



# Ich schaff das schon!!!

Stärkung des Selbstwertgefühls auf spielerische Art und Weise

## Vorbemerkungen/Ziele

In dieser Stunde geht es um das Entdecken und Bewusstmachen der eigenen Fähigkeiten.

Häufig sind sich Kinder ihrer eigenen Kompetenzen nicht bewusst, liegt doch der Fokus oft auf dem, was sie (noch) nicht können.

Um selbst herauszufinden, welche Fähigkeiten sie haben und ihre Selbsteinschätzung zu trainieren, werden die Kinder in einem spannenden Stationsparcours immer wieder angeleitet sich mit dem, was sie können zu beschäftigen, es zu notieren und damit bewusst zu machen.

Sich selbst richtig einzuschätzen und um die eigenen Fähigkeiten zu wissen, sind Voraussetzungen dafür, sich etwas zuzutrauen, sich an neue Herausforderungen heranzuwagen. Die eigenen Kompetenzen versprachlichen zu können, ist besonders bei Gruppenprozessen (z.B. Kooperation, Konflikte lösen) von Bedeutung.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

- Begrüßung
- ⊙ Sitzkreis

Im Kreis findet die allgemeine Begrüßung und Vorstellung der Stunde statt. „Heute geht es in erster Linie darum eigene Fähigkeiten zu entdecken.“

Die Übungsleitung (ÜL) bespricht mit den Kindern den Umgang mit der „Laufkarte“, welche nach jedem Stundeninhalt hilft, das eigene Verhalten in drei Schritten zu reflektieren:

1. Was kann ich? Welche Fähigkeiten habe ich an mir entdeckt?
2. Wie kann ich dazu beitragen, dass es der Gruppe gut geht?
3. Wo habe ich Grenzen von mir entdeckt? Wo habe ich sie überwunden?

Anschließend wird allen Kindern eine „Laufkarte“ mit den Impulsfragen und ein Stift ausgeteilt. Auf dieser Karte können die TN jeden Stundeninhalt anhand der Impulsfragen reflektieren und ihre Gedanken notieren.

## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Förderung des Selbstkonzepts/  
Kinder stark machen

### Zeit:

60–90 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

30 Kinder im Alter von 9–10 Jahren

### Material:

1 Laufkarte je Kind, Stifte, Aufbaukarten für die Stationen, 1 großer Kasten, Taue, 6 Reifen, 1 kleine Turnmatte, 5–6 Sportgeräte (je nach Verfügbarkeit – z.B. Langbank, kleiner Kasten, Weichboden, Sprungbrett, Minitrampolin etc.)

### Ort:

Turn-/Sporthalle

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Einstimmung in die Sporeinheit, Einführung in die Methode der Selbstreflexion über eine „Laufkarte“
- ✔ Im Verlauf der Stunde gibt die ÜL nach jedem Stundeninhalt (Harry Potter-Spiel, Stationsaufbau, Durchführung der Stationen und Stationsabbau) ca. 3 Minuten Zeit, damit die Kinder stichpunktartig ihre Gedanken zu den drei Fragen in die Laufkarten aufschreiben können.
- ✔ Die „Laufkarten“ werden vor dem nachfolgenden Aufwärmspiel nochmals weggelegt.



NRW bewegt  
seine KINDER!  
05.2015

Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

**Autorin:**  
Eva Krüger

Mein Name:	Harry Potter	Aufbau	Station 1	Station 2	Station 3	Abbau
 Was kann ich?						
 Ich und die Gruppe						
 Überwunden?						

● **Harry Potter**

- Es werden zwei Lord Voldemorts bestimmt, die die Turnhalle verlassen. Gemeinsam entscheidet nun die Gruppe, wer von ihnen, den Hogwarts Schülern und Schülerinnen, Harry Potter sein darf.

Die Lord Voldemorts werden in die Halle gerufen. Ziel der Hogwarts Schüler/Schülerinnen ist es, von ihnen nicht gefangen zu werden. Sollte das passieren, erstarrt der Schüler/die Schülerin und kann nur von Harry Potter befreit werden, indem dieser ihn unauffällig berührt.

Wird Harry Potter gefangen, ist diese Spielrunde beendet. Für die nächste Spielrunde wählen die bisherigen Lord Voldemorts je eine/n Nachfolger/in aus. Der vorherige Harry Potter wählt ebenfalls eine/n Nachfolger/in.

Anschließend wird eine kurze „Probe-Reflexion“ mit den „Laufkarten“ im Plenum durchgeführt.

1. „Welche Fähigkeiten habt ihr „Voldemorts“ (bzw. „Harry Potter“/Sonstige) an euch entdeckt, um die Harry Potters ausfindig zu machen?“ (z. B.: Ausschau halten, wer geschützt wird)
2. „Welche Ideen hattet ihr, damit das Spiel gut läuft? Wie habt ihr Harry Potter geschützt?“ (z. B.: die Voldemorts ablenken)
3. „In welcher Situation seid ihr an eure Grenzen gestoßen? Wo habt ihr Grenzen überwunden?“ (z. B.: bin gestolpert)

● **Gemeinsamer Stationsaufbau**

- Einteilung in drei gleich große Gruppen  
Jede Gruppe bekommt eine Aufbaukarte, mit Hilfe derer die verschiedenen Stationen durch die Kinder errichtet werden.

„Eure Aufgabe ist es, mit Hilfe der Aufbaukarte eure Station aufzubauen und die Arbeit innerhalb eurer Gruppe so aufzuteilen, dass jeder beteiligt ist.“

- ⊙ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems

- ✔ Der Vorteil dieses Spiels ist, dass kein/e TN ausscheidet.

- ✔ Bei der Rollenverteilung sollte auf gerechte Geschlechterverteilung geachtet werden.

- ⊙ Beispielhaftes Einüben der „Selbstreflexion“ in der Gesamtgruppe

- ⊙ Das gemeinsame Aufbauen ist wichtiger Bestandteil der Stunde, da das gemeinsame Tun die Kommunikation und die Handlungsplanung fördert. Mit Hilfe der Aufbaukarten können die Kinder eigenständig arbeiten und sich im Rahmen ihrer Gruppen untereinander absprechen.

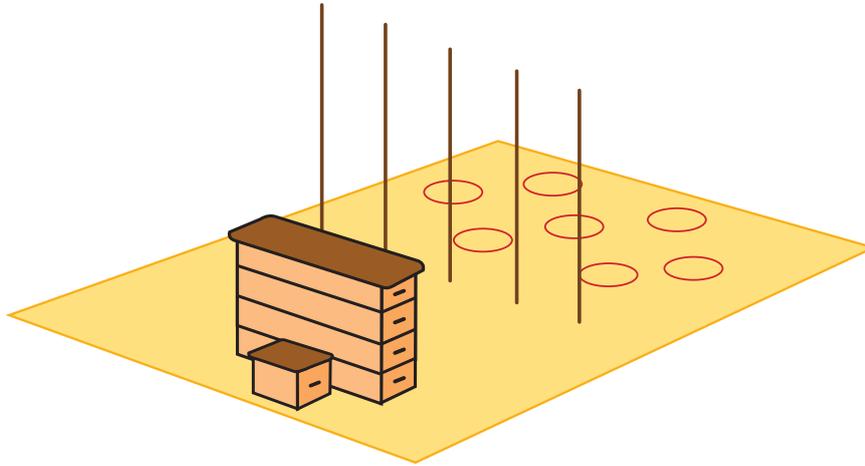
**Illustratorin:**  
Claudia Richter



## Stundenverlauf und Inhalte

### Station 1: Reifen und Taue

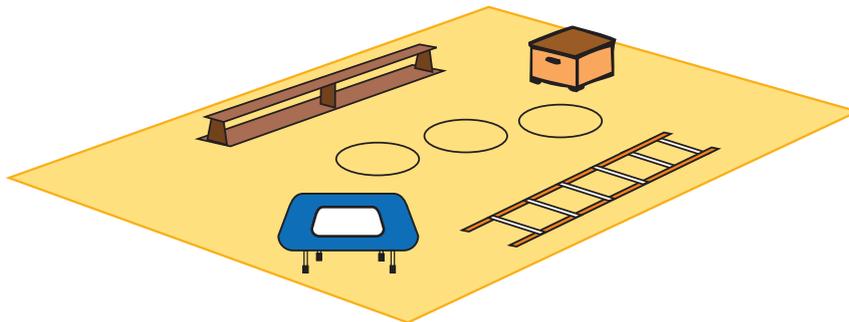
Ein großer Kasten und dahinter eine kleine Turnmatte stehen parallel zu den ausgezogenen Tauen. In verschiedenen Abständen liegen dahinter kleine Reifen, die einfach, mittel oder nur schwer zu erreichen sind.



- ✔ Sollten die Kinder bisher keine oder wenig Erfahrungen bzgl. im Umgang und mit dem Aufbau von Geräten gemacht haben, sollte die ÜL die Geräte gruppenweise bereitstellen.

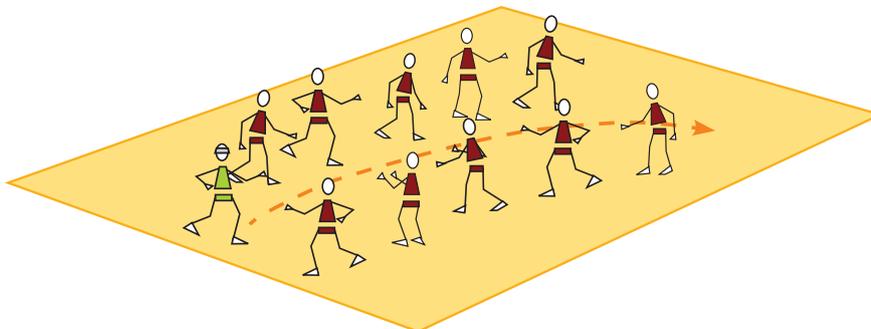
### Station 2: Geräte

5–6 beliebige Geräte (z.B. Langbank, kleiner Kasten, Minitrampolin, Koordinationsleiter und Reifen) werden in einem abgegrenzten Feld durcheinander aufgebaut.



### Station 3: Gasse

Die Kinder bilden eine Gasse.



Die ÜL steht beim Aufbau der Stationen unterstützend zur Seite. Anschließend haben die Kinder Zeit, ihre Einträge auf der „Laufkarte“ zum Aufbau zu machen.

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- **Stationsparcours**
- ⊙ Vor Beginn des Stationsbetriebes wird gemeinsam besprochen, auf was die Kinder beim Durchlauf achten sollen (s. Fragen zu den Stationen) und was beim „blind Führen“ (Vertrauen, Rücksichtnahme, Vorsicht) beachtet werden muss.

Die drei Gruppen beginnen an der von ihnen errichteten Station und erproben sie etwa 5 Minuten lang.

Anschließend haben sie ca. 3 Minuten Zeit, ihre Gedanken in die „Laufkarte“ einzutragen.

Danach wechseln sie im Uhrzeigersinn an die nächste Station.

#### Station 1:

Vor jedem Schwingen überlegen sich die Kinder, welchen Reifen sie erreichen wollen.

#### Station 2:

Ein/e Partner/in führt eine/n andere/n „blind“ durch das Feld. Diese/r soll versuchen, sich den Weg zu merken.

#### Station 3:

Beim Gassenlauf durchläuft jeweils ein Kind allein im individuellen Tempo eine von den anderen Kindern gebildete Gasse mit verbundenen Augen.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

- **Abbau der Stationen**
- ⊙ Die Kinder bauen gemeinsam die Station ab, die sie aufgebaut haben.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

- **Was habe ich heute geschafft?**
- ⊙ Sitzkreis

Im gemeinsamen Kreis berichten die Kinder von ihren entdeckten Fähigkeiten, Strategien und Verhaltensweisen.

Die ÜL moderiert.

- „*Welches Wissen, welche Fähigkeiten, welche Verhaltensweisen konnte ich einbringen? (beim Auf- und Abbau, beim Spiel, bei den Stationen)?*“
- „*Was konnte ich tun, damit es allen in meiner Gruppe Spaß macht/gut ging?*“
- „*Wo waren meine Grenzen (Wissen, Fähigkeiten, Verhaltensweisen)? Habe ich das richtig eingeschätzt?*“

Mögliche Ergebnisse:

- Jeder kann etwas anderes.
- Man kann sich helfen.
- Unterschiedliche Fähigkeiten ergänzen sich.
- Manchmal kann man mehr als man denkt ... – oder weniger.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Die eigene Einschätzung von unterschiedlichen Situationen bewusst machen und überprüfen:
  - Einschätzung der eigenen Fähigkeit zielgenau abzuschwingen
  - Kooperation (Führen und Folgen)
  - Vertrauen
  - Merkfähigkeit
- ✔ Die ÜL geht zu den einzelnen Stationen und unterstützt die Kinder in der selbstständigen Durchführung und der begleitenden Reflexion.

Mögliche Fragen zu den Stationen:

Station 1:

- Welchen Reifen wähle ich aus?
- Erreiche ich mein Ziel?

Station 2:

- Vertraue ich meinem Partner/meiner Partnerin?
- Was brauche ich, um mich sicher zu fühlen?
- Kann ich mich „blind“ auf den Weg konzentrieren?

Station 3:

- Wie schnell traue ich mich „blind“ zu laufen?
- Woran orientiere ich mich?

- ⊙ Auch das Abbauen gehört zur Einheit mit dazu, denn auch hier wird wiederum Kommunikation und Kooperation gefördert.

- ⊙ Sammeln und Zusammenführen der individuellen Gedanken in der Abschlussreflexion

