



Stundenbeispiel Kinder/Jugendliche

Ich habe Rechte – ich bin stark! Kinderrechte praktisch erleben

Eigene Grenzen erkennen und benennen

Die UN-Kinderrechtskonvention legt grundlegende Rechte von Kindern fest. Die Deutsche Sportjugend (DSJ) überträgt diese auf den organisierten Sport und betont besonders das Recht auf Gewaltfreiheit und Selbstbestimmung. Kinder haben das Recht, über ihren eigenen Körper zu bestimmen – auch im Sport. Damit sie dieses Recht wahrnehmen können, brauchen Kinder eine gute Körperwahrnehmung. Nur wer Signale des eigenen Körpers spürt und wahrnimmt, kann persönliche körperliche und seelische Grenzen erkennen und ausdrücken. Geschützte Räume im Sport, wertschätzende Unterstützung und ein achtsamer Umgang durch die Übungsleitung fördern diese Kompetenz.

Die folgende Praxiseinheit hilft Kindern im Alter von 5 bis 10 Jahren, ihre Grenzen wahrzunehmen und angemessen zu kommunizieren. Sie kann als eigenständige Stunde oder in Verbindung mit vorherigen Einheiten zu Kinderrechten eingesetzt werden.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Selbstkonzept

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

8–16 Kinder ab 5–10 Jahren

Material:

Plakat und Stift, Karten oder Tücher in grün, gelb und rot, 1 Rollbrett, 4–8 Igelbälle und Matten
Je TN: 1 Softball, Blatt mit Körperschemata und Klebpunkte (grün, gelb und rot), Schwamm, Tuch, Staubwedel

Ort:

Sporthalle, großer Bewegungsraum oder Aula

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (25 Minuten)

- **Kinderrechte im Sport**
- ⊕ Alle Teilnehmenden (TN) stehen zusammen mit der Übungsleitung (ÜL) in einem Innenstirnkreis.

Nach einer Begrüßung zeigt die ÜL den TN das Plakat der Deutschen Sportjugend zu den Kinderrechten im Sport. In einem ersten Schritt sollen die TN das Bild beschreiben und dann überlegen, was alles dahinterstecken könnte. Abschließend wird über die Bedeutung von „Gewaltfreiheit und Selbstbestimmung“ gesprochen.

Absichten und Hinweise

- ⊕ Begrüßung der Kinder und Schaffung einer vertrauensvollen Atmosphäre, Einstieg in das Stundenthema
- ⊕ Das Poster ist frei auf der Homepage der DSJ mit Download-Möglichkeit verfügbar.

Informationen zu den Kinderrechten im Sport der Deutschen Sportjugend sind zu finden unter www.dsj.de/themen/kinderrechte



QR-Code zum Download-Link des Plakats „Kinderrechte im Sport“ der Deutschen Sportjugend



● = Inhalt, ⊕ = Organisation, ⊕ = Absicht, ⊕ = Hinweis

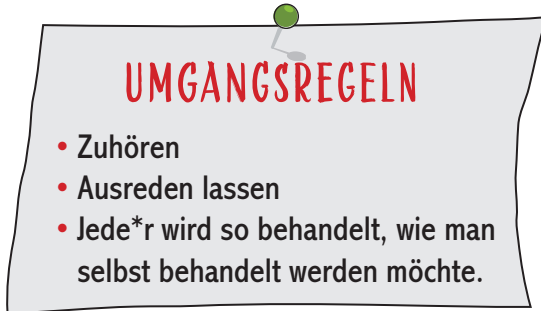


www.sportjugend.nrw

Stundenverlauf und Inhalte

● Wie gehen wir miteinander um?

Außerdem wird gemeinsam geklärt, wie man in der Stunde miteinander umgehen möchte. Dies sind z. B. zuhören und ausreden lassen, alles darf gesagt oder gefragt werden, jede*r TN wird so behandelt wie man selbst auch behandelt werden möchte. Ungefähr drei Regeln werden auf einem Plakat aufgeschrieben, um im Stundenverlauf darauf verweisen zu können. Sollten bereits Umgangsregeln in der Gruppe vorhanden sein, werden diese hier nochmal in Erinnerung gerufen.



● „Hallo“ oder „Ball-Check“

- ⊙ Die TN bewegen sich in einem abgesteckten Spielfeld. Jede*r TN hat einen Softball.

Die TN bewegen sich kreuz und quer im Spielfeld. Wenn sie sich begegnen, einigen sie sich auf eine Art der Begrüßung, entweder verbal oder mit dem Ball, z. B. „Hallo“ oder „Ball-Check“.

SCHWERPUNKT (45 Minuten)

● Stehen, Gehen, Rennen – Die Ampel und den Körper kennen

- ⊙ Die TN bewegen sich innerhalb eines großen Spielfeldes. Jede*r TN hat einen Softball.

Die TN bewegen sich kreuz und quer im Spielfeld und ein Softball dient ihnen als „Lenkrad“.

Die ÜL hält Karten in den Ampelfarben (grün, gelb, und rot) in unregelmäßigen Abständen deutlich sichtbar hoch.

- **Grün** = Alle TN bewegen sich weiter fort.
- **Gelb** = Alle TN bewegen sich auf der Stelle.
- **Rot** = Alle TN bleiben stehen.

Variation 1: Fortbewegungsart

Die ÜL (oder ein*e TN) benennt Fortbewegungsarten (z. B. Hoppserlauf, Krabbeln, ...). Daraus ergibt sich eine individuelle Fortbewegungsart pro Runde.

Variation 2: Gangschaltung

- **1** = langsame Geschwindigkeit (gehen)
- **2** = mittlere Geschwindigkeit (traben/joggen)
- **3** = schnelle Geschwindigkeit (rennen)
- **R** = Rückwärtsgang

Zum Abschluss des Spiels kommen alle TN im Innenstirnkreis zusammen und bleiben mit geschlossenen Augen stehen, um in sich und ihre Umgebung hineinzuspüren.

Dann wird besprochen, was sie wahrgenommen haben: z. B. Geräusche über den Hörsinn, Herzklopfen als Beispiel für Interozeption, Temperatur, Gerüche, ... oder welche Körperteile benutzt wurden (Füße zum Gehen).

Absichten und Hinweise

- ⊙ Umgangsregeln sind in dieser Einheit besonders wichtig, um einen vertrauensvollen und respektvollen Umgang aufzubauen.
- ✔ Die Einheit enthält Übungen, die Betroffene von Gewalt triggern können. Daher sollte immer eine Ansprechperson bzw. ein Kontakt im Hintergrund sein, der dies auffangen könnte.
- ✔ Die ÜL muss den Hinweis geben, dass diese und auch die nachfolgende Übung auf Freiwilligkeit basieren und jede*r TN ohne Angabe von Gründen auf die Teilnahme verzichten kann.

- ⊙ Aufwärmen, vertrauensvolle Atmosphäre schaffen, Kommunikation innerhalb der Gruppe anregen

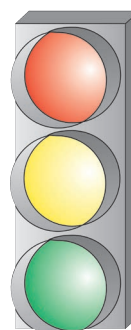
- ✔ Die ÜL weist nochmals darauf hin, dass kein*e TN eine Übung mitmachen muss bzw. sich an Körperstellen berühren lassen muss, an denen er bzw. sie nicht berührt werden möchte.

- ⊙ Schulung der Körperwahrnehmung, Ausdauerförderung, Koordinationsförderung

- ✔ Die Einführung der Ampelfarben dient zur Vorbereitung nachfolgender Übungen.

- ✔ Zur Abgrenzung der Bewegungsphasen kann Musik eingesetzt werden, die die Bewegungszeit begleitet. Bei Musikstopp erfolgt die Ansage der ÜL.

- ✔ Die Umsetzung kann flexibel angepasst werden, z. B. kann die ÜL die TN einbeziehen, indem sie jede Runde eine neue Fortbewegungsart bestimmen dürfen. Außerdem können die Gänge verändert werden (Anzahl, Rückwärtsgang, ...).

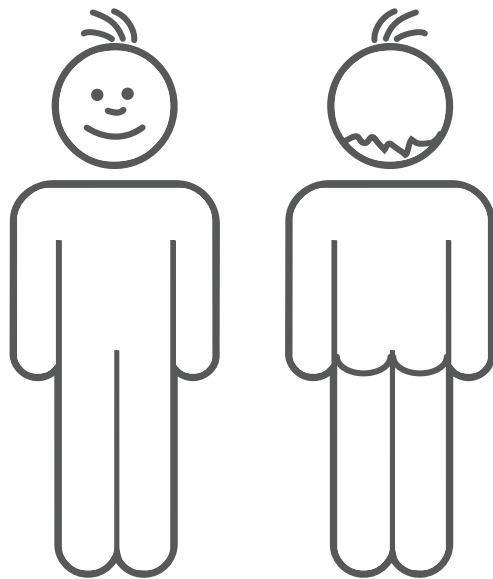


Stundenverlauf und Inhalte

- **Grün heißt Juhu – Rot ist tabu**
- Jede*r TN bekommt ein Blatt mit einem Körperschema und Klebpunkte in Ampelfarben.

Zur Vorbereitung des Spiels „Waschstraße“ sollen die TN auf ihrem Blatt Punkte auf das Körperschema aufkleben.

- **Grün** = Hier ist es für mich in Ordnung, wenn mich jemand berührt.
- **Gelb** = Hier ist es manchmal für mich in Ordnung, wenn mich jemand berührt, z. B. abhängig von Personen oder meiner Laune.
- **Rot** = Hier möchte ich nicht berührt werden.



● Waschstraße

- Die TN stellen sich in einer Gasse auf und bekommen Materialien (z. B. Schwämme, Staubwedel), die eine „Waschstraße“ simulieren sollen.

Immer ein*e TN ist das Auto. Zuerst benennt er bzw. sie „grüne“ Körperstellen, an denen er bzw. sie „gewaschen“ (berührt) werden möchte.

Dann fährt der bzw. die TN auf einem Rollbrett durch die „Waschstraße“ (= Gasse). Die anderen TN „waschen“ es NUR an den genannten „grünen“ Stellen.

Die TN tauschen so lange ihre Rollen, bis alle TN, die „gewaschen“ werden wollen, die „Waschstraße“ mit dem Rollbrett durchfahren haben.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 MINUTEN)

● Massagegeschichte „Autofahrt“

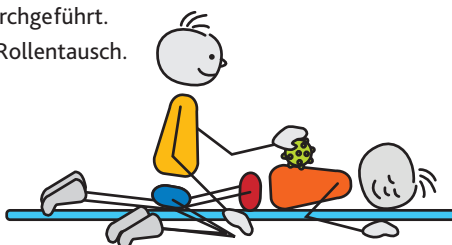
- Die TN bilden Paare (TN A und TN B). Jedes Paar hat einen Igelball.

Zuerst sprechen TN A und TN B untereinander ab, an welchen Stellen sie massiert werden möchten.

Dann legt sich TN A auf eine Matte und TN B bekommt den Igelball.

Die ÜL erzählt eine Massage-Geschichte, wobei es um eine Autofahrt geht und der Igelball das Auto darstellt. Entsprechend der Geschichte und den Absprachen wird die Massage durchgeführt.

Nach ca. 5 Minuten erfolgt ein Rollentausch.



Absichten und Hinweise

- Sensibilisierung, Bewusstmachen individueller Grenzen
- ✓ Die Angaben sind auf die konkrete Situation des anschließenden Spiels abzustimmen. Daher muss die ÜL das Spiel „Waschstraße“ hier bereits erklären. Durch den konkreten Bezug zum Spiel wird die Übung konkreter und weniger komplex. In Alltagssituationen könnte die Bewertung anders aussehen.

- Körperwahrnehmung, Sensibilisierung für Grenzen

- ✓ Erneuter Hinweis der ÜL an die TN auf Freiwilligkeit der Teilnahme

- ✓ Die ÜL achtet auf die Einhaltung genannter Grenzen.

- ✓ Variation: Die Waschstraße kann um weitere Stationen als Parcours erweitert werden wie z. B. mit einer Slalom-Strecke oder einem Tunnel.

- Körperwahrnehmung schulen, Sensibilisierung für Grenzen (eigene Grenzen und die der anderen), Kommunikation eigener Grenzen üben, Förderung der Entspannungsfähigkeit

- ✓ Wenn ein*e TN die Übung allein durchführen möchte, ist dies auch möglich.

- ✓ Die Bildung der Paare sollte freiwillig erfolgen, um eine vertraute Atmosphäre zu ermöglichen.

Stundenverlauf und Inhalte

AUSKLANG (10 Minuten)

- **Reflexion (Bull's Eye Methode)**
- Alle TN stellen sich um den Mittelkreis in der Sporthalle bzw. einen eingezeichneten Kreis. Jede*r TN hat einen Softball.

Der Kreis dient als Zielscheibe, in dessen Zentrum z. B. eine Frisbee-Scheibe liegt. Diese bildet das „Bull's Eye“. Die ÜL gibt eine Aussage vor. Je größer die Zustimmung der TN, umso näher an die Mitte legen die TN ihren Ball ab.

Beispielaussagen:

- „Ich weiß, was bei der Ampel Rot bedeutet.“
- „Ich weiß, was bei der Ampel Grün bedeutet.“
- „Ich kann fühlen, wie mein Herz schlägt (meine Atmung schneller wird), wenn ich mich anstreng.“
- „Ich weiß, wo Berührungen für mich okay sind.“
(evtl. Zusatz: wo und von wem)
- „Ich weiß, wo Berührungen für mich nicht okay sind.“
- „Ich kann sagen, wo Berührungen für mich okay sind.“
- „Ich kann sagen, wo ich nicht berührt werden möchte.“
- Zum Abschluss: „Ich habe das Recht, selbst über mich zu bestimmen!“

Verabschiedung

- Zum Abschluss kommen alle TN und die ÜL nochmals im Innenstirnkreis zusammen.

Die ÜL gibt Hinweise darauf, an wen die TN sich wenden können, wenn sie weitere Fragen haben oder sich in irgendeinem oder auch konkreten Zusammenhang unwohl mit dem Thema fühlen.

Plakat zu Gewaltprävention



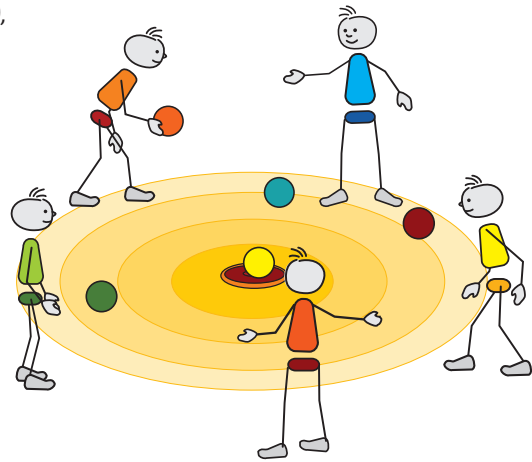
QR-Code zum Plakat der Sportjugend NRW



Absichten und Hinweise

- ⊗ Rechte der Kinder auf Selbstbestimmung und Gewaltfreiheit hervorheben, Möglichkeit für Fragen schaffen

- ✔ Die Aussagen müssen in Anzahl und Formulierung an die TN angepasst werden. Wichtig ist, leichter zu beginnen und dann thematisch tiefergehend zu formulieren. Der Abschluss sollte immer das Recht auf Selbstbestimmung beinhalten, sodass alle Kinder voll zustimmen können. Dies muss die ÜL hervorheben.



- ⊗ Verabschiedung, Informationsvermittlung von Anlaufstellen

- ✔ Die ÜL sollte Anlaufstellen nennen können und z. B. Plakate mit Kontaktstellen aufhängen (z. B. in Umkleidekabinen), falls ein*e TN weiteren Gesprächsbedarf hat oder entwickelt. www.lsb.nrw/unsere-themen/schutz-vor-gewalt-im-sport/wo-bekomme-ich-unterstuetzung

Zertifikat „Kleine Menschen – große Persönlichkeiten“

