

Skripte für die Gestaltung des Themen- und Sportteils zum Thema „Gemeinsam aktiv sein / Mannschaftsspiele“

Inhalt
Thementeil: „Gemeinsam aktiv sein“
Sportteil: „Mannschaftsspiel und gemeinsam aktiv zu sein“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 9 – THEMENTEIL

Gemeinsam aktiv sein (Dauer: 40 Min.)

Aktivitäten in dieser Woche:

1. Begrüßung und Austausch
2. Input: Gemeinsame Bewegung und soziale Unterstützung
3. Sporteinheit: Mannschaftsspiel und Übungen, um gemeinsam aktiv zu sein

Benötigte Materialien

Teilnehmer

- bequeme Kleidung
- feste Schuhe
- ein Handtuch
- etwas zum Trinken (z.B. Wasser)

Trainer

- Ausgedrucktes Skript für Trainer (Gruppentreffen Woche 9)
- Trainingsplan für Woche 9
- Ablaufplan wöchentliche Gruppentreffen
- Kartenspiel
- Spielkarten (siehe Anhang Trainingsplan für Woche 9)
- Feedbackbogen
- Übungskatalog
- Handout zu sozialer Unterstützung

Teilnehmer willkommen heißen/Inhalt der Sitzung kurz vorstellen (2 Minuten)

- „Herzlich Willkommen zu unserem neunten wöchentlichen Gruppentreffen. Schön, dass Sie zu uns gefunden haben!“
- „Heute beschäftigen wir uns in der ersten Dreiviertelstunde mit den Vorteilen gemeinsamer Bewegung.“
- „Im sportlichen Teil werden wir das Thema gemeinsamer Bewegung mit einem Mannschaftsspiel aufgreifen.“

Erfahrungsaustausch zum Bewegungsprogramm (6 Minuten)

„Nun geht es noch einmal um Fragen, Anregungen oder Erfahrungen mit dem Bewegungsprogramm.“

„Input: Zu gemeinsamer Bewegung motivieren (15 Min)

- „Heute wollen wir in der Gruppe besprechen, welche Bedeutung gemeinsame Bewegung in Ihrem Leben haben kann. Wie machen Sie es in Ihrem Alltag: Üben Sie mit Freunden/Bekannt-ten oder Ihren Lieben in Ihre sportlichen Aktivitäten aus? Machen Sie eher allein oder eher mit anderen Personen zusammen Sport? Was motiviert Sie mehr? Sind Sie eher ein Gruppen-mensch oder ein Einzelkämpfer oder eine Einzelkämpferin, wenn es um Sport geht?“
[Anweisung Trainer: Diskussion moderieren, Punkte sammeln, wiederholen und zusammen-fassen. Dabei nicht bewerten!]
- „Wer macht mit Ihnen zusammen Sport? Bekannte, Freunde, Familie, Gruppen (z.B., Lauf-treffs, Yogagruppe) oder ein Hund? Unterstützt Sie eine Person in irgendeiner Form dabei, zum Sport zu gehen, Sport zu machen etc.? Und wenn ja, wie? Durch Ermunterung/Lob? Be-lohnungen (kleine Geschenke, wenn die Ziele erreicht wurden)? Vorschläge/Rat wie und wo man Sport machen könnte/für gemeinsame Unternehmungen, bei denen man sich zusammen bewegt?“
[Anweisung Trainer: Diskussion moderieren, Punkte sammeln, wiederholen und zusammen-fassen. Dabei nicht bewerten!]
- Falls eher in Gruppen Sport gemacht wird: „Was motiviert Sie besonders, mit Ihrer Gruppe (Lauftreff, Yogagruppe) aktiv zu sein?“
[Anweisung Trainer: Diskussion moderieren, Punkte sammeln, wiederholen und zusammen-fassen. Dabei nicht bewerten!]
- „Hintergrund unserer Fragen ist, dass wir aus der Forschung wissen, dass mit anderen zusam-men Sport zu machen auf lange Sicht zu einem Bewegungsanstieg und einer Aufrechterhal-tung von Bewegung führen kann. Im Englischen spricht man von einem „exercise buddy“, würde man im Deutschen so wie Sportfreund oder -partner übersetzen. Wenn man den oder die in seinem Leben hat, ist es leichter kontinuierlich aktiv zu sein. Diese Informationen haben wir Ihnen auch noch einmal auf einem Infoblatt zusammengestellt.“
[Anweisung Trainer: Handout austeilen]
- „Vielen Dank für Ihre Offenheit. Denken Sie immer mal wieder dran. Zusammen mit einem Freund, Bekannten oder einem Ihrer Lieben kann man vielleicht besser in Schwung kommen als allein! Mit anderen Menschen kann der Sport Spaß machen, mehr als alleine. Wenn Sie das noch nicht ausprobiert haben, dann versuchen Sie es doch mal. Aber wenn Sie eher alleine aktiv sein wollen, dann ist das natürlich auch in Ordnung. Dies kann nur einer von vielen Tipps sein.“
- „Außerdem möchte ich Sie darauf hinweisen, dass nächste Woche unser letztes wöchentli-ches Gruppentreffen stattfinden wird. Falls Sie also Interesse an einem Exercise Buddy haben, dann probieren Sie doch einfach mal aus, Kontaktdaten auszutauschen und gemeinsame Tref-fen unabhängig von uns zu organisieren. Die nächsten zwei Wochen können Sie dazu noch gut nutzen.“

- „Falls Sie mit Menschen außerhalb dieser Gruppe aktiv sein möchten, dann gibt es dafür natürlich auch verschiedene Möglichkeiten. Dazu zwei Fragen an Sie: Wer könnte dafür in Frage kommen und wie können Sie sich die Hilfe holen? Wer hat eine Idee? Was meinen Sie für sich ganz persönlich?“ [**Anweisung an Trainer:** Antworten wir Partner, Kinder, Nachbarn und Freund abwarten]
- „Ja, genau, was meinen die anderen, könnten Sie auch diese Menschen fragen? Und vor allem wie?“ [**Anweisung an Trainer:** warten und Antworten wie „einfach anrufen, klingeln, bei Verabredung fragen“ kommen lassen, dann:]
- „Sehr gut. Hier ein paar Tipps: Sie können fragen, ob die Person auf Sie stolz wäre, wenn Sie sportlich aktiv sind und ob sie anschließend z.B. zur Belohnung mit Ihnen Kaffee trinken gehen möchte. Oder Sie können Ihren Partner oder Freunde fragen, ob sie Ihnen helfen können, indem sie Sie zu Ihrem Sport bringen, z.B. zur Schwimmhalle. Sie können aber natürlich auch einfach mal fragen, ob er/sie nicht beim Sport mitmachen will.“

Sportteil - Gemeinsames Training: Mannschaftsspiel und Übungen um gemeinsam aktiv zu sein (50 Minuten)

- „Nun machen wir weiter mit dem sportlichen Teil dieses Gruppentreffens. Heute geht es um Übungen um gemeinsam aktiv zu sein und wir spielen ein Mannschaftsspiel.“
- Trainingsplan Gruppentreffen Woche 9 durchführen

Abschluss (2 Minuten)

- „Vielen Dank für Ihre Teilnahme am heutigen Treffen! Wir hoffen, dass Sie heute etwas für sich mitnehmen konnten – entweder, dass gemeinsame Bewegung Ihnen etwas bringt und Sie heute gelernt haben, wie Sie sie besser in Ihren Alltag integrieren können, oder aber, dass es für Sie persönlich angenehmer ist, ohne Gesellschaft aktiv zu sein.“
- „Nächste Woche werden wir uns damit beschäftigen, wie Sie die zehn Wochen des Fit im Nordwesten-Bewegungsprogramms erlebt haben und ob sich etwas für Sie verändert hat.“
- „Tragen Sie dazu bitte wieder bequeme Kleidung und feste Schuhe und bringen Sie ein Handtuch und etwas zum Trinken (z.B. Wasser) mit.“
- „Gibt es noch offene Fragen, Wünsche oder Anregungen?“
- „Kommen Sie gut nach Hause und bis nächste Woche!“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 9 – SPORTTEIL

Mannschaftsspiel und gemeinsam aktiv zu sein

(Dauer: 50 Min.)

Benötigtes Material: Kartenspiel, Spielkarten (siehe Anhang)

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens soll der Schwerpunkt auf der gemeinsamen Aktivität liegen. Nach dem Aufwärmen und Lockern spielen wir Mannschaftsspiele, um den Teamgeist und den gemeinsamen Spaß an Bewegung zu fördern.“

Aufwärmen [10 min]:

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen. Wir marschieren zunächst 3 Minuten lang flott auf der Stelle. Versuchen Sie das Tempo zu halten. Ich stoppe die Zeit.“ **[Anweisung Trainer: Zeit stoppen, Teilnehmer anfeuern und vor-/mitmachen].**

„Gehen Sie nun bitte kreuz und quer durch den Raum. Ich rufe Ihnen unterschiedliche Übungen zu, die Sie bitte ausführen.“

- Knie zur Brust anheben (wie ein Storch gehen)
- Rückwärts gehen
- Möglichst viele kleine Schritte machen
- Über unsichtbare Hindernisse steigen
- Seitwärts gehen und dabei Arme abwechselnd nach vorne kreisen lassen (nicht rückwärts!)“

„Nun marschieren wir zum Abschluss des Aufwärmens noch mal 3 Minuten lang auf der Stelle. Versuchen Sie mindestens so schnell zu marschieren wie im ersten Durchgang. Ich stoppe wieder die Zeit. Bitte machen Sie diese Übungen so, dass Sie sich immer noch sicher fühlen: Sie sollten nicht hinfallen. Wenn Sie sich unsicher fühlen, dann halten Sie sich gerne an einer Wand oder an mir fest.“ **[Anweisung Trainer: Zeit stoppen, Teilnehmer anfeuern und vor-/mitmachen]**

Hauptteil [30 min]

1. Mannschaftsspiel - Kartenstaffel [20 min]

„Nach Abschluss der Aufwärmphase fangen wir mit dem Mannschaftsspiel *Kartenstaffel* an. Wir starten mit einer kurzen Einführung in die Regeln des Spiels“

Spielregeln:

„Ein Skatspiel wird verdeckt an der Stirnseite des Raumes ausgelegt. An der Gegenseite formieren sich nun zwei oder vier gleichstarke Teams. Bei zwei Teams sammelt jede Gruppe eine Farbe (schwarz/rot) bei vier Teams sammelt jede Gruppe eine Spielfarbe (Kreuz, Pik, Herz, Karo). Der erste Spieler der Mannschaft läuft los, deckt am Hallenende eine Karte auf und nimmt sie mit, wenn sie der zu sammelnden (Spiel-)farbe entspricht, sonst lässt er sie umgedreht liegen und läuft zurück um den nächsten Spieler abzuschlagen und so los zu schicken. Das Team, das als erstes alle Karten seiner (Spiel-)farbe eingesammelt hat, hat gewonnen.“

Quelle: <https://docplayer.org/43818663-Skript-staffelspiele-go-sports-infotaqung.html>
(5.10.2020)

[Anweisung Trainer: Je nach Teilnehmerzahl wird entschieden, ob 2 oder 4 Teams Sinn machen.]

Vorbereitung: Alle Karten des Spiels werden verdeckt an der einen Seite des Raums ausgelegt.

„Die Teilnehmer stehen in zwei oder vier Gruppen am anderen Ende der Halle und erhalten durch Losentscheid eines der vier Assen (Karo, Herz, Kreuz oder Pik).“

[Anweisung Trainer: Bei nur zwei Gruppen nur die Karten zweier Farben verwenden und auch auslegen (z.B. nur Karo und Herz). Höherer Schwierigkeitsgrad und länger Spieldauer wenn alle Farben auch bei nur zwei Gruppen verwendet werden.]

„Auf Kommando des Trainers beginnt das Spiel. Der jeweils Erste jeder Gruppe läuft auf die gegenüberliegende Raumseite und dreht eine beliebige Karte um. Ist sie von seiner Farbe, darf er sie mitnehmen. Ist die Karte nicht von seiner Farbe, dreht er sie wieder um. Er sprintet zurück zu seiner Gruppe, schlägt per Handschlag ab und der nächste Läufer darf starten.“

„Das wiederholt sich in jeder Gruppe so lange, bis alle Karten einer Farbe gesammelt wurden (2,3,4,5,6,7,8,9,10, Bube, Dame, König und Ass).“

„Sieger ist die Mannschaft, welche zuerst alle Karten ihrer Farbe komplett hat.“

Quelle: <http://docplayer.org/27695776-32-stundenbilder-9-x-laufen-6-x-werfen-7-x-springen-4-x-gewandtheit-6-x-gleichgewicht.html> (5.10.2020)

2. Mannschaftsspiel - Slalomlauf [10 min]

„Das nächste Spiel trainiert Ihre Ausdauer und verlangt gleichzeitig die Rücksichtnahme der Gruppe.“

Spielregeln:

Die Teilnehmer werden in Gruppen aufgeteilt.

[Anweisung Trainer: Je nach Teilnehmerzahl wird entschieden, wie viele Gruppen gebildet werden.]

„Alle Teilnehmer einer Gruppe stellen sich jeweils mit etwas Abstand zum Vordermann/-frau hintereinander in einer Reihe auf und gehen so im Raum umher. Der hinterste Teilnehmer einer Gruppenreihe überholt nun im Slalom durch die Gruppe die anderen Teilnehmer der jeweiligen Gruppe und geht an der Spitze der Reihe. Nun beginnt wieder der hinterste Teilnehmende seinen Slalom. Sieger ist die Mannschaft, welche wieder zuerst in der Aufstellung wie zu Beginn.“

Quelle: https://www.mobilSPORT.ch/assets/lbwp-cdn/mobilSPORT/files/2017/01/Spiele_fuer_Erwachsene_60plus_d.pdf (12.10.2020)

[Anweisung Trainer: Je nach Schnelligkeit der Teams oder Gruppengröße 2-3 Durchgänge des Spiels. Ggf. Gruppen neu einteilen.]

Cool Down [10 min]

„Zum Abschluss machen wir noch ein kleines Spiel, welches **Figuren gehen** heißt. In der Mitte sind Spielkarten mit verschiedenen Formen verdeckt ausgelegt. Die Teilnehmenden stellen sich als Dreier- oder Vierergruppen im Raum verteilt je in einer Reihe auf. Der vorderste jeder Gruppe holt sich eine Karte und deckt sie auf ohne dass die anderen in seiner Gruppe das Symbol auf der Karte sehen können. Nun «zeichnet» er durch Marschieren mit der ganzen Gruppe die Form des Symbols nach. Wird die Form von der Gruppe erraten, holt der nächste Teilnehmende eine Karte. Sieger ist die Gruppe, welche am meisten Symbole erraten kann.“

[Anweisung an Trainer: Spielkarten in die Mitte des Raumes legen und Gruppen einteilen.]

Quelle: https://www.mobilSPORT.ch/assets/lbwp-cdn/mobilSPORT/files/2017/01/Spiele_fuer_Erwachsene_60plus_d.pdf (12.10.2020)

Anhang: Spielkarten zum Ausdrucken

Quelle: https://www.mobilSPORT.ch/assets/lbwp-cdn/mobilSPORT/files/2016/12/6_Spiele_60_Figuren_Gehen.pdf (12.10.2020)





