen mit SuS ein, die einen positiven Einfluss haben. Ohne Bühne verliert trotziges Verhalten seine Wirkung.

Aussenseiterrolle

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Selbstwirksamkeit

Situation

Joao findet in der Klasse keinen Anschluss. Im Sportunterricht scheint niemand mit ihm in der Mannschaft sein zu wollen. Entsprechend zieht sich Joao zurück und beteiligt sich nur halbherzig am Unterricht.

Handlungsoptionen:

- Überlassen Sie die Einteilung der Teams nicht den SuS. Teilen Sie entweder per Zufall ein oder nehmen Sie eine bewusste, für Joao geeignete Gruppeneinteilung vor. Beobachten Sie vorab, bei wem Joao Anschluss hat, oder wählen Sie besonders empathische SuS als Gruppenmitglieder.
- Setzen Sie kooperative Unterrichtsinhalte ein. Dazu eignen sich konstruktiv-motorische Aufgaben in Gruppen, wie beispielsweise [«Lavafluss»](#) oder [«hohe Gasse»](#). Dies bietet Joao eine Gelegenheit, sich in die Gruppe einzubringen und gemeinsame Erfolge zu feiern. Allenfalls lohnt es sich, eine Übung zu wählen, in der Joao Expertise besitzt, weshalb die SuS mit Joao in der Gruppe sein wollen.
- Wiederkehrende Aussenseiterrollen sind auch eine Frage der Klassendynamik. Reflektieren Sie mit der Klasse über Zusammenarbeit, Fairness und Zugehörigkeit. Sport bietet viele Beispiele und Metaphern, an die Sie die Reflexion anknüpfen können, z. B. Teamspirit, verschiedene Positionen und Rollen in einer Mannschaft.

Missachtung der Regeln

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Selbststeuerung

Situation

Lukas ignoriert ständig die kommunizierten Regeln im Sportunterricht. Er hält sich nicht an Schiedsrichterentscheide, mischt sich in andere Gruppen ein und räumt Material nicht so auf, wie es abgemacht wurde. Die anderen SuS reagieren genervt, wenn Lukas sich nicht an die Regeln hält.

Handlungsoptionen:

- Erarbeiten Sie die Regeln für die Turnhalle und die Konsequenzen bei Verstößen gemeinsam mit der Klasse. Hängen Sie die Regeln gut sichtbar in der Turnhalle auf und thematisieren Sie diese regelmäßig, auch mit Hilfe von kleinen Spielen (bspw. mit einer Regelstafette).
- Klären Sie mit Lukas in einem persönlichen Gespräch, was hinter seinem Verhalten steckt. Regeln zu brechen, ist selten Selbstzweck. Das Gespräch gibt Ihnen Hinweise, wie Lukas' Verhalten verändert werden kann, und signalisiert Lukas, dass Sie ihn verstehen wollen.
- Setzen Sie die vereinbarten Konsequenzen strikt um. Sonst entsteht bei den SuS das Gefühl, die Regeln seien nur Dekoration. Achten Sie auf pädagogisch sinnvolle Konsequenzen, die nicht nur als reine Bestrafung dienen.

Geringe Frustrationstoleranz

Resilienzfaktoren

Selbstwirksamkeit

Stressbewältigung

Situation

Zeynep gibt schnell auf, wenn ihr etwas nicht gelingt. Sie verlässt nach zwei Fehlversuchen das Sportgerät oder wirft den Ball wütend in eine Ecke und setzt sich an den Hallenrand. Sie reagiert sichtlich emotional auf ihre Misserfolge.

Handlungsoptionen:

- Loben Sie den Prozess, nicht das Ergebnis. Oft steckt hinter der geringen Frustrationstoleranz ein leistungsorientiertes Selbstbild. Würdigen Sie die Anstrengung und das Dranbleiben, nicht das Endergebnis. Ziel ist es, Zeyneps Aufmerksamkeit auf ihre eigene Anstrengung zu lenken.
- Arbeiten Sie mit Vereinfachungen der Originalübung, so dass Zeynep Erfolgserlebnisse sammeln kann. Orientieren Sie sich dabei an der [80-%-Regel](#). Achten Sie bei Feedback auf eine individuelle Bezugsnorm.
- Thematisieren Sie explizit Fehler als wichtigen Teil des Lernens – im Sport und darüber hinaus. Tun Sie dies nicht mit Zeynep allein, sondern mit der ganzen Klasse. Als Aufhänger können Sie beispielsweise eine zu schwierige Bewegungsaufgabe wählen, bei der die meisten oder sogar alle SuS scheitern, und daraufhin eine Reflexion zum Thema «Fehler» durchführen.

Mobbing

Resilienzfaktoren

Soziale Kompetenzen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Situation

Berichten von anderen Schülerinnen zufolge wird Lara seit einiger Zeit in der Umkleidekabine blossgestellt. In der Halle fällt auf, dass Lara von einigen SuS manchmal hämisch ausgelacht wird, wenn ihr etwas nicht gelingt. Wenn Lara an einer Gruppe Mitschülerinnen vorbeigeht, wird gelacht und getuschelt.

Handlungsoptionen:

- Nehmen Sie jeden Verdacht auf Mobbing ernst und dokumentieren Sie die Ereignisse sachlich. Insbesondere Berichte über Ereignisse in der Umkleidekabine dürfen nicht als Gerüchte abgewiesen werden. Mobbing definiert sich über Wiederholung, Verletzungsabsicht und Machtgefälle zwischen Täterinnen bzw. Tätern und Opfern. Sollten sie diese drei Eigenschaften feststellen, ist aktives Handeln erforderlich.
- Beenden Sie eine akute Mobbing-Situation sofort und diskussionslos, wenn Sie eine beobachten. Versuchen Sie dabei, die Opferrolle nicht durch Hervorheben der Hilfsbedürftigkeit oder übertriebenes Mitleid zu verstärken. Kommunizieren Sie klar mit Ich-Botschaften, was in Ihrer Klasse toleriert wird und was nicht.
- Binden Sie frühzeitig das Kollegium und die Schulsozialarbeit mit ein. Mobbing ist ein Problem, das nicht allein in der Turnhalle gelöst werden kann. Wenn Mobbing-Fälle vermehrt auftreten, braucht es oft eine schulweite Antwort.
- Arbeiten Sie im Sportunterricht an der Klassendynamik: Verzichten Sie temporär auf Spiele mit hohem Wettkampfgedanken und greifen Sie stattdessen zu kooperativen Spielen (beispielsweise [«Lavafluss»](#) oder [«Inselaufgabe»](#)). Stellen Sie dafür die Teams zusammen und lassen Sie die SuS nicht selbst wählen.
- Bleiben Sie dran: Mobbingmuster können sich verschieben und subtiler werden. Tauschen Sie sich regelmässig mit dem Kollegium und/oder der Schulsozialarbeit aus – auch über vermeintlich abgeschlossene Fälle.

Versagensangst

Resilienzfaktoren

Selbstwirksamkeit

Stressbewältigung

Situation

Sanja zieht sich vor jeder neuen Bewegungsaufgabe zurück. Sie versucht, sich hinter den anderen SuS zu verstecken. Wenn sie zu einem Versuch überredet wird, wirkt sie sichtlich verkrampft und manchmal blockiert sie vollständig.

Handlungsoptionen:

- Ermöglichen Sie Sanja möglichst niedrige Einstiegsschwellen in eine neue Aufgabe. Vereinfachen Sie zu Beginn die Aufgaben so, dass Sanja garantierte Erfolge erzielt. Nach einigen erfolgreichen Versuchen kann die Schwierigkeit der Übung leicht gesteigert werden.
- Vermeiden Sie Situationen, in denen Sanja vor der Klasse exponiert ist (beispielsweise Vorzeigen oder Aufgaben, bei denen eine nach dem anderen an der Reihe ist). Wählen Sie stattdessen Aufgaben in Kleingruppen, bei denen alle SuS aktiv sind.
- Nutzen Sie Spiele, in denen Sanja von ihren Teammitgliedern unterstützt wird. Beispielsweise wird Sanja in der [«hohen Gasse»](#) von ihren Mitschülerinnen und Mitschülern aktiv gestützt. Alleine zu scheitern, ist für Sanja in diesem Fall nicht möglich.

Feedback

Dies ist die erste und rein digitale Ausgabe unseres Unterrichtsmaterials für den Zyklus 2. Es ist uns ein Anliegen, Material zu produzieren, das echten Mehrwert für die Lehrpersonen und Schülerinnen und Schüler schafft. Daher freuen wir uns über Feedback, Anregungen und Inputs via nachfolgenden QR-Code, damit wir diese Optimierungen in der für Sommer 2027 geplanten zweiten, überarbeiteten Auflage berücksichtigen können.

Herzlichen Dank für die wertvolle Unterstützung.



Unterrichtsmaterialien für den Zyklus 3 folgen.

Lust auf mehr?

Dieses Unterrichtsmaterial ist Teil der Mobiliar Games – eines bewegenden Jugendengagements entwickelt von der Mobiliar Genossenschaft in Zusammenarbeit mit den vier Hallensportverbänden Swiss Volley, Swiss Basketball, swiss unhockey und dem Schweizerischen Handball-Verband.

Ganz nach dem Motto «zusammen trainieren, zusammen erleben, zusammen wachsen» wird resilienzförderndes Verhalten der Schülerinnen und Schüler auf spielerische Art gestärkt.

Entdecken Sie eine Vielzahl von regionalen, kantonalen und schweizweiten Turnieren der Mobiliar Games und machen Sie mit Ihrer Klasse mit:



Quellen und weiterführende Literatur

Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84(2), 191

Conzelmann, A., Schmidt, M. & Valkanover, S. (2011). *Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS)*. Huber

Deutscher Judo-Bund (o. D.). Die Judowerte. <https://www.judobund.de/judo-und-gesellschaft/judowerte>

Frahm, H., Hess, M. & Wittich, H. (o. D.). *Emotionale und soziale Kompetenzen fördern im und durch Sport. Eine Spielesammlung systematisiert anhand von Verhaltensausrprägungen von emotional und sozial auffälligen Kindern*. Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg.

Fröhlich-Gildhoff, K., Kerscher-Becker, J. & Fischer, S. (2020). *Prävention und Resilienzförderung in Grundschulen – PriGS. Ein Förderprogramm*. 2. Aufl. Ernst Reinhardt.

Good, S. C., Fisher, D. M., Toich, M. J., & Schutt, E. M. (2025). *A meta-analysis of resilience in the workplace*. *International Journal of Stress Management*, 32(1), 1–30. <https://doi.org/10.1037/str0000348>

Hattie, J., & Timperley, H. (2007). *The power of feedback*. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112. <https://doi.org/10.3102/003465430298487>

Oswald, E., Rubeli, B. & Berger, R. (2018). *Kinder stärken durch persönlichkeitsfördernden Bewegungs- und Sportunterricht*. Hep.

Rosenshine, B. (2012). *Principles of instruction: research-based strategies that all teachers should know*. *American Educator*, 36(1), 12-39.

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Hrsg.). (2025). *Psychische Gesundheit in der Schweiz: Entwicklung, Förderung, Prävention und Versorgung*. *Nationaler Gesundheitsbericht 2025*. Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Obsan).

Werner, E. E., & Smith, R. S. (1977). *Kauai's children come of age*. Honolulu: University Press of Hawaii.

Impressum

Projektleitung

Claudia Wick, die Mobiliar
Andreas Hieber, LerNetz AG

Autor

Dario Querciagrossa

Illustrationen

Ivy Hieber Kwok, LerNetz AG

Videos

Julia Ruchti, Nick Stalder, LerNetz AG

Layout

Melissa Knüsel, LerNetz AG

Lektorat & Übersetzungen

Sprachendienst der Mobiliar

Ausgabe

1. Auflage 2026

Herausgeberin und Copyright

Die Schweizerische Mobiliar Genossenschaft



Danksagung

Herzlichen Dank an alle, die dieses Lehrmittel mit ihrer Expertise wesentlich mitgeprägt haben, insbesondere:

Mirko Schmidt, Mattia Mordasini, Mariano Wälchli, Dominique Meier, Philippe Burkhard, Michelle Kammer, Leonie Stumpp und Anja Henzi.

Ein Engagement der Mobiliar Genossenschaft

die Mobiliar

In Zusammenarbeit mit:

