



# Ideenheft



[www.cvjm-bewegt.de](http://www.cvjm-bewegt.de)

Erstausgabe 2015/16  
3. Auflage 2020

## „Kommt raus! ...“

... Wir wollen mit euch spielen, euch kennenlernen, gemeinsam unterwegs sein, Bewegung ins Leben bringen, uns gegenseitig herausfordern, miteinander lernen, neue Ideen bekommen!”

Diese Einladung und gleichzeitige Herausforderung soll durch uns alle erlebbar werden bei der zweiten Runde der Kampagne „CVJM bewegt“ von Mai 2015 bis 2016.

Los geht´s – egal, ob in der freien Natur, am Badensee, auf dem Sportplatz, in einer gut ausgestatteten Sporthalle oder ganz einfach in einem Raum des Gemeindehauses, des CVJM-Hauses, des Gruppenraumes der Feuerwehr oder im Garten der Nachbarn.

Dort „draußen“ könnt ihr Leute treffen und gemeinsam Zeit verbringen bei Spiel, Sport und Bewegung. Diese Bewegung verbindet – bekannte und noch unbekannte Menschen mit ihren Interessen, Gemeinsamkeiten und Verschiedenheiten, Fragen und Antworten zum Leben und zum Glauben.

Macht „CVJM bewegt“ auch zu eurem Projekt 2015/16. Kommt raus, seid aktiv und ladet andere ein, dabei zu sein. Das ist die simple Idee von CVJM bewegt. Ihr organisiert eine oder mehrere sportlich bewegte Aktion(en)

und ladet Menschen aller Alters- und Zielgruppen aus eurem Umfeld dazu ein. Egal ob am Wochenende, während der Woche, halbtags, ganztags oder für einige Stunden. Dabei könnt ihr nicht nur neue Sportarten ausprobieren, sondern eure Fähigkeiten einsetzen und ausbauen. Hier kann sich jeder engagieren. Gefragt sind Eigeninitiative, Mut sowie Ideenreichtum und Kreativität. Hauptsache „CVJM bewegt“!

In Händen haltet ihr das neue „CVJM-bewegt-Ideenheft“, mit dessen Ideen ihr euch auf kreative und sicherlich auch neue Weise bewegen, mit anderen vernetzen und herausfordern lassen könnt.

Weitere Infos zum Mitmachen und Mitgestalten gibt es auf der Homepage [www.cvjm-bewegt.de](http://www.cvjm-bewegt.de)

In diesem Sinne: Kommt raus und bringt die CVJM bewegt-Idee zu den Menschen!

Für das CVJM bewegt-Team

**Carolin Münch**

In einigen Artikeln nutzen wir aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur die männliche Form. Wir schließen damit selbstverständlich alle Mädchen und Frauen ein.

# INHALT

1

**Vorwort** Carolin Münch  
Das CVJM bewegt - Ideenheft

Seite 2

- **STUDIUM UND AUSBILDUNG** Daniel Zühlke
- **TURNHALLE FÜR ELTERN MIT KINDERN** Gerd Schmellenkamp
- **VORSTANDSSITZUNG** Carolin Münch
- **WALD** Arne Rauhaus/Stefan Westhauser
- **WASSER** Carolin Münch

Seite 27

2

**CVJM bewegt - Wir machen mit!**  
Johannes Röder, Klaus Pomp, Tamara Rosenbach  
Thomas Weber

Seite 4

7

**Gutes Training für Bewegte  
Wissenswertes für das Training**

Renee Rock

Seite 56

3

**Neue Sportarten** Markus Rapsch  
KanJam . Jigger . Smolball . Kickball . Torchball .  
Gagaball . Spikeball . Funstaffeln . Netzbball . Hoopen

Seite 5

8

**Chancen der Kooperation mit  
Vereinen und Firmen** Volker Kamin

Seite 58

4

**CVJM bewegt - TeamChallenge**  
Jump-Team Baden, V. Kamin, C. Münch, R. Rock

Seite 18

9

**www.cvjm-bewegt.de  
Die neue Vernetzungsplattform**

Infos zum Einloggen, Veranstaltungen, Ideen

Seite 59

5

**SPORTLON** Markus Rapsch

Seite 23

10

**Autoren, Adressen und Literatur**

Autoren

Adressen der CVJM-Sportarbeit in Deutschland

Übungsleiter-Ausbildung in den CVJM Landesverbänden

Fachwarte

Partner für Sportartikel/Sponsoren

Literatur

Seite 60

6

**Bewegungsräume**

- **ARBEITSPAUSE** Heike Kögler
- **BEGEGNUNG MIT GOTT –**  
EMMAUS SPORT Johannes Eckstein
- **BIBLISCHE GESCHICHTEN** Carolin Münch
- **DIXI-WC** Markus Rapsch
- **GEMEINDEHAUS** Lars Dierich
- **HAUS UND KELLER** Samuel Holz
- **KÜCHE** Melanie Möhl
- **LEHRSAAL & KLASSENZIMMER** Markus Rapsch
- **MÜLLTONNE** Markus Rapsch
- **STADT** Samuel Holz/Stefan Westhauser

11

**Impressum**

Seite 62

## CVJM BEWEGT - WIR MACHEN MIT!

Bei unserem CVJM-Sommerfest hatten wir zwei Jahre in Folge eine CVJM-bewegt Aktion. Wir bekamen vom CVJM Landesverband verschiedenste Materialien und Stationen zur Verfügung gestellt und hatten sehr viel Spaß damit, obwohl es an diesen Tagen extrem heiß war. Diese Aktion hat uns wirklich tolle Spielideen gebracht und ich persönlich kann das Ganze nur weiterempfehlen.

### Johannes Röder

Jungcharmitarbeiter,  
CVJM Hirschaid/Buttenheim Bayern

Bewegung lässt sich so vielfältig gestalten und ist für mich somit zu einem Alltagselixier geworden, dass Leichtigkeit in mein Leben bringt. Zudem habe ich viel Spaß an Bewegung und bin durch das gemeinsame Bewegen mit anderen zum Glauben gekommen. An der Kampagne CVJM-bewegt begeistert mich, dass es nicht von Bedeutung ist, wie man sich bewegt, sondern das man sich (und andere) bewegt!

### Tamara Rosenbach

Studierende des CVJM-Kollegs,  
2. Vorsitzende der VmbA  
(Verbände mit besonderen Aufgaben)  
der dsj (Deutsche Sportjugend)

Die Evangelische Sportarbeit Berlin – Brandenburg e.V. (ESBB) unterstützt die Aktion „CVJM bewegt“. Wir fördern den Wandergedanken und wollen mit „CVJM bewegt“ darauf aufmerksam machen, dass meditative Kirchwanderwege einerseits den Reiz der Bewegung in Gottes Schöpfung haben und andererseits in den Kirchen, die unsere Verfahren in Ehrfurcht vor Gott errichtet haben, uns in meditativen Pausen durch den Geist des Dreieinigen Gottes bewegen lassen. In Kooperation mit dem CVJM-Ostwerk werden wir bei mehreren Veranstaltungen auf „CVJM bewegt“ hinweisen.

### Klaus Pomp

Vorsitzender der Ev. Sportarbeit  
Berlin-Brandenburg

In meinem Leben spielen Sport und Spiel eine wichtige Rolle. Ich finde durch sie Abwechslung, Fitness und Erholung. Als CVJM-Mitglied freue ich mich natürlich wieder über die diesjährige Aktion, weil sie Schwung in unsere Dörfer und Städte bringt. Ich beteilige mich sehr gerne daran, damit Menschen miteinander in Bewegung kommen und Gemeinschaft erfahren.

### Thomas Weber

Evang. Pfarrer in Gevelsberg,  
Arbeitskreis Kirche und Sport /  
Olympiapfarrer der EKD

# NEUE SPORTARTEN

Nachfolgend stellen wir euch eine Auswahl von neuen Freizeit-Sportarten vor, die ihr für die Jugendarbeit nutzen könnt.

## KANJAM ein Frisbeespiel

FÜR DIE GANZE FAMILIE



### SPIELIDEE

Das Spiel wird mit zwei Teams, bestehend aus je zwei Personen, gespielt. Die Wurfart benötigt keine eigenen Plätze, sondern kann in jeder öffentlichen Grün- oder Sportanlage mit ausreichend Platz gespielt werden.

### SPIELBESCHREIBUNG

Vor Spielbeginn werden zwei Tonnen 50 Fuß (= 15,24 m) voneinander entfernt aufgestellt. Die Tonnen bestehen aus stabilen Kunststoffbahnen, die sich zu Zylindern von 50 cm Höhe und 40 cm Durchmesser zusammenstecken lassen. An der Vorderseite jeder Tonne befindet sich ein Schlitz mit den Maßen 3" x 12" (7,5 cm x 30 cm). Die Mitspieler eines Teams stehen an den jeweils gegenüberliegenden Tonnen. Pro Runde fungiert einer der Spieler als Werfer („Thrower“), sein Partner an der gegenüberliegenden Tonne als Ablenker („Deflector“). Der werfende Spieler versucht die Tonne zu treffen oder im Idealfall den Frisbee direkt in die Tonne zu werfen. Der Ablenker kann den Werfer bei ungenauen Würfen unterstützen, indem er die Frisbee-Disc ablenkt oder verlängert, so dass sie doch noch die Tonne trifft. Dazu darf der Ablenker die Scheibe mittels eines Schlages oder Blocks umlenken. Der Frisbee darf dabei aber nicht mehrmals berührt, gefangen oder getragen werden. Danach wechseln Werfer und Ablenker, bevor die zweite Mannschaft an der Reihe ist.

Weitere Infos erhaltet ihr über die Autoren, bzw. über die Internetseiten.

### FÜR DIE TREFFER WERDEN FOLGENDE PUNKTE VERGEBEN:

- 1 Punkt: der Wurf wird vom zweiten Spieler umgeleitet und trifft die Tonne an der Außenseite
  - 2 Punkte: der Werfer trifft die Außenseite der Tonne ohne Hilfe des Ablenkers oder der Werfer trifft den Zielschlitz, aber der Frisbee fliegt wieder aus der Tonne heraus
  - 3 Punkte: der Wurf wird vom zweiten Spieler umgeleitet und landet in der Tonne („Slam Dunk“)
- Bei einem direkten Innentreffer durch die obere Öffnung oder den Zielschlitz ohne Hilfe des Ablenkers gewinnt das Team sofort; ansonsten das Team, welches als erstes genau 21 Punkte erzielt. Für den Spielgewinn müssen exakt 21 Punkte erzielt werden.

Im Falle der Überschreitung von 21 Punkten werden die zuletzt erzielten Punkte von den Gesamtpunkten abgezogen. Erzielt ein Team beispielsweise bei einem Spielstand von 19 Punkten einen Slam Dunk mit drei Punkten, dann wird ihr Punktestand auf 16 reduziert.

### WEITERHIN GELTEN FOLGENDE REGELN:

- Der werfende Spieler muss beim Wurf hinter der gegnerischen Tonne stehen. Überschreitet er diese Linie, erhält das Team keinen Punkt.
- Berührt der Frisbee den Boden, bevor er die Tonne trifft, wird kein Punkt vergeben.
- Berührt der Ablenker den Frisbee mehrfach oder fängt bzw. trägt er den Frisbee, bevor dieser die Tonne trifft, wird kein Punkt vergeben.
- Falls das gegnerische Team in den Wurf eingreift, um das Tor zu verteidigen, erhält das werfende Team drei Punkte. Bei einem Spielstand von 19 bzw. 20 Punkten werden nur ein Punkt bzw. zwei Punkte vergeben.

- Außer bei einem Sofortsieg müssen beide Teams die gleiche Anzahl an Würfeln ausführen. Kommt es dabei zu einem Punktegleichstand, wird das Spiel fortgesetzt, bis ein Team in einer Runde mehr Punkte erzielen kann als das andere.

### VARIANTEN

Es gibt eine Variante mit kleineren Tonnen und einer kleineren Disc, die unter der Bezeichnung KanJam Mini angeboten wird. Diese kann auch in Gebäuden gespielt werden. Mit dem KanJam Illuminate Leuchtkit mit LED-Lichtern für die Tonnen und einer leuchtenden Frisbee-Disc kann das Spiel auch nachts gespielt werden.

Eine weitere Variante ist KanJam Splash, die mit schwimmenden Tonnen im Wasser gespielt werden kann.

### GESCHICHTE

Das Präzisionssportspiel wurde in den späten 1980er Jahren von den Studenten Charles Sciandra und Paul Swisher in Buffalo, New York als „Trash Can Frisbee“ entwickelt. Beim Spielen mit einem Frisbee in Parks kamen sie auf die Idee, auf die dort platzierten Abfall-

eimer zu schießen. Das Spielkonzept wurde später verfeinert und bald verbreitete sich „Trash Can Frisbee“ und wurde vor allem in der Nähe von Buffalo zu einem beliebten Partyspiel.

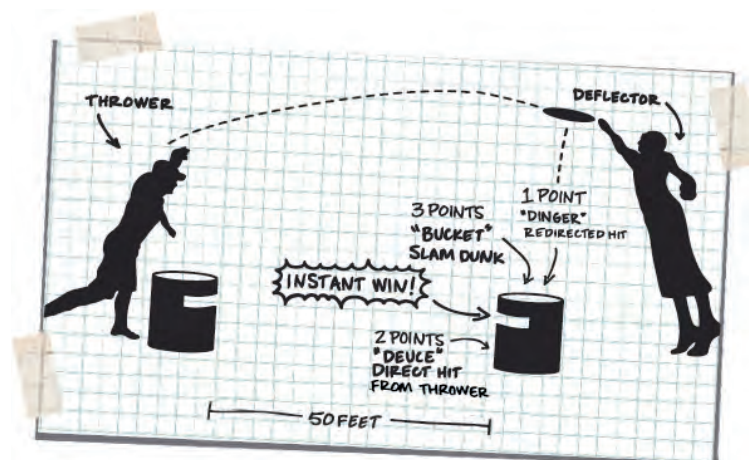
Das Spielkonzept ließen sich die Entwickler später patentieren und gründeten 2005 das Unternehmen KanJam.

Das Spiel wurde in den Vereinigten Staaten dann binnen eines Jahres an mehr als 1.000 Schulen im Sportunterricht eingesetzt. Im Jahr 2007 lag der Absatz des Unternehmens bereits bei geschätzten 12.000-14.000 Einheiten. 2011 wurden bereits mehr als 100.000 Einheiten pro Jahr verkauft und das Spiel an 2.500 Schulen in den USA eingesetzt. Seit dem Jahr 2013 wird es auch international verkauft.

Quelle: Wikipedia

### Markus Rapsch

Sportsekretär CVJM-Westbund





## Funstaffeln

- Gruppeneinteilung: lange Wartezeiten vermeiden (evtl. Gruppierungsspiele oder farbige Bälle, T-Shirtfarbe oder andere Vorgaben)
- Gruppengröße: 4-6 (höchstens 8 Läufer in eine Gruppe)
- Wenn Hindernisse gewählt werden, müssen diese gefahrlos überwunden werden können
- Solche Bewegungsaufgaben wählen, die von allen Mitspieler/innen wirklich beherrscht werden
- Klare Wechselmodalitäten festlegen (z. B. Linien, hinter einer Bank etc.)
- Eindeutige Siegerermittlung

### EIERKARTONS HOCHSTAPLER

Wenn bei euch demnächst ein Kinder-oder Vereinsfest ansteht, dann sammelt schon mal ein paar leere Eierkartons. Zu Ostern fallen ja immer viele davon an, die ihr mit diesem Hintergedanken gleich aufheben könnt. Für dieses lustige Spiel werden 2 Mannschaften gebildet. Natürlich brauchen wir wieder zwei parallele Strecken mit Start- und Zielpunkt. Dazwischen liegen auf dem Boden die leeren Eierkartons, für jede Mannschaft gleich viele.

Nach dem Startsignal rennt der erste Teilnehmer los, sammelt einen Eierkarton ein und stellt diesen an der Ziellinie auf und rennt zurück, um dem nächsten Spieler durch Handklatschen zum Starten zu verhelfen. Dieser liest den nächsten Pappbehälter auf und stapelt diesen auf den ersten. Er rennt zurück und so weiter. Da Problem ist, dass diese leeren Eierbehälter ziemlich leicht sind. Deshalb kann der Turm leicht einstürzen. Wenn das passiert, verlieren die Spieler viel Zeit, um den Stapel wieder aufzubauen. Sieger ist die Mannschaft, die als Erstes die zur Verfügung stehenden Eierkartons übereinander gestapelt hat und der Turm mindestens 5 Sekunden hält. Wird das Spiel draußen veranstaltet, solltet ihr auf eine windgeschützte Umgebung achten. Und wenn die Kids noch nicht genug von der ganzen Eierei haben, dann wäre doch ein klassisches Eierlaufen anschließend ganz passend.

### OBELIX RENNEN

#### SPIELEBESCHREIBUNG

Dieses Spiel ist nur realisierbar, wenn die Utensilien zuvor angefertigt wurden. An einem großen Plastikring wird eine überdimensionale Hose mit Hosenträgern befestigt. Ein Hinkelstein aus Pappmaschee, eine rote Perücke mit Zöpfen sowie ein Helm muss ebenfalls bereitgehalten werden. Auf Startzeichen muss der erste Läufer das Kostüm anziehen (benötigt Helfer), den Hinkelstein auf dem Rücken tragen und anschließend geht es über eine Staffeldstrecke mit 1-2 Hürden (Bänke) zum nächsten Staffelläufer.

Quelle: [www.gruppenspiele-hits.de/staffelspiele](http://www.gruppenspiele-hits.de/staffelspiele)



### DAS BALLON - BÜCKEN

Für dieses lustige Ballonspiel benötigt ihr neben ein paar aufgepusteten Luftballons noch ein paar Utensilien wie Bausteine, Figuren oder Ähnliches, was die Spieler einsammeln müssen. Es reichen gewöhnliche Latexballons, und zwar so viele, wie Teams an den Start gehen (an eine Reserve denken!).

Mindestens 2 Teams gehen an die Startlinie. Die Laufstrecken verlaufen parallel. Auf jeder Strecke sind in gleichen Abständen gleich viele der oben genannten Figuren aufzustellen.

Die Besonderheit dieses viel Spaß versprechenden Geburtstags-spieles besteht darin, dass man paarweise startet. Jedes Kinderpaar einer Mannschaft muss sich so arrangieren, dass sie die ganze Zeit auf dem Weg vom Start zum Ziel einen Ballon zwischen ihrer Stirn pressen – und zwar so, dass er nicht herunterfällt. Wenn dies passiert, müssen sie an den Start zurück und von neuem beginnen oder das nächste Team der Mannschaft startet. Dies alleine ist ja schon schwierig. Aber das genügt uns ja noch nicht. Auf der Wegstrecke sollen sich diese Ballon-Paare auch noch bücken und ein paar Figuren einsammeln. Dazu hat einer von beiden noch eine Tüte oder einen Korb dabei.

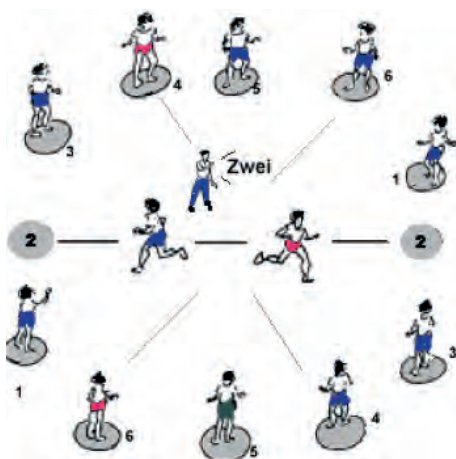
Bei diesem Staffelspiel gibt es eine Menge zu lachen, vor allem, wenn auch Eltern daran teilnehmen. Da sieht

man Verrenkungen, die man nicht aller Tage erblickt. Deshalb unbedingt wieder den Fotoapparat oder die Videokamera bereithalten!

## KLOPAPIERSCHLANGE

### 📌 SPIELBESCHREIBUNG

Jede Mannschaft rollt eine Klopapierrolle komplett ab. Diese Rolle wird nun durch ein Waldstück oder um ein Gebäude herum von allen Mannschaftsmitgliedern getragen, ohne dass die Papierschlange irgendwo reißt. Welche Mannschaft hat am Ende das längste Stück ins Ziel gerettet? Dieses Spiel kann ganz schön chaotisch werden. Es kommt hier wirklich darauf an, dass die ganze Mannschaft einigermaßen koordiniert zusammenarbeitet.



## NUMMERNWETTLAUF

Alle Schüler einer Gruppe erhalten eine Nummer. Auf Zuruf des Leiters laufen jeweils die Schüler mit der gleichen Nummer gegeneinander. Die Siegermannschaft (evtl. auch Zweitplatzierte) erhalten einen oder mehrere Punkte. Variante: Nummernwettlauf im Kreis (Seitenwechsel in gleich nummerierten Reifen)

Quelle: [www.sportpaedagogik-online.de](http://www.sportpaedagogik-online.de)

## SECHS-TAGE-RENNEN

In der Halle werden sternförmig 4, 5 oder 6 Bänke aufgestellt (je nach Anzahl der Mannschaften). Um die Bänke herum muss genug Platz sein, damit die Schüler ungehindert um die Bänke laufen können. Nun werden möglichst gleichstarke Mannschaften gebildet. Alle Spieler einer Mannschaft setzen sich jeweils auf eine Bank. In jeder Gruppe wird ein Kapitän bestimmt, der für die gesamte Mannschaft die Runden zählt.

Die erste Aufgabe lautet: Versucht in 10 min. (auch 12 oder 15 min. möglich) so viele Runden wie möglich - dribbelnd mit einem Basketball - um die Bänke zu laufen.

Die Schüler dürfen sich innerhalb der Mannschaften je nach Leistungsvermögen ablösen. Dies bedeutet z. B., dass ein sehr sportlicher Schüler auch zwei oder sogar drei Runden hintereinander laufen darf. Leistungsschwächere Kinder hingegen absolvieren jeweils nur eine Runde.

Die zweite Aufgabe lautet: Versucht in 5 min. (auch 6 oder 8 min. möglich) so viele Runden wie möglich - mit einem Staffelstab - um die Bänke zu rennen. Auch hier dürfen sich die Schüler den Stab entweder nach jeder Runde oder nach jeder zweiten bzw. dritten Runde übergeben.

## WATTESTAFFEL

Du brauchst: Wattebällchen

### 📌 SO GEHT'S:

Die Teilnehmer werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Beide Gruppen stellen sich an einer Startlinie hintereinander auf. In etwas Abstand gibt es einen Wendepunkt. Der jeweils erste Spieler bekommt ein Wattebällchen auf die flache Hand gelegt. Auf ein Startzeichen laufen die ersten Spieler los bis zum Wendepunkt und dann zurück zum Start. Dort übergeben sie das Wattebällchen an den nächsten Spieler, und so weiter.

Das Wattebällchen muss immer auf der flachen Hand liegen. Die Hand darf nicht geschlossen werden.



Fällt das Wattebällchen runter, muss der Spieler stehen bleiben und das Wattebällchen aufheben. Erst dann darf er weiter laufen.

Gewonnen hat die Mannschaft, bei der als erstes alle Teilnehmer im Ziel sind.



### DREI LEUTE AUF DREI FÜSSEN

Geschicklichkeits-Bewegungsspiel für Kleingruppen

#### SPIELBESCHREIBUNG

Der Spielleiter teilt die Gruppe in mehrere Kleingruppen zu je drei Teilnehmern ein und markiert mit einem Seil oder einem Klebeband die Start- und Ziellinie einer Laufstrecke. Die Aufgabe der Kleingruppen ist es, diese Strecke gemeinsam zurückzulegen. Dabei dürfen aber bei jeder Kleingruppe nie mehr als drei Beine den Boden berühren.

 **HINWEIS:** mit Spielleiter.

 **MATERIAL:**

Seil oder Klebeband als Start- und Zielmarkierung für Laufstrecke.

Quelle: [www.labbe.de/spielotti/](http://www.labbe.de/spielotti/)

### GYMKHANA-STAFFEL

Gymkhana ist im deutschen Sprachraum ein Geschicklichkeitsturnier in einem Parcours, das auf Zeit absolviert wird. Gymkhana war besonders in den Anfängen des Motorsports populär und wurde wahrscheinlich aus dem Reitsport übernommen. Bei einer längeren Strecke von 5-6 km ist es auch als „Pfeiljagd“ bekannt. Im CVJM gab es eine Zeit lang diese Staffeln um die Vielseitigkeit bei Kindern zu fördern.

So funktioniert die Staffel:

Sucht euch eine Rundparcours, den ihr gut einsehen könnt. (Spielwiese, Sportanlage etc.)

Start- und Zielpunkt kann der gleiche Punkt sein, dann lässt es sich leichter organisieren.

Überlegt euch dann 10 verschiedene Stationen, die kurzweilige Aufgaben stellen (1-2 Minuten). Es gibt Stationen, die einfach zu absolvieren sind und solche, die gewertet werden.

#### FÜNF BEISPIELE:

Blasrohr schießen auf eine Scheibe

Kim Spiel (20 Gegenstände – 30 Sekunden anschauen – dann aufzählen)

mit verbundenen Augen an einem Seil ein Strecke gehen

Brio Labyrinth Geschicklichkeitsspiel

10 Quizfragen zum Thema Tiere und Pflanzen

Weitere Ideen gibt es auf der Homepage die Perfekte Minute:

[www.sat1.de/tv/die-perfekte-minute/training](http://www.sat1.de/tv/die-perfekte-minute/training)

Baut die Stationen auf und probiert selbst aus, wie lange ihr mit den Aufgaben dazu braucht. Legt dann die Startzeiten fest.

### EICHENKREUZSTAFFEL – EIN ALTE STAFFEL-FORM AUS DEM CVJM WIEDER ENTDECKT

Es wird eine Eichenkreuzstaffel für Kinder und Erwachsene gelaufen. Diese besteht aus den Strecken 1000, 400, 200, 800 und 100 m. Gelaufen wird in Teams. Somit können alle, egal wie alt und wie fit sie sind, sich ihre Strecke suchen.

Jedes Team braucht einen Zeitnehmer, der nur sein Team im Blick hat, damit er den Zieleinlauf nicht verpasst um die Zeit zu stoppen. Alle ersten Läufer für die 1000 Meter gehen an den Start und laufen ihre Strecke, dann beim Wechsellpunkt für die 400 wird ein Staffeltab oder etwas anderes zum Transport übergeben.

Der Schlussläufer (bei Kindern 25 oder 50 Meter je nach Alter) wird mit viel Anfeuerung ins Ziel getragen. Diese Staffel erfreut sich großer Beliebtheit bei Lauf- und Sportfesten nicht nur im CVJM.

#### VARIANTE:

Nachts bei Fackeln mit Knicklichtern in farbigen Teams einen Strandlauf veranstalten!



## GRECCOROBIC

Die Ampelinis, Grecco (der Grüne), Rocco (der Rote) und Gina (das Mädchen in Gelb), sind von dem Gesamtverband der deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) e.V. beauftragt, für mehr Sicherheit für Ihre Kinder zu sorgen.

Wie Grecco in seinem Intro selbst erklärt, ist es nicht gesund, nur vor dem Computer zu sitzen. Kinder brauchen Bewegung. Und nicht nur das. Kinder, die sich mehr bewegen (sogar durchaus mit Risikobereitschaft, auf dem Spielplatz zum Beispiel) verbessern ihre motorischen Fähigkeiten. Sie können Risiken besser einschätzen. Sich bewegende Kinder sind physisch gesünder, haben eine bessere Konzentration und weniger Unfälle. Gönnen euren Kindern zwischen den Computerspielen eine Übungspause mit Greccorobic. Da Grecco die Übungen in eine Abenteuergeschichte über Huklapek (siehe das Spiel „Huklapek“ im Clubhaus) integriert, macht es den Kindern auch richtig Spaß.

<http://youtu.be/7lb0ml8MxTk>

## GAGA-BALL - ALLE WERDEN GAGA

Dieses Spiel wurde in Prag 2013 beim YMCA-Festival im Sommer vorgestellt und wie verrückt gespielt.

Wir stellen es hier vor, weil es immer wieder Anfragen von Vereinen und Gemeinden zu einfachen und lustigen Spielen gibt.

Bei Gaga-Ball kommen alle in Schwung, es fördert die Ehrlichkeit, alle können mitspielen und haben viel Spaß dabei. Es lässt sich außerdem sehr einfach bauen und schnell spielen.

### SPIELIDEE

Gaga-Ball wird in einem großen Achteck oder Sechseck namens Gaga-Grube gespielt. Gaga-Ball beginnt damit, dass jemand den Ball hoch in die Luft wirft. Der Ball muss drei mal aufspringen, dann rufen die Spieler

»GAGA-Ball«. Die Spieler stehen mit dem Rücken zur Wand, bis die drei Bounces fertig sind. Dann beginnt das Spiel. Jeder spielt gegen jeden. Die Spieler müssen vom Ball direkt getroffen werden. Wenn ein Spieler getroffen wird, verlässt er / sie das Spielfeld. Schlägt ein Spieler den Ball aus dem Ring, dann scheidet er auch aus. Wenn ein Spieler den Ball in der Luft fängt, ist die letzte Person, die den Ball geschlagen hat, aus.

### SPIELREGELN

Der Ball darf nur mit der flachen Hand geschlagen werden. Der Ball ist flach zu spielen. Die Spieler dürfen sich nicht gegenseitig stören. Berührt der Ball einen Spieler auf oder unter dem Knie (in einigen Versionen unter dem Knöchel), ist der Spieler aus dem Spiel.

Impressionen von Schulhöfen etc. auch auf Youtube.

### BAUANLEITUNG & MATERIAL

6-8 gelbe Verschalungsbretter

(gibt es in jedem Baumarkt)

(je nach Größe der Spielfläche unterschiedliche Länge)

12-16 Steckscharniere (auf die Metallschiene der Verschalungsbretter anbringen)

Bretter mit den Kindern und Jugendlichen bemalen und gestalten. Zusammenstecken und alle werden Gaga!

# Hula Hoop Reifen

Spaß und Fitness für Kids und Eltern

Immer mehr Menschen entdecken den altbewährten Hula Hoop Reifen wieder für sich, denn damit macht Bewegung richtig Spaß und hält obendrein fit. Hula Hoop ist benannt nach einem traditionellen Tanz auf Hawaii. Gerade Kinder profitieren vom praktischen Sportgerät, das so viele Spielvarianten in sich trägt. Dank vieler bunter Farben findet jeder seinen Lieblingsreifen. Da Hula Hoop Reifen in unterschiedlichen Durchmessern von 60 bis 80 cm erhältlich sind, passen sie für Kinder der meisten Altersklassen.

## BEWEGUNG MIT HULA HOOP REIFEN FÖRDERT DIE GESUNDHEIT

Die Bewegung mit dem Hula Hoop Reifen verbessert Beweglichkeit und Koordination. Sogar Sportmuffel haben Freude daran und können „just for fun“ neue Bewegungsformen ausprobieren. Motorische Körperfunktionen, Geist und Psyche werden gestärkt. Sport mit dem Reifen macht in der Gruppe noch mehr Spaß, stärkt das soziale Miteinander und macht Kinder selbstbewusster. Die Beschäftigung mit dem Reifen steigert die Konzentrationsfähigkeit, was sich sehr positiv auf das Lernverhalten auswirkt. Diese Erkenntnisse haben dazu geführt, dass immer mehr therapeutische Einrichtungen auf Hula Hoop Reifen als Sport- und Therapiegeräte setzen.

## LANGeweile ADE - MIT FARBENFROHEN HULA HOOP REIFEN

Der Hula Hoop Reifen ist ein Garant für Spaß auf der Gartenparty oder beim Kindergeburtstag. Selbst die kleinsten Kids können sich damit kreativ und sportlich beschäftigen.

## HULA HOOP ALS WETTKAMPF

Hula Hoop Reifen animieren zur Bewegung und fordern zum sportlichen Wettbewerb heraus. Wer dreht die meisten Kreise, ohne dass der Reifen zu Boden fällt? Wer kann die meisten Hoops am Körper kreisen lassen? Wer kann Hoops kreisen und dabei auf einer Rolla Bolla stehen?

Selbst Kinder, die sich mit anderen Sportgeräten schwer tun, haben viel Freude an der Beschäftigung mit dem vielseitigen Reifen. Nicht umsonst sind die schwingvollen Hula Hoop Reifen Klassiker unter Spielgeräten. Sie sind einfach in der Handhabung, wiegen wenig, nehmen kaum Platz ein und können überall hin mitgenommen werden. Auch sehr aktive, bewegungsfreudige Kinder kommen mit ihnen bestens zurecht.

Weitere Informationen gibt es auf:

[www.hulahooping.de/kinder-hula-hoop](http://www.hulahooping.de/kinder-hula-hoop)

Hula Hoop Reifen haben sich ebenso als Trainingsgerät in der Schule und im Kindergarten bewährt. Hochwertige Reifen sind aus bruchsicherem Kunststoff und halten einiges aus. Man kann sogar darauf stehen, ohne dass sie zerbrechen. Die Sportgeräte sind pädagogisch sinnvoll, denn sie machen es sehr einfach, Kinder von PC, Spielkonsole und Fernsehgerät wegzulocken. Ist es nicht viel schöner, sich mit Freunden an der frischen Luft im Wettkampf zu messen oder Spaß zu haben? Der einfache Hüftschwung hat es in sich. Kinder können ihre Technik immer weiter verbessern und gelangen im Laufe der Zeit zur wahren Meisterschaft. Qualitätsgeräte werden in reiner Handarbeit in Deutschland hergestellt und bieten sich auch zum dynamischen Workout von Erwachsenen an.

So erklärt sich auch, dass sich Tanz und Gymnastik mit Hula Hoop Reifen zum trendigen Gesellschaftssport für Jung und Alt entwickelt.

Ein großer Onlineshop für Hula Hoop Reifen:

[www.hula-hoop-shop.eu/Hula-Hoop](http://www.hula-hoop-shop.eu/Hula-Hoop)





## Jugger

### SPIELIDEE

Jugger ist eine Mischung aus American-Football und Gladiatorenkämpfen: Zwei Mannschaften à fünf Feldspieler versuchen den Jugg, den Spielball, in der Mitte des Spielfeldes zu erobern und ins Platzierfeld der gegnerischen Mannschaft zu tragen. Vier der fünf Spieler sind mit sogenannten Pompfen ausgestattet, den Spielgeräten des Juggerns. Wird ein Spieler von einer solchen Pompe getroffen, kann er eine Zeit lang nicht ins Spielgeschehen eingreifen. Der fünfte Spieler, der Läufer, trägt keine Pompe. Er ist der einzige, der den Jugg in die Hand nehmen darf. Seine Aufgabe ist es, geschützt durch seine Mitspieler, den Jugg zu platzieren und damit zu punkten.



### SPORT

Seit 2003 die Jugger League gegründet wurde, erfreut sich das Juggern immer größerer Beliebtheit. Deutschlandweit gründen sich ständig neue Teams.

### REGELN

Das Spielfeld misst 20 x 40 Meter. Jede Mannschaft besitzt an ihrer Feldseite ein punktförmiges Mal, das es zu schützen gilt. Als Spielball dient ein künstlicher Hundeschädel (Jugg) aus Schaumstoff oder ein Rugby-Ei. Jedes Team besteht aus 5 Spielern:

- ein Läufer (Quick),
- ein Kettenmann
- drei Kämpfer (Pompfer).

Dazu sind maximal drei Ersatzspieler erlaubt. Der Läufer ist unbewaffnet und darf als einziger den Jugg aufnehmen.

Die Zeitmessung geschieht ursprünglich durch das Werfen von Steinen an einen Gong. Jedes Spiel besteht aus zwei Hälften von jeweils 100 Steinen Länge (ca. 5 Minuten).

Zu Beginn jedes Spielzuges stellen sich die Teams an ihren Feldseiten auf, der Jugg liegt in der Mitte des Feldes. Ungefähr zwei Meter vor den beiden Grundlinien werden die Male aufgestellt. Das Mal ist ein Stück Schaum-

stoff mit einem Loch in der Mitte, so dass der Jugg genau hineinpasst.

Auf das Kommando „3, 2, 1 Jugger“ stürmen beide Mannschaften aufeinander zu. Die Läufer versuchen, den Jugg zu nehmen und ihn in das gegnerische Mal zu stecken. Nur sie dürfen ihn anfassen. Ist dies geschafft, so bekommt die Mannschaft einen Punkt, und ein neuer Spielzug beginnt. Die Läufer versuchen den Jugg zu bekommen. Wer getroffen wird, kniet sich nieder, hebt eine Hand und zählt laut „5 – 4 – 3 – 2 – 1“. Das gleichmäßig langsame Zählen ist eine Frage der Ehrlichkeit. Um Fitness zu trainieren, kann man auch fünf Liegestütze vereinbaren. Wenn zwei Spieler sich gleichzeitig treffen, knien sich beide hin. Nach dem Zählen muss man aufstehen und weiterspielen. Die Waffe darf erst eingesetzt werden, wenn man richtig steht.

Treffer auf den Kopf und im Genitalbereich sind verboten, Schläge auf die Hand sollten vermieden werden und zählen nicht. Schläge von oben sind verboten, da man meistens doch den Kopf trifft.

Wenn der Läufer den Jugg hat und getroffen wird, muss er ihn vor sich hinlegen. Der andere Läufer kann ihn dann nehmen.

Die Kämpfer dürfen ausschließlich mit ihren Pompfen Treffer landen. Läufer dürfen nur den jeweils gegnerischen Läufer angreifen, hier ist nur Ringen, Schubsen und Stoßen erlaubt. Treten, Beißen, Boxen usw. ist streng untersagt!

### JUGGERN STATT PRÜGELN

Viele Kinder und Jugendliche wollen kämpfen, Abenteuer erleben und siegen. Wir Mitarbeiter wollen ein spannendes Programm bieten. Jugger ist dafür ein tolles Spiel - man kämpft mit gepolsterten Pompfen, also ganz ungefährlich. Man lernt ehrlich zu sein (getroffen oder nicht), „mit demokratischem“ Charakter (nicht der Schiedsrichter pfeift an, sondern die Mannschaften müssen sich selbst einigen) füreinander Verantwortung zu übernehmen. Das Spiel sieht wild aus, hat einen gewissen Verrücktheitsfaktor – ist also ideal für die Jugendarbeit.

Film: Jugger Modellprojekte an Schulen (Reportage)

Das Spiel ist Friedenserziehung, wenn man seine Ziele im Auge behält. Wenn Kinder aggressiv sind, ist das

nichts Negatives, sondern gehört zu ihrem Wesen. Aggression ist der Weg, an Grenzen heranzugehen, egal ob eigene oder andere, und ist eine Art Kontaktangebot, sie ist Beziehungsaufnahme. Erst wenn die Grenzen anderer missachtet werden, wird sie zum gewalttätigen Handeln. Kinder müssen lernen, mit ihren Aggressionen umzugehen und sie unter Beachtung von Grenzen zu leben. Genau das können wir ihnen spielerisch beim Juggern beibringen.

### JUGGER – DIE JUNGSCHARVERSION

Man braucht zwei Mannschaften zu je fünf bis sechs Spielern, bei weniger nimmt die Dynamik des Spiels ab – bei mehr wird es unübersichtlich. Das Spielfeld muss klein gehalten werden, eine Wiese, ein Teil eines Sportplatzes oder eine Turnhalle sind geeignet.

Ein Schiedsrichter kann nicht alles sicher wahrnehmen. Deshalb muss mit dem Spiel die Ehrlichkeit trainiert werden. Um Missverständnisse zu vermeiden, kommentiert der getroffene Spieler ungültige Treffer mit „Kopf!“, „Hand!“ usw. Schwache Treffer spürt der Spieler vielleicht gar nicht. Er kann mit „Getroffen!“ darauf aufmerksam gemacht werden. Und wenn er das nicht akzeptiert, muss er beim nächsten Mal mit festeren Schlägen rechnen.

Wenn gegen Regeln verstoßen wurde (nicht jeder Kleingigkeit), kann jeder Spieler „Stopp!“ rufen. Dann wird das Spiel sofort abgebrochen, alle kommen in der Mitte zusammen. Der Regelverstoß wird benannt und der Betreffende kann dazu Stellung nehmen. Anschließend wird zwischen den Spielführern der beiden Gruppen eine Maßnahme ausgehandelt. Wenn es um Belanglosigkeiten ging, startet man nur neu an der Grundlinie. Wenn deutlich gegen die Regeln verstoßen wurde, fordert eine Gruppe z.B., mit dem Jugg in der Hand ihres Läufers starten zu dürfen.

Hierdurch werden die Jungscharler dazu erzogen sich selber zu erziehen, die Verstöße selber zu klären. Sie lernen dadurch fair zu spielen. Wenn jemand unfair spielt, gibt es dauernd Unterbrechungen. Das Spiel macht so keinen Spaß, und der Regelbrecher bekommt von den anderen deutlich die Meinung gesagt.

Außerdem lernen sie spielerisch, mit Bedrohungslagen umzugehen. Wenn eine Mannschaft mit Schlägern auf

einen zurennt, kann man schon einmal in Stress geraten. Sie lernen mit ihren eigenen Aggressionen umzugehen. Und sie lernen den Überblick zu behalten. Am Anfang verstricken sich die Jungen gerne in Zweikämpfe mit ihrem besten Freund oder mit dem Jungen, mit dem sie noch eine Rechnung offen haben. Sie wundern sich dann, wie schnell ihre Gruppe verloren hat.

Gerade bei Einführung des Spiels in der Jungschar ist es wichtig, dass die Gruppen nach jedem Durchgang kurz ihre Strategie überlegen. Am Wichtigsten ist es, den eigenen Läufer zu beschützen und den fremden Läufer abzuschlagen. Gegenüber den normalen Juggerrregeln fehlen manche Einzelheiten. Pinnen und Raufen der Läufer würde ich erst nach Beherrschung der oben genannten Regeln einführen, wenn überhaupt. Andere Regeln und viele Ausnahmen habe ich weggelassen, um das Spiel für Jungscharler einfach zu halten.

### POMPENBAU (JUNGSCHAR)

Das offizielle Juggerspiel lebt von der Vielzahl der Pompen und ihren Möglichkeiten. Im Jungscharbereich ist das eingeschränkter. Am einfachsten und billigsten ist es, Schwimnudeln (Durchmesser ca. 7 cm) zu nehmen. Sie werden auf halber Länge durchgeschnitten. Für eine längere Lebensdauer können sie mit Gewebeband umwickelt werden.

Das Mal, 30 bis 40 cm im Quadrat oder kreisförmig, kann man z.B. aus einer alten Schaumstoffmatratze ausschneiden. Es wird sinnvollerweise mit Gewebeband (Panzertape) umwickelt, damit es länger hält. Es darf nicht durch Hineinstecken einer Waffe o.a. blockiert werden.

Der Jugg (englisch ausgesprochen), ca. 30 cm lang, 10 cm im Durchmesser, wird ebenfalls aus Schaumstoff geschnitten und umwickelt.

Handschuhe als Schutz sind bei Jungscharpompen nicht notwendig.

### LITERATUR

[www.jugger.de](http://www.jugger.de), [www.uhusnest.de](http://www.uhusnest.de)

Ruben Philipp Wickenhäuser:

„Juggern statt Prügeln“ im Verlag an der Ruhr





## Kickball

Eine witzige und einfache Variante des Baseballspiels. Was ihr braucht ist eine Wiese, fünf Markierungen und einen weichen Plastikball (Gymnastikball etc.).

### SPIELIDEE

Kickball (englisch: kick = stoßen) ist ein Ballsport, der vor allem in den Vereinigten Staaten betrieben wird. Es ähnelt dem Baseball und wurde von US-amerikanischen Soldaten im Jahr 1942 erfunden. Es wird auf einem Feld mit einem 250 bis 400 mm großen aufgeblasenen Gummiball gespielt.

### SPIELBESCHREIBUNG

Im Spiel rollt der Pitcher einen mit Luft gefüllten Gummiball in Richtung Batter. Dieser kickt den Ball auf das Spielfeld eines aufgezeichneten Baseball-Feldes. Nun muss er versuchen, so schnell wie möglich auf das erste Base zu kommen. Dort kann er von den Feldspielern der gegnerischen Mannschaft nicht abgeworfen werden. Passiert das, kassiert die Mannschaft ein Out. Bei drei Outs ist der Spielzug vorbei und das Batter-Team agiert als abwehrende Mannschaft im Feld.

### SPIELREGELN



Feld –Größen:

- (4-5 Jährige)  
12 Meter- Basis Wege & 9 Meter bis Pitcher's plate
- (6-8 Jahre)  
15 Meter-Basis Wege & 10 Meter bis Pitcher's plate
- (9-11 Jahre) & (12-14 Jahre)  
18-Meter Wege & 13 Meter bis Pitcher's plate
- (Erwachsene)  
21-Meter Pfade & 15 Meter bis Pitcher's plate

### GRUNDREGELN

Es gibt zwei Teams. Ein Kickendes-Team (B) und ein Feld-Team (A). Das Feld-Team rollt den Ball von der Pitcher's plate über die Homeplate (Strikezone). Der erste Kickende aus dem Team A tritt den Ball in das Feld. Nun versucht das Feldteam den Kickenden auszumachen bevor er die erste Base erreicht. Erreicht der erste Kicker das Base ohne vom Ball berührt worden zu sein und bevor der Ball von einem Fänger am Base gefangen wurde, ist er sicher (save). Nun kommt der zweite Kicker aus Team B. Hat er erfolgreich den Ball ins Feld gekickt, läuft er zum ersten Base und der erste Kicker läuft vom ersten zum zweiten Base. Hat ein Kicker aus Team B das vierte Base (Homeplate) erreicht ohne AUS zu sein, bekommt das Team einen Punkt. Gespielt wird solange bis entweder drei Spieler aus sind oder das ganze Team einmal gekickt hat. Dann erfolgt der Wechsel: Team B wird Feld-Team und Team A wird kickendes Team.

War jedes Team einmal dran, ist ein Inning beendet. Das Spiel dauert solange bis die Anzahl der vorher festgelegten Innings gespielt worden ist.

### VERBREITUNG

Kickball ist das Kinderspiel Nummer eins in den USA. Vielen ist Baseball oder Football zu hart. Beim Kickball ist die Gefahr, sich zu verletzen, relativ gering. Die größte Kickball-Liga der USA ist die World Adult Kickball Association (WAKA).

[www.kickball.com](http://www.kickball.com)







## Throwball - Netzbball

### WERFEN UND FANGEN FÜR ALLE

#### SPIELIDEE

Ein spannendes Zweifeldspiel für jede Altersstufe, das einfach und schnell erlernbar ist. Freude am Ballspiel sowie das Beherrschen von Werfen und Fangen sind die einzigen Voraussetzungen für Netzbball. Netzbball wird mit der Infrastruktur von Volleyball gespielt, so benötigt es keine teuren Anschaffungen, denn Netz, Ball und Feldmarkierung sind in jeder Sporthalle oder auf jedem Beachvolleyballfeld vorhanden.

#### SPIELREGELN

Zwei Teams à 4 bis 5 Spieler stehen sich auf beiden Spielfeldhälften gegenüber und versuchen, den Ball ein- oder beidhändig so ins gegnerische Feld zu werfen, dass er dort nicht gefangen werden kann. Die Netzhöhe beträgt je nach Kategorie 2 m bis 2,5 m, ein Satz dauert 8 Minuten. Der Ball wird von dem Platz aus zurückgeworfen, an dem er gefangen wurde. Ein Zuspiel unter den Feldspielern ist nicht gestattet: Wer gefangen hat, wirft auch zurück. Jeder Fehler eines Teams bedeutet einen Punktgewinn für den Gegner. Dieser muss sogleich um eine Position rotieren, während das Spiel ohne Unterbruch weitergeht, von dort, wo sich der Ball gerade befindet. Im Netzbball gibt es im Gegensatz zum Volleyball nach einem Fehler kein Anspiel. Dies macht das Spiel schnell und dynamisch und verlangt von den Spielenden während der ganzen Spielzeit volle Aufmerksamkeit.

### NETZBALL IN DER SCHULE

Sobald Kinder einen Ball fangen und über eine gewisse Distanz werfen können, kann Netzbball in der Schule als Team sportart eingeführt werden. Sie eignet sich als Vorstufe zum Volleyball, da technisch weniger anspruchsvoll, aber bereits wichtige Elemente von Volleyball enthält (gemeinsame Feldverteidigung, Anlaufen zum Ball, Gegnerbeobachtung und gezieltes Angreifen). Netzbball als eigenständige Sportart ist eine willkommene Ergänzung im Sportunterricht. Da auf Zeit gespielt wird, eignet sich das Spiel bestens für Spielturniere

und Schulsporttage, in der Halle, auf der Wiese oder im Sand. Da sich die Intensität des Spiels an das Können der Spielenden anpasst, eignet sich Netzbball für alle Altersgruppen.

Weitere Informationen und Regeln: [www.netzballswiss.ch](http://www.netzballswiss.ch)  
International wird Throwball gespielt: [www.throwball.co.in](http://www.throwball.co.in)

## SMOLBALL®

Smolball® ist eine fesselnde, rasante und interessante Team sportart. Wenn alle Spieler, deren Abenteuer mit dem neuen Spiel vor einer Stunde begann, dieser Meinung sind, heisst das, dass es sich um etwas ganz besonderes handelt. Und Smolball® ist tatsächlich ganz besonders. (Sportmagazin „Tempo“, 16. September 2005, Autor B. Krol).

Smolball® ist eine Ball sportart, bei der zwei Mannschaften mit jeweils drei Feldspielern und einem Torhüter gegeneinander antreten. Ziel ist es, den Ball im gegnerischen Tor unterzubringen. Gespielt wird mit den Smolball®-Schlägern, die für das Spiel entwickelt wurden. Der Smolball®-Ball (ein weicher Schaumstoffball mit spezieller Beschichtung) darf mit dem Oberschenkel oder der Brust spielerisch in Berührung kommen. Der Ball darf am Boden und in der Luft gespielt werden, darf jedoch max. viermal durch den gleichen Spieler berührt werden. In der Halle spielt man mit den Wänden, aber ohne Decke. Auf dem Rasen spielt man mit der Outline und Ecke.

#### REGELN FÜR DIE SCHULE - KURZVERSION

Das Spiel beginnt mit einem Sprungball an der Mittellinie. Nach einem Torerfolg bringt der Torhüter den Ball an einer Torraumcke innerhalb von 4 Sek. wieder ins Spiel (= Anspiel).



### IM SPIEL DARF DER BALL:

- max. 4x berührt werden (Aufnahme des Balles vom Boden gilt nicht als Ballberührung!)
- max. 4 Schritte getragen werden, wenn er auf dem Schläger balanciert wird.
- max. 4 Sek. gehalten werden, wenn man sich nicht fortbewegt.
- vom Torhüter max. 4 Sek. gehalten werden.

### IM SPIEL DARF DER BALL NICHT:

- aktiv mit der Hand, dem Arm, dem Kopf, dem Fuß oder dem Unterschenkel gespielt werden (Freischlag).
- die Decke berühren (Freischlag).
- mit dem Körper oder Schläger abgedeckt werden.

### EIN SPIELER BEGEHT EINEN FEHLER, WENN ER:

- mit dem Schläger auf den Schläger des Gegners schlägt (Freischlag).
- mit dem Schläger den Körper schlägt (Freischlag). Der Spieler wird vom Spiel ausgeschlossen und durch einen anderen Spieler nach 4 min. ersetzt.
- den ballführenden Spieler von hinten angreift (Foul - Freischlag).
- den Gegner festhält, stößt, checkt, so dass der Gegner Gleichgewicht verliert (Foul - Freischlag). Der Spieler wird mit einer 4-min.-Strafe geahndet.
- den Ball liegend/kniend im eigenen Torraum spielt (Bodenspiel – Penalty).
- den Ball liegend/kniend im gegnerischen Torraum spielt (Bodenspiel – Freischlag).
- Außerhalb des Torraumes ist das Körperbodenspiel erlaubt (sogar erwünscht!).

### FREISCHLAG

wird indirekt und an Ort des Regelverstößes ausgeführt. Ausnahme bilden Regelverstöße hinter dem Tor und im Torraum. In diesen Fällen wird der Freischlag von einer vorderen Torraumecke ausgeführt. Die Gegner haben immer einen Abstand von 4 Metern einzuhalten.



### PENALTY

wird direkt gespielt. Abstand 4 Meter zum Tor. Der Torhüter befindet sich mit beiden Füßen auf der Torraumlinie, die übrigen Spieler auf dem Penalty-Halbkreis. Wenn für eine Mannschaft, trotz eines Regelverstößes gegen sie, ein Vorteil entsteht, soll der Schiedsrichter das Spiel weiterlaufen lassen (Vorteilregel).

### ACHTUNG:

AUS SICHERHEITSGRÜNDEN DARF KEIN ANDERES MATERIAL ALS DAS SMOLBALL® MATERIAL VERWENDET WERDEN!

### VARIATIONEN UND SPIELMÖGLICHKEITEN:

Hallen-Smolball® Beach-Smolball® Eis-Smolball® Inline-Smolball® Rollschuh-Smolball® Wasser-Smolball® Rollstuhl-Smolball® Rasen-Smolball® Schnee-Smolball®

[www.smolball.com](http://www.smolball.com)

## SPIKEBALL



ist ein dynamisches Outdoor- und Indoor Ballspiel. Es fordert durch 360-Grad Spielfeld die Freunde der Rückschlagspiele heraus!

### SPIELIDEE

Es wird am Strand, auf dem Rasen im Park oder Garten, auf dem Sportplatz, in der Sporthalle oder sogar im Schnee gespielt. Spikeball ist sehr einfach zu erlernen und macht von Anfang an großen Spaß.

360 GRAD BALLSPIEL – Sobald der Spikeball (Ball) im Spiel ist, gibt es keine festgelegten Positionen für die Spieler. Der Ball kann in 360 Grad auf das Netz gespielt werden.

### SPIKEBALL – DAS SPIEL

Aufbau – Die fünf Rahmen mit Haken werden mit den fünf Füßen zu einem Kreis verbunden. Danach das Netz an den Haken befestigen und fest spannen.



Die Lehrerhandreichung kann ab sofort unter der E-Mail-Adresse [tor@uni-wuppertal.de](mailto:tor@uni-wuppertal.de) bestellt werden.  
Kontakt: Dr. Tim Bindel & Torsten Kleine  
Telefon 0202/439-2007, E-Mail [tor@uni-wuppertal.de](mailto:tor@uni-wuppertal.de)

## SPIELREGELN

Startaufstellung – 2 Teams mit 2 Spielern treten gegeneinander an. Am Anfang stehen sich die Teams am Netz gegenüber. Sobald der Ball im Spiel ist, gibt es keine Seiten mehr. Jeder Spieler kann sich am Netz frei positionieren.

## ANGABE

Bei der Angabe schlägt der Spieler den Spikeball mit einer flachen Hand auf das Netz in Richtung des gegnerischen Teams. Falls der Ball nicht in Richtung des Gegners gespielt wird, muss die Angabe wiederholt werden. Das Team, welches den letzten Punkt erzielt hat, hat die Angabe.

## SPIEL

Nach der Angabe kann das annehmende Team den Ball bis zu zwei Mal hin- und her spielen. Der Ball kann dabei mit einer oder zwei Händen gleichzeitig (ohne Doppelkontakt wie beim Beach Volleyball) gespielt werden. Der Ball wird nicht gefangen, sondern immer volley gespielt. Spätestens beim dritten Kontakt eines Teamspielers muss der Spikeball auf das Netz zum anderen Team geschlagen werden. Spikeball kann mit allen Körperteilen gespielt werden mit Ausnahme der Füße.

## PUNKTE

Kann ein Team den Ball nicht mehr zurückspielen, erhält das andere Team einen Punkt. Der Spikeball muss nach der Netzberührung immer über die Netzkante hinaus springen. Fällt er wieder auf das Netz oder die Netzkante, erhält das andere Team einen Punkt. Behinderungen sind unzulässig und der Punkt wird wiederholt. Absichtliche Behinderungen werden mit einem Punkt für das andere Team bestraft.

## SIEG

Das erste Team mit 21 Punkten und 2 Punkten Abstand hat gewonnen.

Regeln, Spielgerät weitere Infos:

[www.spikeball.de](http://www.spikeball.de)

# Torchball

Torchball wurde an der Universität Wuppertal in der Ideenwerkstatt „Neue Teamspiele“ mit einfachen Materialien entwickelt.

## SPIELIDEE

„Torchball ist ein körperloses Spiel, das viele technische und vor allem taktische Elemente der großen Sportspiele aufnimmt und miteinander verbindet“, sagt Torsten Kleine. Weitere Vorteile von „Torchball“: Die einfachen Grundregeln lassen sich selbstständig weiterentwickeln, die TORCH kann ohne große Kosten und Mühen selbst hergestellt werden und jeder kann schnell mitspielen.

## SPIELREGELN

Im Torchball spielen zwei Mannschaften (mit variabler Spielerzahl) gegeneinander. Ziel ist es, die FLAME (einen Moosgummiball) durch einen Wurf mit der TORCH (einem pylonenförmigen Pass- und Fanggerät) im GOAL (Zielzone) zu platzieren und mehr Punkte zu erzielen als die gegnerische Mannschaft. Dem Zielwurf muss ein erfolgreicher Pass der FLAME innerhalb eines Teams aus dem IN (Innenbereich des Feldes) ins OUT (Außenbereich des Feldes) vorausgehen.

Torsten Kleine: „Torchball bietet die Gelegenheit, eine neue Spielidee weiterzuentwickeln und auszugestalten. Eine besondere Chance liegt darin, dass keine differenzierten Regelvorschriften vorliegen und nicht auf bewährte Techniken und Taktiken im Spiel zurückgegriffen werden kann.“ Besonders wichtig: Bei Torchball muss die Integration aller Spieler nicht extra eingefordert werden. Während im Fußball, Handball, Basketball oder Volleyball prinzipiell Alleingänge und Einzelaktionen möglich sind, ist es im Torchball durch das „In-and-Out-Prinzip“ wesentliche Bedingung, immer mit den Mitspielern zusammenzuarbeiten.

Weitere Informationen zu Torchball:

[www.sportwissenschaft.uni-wuppertal.de/personal/kleine/ProjektSportspiele/](http://www.sportwissenschaft.uni-wuppertal.de/personal/kleine/ProjektSportspiele/)

Zusammengestellt von:

**Markus Rapsch**

Sportsekretär CVJM-Westbund

# TEAMCHALLENGE

„Die CVJM-TeamChallenge, die wir euch hier vorstellen, ist eine Weiterentwicklung der 2011 vorgestellten CVJM bewegt-Challenge. Wie der Name schon sagt, geht es diesmal um Teams, die miteinander und gegeneinander spielen. Für jede der fünf motorischen Grundeigenschaften (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit) haben wir euch drei Spiele zusammengestellt, aus denen ihr eine auswählen könnt.

Wir danken an dieser Stelle den Mitgliedern des JUMP-Teams aus Baden, die die Vorarbeit für die Erstellung der TeamChallenge geleistet haben.“ Die CVJM bewegt-Challenge von 2011 steht übrigens immer noch zum Download auf unserer Webseite zur Verfügung. Auch die dazugehörigen Schlüsselanhänger sind noch erhältlich.“

## CVJM bewegt - TeamChallenge

### DIE SPIELIDEE

In der TeamChallenge spielen Teams von 4-5 Spieler/innen gegen ein oder mehrere andere Teams. Sie suchen sich aus jeder der fünf Kategorien (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit) ein Spiel heraus und spielen diese fünf Spiele gegeneinander. Für jedes gewonnene Spiel gibt es drei Punkte. Bei Unentschieden gibt es 2 Punkte. Die Verlierer bekommen 1 Punkt.

Die Spielregeln können natürlich an die örtlichen Gegebenheiten und das Können der Mitspielerinnen und Mitspieler angepasst werden. Hauptsache: Die Regeln sind vorher klar festgelegt. Wichtig dabei ist natürlich Fairplay und Teamarbeit. Und vergesst nicht: Ladet einfach mal ganz andere Gruppen zum Spielen ein. Zum Beispiel euren Nachbar- CVJM oder den Sportverein oder ...

## Kraft

### 1. PLASTIKFLASCHEN-SAMSON:

Jeder aus der Gruppe hat 2 Plastikflaschen (1l oder ähnliches mit Gewicht ca. 1kg). Die Gruppe steht in Reihe hintereinander und hat die Aufgabe, die Plastikflaschen jeweils so lang wie möglich in jedem Arm 90° Grad seitwärts vom Körper weg zu halten. Sinkt ein Arm unter 90° Grad, scheidet der betreffende Spieler aus. Gemessen wird die Gesamtzeit der Gruppe vom Start bis zum Ausscheiden des letzten Spielers. Diese Zeit wird durch die Anzahl der teilnehmenden Spieler dividiert. Die beste Durchschnittszeit gewinnt.

### WERTUNG:

Die Gruppe mit der längsten Durchschnittszeit gewinnt.

### MATERIAL:

Stoppuhr (Smartphone), zwei 1 (1,5l) Liter-Flaschen (gefüllt) je Mitspieler

### 2. LIEGESTÜTZEN-KING „PULL-UP UNTERM TISCH“

Leg dich auf den Rücken unter einen Tisch (Sicherung: einer sitzt auf dem Tisch), fass die Tischplatte am Rand und zieh dich mit den Armen am Tisch hinauf. Halte den Kopf, Rücken, Beine gerade in einer Linie. Zieh dich so hoch wie möglich und lasse dich dann langsam ab. Eine Minute Zeit. Jeder zählt die Anzahl seiner Pull-ups. Alle bewältigten Pull-ups der Gruppe werden addiert.



🕒 **WERTUNG:** Gesamtanzahl Pull-ups

🛠️ **MATERIAL:** Stoppuhr, stabiler Tisch

### 3. FARBENFROHES DURCHEINANDER

Der Spielleiter ruft nacheinander in willkürlicher Reihenfolge verschiedene Farben auf. Jede Farbe ist der Code für eine bestimmte Übung. Es gilt als Gruppe die Übung so schnell wie möglich, nach dem Farbkommando des Spielleiters durchzuführen.

#### ● **HANDSTAND**

Zwei Mitspieler der Gruppe nehmen einen Handstand ein. Die anderen dürfen Hilfestellung leisten (Beine nach hinten oder vorne mit gestreckten Armen absichern, nicht festhalten!). Die Zeit wird gestoppt, sobald zwei Spieler einer Gruppe mit durchgedrückten Armen und Beinen im Handstand stehen.

#### ● **ABHEBEN**

Schnappt euch zwei Mitspieler und hebt diese in die Luft (kein Bodenkontakt). Gewertet wird, wenn zwei Spieler keinen Bodenkontakt mehr haben. Es kann einen oder mehrere „Hebende“ geben.

#### ● **LASTEN SCHULTERN**

Mindestens 2 Mitspieler werden auf die Schulter „geladen“. Gewertet wird, wenn mindestens zwei Spieler auf der Schulter eines Mitspielers sitzen und beide Arme 90 Grad weg strecken.

#### ● **TISCH TRAGEN**

Vier Mitspieler tragen einen Mitspieler, der auf einem stabilen Tisch (oder Stuhl/Hocker) liegt, ca. 5m weit. Start- und Ziellinie werden vorher festgelegt. Gestoppt wird die Zeit des letzten Trägers beim Überqueren der Ziellinie!

#### 🕒 **WERTUNG:**

Gewertet wird jede Übung einzeln. Die Sieger erhalten zwei Punkte, die Verlierer einen Punkt. Die Gesamtpunkte werden addiert. Sieger ist die Gruppe, die zuerst 10 Punkte erreicht hat.

🛠️ **MATERIAL:** Stoppuhr, Wasserkisten, stabile Tische



## Ausdauer

### 1. SLALOMJOGGEN

Aufgabe: Ihr stellt euch in einer Reihe hintereinander auf und joggt nach dem Startkommando auf einem markierten Rundkurs (Sportplatz, Wiese, ums Gemeindegelände).

Der Letzte in der Reihe muss nun an allen vorbei sprinten (während die anderen weiter joggen) und setzt sich an die Spitze der Reihe. Danach sprintet der Letzte nach vorne, usw. Wenn der erste Läufer wieder an letzter Stelle steht, beginnt die 2. Runde: Nun läuft der letzte Läufer im Slalom nach vorne durch die Reihen. Dies wird so fortgesetzt (Sprint, Slalom, Sprint, Slalom, ...) bis 3 Min. um sind.

#### 🕒 **WERTUNG:**

Das Team, das die meisten vollständigen Runden gelaufen ist, hat gewonnen. Eine Runde ist fertig, wenn ein Team nach einem Sprint oder Slalom seine Ausgangsreihenfolge wieder erreicht hat (1. Läufer wieder hinten).

#### 🛠️ **MATERIAL:**

Stoppuhr, evtl. Markierungshütchen, Markierung f. d. ersten Läufer

### 2. KOMBI-MEISTER

#### SEILSPRINGEN

Die Teilnehmer machen nacheinander je 30 Seilsprünge (Sprung mit beiden Beinen gleichzeitig). Nach 30 Sprüngen wird das Seil an den nächsten Teilnehmer übergeben. Bei 5 Teilnehmern springt die Gruppe also insgesamt 150 mal. Wenn der letzte fertig ist, geht der erste an den Start beim Stufensteigen.

#### STUFENSTEIGEN

Die Teilnehmer steigen nacheinander 30 mal auf eine umgedrehte, leere Wasserkiste (Achtung: Wasserkiste muss durch andere Teilnehmer vor Umkippen gesichert werden.)

Ablauf: beide Beine am Boden > ein Bein auf Kiste, 2. Bein daneben (beide Beine gestreckt), 1. Bein wieder runterstellen, 2. Bein daneben, usw. (einmal rauf-run-



ter zählt 1x), Wenn der letzte fertig ist, geht der erste an den Start beim Flaschen stemmen.

### FLASCHEN STEMMEN

Die Teilnehmer stemmen nacheinander 30x eine Plastikflasche.

Ein Teilnehmer sitzt auf einem Stuhl. Vor ihm auf dem Tisch stehen zwei volle Plastikflaschen (0,7l Hartplastik). Die Flasche muss 30 mal mit ausgestrecktem (!!!) Arm über die andere Flasche gehoben werden, kurz den Tisch berühren und wieder zurückgehoben werden (Hin- und zurück zählt 1x. Der Schiedsrichter sollte laut mitzählen).

#### WERTUNG:

Die Gesamtzeit der Gruppe für alle drei Übungen wird gestoppt.

#### MATERIAL:

Stoppuhr, Springseil, Wasserkiste, 2 Plastikflaschen, stabiler Tisch evtl. mit Unterlage, Stuhl

### 3. DREIECKSSPRUNG

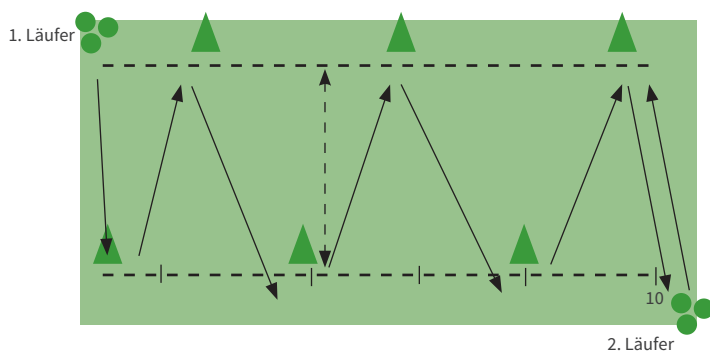
Es wird ein Gummi (Hosengummi 3m) auf 10cm Höhe zwischen drei Stuhlbeine (Spielerbeine) gespannt. Ihr müsst innerhalb von einer Minute so oft wie möglich über die Schnur mit einer leichten Drehung (siehe Bild) springen. Es ist auf beidbeinigen Absprung zu achten. Schenkellänge des Dreiecks: jeweils ca. 1m

#### WERTUNG:

Jeder zählt seine Sprünge. Alle Sprünge werden addiert.

#### MATERIAL:

Stoppuhr, 3 Meter Gummiband



## Schnelligkeit

### 1. HÜTCHEN-STAFFEL

Auf einer Strecke von 10 Metern werden sechs Hütchen im Zickzack (siehe Skizze) aufgestellt. Die Gruppe wird geteilt, bei ungerader Teilnehmerzahl läuft ein Teilnehmer zweimal.

Immer abwechselnd läuft einer im Zickzack von oben nach unten, wirft dabei alle Hütchen um und schlägt den nächsten ab. Der zweite stellt sie alle wieder auf, usw.

WERTUNG: Die Gesamtzeit wird gestoppt.

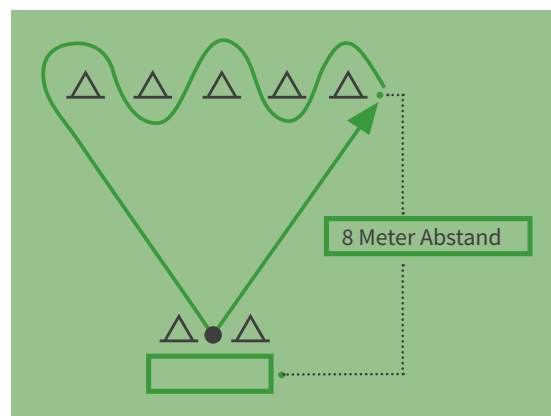
MATERIAL: Stoppuhr, Hütchen, Maßband, Klebeband f. Bodenmarkierung

### 2. DREIECK-SPRINT

Ein Dreiecksparcours (gleichseitiges Dreieck von 3 x 8m) wird im Sprint durchlaufen. Am Ziel wird der nächste Läufer abgeschlagen.

WERTUNG: Das Team mit der schnellsten Gesamtzeit gewinnt.

MATERIAL: Stoppuhr, Hütchen, Maßband





### 3. HOCHSTAPLER

Bei dieser lustigen Staffel starten mindestens 2 Teams gegeneinander auf zwei parallelen Strecken mit Start- und Zielpunkt. Dazwischen liegen auf dem Boden die leeren Eierkartons, für jede Mannschaft gleich viele in gleichem Abstand. Nach dem Startsignal läuft der erste Teilnehmer los, sammelt einen Eierkarton ein, stellt diesen an der Ziellinie auf und rennt zurück, um den nächsten Spieler abzuschlagen. Dieser läuft zum nächsten Eierkarton und stapelt diesen auf den ersten. Er läuft zurück usw. Wenn der Turm einstürzt, muss der Spieler ihn wieder aufbauen.

**Achtung: Wind beachten!**

#### WERTUNG:

Die Mannschaft, die zuerst alle 10 Eierkartons aufeinander gestapelt hat und dieser Stapel 5 Sekunden steht, gewinnt.

**Material:** Stoppuhr, 20 6-er Eierkartons, Markierungen für Start und Ziel

## Beweglichkeit

### 1. KANJAM:

Siehe offizielle KanJam-Regeln. In Abwandlung der offiziellen Regeln spielen hier, je nach Teamgröße, mehrere Paare in einem Team. Es spielen dann bei z.B.

6 Spielern/Team: Team A1 – Team B1 – Team A2 – Team B2 – Team A3 – Team B3, usw.

#### KURZFASSUNG DER KANJAM-REGELN:

Die KanJam-Tonnen stehen im Abstand von 15m (kann je nach Alter und Können variiert werden), dahinter jeweils ein Spieler. Die Paare versuchen nun mit jeweils zwei Würfeln (einmal hin und zurück) Punkte zu erzielen. Punkte werden dadurch erzielt, dass der Frisbee gegen oder in die gegenüberliegende Tonne geworfen wird. Der gegenüberstehende Partner kann den Frisbee mit den Händen so ablenken, dass er in oder gegen die Tonne fliegt, falls dieser nicht direkt die Tonne trifft.

#### WERTUNG:

Wer zwei Sätze (bis 21) gewonnen hat, gewinnt das Spiel.

Punkte:

**1 Punkte** wenn der Frisbee abgelenkt wird und die Tonne trifft.

**2 Punkte** wenn der Frisbee direkt ohne Ablenkung die Tonne trifft.

**3 Punkte** wenn der Frisbee abgelenkt wird und in der Tonne landet.

Sofortiger Satzgewinn, wenn der Frisbee direkt (von oben oder durch den Schlitz) in der Tonne landet.

**Achtung:** Es müssen zum Satzgewinn genau 21 Punkte erreicht werden. Wer z.B. bei 19 Punkten einen Dreier macht, fällt auf 16 Punkte zurück, d.h. die erzielten Punkte werden abgezogen.

#### MATERIAL: KanJam-Set

KanJam-Sets können beim CVJM-Gesamtverband bestellt werden. Das Spiel kann natürlich auch mit einer Frisbee und zwei Papierkörben/Pappkartons etc. nachgebaut werden.

### 2. ELEFANTENKEGELN

Es wird ein Quadrat 3x3 Meter auf dem Boden mit Klebeband abgeklebt. Der Spielende steht im Zentrum (Standpunkt markieren) des Quadrates und hat einen Damenstrumpf/Strumpfhose über den Kopf gestülpt, an dessen Fußende ein Tennisball liegt. An den beiden gegenüberliegenden Seiten stehen jeweils, gleichmäßig verteilt, 6 leere Plastikflaschen.

**Aufgabe:** In 1 Minute muss nun der erste Spielende vom Team A durch Schlenkern des Körpers möglichst viele Flaschen umkegeln. Mit einem Fuß muss der Spieler immer im Mittelpunkt des Quadrates stehen. Danach ist der erste Spielende aus Team B an der Reihe.

**Alternative:** Strumpf wird in den Hosensack bzw. um den Gürtel gebunden.

#### WERTUNG:

Am Ende zählt die Anzahl aller umgekegelten Flaschen.



### MATERIAL:

Maßband, Klebeband, 1 Tennisball, 1 Damenstrumpfhose pro Teilnehmer, zwei Stoppuhren, 12 Plastikflaschen

### 3. INDIACA-MARATHON

Eine Indiacasoll im Kreis so oft wie möglich gespielt (hochgehalten) werden, ohne dass die Indiacas den Boden berührt oder von einem Spieler zweimal hintereinander berührt wird. Wenn dies passiert, fängt man von vorne an mit Zählen.

Zeitvorgabe: 5 Min. Gruppengröße: mind. 4 Personen. Gruppe steht im Kreis. Abstand: Armlänge (Finger berühren sich) + einen Schritt nach hinten

### WERTUNG:

Höchste Anzahl der ununterbrochenen Kontakte.

### MATERIAL: Indiacas, Stoppuhr

## Koordination

### 1. GRUPPENFLASCHENZIELWURF

Drei leere Flaschen werden im Dreieck aneinander (berühren sich) aufgestellt.

Ein Mitspieler ist der Aufsteller/Rückwerfer, der die Flaschen nach Treffern sofort wieder aufstellt und die Bälle/Frisbee so schnell wie möglich zurückspielt.

Die anderen Mitspieler versuchen, mit den jeweiligen Bällen/Frisbee nacheinander werfend aus 10m Entfernung die Flaschen zu treffen.

Ein Treffer zählt, wenn mindestens eine Flasche umfällt. Jeder Spieler sucht sich einen Ball/Frisbee aus und darf nur mit diesem werfen. Die Zeit wird gestoppt, wenn jeder Spieler einmal getroffen hat.

### MATERIAL:

Stoppuhr (Smartphone), 3 leere Plastikflaschen, versch. Bälle (Basketball, Volleyball, Fußball) oder Frisbee. Pro Mitspieler einen.

### 2. LUFTMATZ ZU FUSS

Die TN sitzen im Innenstirnkreis. Ihre Aufgabe ist es, einen kleinen Luftmatz (oder Schaumstoffball) in der Runde kreisen zu lassen. Dies geschieht, indem der Ball nur mit Hilfe der Füße (zwischen die Füße geklemmt mit Socken oder barfuß) zum Partner weitergegeben wird, ohne dass der Ball den Boden/die Wand u.a. berührt oder andere Körperteile verwendet werden.

### WERTUNG:

Wie viele Runden werden in 2 Min. geschafft? Bei einem Fehler (z.B. Ball fällt runter; Berührung mit der Hand), wird der Ball von dem Spieler wieder ins Spiel gebracht, der ihn zuletzt fehlerlos übernommen hat.


Material: 1x kl. Luftmatz oder 1 Schaumstoffball (Größe wie Volleyball) Luftmätze können beim CVJM-Gesamtverband bestellt werden.

### 3. GRUPPENPARCOURS

Alle stellen sich im Kreis auf und haken sich gegenseitig mit dem Gesicht nach außen ein. Ziel ist es einen vorgegebenen Parcours gemeinsam zu bewältigen. Je mehr witzige Hindernisse im Parcours sind, desto cooler ist es.

### BEISPIELE:

Matten, Bänke, durch Türen durch...

 WERTUNG: Die Zeit für den bewältigten Parcours wird gestoppt.

### MATERIAL: Stoppuhr, verschiedene Hindernisse

# SPORTLON

„Mit dem SPORTLON stellen wir euch eine Event-Idee vor, die 2013 zum ersten Mal in Wuppertal durchgeführt wurde. Die Grundidee ist, dass Teams von 5-6 Teilnehmern in verschiedenen Mannschaftssportarten gegeneinander antreten.

## Was ist SPORTLON?

Das SPORTLON ist in der Zukunftswerkstatt des CVJM-Westbund e.V. entstanden. Der Grundgedanke war, ein Sportevent zu schaffen, das vielseitig und veränderbar bleibt. Auch die Mitarbeitenden des SPORTLON sollen mit einem Team immer am Start sein. Das SPORTLON kann die Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer fördern und soll mit möglichst einfachen Mitteln durchzuführen sein.

Schwerpunkt ist die persönliche Begegnung während des gemeinsamen Spielens und nicht die Siegerehrung am Schluss.

### AUF DEN PUNKT GEBRACHT:

## SPORTLON

- 3-5 Sportarten, die von allen Teams gegeneinander gespielt werden
- bringt Bewegung und Evangelium zusammen
- fördert den Teamgeist
- ist Spaß vor Erfolg
- vernetzt Spielende und Vereine untereinander
- kennt keine Schiedsrichter, nur Spielbeobachter
- trägt den CVJM in die Öffentlichkeit
- ist ein geschützter Name im CVJM Deutschland

### WAS MÜSST IHR TUN UM EIN SPORTLON DURCHZUFÜHREN?

1. Schaut auf die Landkarte eurer Region und findet nach Möglichkeit einen CVJM, den ihr noch nicht kennt.

Daraus kann man ein ganzes Wochenende oder auch nur einen Aktionstag gestalten. Lasst euch inspirieren! Es muss nicht immer nur Fußball und Volleyball sein.“

2. Ruft diesen Verein an und fordert ihn zum SPORTLON heraus.
3. Findet einen werbewirksamen Ort (Schwimmbad, Beachanlage..) und legt gemeinsam einen Tag fest.
4. Überlegt, ob ihr auch noch andere Vereine (Feuerwehr, THW, Stadtrat etc.) einladet.
5. Der Herausforderer legt in Absprache mit dem Gast den Spielmodus und die Sportarten fest
6. SPORTLON auf cvjm-bewegt.de posten und durchführen.

Alternativ könnt ihr auch schon geplante Vereinsfeste für die Umsetzung eines SPORTLON nutzen.

### Markus Rapsch

Sportsekretär CVJM-Westbund

## Praxisbeispiel SPORTLON in Wuppertal

Das SPORTLON findet von Freitagabend bis Sonntagmittag statt. Es gibt drei Teams für die Vorbereitung:

### ORGA

Das Team hat die Gesamtveranstaltung im Blick. Es legt die Sportarten fest, erstellt die Ausschreibung und Einladung und macht sich einen Zeitplan, bis wann wer was gemacht haben sollte. Übernachtung, Verpflegung und Getränke sind ebenfalls im Blick. Ablauf der Siegerehrung am Schluss wird mit dem Team „Inhalt“ abzustimmen sein.

## PLATZ UND SPIELFELDER

Die Greenkeeper machen sich einen Plan über die technischen Voraussetzungen der Spielfelder für die festgelegten Sportarten (Netzpfeiler, Tore etc..). Sicherheit beachten! Hallen- und Ortsbesichtigungen sind rechtzeitig durchzuführen und falls notwendig Genehmigungen bei bestimmten Ämtern einholen (z.B. Waldbenutzung beim zuständigen Forstamt).

## INHALT

Dieses Team stellt das Rahmenprogramm und das Thema des Wochenendes zusammen: Begrüßung, Moderationen, Andachten, Gottesdienst.

## BEWEGUNG UND EVANGELIUM

Wo steckt das Evangelium im Spiel?

- **Regelansatz** Demut, Regeln unterordnen  
z.B. Juggler – 10 Gebote
- **Spielerlebnisansatz** Was passiert im Spiel z.B. American Speedball? Entscheidung:  
Was spiele ich? - Verantwortung übernehmen – ich kann mich nicht verstecken.
- **Zuschaueransatz** – Niedermachen oder anfeuern – hingucken und wegducken

## WEITERE IMPULSE:

Gott als Mannschaftskamerad – Teamplayer – Kapitän.  
Gott als Weltvernetzer – weltweite Verbundenheit des CVJM und der Christen.  
Vor Gott sind alle Menschen gleich? – Grenzen überwinden.

## ARBEITSHILFE:

**Emmaus Sport** (beim Verlag Buch und Musik erhältlich). Diese über 40 in Postkartengröße erarbeiteten Impulskarten sind von einem Teil des bewegt-Teams erstellt worden.

## VORGABEN GIBT ES FÜR DIE SPIELE UND SPORTARTEN

- Einfaches Material
- Leichte Regeln (jede Sportart hat max. 5 Regeln)
- Keine Schiedsrichter, nur Spielbeobachter
- Spielmodus: falls möglich: Jeder gegen jeden
- 5 pro Team (Fünf passen in ein Auto)

## BEISPIELE FÜR DIE REGELFESTLEGUNGEN BEI DEN SPORTARTEN:

Die Teams erhalten im Vorfeld die Spielregeln für das Wochenende.

## VOLLEYBALL

Netzhöhe 2,35m, Spielerzahl 5, Übertreten (ganzer Fuß über die Netzlinie), Spielball: draußen Beachvolleyball, (Bitte Luftdruck beachten!)

## INDIACA

Feldgröße in der Halle: Badminton Feld, Netzhöhe 2,35, 5 Spieler, Angabe darf nicht gleich von den Netzspielern zurück geschmettert werden.

## KLEINFELD FUSSBALL

Spielfeldgröße anpassen, kein Schiedsrichter, Torwart Abstoß nur bis zur Mittellinie, kein Abseits

## CVJM-HOCKEY

5 Spieler, kleine Tore, Torschuss-Rechteck markieren, Schläger dürfen zur Abwehr in das Rechteck, kein Schiedsrichter

## TISCHTENNIS

Der Veranstalter stellt die Schläger und Bälle für das Spiel, genug Freiraum um die Platten, alle im Team müssen gespielt haben, gute Beleuchtung



## MÖGLICHER ABLAUF EINES SPORTLON FÜR EIN WOCHENENDE:

### FREITAG

---

17 Uhr	Einchecken
18 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Offenes Treffen der Fachsportarten - Tischtennis - CVJM-Hockey - Indiacca - Handball - Volleyball - Fußball
21.30 Uhr	Abendabschluss
22 Uhr	gemütliches Beisammensein

### SAMSTAG


---

8 - 8.45 Uhr	Frühstücksbuffet
9 Uhr	Eröffnung der Spiele
9.30 - 17.30 Uhr	Spielzeit 1
17.30 Uhr	Sporttag
19 Uhr	Gemeinsames Grillen
21.30 Uhr	Abendabschluss
22 Uhr	gemütliches Beisammensein

### SONNTAG

---

8 - 8.45 Uhr	Frühstücksbuffet
9 Uhr	Gottesdienst
10.30 -13.30 Uhr	Spielzeit 2
14.30	Siegerehrung/Wort auf den Weg



Zeit	Freitag	Samstag	Sonntag
08.00		Frühstücksbuffet	Frühstücksbuffet
08.30			
09.00	Aufbau	Eröffnung der Spiele	Gottesdienst
09.30			
10.00			
10.30		Spielzeit 1	Spielzeit 2
11.00			
11.30			
12.00			
12.30			
13.00			
13.30			
14.00			
14.30			Siegerehrung
15.00			Wort auf den Weg
15.30			
15.30			
16.00			Aufräumen
16.30			
17.00	Einchecken		
17.30			
18.00	Abendessen		
18.30			
19.00		Gemeinsames Grillen	
19.30	Offenes Treffen		
20.00			
21.30	Geistl. Abendausklang	Geistl. Abendausklang	
22.00			
22.30			
23.00	gemütliches	gemütliches	
23.30	Beisammensein	Beisammensein	
24.00			



# BEWEGUNGSRÄUME

Bewegen kann man sich an vielen verschiedenen, gewöhnlichen und ungewöhnlichen Orten. Lasst euch bewegen durch die vielfältigen Ideen unserer

Autoren und entdeckt mit eurer Gruppe ganz neue Bewegungsräume

## Bewegungsraum Arbeitspause

Geht es nach der Meinung der Ärzte sollte Mann/Frau sich fünf bis sechs Mal in der Woche sportlich betätigen. Eine Zahl, die mit Beruf und/oder Kindern bei den meisten nur schwer zu verwirklichen ist.

Meine Kollegin und ich beschlossen daher, unsere tägliche Arbeitspause dafür zu nutzen. Seit Juni 2014 gehen wir im Bergpark Kassel-Wilhelmshöhe walken.

Mit Nordic Walking haben wir eine Möglichkeit gefunden, vom Büroalltag abzuschalten, uns in der Natur aufzuhalten und dabei Gelenk-, Bänder- und Wirbelsäulen schonend etwas für Fitness und Gesundheit zu tun. Außerdem ist unser Pausensport eine gute Alternative zu festen Kursen. Wir sind zeitlich relativ ungebunden und uns entstehen keine Kosten.

Mindestens vier Mal die Woche nehmen wir uns diese Auszeit für dreißig Minuten - das Optimum wäre laut Expertenmeinung 45 bis 60 Minuten. Doch davon lassen wir uns nicht abschrecken, 30 Minuten sind mehr als sich gar nicht zu bewegen und passen uns persönlich sehr gut.

Ein großes Plus für Nordic Walking ist, dass keine besondere Ausrüstung benötigt wird. Außer Walkingstöcken - von Teleskopstöcken sollte man absehen - und später Walkingschuhen.

Nordic Walking ist eine Sportart für jedermann. Da aber auch hier eine bestimmte Technik angewandt werden muss, um Gelenke und Rücken zu schonen, empfehlen wir, erfahrene Nordic-Walker/innen nach der Technik zu fragen oder sich zu Beginn nach einem Nordic-Walking-Kurs in der Nähe zu erkunden.

### Heike Kögler und Renate Mund

Mitarbeiterinnen im CVJM-Bildungswerk, Kassel



## Arbeitsplatz

Übungen im Lehrsaal oder Klassen- oder Vorstandszimmer

Viele von uns verbringen ihre Zeit sitzend am Tisch oder im beengten Raum. Kleine Übungen auf engem Raum sind dabei oft gefragt. Miteinander macht es aber mehr Spaß. Die folgenden isometrischen Übungen sollten witzig anmoderiert werden und jeweils mit normaler Atmung 10 Sekunden lang gehalten werden.

Baut die folgenden 6 Übungen immer wieder regelmäßig in eure Arbeitsphasen ein. Gewohnheiten führen leichter dazu, dass sich unser Körper auf Bewegung freut.

### 1. ÜBUNG: FAUST

#### BESCHREIBUNG:

Bildet mit der rechten Hand eine Faust und legt sie in die linke Handfläche. Drückt sie jetzt so fest ihr könnt gegeneinander. Atmet ruhig weiter. Spannt eure Muskeln sechs Sekunden lang mit maximaler Kraft an. Danach loslassen und entspannen.

- Führt die Übung drei Mal durch, jedes Mal Arme und Hände ausschütteln und links-rechts wechselnd. Diese Übung kann stehend durchgeführt werden.

#### ANSAGE:

... rechte Hand zur Faust ...  
... in die linke Handfläche legen ...  
... fest gegeneinander drücken ...  
... ruhig weiter atmen ...  
... noch stärker drücken ...  
... noch drei ... noch zwei ... noch eine Sekunde ...

... und - entspannen! ...  
... Arme locker hängen lassen ...  
... ausschütteln ... und noch einmal ...  
... linke Hand zur Faust ...  
... in die rechte Handfläche legen ...

## 2. ÜBUNG: OBERSCHENKEL DRÜCKEN

### BESCHREIBUNG:

Sitzen. Die Füße ruhen auf dem Boden. Legt die Hände auf die Oberschenkel in der Nähe der Knie - nicht auf die Knie, damit man die Kniescheibe nicht rausdrückt - und drückt die Hände fest nach unten. Spannt die Muskeln sechs Sekunden mit maximaler Kraft an. Gleichmäßig weiter atmen. Danach sofort die Muskeln los lassen und entspannen. Die Übung zwei Mal wiederholen.

### ANSAGE:

... Hände auf die Oberschenkel, nicht auf die Knie ...  
... fest nach unten drücken ...  
... noch fester ...  
... ruhig weiter atmen ...  
... noch drei ... noch zwei ... noch eine Sekunde ...  
... und entspannen! ...  
... Arme locker hängen lassen ...  
... Beine ausschütteln, Arme ausschütteln ... und noch einmal

## 3. ÜBUNG: HANDFLÄCHEN PRESSEN

### BESCHREIBUNG:

Legt die Handflächen gegeneinander und presst die Hände vor der Brust zusammen, Ellbogen nach außen. Anspannung steigern, ruhig atmen, nach 10 Sekunden entspannen. Hände ausschütteln. Zweimal wiederholen.

Diese Übung kann im Stehen durchgeführt werden.

### ANSAGE:

... Handflächen gegeneinander ...  
... Hände zusammenpressen ...  
... noch stärker pressen ...  
... ruhig atmen ...  
... fester pressen ...

... noch sechs ... noch fünf ... noch eins ...  
... und entspannen! ...  
... Arme ausschütteln ... und noch einmal ...

## 4. ÜBUNG: NACKEN DRÜCKEN

### BESCHREIBUNG:

Verschränkt die Hände hinter dem Nacken, legt den Kopf leicht nach hinten, drückt die Hände nach vorne. Anspannung steigern, dabei ruhig weiteratmen, etwa 10 Sekunden lang. Dann entspannen. Hände und Arme ausschütteln. Zweimal wiederholen. Diese Übung kann im Stehen durchgeführt werden.

### ANSAGE:

... Hände hinter dem Nacken verschränken ...  
... Kopf leicht nach hinten ...  
... Hände nach vorne drücken ...  
... stärker ... noch stärker ...  
... ganz ruhig atmen ... Spannung halten ...  
... noch fünf ..... noch eins ...  
... und entspannen! ...  
... Hände ausschütteln ... und noch einmal ...

## 5. ÜBUNG: KRALLLEN

### BESCHREIBUNG:

Verhakt die Finger vor der Brust „krallenförmig“, zieht die Arme waagrecht auseinander. Anspannung steigern, dabei ruhig weiteratmen, etwa 10 Sekunden lang. Dann entspannen. Hände und Arme ausschütteln. Zweimal wiederholen, dabei die Einhak-Richtung wechseln. Diese Übung kann im Stehen durchgeführt werden.

### ANSAGE:

... Hände einhaken ...  
... auseinanderziehen ...  
... stärker ...  
... ganz ruhig atmen ...  
... noch stärker ...  
... Spannung halten ...  
... noch fünf ..... noch eins ...  
... und entspannen! ...

... Arme ausschütteln ... und noch einmal ...  
... anders herum einhaken ...  
... auseinanderziehen ...

## 6. ÜBUNG: STUHL HOCHZIEHEN

### BESCHREIBUNG:

Sitzen. Fasst mit den Händen seitlich unter den Stuhl. Zieht kräftig nach oben. Steigert die Zugkraft. Ruhig weiter atmen. Etwa 10 Sekunden lang, dann entspannen. Hände und Arme ausschütteln. Zweimal wiederholen.

### ANSAGE:

... Hände unter den Sitz ...  
... fest ziehen ...  
... noch fester ...  
... ruhig weiter atmen ...  
... noch sechs ... noch fünf ..... noch eine Sekunde ...  
... und entspannen ! ...  
... Arme ausschütteln ... und noch einmal ....

## Markus Rapsch

Sportsekretär CVJM-Westbund

# Begegnung mit Gott

EMMAUS SPORT –  
DEIN LEBEN IN BEWEGUNG

## I. ECKDATEN

Zielgruppe: Sportlerinnen und Sportler; Menschen, die Lust auf Bewegung haben, ab 12 Jahren  
Gruppengröße: mind. 4 Personen  
Vorbereitungszeit: zw. 30 und 75 min  
Dauer: zw. 10 und 45 min  
Besondere Hinweise: Wirklich nur Sport? Nein, EMMAUS SPORT bietet viele Impulse und Ideen auch für andere Bereiche der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen – also nicht nur für Sport-Mitarbeiter eine gute Idee.

## II. DAS KONZEPT

Glauben leben kann eine Herausforderung sein – im Sport, aber auch im Beruf, der Jugendarbeit, im Alltag. Mit den 40 kurzen Gedanken und Andachten von EMMAUS SPORT bekommen Gruppenleiter nun Material in Form eines Kartensets an die Hand, damit das Reden über Gott auf natürliche Weise gelingen kann. Echte Lebensfragen stehen dabei genauso im Mittelpunkt wie die Erfahrungswelt des Sports. Die Impulse unterteilen sich in vier verschiedene Kategorien:

- Übungen erleben: Die Einheiten leiten sich aus einer Trainingsübung ab.
- Spielsituationen aufgreifen: Die Einheiten beziehen sich auf echte Spielsituationen.
- Orte besuchen: Die Einheiten haben ihren Ausgangspunkt an konkreten Orten.
- Geschichten erzählen: Die Einheiten entstehen aus der Erzählung einer biblischen Geschichte.

EMMAUS SPORT ermöglicht Gespräch statt Monolog. Es geht darum, zunächst einmal Fragen zu stellen statt Antworten auf Fragen zu geben, die niemand gestellt hat. Die TN sollen zu eigenständigen Denken ermutigt werden und tragfähige Antworten auf ihre Fragen finden.

**EMMAUS SPORT** funktioniert nicht nur in der Sporthalle oder auf dem Sportplatz, sondern bietet viele Impulse und Inspirationen für CVJM- und Gemeindearbeit und alle Bereiche, in denen Bewegung vorkommt oder eine gute Idee sein könnte.

Lasst euch darauf ein: Bewegung verbindet – Sport treiben und Gott begehen!

### III. BEISPIELEINHEIT AUS „ÜBUNGEN ERLEBEN“

#### A. EINIGE HINWEISE ZUR UMSETZUNG DER EINHEITEN „ÜBUNGEN ERLEBEN“

In der Kategorie A „Übungen erleben“ findest du Einheiten zu ganz unterschiedlichen sportlichen Übungen. Du baust sie an einer passenden Stelle in deine Sporteinheit ein, stellst deinen TN anschließend die Frage der jeweiligen Einheit und lässt sie einige Augenblicke darüber nachdenken. Die Frage wird euch (bewusst oder unterbewusst) begleiten, auch wenn das Training ganz normal weitergeht. Am besten lädst du die TN schon jetzt zum anschließenden Gespräch ein.

Nach Abschluss der Sporteinheit könnt ihr euch zusammensetzen und über die Frage ins Gespräch kommen und gemeinsam nach Antworten suchen.

Die Abschnitte in der Einheit, die von den Mitarbeitenden direkt an die TN gerichtet werden, sind farblich hervorgehoben.

#### DIE SPORTEINHEIT IST ZU ENDE – UND JETZT?

Ihr könnt entweder direkt in der Halle, Kabine bzw. auf dem Sportplatz bleiben oder zu einem Ort in der Nähe gehen, der eine geschützte und konzentrierte Gesprächsatmosphäre bietet (Gemeindehaus, Café, Kneipe o. Ä.).

Damit sich ein ehrliches, tiefgehendes Gespräch entwickelt, kann es hilfreich sein, vorher als Gruppe bestimmte Punkte zu klären: Dazu gehören Vertraulichkeit und die Selbstverantwortung dafür, was jemand sagen möchte und was nicht.

Du kannst die TN von ihren Eindrücken, Erfahrungen und Gedanken zur Frage erzählen lassen. Manchmal ist nicht planbar, wohin sich das Gespräch am Ende bewegt. Das ist völlig in Ordnung. Alle TN haben unter-

schiedliche Erfahrungen und Anliegen auf dem Herzen. Die Impulse auf der jeweiligen Karte zur Einheit sollen dir im Gespräch helfen. Wenn du merkst, dass gerade ganz andere persönliche Themen wichtig sind, dann lass dich darauf ein.

#### B. DIE EINHEIT: „WAS HILFT DIR, AUFRECHT ZU GEHEN?“

##### DIE VORBEREITUNG

Lies dir den Bibeltext aus dem Lukas-Evangelium 13,10-13 durch. Überlege dir eine Strecke, die die TN laufen sollen.

##### DIE ÜBUNG

Während des Trainings lässt du einen Kreis bilden. Alle beugen die Knie und lassen den Oberkörper nach vorne fallen. Arme und Schultern werden locker nach unten hängen gelassen, sodass die Hände den Boden berühren. In dieser affenähnlichen Haltung laufen sie ca. 30 Sekunden eine von dir festgelegte Strecke.

##### ALTERNATIVE: „SCHLAPPENHOCKEY“

Dafür braucht ihr nur die eigenen Schuhe als Hockeyschläger, einen Tennisball oder kleinen Softball und die Tore, die gerade da sind (oder zwei Teile eines Turnkastens).

Nach der Übung bildet ihr einen Kreis, bleibt aber in der gebeugten Haltung stehen.

Du sagst: „Wenn ich euch berühre, dürft ihr euch wieder aufrichten.“

Du liest Lukas 13,10-13 vor oder erzählst die Geschichte nach: „Jesus lehrte an einem Sabbat in einer Synagoge. Unter den Zuhörern war eine Frau, die seit achtzehn Jahren unter einem bösen Geist zu leiden hatte, der sie mit einer Krankheit plagte. Sie war verkrümmt und völlig unfähig, sich aufzurichten. Jesus bemerkte sie und rief sie zu sich. „Liebe Frau“, sagte er, „du bist frei von deinem Leiden!“, und er legte ihr die Hände auf.

Im selben Augenblick konnte sie sich wieder aufrichten, und sie fing an, Gott zu preisen (NGÜ).“

Jetzt berührst du nacheinander jeden Sportler am Rücken.

### DIE FRAGE

„Die Frau kann sich endlich wieder aufrichten. Ein Leben lang musste sie so krumm laufen wie ihr eben. Ihr durftet euch auch endlich wieder aufrichten. Manchmal schleppen wir uns geknickt durchs Leben, weil etwas schiefgegangen ist, weil wir enttäuscht wurden. Was hilft dir in deinem Leben aufrecht zu gehen? Denke in der Stille darüber nach: Was hilft dir in deinem Leben aufrecht zu gehen?“

Lass der Gruppe einige Sekunden Zeit nachzudenken. Lade zum Gespräch nach dem Sport ein.

### DAS GRUPPENGESPRÄCH

Lass die TN erzählen, wie sie die Übung empfunden haben. Das ist ein offener Gesprächseinstieg, bei dem sich jeder beteiligen kann, ohne zu viel von sich preisgeben zu müssen. Weitere Fragen:

- Wann warst du das letzte Mal so niedergeschlagen wie bei dieser Übung?
- Was machst du, wenn dich etwas zu Boden drückt und du niedergeschlagen bist?
- Wie schaffst du es, wieder aufrecht zu gehen?
- Was hilft dir in deinem Leben, konstant aufrecht zu gehen?

### DER ABSCHLUSS

Erzähle zum Abschluss, was dir hilft, wenn du niedergeschlagen bist. Etwa indem du berichtest, dass dir das Gebet eine Hilfe ist und es dich von der Last befreit. Lies zum Abschluss den Psalm 121 (z. B. aus der NGÜ). Mache die Teilnehmer darauf aufmerksam, dass diese Verse auch für sie gelten. Schließe mit Vers 8 als Segenswort: „Der Herr behütet dich, wenn du gehst und wenn du kommst – jetzt und für alle Zeit.“

## IV. BEISPIELEINHEIT AUS „ORTE BESUCHEN“

### A. EINIGE HINWEISE ZUR UMSETZUNG DER EINHEITEN „ORTE ERLEBEN“

Es gibt Orte, die mehr sind, als man auf den ersten Blick vielleicht vermutet. In dieser Kategorie „C - Orte besuchen“ gibt es zehn Orte und Plätze, die eine Frage für das Leben bereithalten. Deshalb starten diese zehn Einheiten an einem Ort oder Platz, der so gut wie in jeder

Sporthalle bzw. an jedem Sportplatz vorhanden ist. Für die TN ist es sicher hilfreich, wenn du sie kurz über das informierst, was du vorhast. Denn der ein oder andere Ort ist durchaus ungewöhnlich für den Start einer Sporteinheit.

Du könntest beispielweise sagen: „Bevor wir sportlich durchstarten, machen wir uns heute ein paar Gedanken und starten daher unsere Sporteinheit unter der Dusche.“

Nach einer kurzen Begrüßung und einigen einleitenden Sätzen wird die Frage gestellt und einige Sekunden Zeit zum persönlichen Nachdenken gelassen. Anschließend kannst du alle zum Gespräch im Anschluss an die Sporteinheit einladen. Dann beginnt eure eigentliche Sporteinheit.

Gerade bei dieser Methode bietet sich ein Gespräch im Anschluss an die Sporteinheit an, denn der Besuch an den Orten ist manchmal sehr kurz. Ihr könnt dafür entweder direkt in der Sporthalle bzw. auf dem Sportplatz bleiben oder an einen Ort in der Nähe gehen, der eine geschützte und konzentrierte Gesprächsatmosphäre bietet (Gemeindehaus, Café).

Damit sich ein ehrliches, tiefgehendes Gespräch entwickelt, kann es hilfreich sein, vorher als Gruppe bestimmte Punkte zu klären: Dazu gehören Vertraulichkeit und die Selbstverantwortung dafür, was ich sagen möchte und was nicht.

Lass die TN von ihren Eindrücken, Erfahrungen und Gedanken zur Frage erzählen. Damit das Gespräch nicht ins Stocken gerät, findest du einige Impulse für das Gespräch auf den Karten der Einheiten.

### B. DIE EINHEIT: „WAS ERFRISCHT DICH?“

#### DER ORT

Auch wenn es ungewöhnlich erscheint, startet die Sportstunde in der Dusche (angezogen und ohne aufgedrehten Wasserhahn). Die TN werden sicher etwas irritiert sein, deshalb kannst du sagen: **Bevor wir ins Training einsteigen, nehmen wir uns kurz Zeit, uns ein paar Gedanken zu machen.**

Einleitende Gedanken: **Nach dem Sport ist man in der Regel verschwitzt und ausgepowert.**

Man hat alles gegeben und aus sich herausgeholt, was in einem steckt. Der Körper sehnt sich nach Regeneration. Eine Dusche nach dem Sport spült nicht nur Schweiß und Dreck von der Haut, sie ist auch erfrischend und vitalisierend.

### **DIE FRAGE**

Auch außerhalb des Sports ist man manchmal verschwitzt und ausgepowert. Man ist erschöpft, weil man alles aus sich herausgeholt hat. Man sehnt sich nach Erfrischung. Nach dem Sport ist die Dusche ein wichtiger Punkt. Sie tut gut und erfrischt. Und im Leben: Was erfrischt dich?

Die Frage kann ihre Wirkung besser entfalten, wenn es eine kurze Stille zum Nachdenken gibt. Bevor ihr wie gewohnt in eure Sparteinheit startet, kannst du an dieser Stelle schon einmal zum anschließenden Gruppengespräch einladen.

### **DAS GRUPPENGESPRÄCH**

- Was erfrischt dich, mal abgesehen von der Dusche nach dem Sport?
- Wen bzw. was findest du erfrischend?
- Was tut dir (innerlich und äußerlich) gut?
- Gab es etwas, von dem du gemerkt hast, dass es dir doch nicht so gut tut?

Im Gespräch kannst du z. B. nach Erlebnissen und Erfahrungen der TN fragen. Gerade die Frage nach dem, was jedem einzelnen gut tut, könnte für alle TN einige inspirierende Gedanken beisteuern, ebenso deine eigenen persönlichen Erfahrungen.

### **DER ABSCHLUSS**

Das Leben ist nicht immer nur erfrischend und angenehm. Deshalb ist es gut zu wissen, was einem gut tut und was einen erfrischt. Es ist wichtig, auf sich zu achten.

Ermutige die TN, gezielt nach Punkten zu suchen, die sie erfrischen und ihnen gut tun, und diese auch zu nutzen. Lade sie ein, Gott zu sagen, was sie erfrischt. Vielleicht sprichst du den Satz laut vor:

**Danke, Gott, für alle Erfrischung und alles, was uns gut tut.**

In einer kurzen Stille haben die TN die Möglichkeit, ihre Punkte laut oder leise Gott zu sagen.

Du kannst die TN mit einem Zuspruch verabschieden. Manchmal ist das Leben sehr anstrengend und unangenehm. Doch gerade in solchen Momenten gilt Gottes Zusage: „Kommt alle zu mir, die ihr geplagt und mit Lasten beschwert seid! Bei mir erholt ihr euch“ (Mt 11,28 NeÜ).

### **Johannes Eckstein**

Projektreferent für Sport im Evangelischen Jugendwerk in Württemberg. Er begeistert sich für fast alle Ballsportarten, geht am liebsten Klettern und wohnt in Stuttgart.

Die Andachtshilfe „EMMAUS SPORT“ könnt ihr beim Verlag Buch + Musik bestellen: [www.ejw-buch.de](http://www.ejw-buch.de)

## **Bewegungsraum Gemeindehaus**

### **VORBEMERKUNGEN**

Wer kennt nicht die Fragen in Entscheidungsgremien und CVJM-Vorständen: „Was können wir tun, um Jugendliche wieder vermehrt zu erreichen?“ Ohne zu detailliert in die Tiefe zu gehen, lässt sich leicht analysieren, dass auch für Kinder und Jugendliche sich der Lern- und Alltagsablauf verdichtet hat. Längere und intensivere Schulzeiten verringern die Freizeit, verlängern körperliche Ruhephasen mit gesteigerter geistiger Konzentration. Umso mehr sehnen sich die Jugendlichen nach Bewegungsausgleich: individuell und ohne erneut Verpflichtungen eingehen zu müssen wie z.B. bei Mannschaftssportarten und Ligaspielbetrieb.

CVJM: Ganzheitliche Förderung von Körper, Seele und Geist

Wie wäre es da mit Fitnessstraining im CVJM oder Gemeindehaus?! Oder gar ein eigenes Fitnessstudio einrichten? Viele Jugendliche sind auf der Suche nach Fitness, es steht grad hoch im Kurs und ist ein Trend ab



14/15 Jahre. Und damit meine ich nicht sinnloses Pumpen, wie in kommerziellen Studios vorgelebt wird. Der Einstieg ist denkbar einfach, dennoch braucht es einige Bewegung im Verein. Traut euch, euch zu bewegen. Die erste Bewegung findet in den Köpfen statt. Seid ihr beweglich? Unser Bewegungsraum: Es reicht ein typischer Jugendraum, aber auch der Gemeindesaal ist bestens geeignet. Es gilt lediglich zu schauen, dass für jeden genügend Bewegungsraum von ca. 2mx2m vorhanden ist. Dann kann's losgehen!

Zum Einstieg in die Fitnessarbeit solltet ihr anfangen mit dem eigenen Körpergewicht zu arbeiten. Es gibt viel gute Literatur unter Titeln wie „Fit ohne Geräte“ etc. Somit bringt ihr die Gruppe schon gut ins Schwitzen. Wichtig: Einer der Anleiter sollte die Übungsleiter-Lizenz haben. Diese kann z.B. beim CVJM-Westbund oder bei den Sportverbänden erworben werden. Schnell werdet ihr euren Körper anders wahrnehmen, eure Grenzen ausloten, euch gegenseitig anfeuern. Das ist ganz wichtig: Wenn ihr gemeinsam anfangt Sport zu treiben, achtet auf das Gemeinschaftsgefühl und nehmt alle mit. Somit entsteht auch eine intensive christliche Gemeinschaft. Gott hat uns die Fähigkeiten vielseitiger Bewegung gegeben. Diese bewusst zu nutzen, ist bewegter Lobpreis. Im zweiten Schritt kann ich sehr empfehlen, nehmt euch Gleichgesinnte in eurem CVJM oder eurer Kirchengemeinde. Somit habt ihr gleich einen Jugendkreis zusammen, der daran arbeiten kann, ein eigenes, kleines Fitnessstudio einzurichten. Gute Fitnessgeräte gibt es gebraucht recht günstig zu erstehen, fragt nach Räumlichkeiten. Räume ab der Größe einer Doppelgarage reichen völlig aus. Ihr solltet darauf achten, dass 2-3 Ausdauergeräte (Laufband, Bike) für die dunkle Jahreszeit und Schlechtwetter zur Verfügung stehen. Ansonsten reichen Hantelstangen, Seilzüge, Lang- und Kurzhanteln und ein MultiGym- Trainingsgerät aus um ALLE Körperpartien zu trainieren.

#### ZIELGRUPPE:

Sucht euch Gleichgesinnte ab ca. 15 Jahre. Wichtig für alle sollte jedoch sein, dass Fitness und selbst Bodybuilding nicht eine Tätigkeit, sondern eine Lebenshaltung ist. Und da gehört neben Training auch Lebensführung, Achtung auf Gesundheit, Ernährung und Achtung vor dem Körper dazu. Und genau hier lässt sich in der Verkündigung hervorragend anschließen. Gottesdienst im Fitnessstudio oder Sportandachten schlagen eine Brücke zu Sportlergruppen und – vereinen. Ich kann sehr empfehlen als CVJM sich zu bewegen und den Schritt zu wagen. Der CVJM Langenbrand oder CVJM Strandleben in Norddeich haben bereits sehr positive Erfahrungen gemacht. In 14 Jahren beruflicher Tätigkeit als Fitnesstrainer in einem Trainings- und Reha-Zentrum im Ev. Krankenhaus Mettmann kann ich einen regelmäßigen Zulauf von Jugendlichen in der letzten Zeit beobachten, die sich von kommerziellen Fitnessstudios nicht angezogen fühlen. Ich kann auch nur jeden Jugendkreisteilnehmer ermutigen sich nachhaltig für die Umsetzung einzusetzen.

#### Lars Dierich

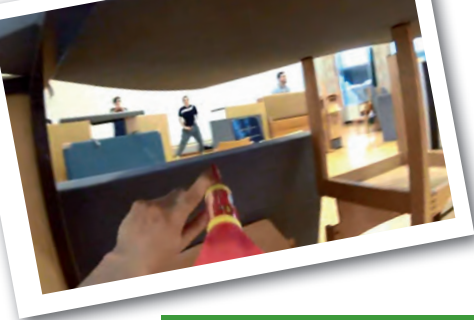
Zur Person: Ich bin 32 Jahre alt und Jugendleiter bei den CVJM Anrath und Vorst. Von Kindheit an bin ich vom Sport fasziniert. Viele Jahre habe ich Tennis und Volleyball in Verein und CVJM gespielt. Seit 10 Jahren spiele ich CVJM-Hockey (Floorball), habe diese Sportart im CVJM Mettmann im Jahr 2005 etabliert. Daneben bin ich als Rettungsschwimmer bei der DLRG und als Fitnesstrainer im Ev. Krankenhaus Mettmann tätig. Ich habe in unterschiedlichen Settings erleben dürfen, dass gerade neue Wege in der Sportarbeit Jugendliche ansprechen, die bislang noch keine Ambitionen zum Sport und auch zum CVJM haben. Nach etlichen Starterprojekten des CVJM-Kompetenzteams in 10 Jahren haben im Jahr 2014 über 60 CVJM Vereine regelmäßige CVJM-Hockeyarbeit.

<http://www.cvjmblog.de/2014/11/28/fitnessstudio-im-cvjm/>

<http://www.strandleben.de/>







## Bewegungsraum Haus und Keller

### FINGERROCKETS

Wenn ich an den Bewegungsraum Haus und Keller denke und ein Aktionsspiel suche, was Geschick und Geschwindigkeit genauso beinhaltet wie Strategie und Kooperation, fällt mir sofort ein Spiel dazu ein: „Fingerrockets“. Dieses Spiel möchte ich hier vorstellen.

Fingerrockets sind kleine aus Schaumstoff bestehende Raketen, an denen ein Zug-Gummi befestigt ist. Über dieses Gummi kann die Rakete gespannt und durch den Raum geschossen werden. Für das Spiel benötigt man mindestens so viele Raketen wie Teilnehmer sowie einen oder mehrere Räume, in denen gerannt und die Schaumstoff-Raketen abgeschossen werden dürfen. Die Spieler werden in zwei Teams aufgeteilt und jeder Spieler erhält eine Rakete. Weiterhin erhält jedes Team ein eigenes Areal. Die Aufbauphase beginnt und die Teams haben 15 min Zeit um ihr Spielfeld zu modifizieren. Es dürfen Barrikaden aufgestellt und Strategien diskutiert werden. Zum Ende der Zeit platziert jeder Spieler seine Rakete an einem strategischen Ort in seiner Spielhälfte.

Zum Spielstart gehen beide Teams an das hintere Ende ihres Spielfeldes. Ein Arm berührt die Wand, die andere Hand streckt der Spieler über den Kopf um seine Bereitschaft zu signalisieren. Auf ein Startsignal hin beginnt das Spiel. Jeder Spieler sollte so schnell wie möglich zu seiner Rakete gelangen und los geht's!

Gewonnen hat das Team, welches zuerst alle Spieler der Gegenmannschaft getroffen hat.

### DIE REGELN IM DETAIL:

- Es gibt zwei Teams, jeder Spieler erhält eine Rakete.
- Die Raketen dürfen nur über den Zeigefinger gespannt und verschossen werden.
- Wer von einer umherfliegenden Rakete getroffen wird, muss das Spielfeld verlassen.
- Treffer an den Händen und am Kopf werden nicht gezählt.

- Die Barrikaden dürfen nicht verschoben werden.
- Ein Spieler darf maximal drei Raketen mit sich führen.
- Es sind so viele Raketen wie Spieler im Spiel.
- In der Aktionsphase darf das gegnerische Areal betreten werden.

Es besteht auch die Möglichkeit Fingerrockets mit den Teilnehmern anzufertigen.

Dies erfordert aber etwas Geschick. Des Weiteren sind Fingerrockets auch käuflich erwerbbar.



**Samuel Holz**

Institut für Erlebnispädagogik  
der CVJM-Hochschule



## Bewegungsraum Küche & Ernährung

### **BEWEGUNG IN DER KÜCHE:**

So mancher Koch unter euch ist sicher schon ins Schwitzen gekommen, wenn die hungrige Familie auf ihr Essen gewartet hat oder gar die Gäste schon am Tisch saßen während das Essen noch nicht fertig war oder das neu ausprobierte Rezept misslungen ist. Auch beim Kochen mit Kindergruppen kann man durchaus ins Schwitzen geraten, denn Kinder bringen Bewegung in die Küche. Die Kunst des Gruppenleiters besteht aus meiner Erfahrung vor allem darin, die überschäumende Energie der kleinen Köche zu nutzen, um gemeinsam eine Mahlzeit auf die Beine zu stellen, aber gleichzeitig den Kindern die Möglichkeit zu geben, sich zwischendurch (außerhalb der Küche) auszutoben.

In meiner freiberuflichen Arbeit gebe ich viele Kochkurse, um den Kindern gesunde Ernährung auf ganz praktische Weise näher zu bringen. Der Kurs, den ich momentan leite, besteht hauptsächlich aus Jungen im Grundschulalter. Da viele der Kinder aus Einwandererfamilien stammen, ist der Kurs ziemlich „multikulti“.

Er findet im Rahmen einer „Offenen-Tür-Arbeit“ statt und man weiß vorher nie genau, wie viele Kinder teilnehmen. Am ersten Tag waren es überraschenderweise schon 13 Kinder. Meistens trudeln sie in Grüppchen ein, sind hochmotiviert und können es kaum erwarten anzufangen. Neugierig packen sie die eingekauften Lebensmittel aus und spekulieren darüber, was wohl heute gekocht wird. Oft kommen die Kinder direkt aus der Schule und bringen normalerweise Hunger, mindestens aber Appetit mit.

Sobald einige Kinder anwesend sind starten wir mit den Vorbereitungen, wobei Nachzügler jederzeit mit einsteigen können. Ich erkläre den Teilnehmern zunächst, was wir an dem Tag vorhaben und was zu tun ist. Die Kinder entscheiden selber, wer welche Aufgabe übernimmt. Oft arbeiten sie in Gruppen zusammen. Wenn der Startschuss fällt, wird es immer ganz wuselig in der Küche. Jeder läuft hin und her, sucht Arbeitswerkzeug und Lebensmittel zusammen, um seine Aufgabe zu erfüllen. Vor allem die jüngeren Kinder werden dabei

nach Bedarf von einem Betreuer angeleitet. Natürlich liegt auch jedes Mal ein Rezept aus, das die Kinder einsehen können. Zum Lesen fehlt aber dem einen oder anderen die Zeit in seinem Eifer.

Da wir viel Obst und Gemüse verarbeiten, gibt es auch jedes Mal viel zu „schnippeln“. So lernen die Teilnehmer den Gebrauch von Küchenwerkzeugen und machen „handfeste“ Erfahrungen in der Essenzubereitung. Sind die ausgewählten Aufgaben erledigt, ist das Konzentrationspotential der ersten Kinder meist aufgebraucht und sie wollen nun lieber herumtoben als sich weiter in der Küche zu betätigen. Zunächst müssen sie jedoch ihren Arbeitsplatz sauber machen und sich am Abspülen beteiligen.

Ist das geschehen, dürfen die Kinder etwas anderes machen. Nicht ohne sich zu vergewissern, dass sie zum gemeinsamen Essen gerufen werden, schließen sich viele der Teilnehmer zusammen, um im Hof Fußball zu spielen, der glücklicherweise durch unser großes Panorama-Küchenfenster gut einsehbar ist. Einige wenige Kinder und auch Neuankömmlinge setzen die Arbeit dann fort, indem sie die vorbereiteten Zutaten kochen, braten usw. So ist am Ende jeder beteiligt, der mitmachen will und das Essen wird fertig, obwohl es innerhalb der Projektzeit eine gewisse Fluktuation gibt. Auch diese Bewegung muss bei solch einer offenen Arbeit mit einkalkuliert werden.

Ist das Essen endlich fertig, werden die Kinder wieder zusammen gerufen. Wir treffen uns alle am großen Tisch und essen gemeinsam: Eine Erfahrung, die schon lange nicht mehr für jedes Kind normal ist. Dabei werden sowohl Kommunikation als auch Tischkultur geprägt. Natürlich betonen die Kinder zu dieser Gelegenheit auch noch einmal, welchen Beitrag sie zu dem Essen geleistet haben und vielleicht auch, dass genau ihre Eigenleistung das Essen so lecker macht.

Entscheidend für die Kinder ist aber, dass jedes Kind Beachtung findet, dass das Essen fertig wird, dass jeder mitessen darf, der möchte, und nicht zuletzt, dass das Essen für alle ausreicht. Das gemeinsame Erleben bei der Zubereitung in der Küche und beim Essen am Tisch verbindet und schafft Beziehung. Alle Kinder haben gemeinsam ein Produkt geschaffen und genießen auch gemeinsam die Früchte ihrer Arbeit. Mit dieser Er-

fahrung, einem vollen Bauch und vielleicht einem persönlichen Erfolgserlebnis geht jedes Kind später nach Hause.

#### **FAZIT:**

Die Küche lebt, bebt und bewegt – vielleicht auch zum Nachmachen!

#### **ZWEI REZEPT-TIPPS ZUM AUSPROBIEREN:**

Smoothie für Bolzplatz-Stürmer (2 große Portionen)  
Zutaten: 2 Orangen, 1 Apfel, ½ daumengroßes Stück Ingwer, 100 ml Joghurt, optional: 1 Handvoll Mandeln

#### **ZUBEREITUNG:**

Orangen und Ingwer schälen, Apfel entkernen. Anschließend in Stücke schneiden. Alle Zutaten mit 50 ml Wasser in den Mixer geben und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Auf 2 Gläser aufteilen und servieren.

#### **MÜSLIRIEGEL SELBST GEMACHT:**

Zutaten: 130g Butter, und Butter zum Einfetten, 4 EL Honig, 2 EL Zucker, 450g Haferflocken, 3 EL getrocknete Cranberrys oder Korinthen, 2 EL entsteinte, gehackte Datteln, 2 EL gehackte Haselnüsse, 80g gehobelte Mandeln

#### **ZUBEREITUNG:**

Ofen auf 190°C vorheizen. Ein Backblech einfetten. Butter, Honig und Zucker in einem kleinen Topf bei geringer Hitze erwärmen und dabei rühren. Wenn eine homogene Masse entstanden ist, die übrigen Zutaten zufügen und vermengen. Die Mischung gleichmäßig auf das Backblech verteilen und 20-30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun wird. Nach dem Abkühlen in Riegel schneiden.

#### **Melanie Möhl**

Ernährungswissenschaftlerin, selbständig. Nach erfolgreichem Studienabschluss fing ich damit an, Kochkurse für Kinder in Schulen und anderen Institutionen anzubieten. Dies gibt mir die Gelegenheit, Kindern und Jugendlichen mein Wissen über gesunde Ernährung und den Umgang mit Lebensmitteln näher zu bringen. Die praktische Arbeit mit Kinder- und Jugendgruppen macht mir viel Freude.

Bewegungsarten: Fitness-Gymnastik, Schwimmen, leckeres Essen kochen und genießen, am liebsten mit Anderen

## **Bewegungsraum Vorstandssitzung**

Wer kennt sie nicht – die Vorstandssitzungen, die sich am Abend über 4,5 Stunden hinziehen und den Teilnehmenden geduldiges und konzentriertes Sitzen „am runden Tisch“ abverlangen? Nach einem Arbeitstag, der oft auch im Sitzen verbracht wird, kommt im Anschluss die Sitzung des Vereins, der Gemeinde o.Ä. „on top“. Schon der Name der Veranstaltung verrät eine körperliche Passivität. Bandscheiben, Muskulatur und Blutdruck erfreut das nicht. Bewegung hingegen bringt den Kreislauf in Schwung, es wird mehr Sauerstoff transportiert und so kann auch die geistige Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Wie also kriegen wir mehr Bewegung in unsere „Sitzungen“? Bewegungszeiten lassen sich kreativ einbauen. Oder wir verlassen einmal unsere gewohnten Sitzungsräumlichkeiten völlig und verlegen unsere Planungen in den Outdoorbereich, z.B. den Wald. Auch der Support von portablen Geräten wie Laptop, Smartphone & Co. kann hilfreich sein.

#### **1. SITZUNGSGYMNASTIK**

Während der Sitzung sollten mehrere Pausen gemacht werden, z.B. 3x 5 min, in denen gemeinsam Mobilisations- und Dehnübungen durchgeführt werden. Für jedes Treffen kann sich jemand anderes vorbereiten und die Gruppe anleiten.

#### **2. DIE „STEHUNG“**

Warum nicht mal im Stehen arbeiten? Auch am Tresen der CVJM-Kellerkneipe, wo sonst Bier und Cola den Besitzer wechseln, kann im Stehen gearbeitet werden. Oder einfach einige Stehpulte selbst bauen. Damit hat man gleichzeitig einen Werkel-Workshop für den Jugendkreis an den Start gebracht.

#### **3. SITZBALL-RUNDE**

Pezziball & Co. mit einem Durchmesser von 45-85 cm (je nach Körpergröße) erfreuen sich großer Beliebtheit, zumeist allerdings in Fitnessstudios und Reha-Zentren oder maximal an privaten Schreibtischen. Dabei können sie auch in Seminarräumen und Gemeindesälen farbenfrohes, aktivierendes und wirbelsäulenschonen-

des Sitzen ermöglichen. Für etwas stabileres Sitzen gibt es auch Ballschalen als Unterlage. Auch Luft-Sitzkissen sorgen für dynamischeres Sitzen.

#### 4. WANDERNDER VORSTAND

Je nach Fitnesslevel und Länge der TOP-Liste wird im Vorfeld eine Wanderstrecke (oder ggf. Strecke für einen Spaziergang), die für alle gut zu bewältigen ist, geplant. Während der langen Tage der Sommermonate kann auch abends noch gestartet werden, ansonsten passt ein Samstag gut, an dem sich alle erst einmal bei einem gemeinsamen Frühstück stärken können. Ausgerüstet mit Wanderschuhen, Rucksack und Material begeben sich die Vorstandsmitglieder auf Tour. Jeder kennt die vorgeschlagene TOP-Liste und hat das Protokoll der letzten Sitzung gelesen. Während des Wanderns werden die TOPs bearbeitet. Die Wandergruppe sollte nicht zu groß sein. Sind neben dem geschäftsführenden Vorstand auch Vertreter der Jugendabteilung, der Mitarbeiterbeirat o.Ä. dabei, kann man vereinbaren, wer bei welchem TOP ins Gespräch involviert ist und wer Pause hat. Toll ist natürlich ein „Wander-Guide“, z.B. ein wandererfahrendes Vereinsmitglied, welches nicht in die inhaltliche Arbeit involviert ist, sondern sich um das Finden des Weges und passende Rastplätze kümmert.

#### SO KÖNNTE ES ABLAUFEN:

- Wanderetappe 1:

Das Einwandern (ca. 30 min) wird zum informellen Gespräch und persönlichen Austausch genutzt.

- 1. Rast: Biblischer Impuls zum Tag/zum Thema & Ordnen der TOPs: Auf Metaplan-Kärtchen geschriebene TOPs werden auf der Wiese sortiert und ergänzt. Die endgültige Liste wird fotografiert. Falls alle Teilnehmenden ein entsprechendes Handy besitzen, können die Fotos (auch von weiteren Erarbeitungsphasen) zeitnah rumgeschickt werden.

- Wanderetappe 2:

Die ersten Themen werden besprochen. Die Aufgabe der Moderation wechselt nach jedem Thema durch, jeder kommt dran. Ebenfalls kann sich jeder TN mit einer Kladde, Papier und Stift ausstatten oder sich digital Stichpunkte machen, was auf flachen Wanderpassagen möglich ist. Der Schriftführer kann ein Ergebnisprotokoll erstellen, in dem er Wesentliches auf ein

Smartphone oder einen MP3-Player spricht. Verschriftlicht werden kann das Ganze zügig im Anschluss (z.B. bei Regenwetter). Ein Brainstorming kann während einer Gymnastikpause durchgeführt werden. Jeder, der eine Idee hat, ergänzt diese auf einem Poster.

- Mittagspause:

Brotzeit & Getränk kommen auf den „grünen Tisch“.

- Wanderetappe 3:

Die weiteren TOPs werden diskutiert. Meist präsentiert die Tagesordnung beides: schnell und einfach abzuhandelnde Themen und solche, die „richtig Arbeit“ sind und gutes Abwägen erfordern. Versuchen wir, uns dies durch die Wahl der Laufpassagen angenehmer zu machen.

Bei holprigen Wegen und Anstiegen kommen die einfachen und „schönen“ Themen dran; wenn es bergab und durch ein schönes Tal geht, werden die „harten Nüsse beackert“.

An Wänden von Holzhütten lassen sich gut Poster zur Visualisierung von Gedanken anbringen.

- Wanderextra:

Für Geocach-Fans lassen sich zwischendurch sicher noch 1-2 Caches finden. Hat man einen Gipfel erklommen, können hier die Highlights der Vereinsarbeit der letzten Wochen benannt werden. Auf dem Berg ist natürlich auch ein guter Ort für gemeinsames Gebet.

- Letzte Rast:

Diese findet kurz vor dem Ziel statt. Hier gibt es Zeit für die Zusammenfassung der Ergebnisse, erneute Benennung der Arbeitsaufträge und Feedback zur Vorstandswanderung.

Probiert einfach mal aus, eure „Sitzungen“ aktiver zu gestalten und vielleicht sogar im gleichen Zuge eine Namensänderung des „Meetings“ zu etablieren.

Fröhliches Nicht-Sitzen!

#### Carolin Münch

Lehrbeauftragte an der CVJM-Hochschule, Kassel

## Bewegungsraum Stadt

Asphalt, Verkehr und Shopping würden auf einer imaginären TOP TEN der Assoziationen mit der Stadt sicherlich weit oben stehen - im Gegensatz zu „Bewegung“. Da denke ich meist an leidige Fußwege von einem Einkaufszentrum ins nächste. Das Konzept City-Bound, also Erlebnispädagogik in der Stadt, ermöglicht neue Perspektiven und eröffnet urbane Bewegungsräume, die vorher vielleicht so nicht im Blick waren – und das mit ganz einfachen Mitteln.

Einer oder mehreren Gruppen (natürlich kann man sich auch alleine auf den Weg machen) werden Aufgaben/Herausforderungen gestellt, die es innerhalb einer bestimmten Zeit zu bewältigen gilt. Mit einem Handyfoto weist die Gruppe nach, dass sie am richtigen Ort war und die Aufgabe erfolgreich gelöst hat.

Mögliche Aufgaben sind:

1. Die Gruppe erhält ein rohes Ei und muss es hartgekocht wieder mitbringen.
2. Die Deutsche Mark ist seit 2002 Geschichte. Schafft ihr es dennoch ein DM-Stück mitzubringen oder zumindest zu fotografieren?
3. Baut eine menschliche Pyramide in der Fußgängerzone.
4. Erstellt ein Gruppenfoto mit mindestens 25 Personen, drei Fahrrädern, einem Kinderwagen und einem Hund. Die Personen müssen in einer Gruppe zusammenstehen und in die Kamera winken.
5. Sucht einen Ort der Stille (keine Kirche!) und haltet dort 5 Minuten inne.
6. Besorgt eine Stadtkarte, besucht drei Sehenswürdigkeiten und macht Fotos davon.
7. Besucht einen Friseursalon und lasst einem/einer Gruppenteilnehmer/in einen kostenlosen Haarschnitt verpassen.
8. Verdient 5,- € und spendet sie für einen guten Zweck.
9. Lasst euch bei der Polizei eine Ausnüchterungszelle zeigen.
10. Findet heraus, was zu tun ist, um gesetzlich als verheiratet zu gelten.

Diese Aufgaben und ähnliche setzen in Bewegung, aber nicht nur körperlich. Ein entscheidendes Merkmal von City Bound ist die veränderte Wahrnehmung des Lebensraums Stadt sowie die Auseinandersetzung mit sich selbst – die geistige Bewegung sozusagen.



Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, sich selbst wahrzunehmen und anders kennenzulernen:

- Welche Vermeidungsstrategien kommen zum Vorschein? Warum?
- Wie nehme ich mich wahr und wie nimmt mich meine Gruppe wahr?
- Bin ich ein offensiver oder ein zurückhaltender Typ?
- Wie wirke ich auf fremde Menschen? Und wie wirken sie auf mich?
- Fällt es mir leicht/schwer mich zu überwinden und Ungewöhnliches zu tun? Warum? Was hilft mir oder hindert mich?

Und darüber hinaus hat City Bound auch ganz praktische Aspekte, dass die Teilnehmenden die eigene Stadt anders kennen lernen, unbekannt Ecken oder Sozialräume entdecken und sich orientieren lernen. Am Ende der Aktionszeit treffen alle Gruppen wieder zusammen und präsentieren die jeweiligen Ergebnisse. Dann kann auch Zeit für eine persönliche Reflexion und Gespräche sein.

**Samuel Holz & Stefan Westhauser**

Institut für Erlebnispädagogik der CVJM-Hochschule





## Bewegungsraum Tagung DIXI KLO GYMNASTIK

Da ich immer wieder bei Tagungen und Sitzungen eingeladen werde, eine Saalgymnastik anzubieten, stelle ich hier diese lustige Idee vor.

Stellt euch vor, jeder von euch steht in einem sauberen Dixiklo! Schon mal erlebt? Ist ja nicht immer so der Hit. Aber ich habe einen Vorschlag: Wir gestalten unser Dixiklo von innen.

Vor uns steht ein Farbeimer und wir haben in jeder Hand einen Pinsel. Wir tauchen beide Pinsel gleichzeitig in den Farbeimer und beginnen das Klo zu streichen. (Beine bleiben dabei durchgestreckt)

Pinsel im Farbeimer ausschlagen (leichte Bewegungen mit dem Handgelenk)

Immer schöne lange Striche ziehen von oben nach unten, von links nach rechts. So streichen wir alle Wände bis auf die Rückwand und die Decke.

### DECKE STREICHEN

Lammfellroller auf den Kopf halten, in den Farbeimer tauchen und die Decke streichen. Von vorne nach hinten, von links nach rechts.

### SEITENWÄNDE AUSBESSERN

Pinsel an die linke und rechte Schulter halten – Kreisende Bewegungen und immer wieder eintauchen in den Farbeimer nicht vergessen.

### RÜCKWAND

Lammfellroller an die Hüften und an den Hintern halten. Und schöne gleichmäßige Farbverteilung: von oben nach unten, von links nach rechts  
Wichtig dabei – immer fröhlich bleiben – lustige Musik dazu einspielen

**MUSIK TIPP:** Lummerlandlied, Pippi Langstrumpf Intro

**DAUER:** 5-7 Minuten

**Markus Rapsch**

CVJM-Sportsekretär, CVJM-Westbund

## Bewegungsraum mit Tonne

Als ich vor zwei Jahren gebeten worden bin mit einer Hauptschule zusammen eine Sportausbildung für Sporthelfer zu entwickeln, wusste ich noch nicht, was daraus alles entstehen wird. Ausgangspunkt: Ein nicht spielwürdiger Asphaltschulhof mit Schräglage. Schüler, die sich gerne nach der Schule am Nachmittag bewegen wollen und die neugierig sind auf neue Schulhofspiele. Schneller Auf- und Abbau sollte möglich sein. Schon länger hatte ich in der Schweiz dazu ein Pilotprojekt entdeckt: Bewegung und Ernährung für Schulen. Nun hatte ich eine Schule gefunden um damit erste Erfahrungen zu sammeln.

### WAS BRAUCHT MAN FÜR SPORT AUS DER TONNE?

1. Neugier und Kreativität
2. Selbstbeteiligung der Kinder und Jugendlichen
3. 2-4 große, neue, buntbeklebte Mülltonnen
4. Tennisbälle, Müllbeutel, Markierungshütchen etc.
5. 4-6 Spiel- und Lerneinheiten mit den Schülern
6. Menschen, die leckere Obst-Spieße herstellen können, Wasser und Saft

Und dann werden Bewegungsspiele mit den Schülern zusammen erfunden, ausgetestet und verbessert. Ganz wichtig: Die Spiele brauchen einen Namen. So entstehen Woche für Woche neue eigene Spiele.

### HIER DREI BEISPIELE VON SCHÜLERN:

#### FLYBALL

Legt ein Spielfeld (mindestens 20m x 10m) fest. Nehmt einen Tennisball und steckt ihn in einen transparenten Müllbeutel und verschließt ihn durch einen Knoten. Stellt zwei Mülltonnen als Tore in das Spielfeld und zeichnet einen Abstandskreis um die Tonne.

In diesen Kreis darf kein Spieler hineintreten. Zwei Teams spielen nun gegeneinander, indem sie sich im Team den Flyball zupassen. Der Flyball darf nur mit dem Schweiß geworfen und gefangen werden.



Also ab in die Tonne und los geht's  
Wer Interesse hat mal einen Schultag mit  
diesem Thema durchzuführen, wende sich direkt  
an:

Daraus ergibt sich ein Spiel mit Teams auf einem Spielfeld. Fällt der Flyball auf den Boden, wechselt er in das andere Team. Das gilt auch für Bälle, die das Spielfeld verlassen.

#### VARIATION:

Legt ein Spielfeld fest. Spannt ein Netz oder eine Schnur über das Feld. Nun spielt ihr einen Flyball nach Volleyball-Regeln über das Netz.

Steigerung: Spielt mit zwei Flyballs und stellt noch die Mülltonnen in die Spielhälften. Bevor auf die Tonne geworfen werden kann, muss über das Netz geworfen werden.

#### HAND-PASSSPIEL

Legt ein Spielfeld (mindestens 20m x 10m) fest. Stellt 2 Mülltonnen im Spielfeld so auf, dass die Tonne mit geöffnetem Deckel schräg auf dem Boden liegt. Zieht einen Schusskreis um die Tonnen. In diesen Kreis darf kein Spieler hineintreten.

Bildet zwei Teams und nimmt einen Tennisball für das Spiel.

Ziel des Spiels ist es den Ball so in die schräge Tonne zu werfen, dass er darin liegen bleibt. Springt er wieder heraus, ist es kein Tor.

#### GRUNDREGELN:

Drei Schritte mit dem Ball, dann Sternschritt erlaubt, keinen Körperkontakt, Schusskreis um die Tonne.

#### VARIATION:

Das Ganze geht natürlich auch für Fußballbegeisterte.

#### SSSPLISH

Bildet zwei Teams mit jeweils 4 Spielern (3 Werfer, 1 Fänger pro Team).

Spielfeld 10 x 20 Meter

Tore : 2 Mülltonnen

Die Werfer (drei Schrittel und Sternschritt) passen sich den Tennisball zu bis sie zu dem Fänger mit dem Müllbeutel werfen. Er fängt den Ball mit dem geöffneten Beutel. Danach schleudert der Fänger den Ball mit dem Beutel in die Mülltonne. Um die Tonne ist ein Halbkreis von 150cm zu markieren.

Probiert es aus mit euer Sportgruppe, Jugendkreis und Posaunenchor. Bewegung macht Spaß und setzt Kräfte der Veränderung frei.

Nehmt zwei Mülltonnen auf einen öffentlichen Platz mit und ladet zum Spielen ein. Ihr werdet sehen: Kinder haben viele tolle Ideen und ihr gewinnt neue Freunde für euren CVJM.

#### Markus Rapsch

Sportsekretär, CVJM-Westbund



## Bewegungsraum Turnhalle für Kinder

Einmal in der Woche kommen etwa 15 bis 20 Kinder zwischen anderthalb und vier Jahren in eine uns zur Verfügung stehende Turnhalle, um sich zu bewegen, zu toben und Spaß zu haben. Mit Buggys, Fahrradanhängern, auf Laufrädern und zu Fuß kommen die Mütter und/oder Väter mit ihrem Nachwuchs zum Eltern-Kind-Turnen des CVJM.

Für die Kinder sind die 45 bewegungsintensiven Minuten ein echtes Highlight in ihrem Wochenrhythmus. Umrahmt von gemeinsamen Singen des Anfangsliedes („Alle Kinder sind jetzt da“) und des Schlussliedes („Alle Leut““) können die Kinder rutschen, klettern, schaukeln, krabbeln, werfen, springen, hüpfen, hangeln. Dazu sind entsprechende Stationen aufgebaut, die von Mal zu Mal variieren. Die Kinder schätzen es, sich entsprechend der eigenen Vorlieben und Möglichkeiten, Aktivitäten aussuchen zu können.

Vor dem Schlusslied besteht für jedes Kind die Möglichkeit, sich in einem großen Handtuch „in den Himmel hinein“ schaukeln zu lassen – eine altersgemäße Weise, jedem Kind in jeder Turnstunde ganz persönlich Zuwendung zu schenken und eine Erfahrung von Geborgenheit zu vermitteln.

Neben einer altersgemäßen Förderung der motorischen Entwicklung steht vor allem die Vermittlung einer grundsätzlichen Freude an Bewegung im Mittelpunkt! Wir sind überzeugt, damit eine gute Grundlage für die weitere körperliche, soziale und emotionale Entwicklung der Kinder zu legen.

Wie kam es dazu? Mitte 2011 stellt sich uns im CVJM Köln die Frage, was wir mit der damals freien Hallenzeit anfangen sollen. Die kleine Turnhalle im Hinterhof einer ehemaligen Volksschule kommt zwar nicht an die Kapazitäten und Ausstattungsmerkmale neuerer Hal-

len heran, dafür liegt sie aber mitten im familienreichen Veedel (Stadtviertel) unweit vom CVJM-Haus. Verschiedene Gründe haben uns bewegt, ein Eltern-Kind-Turnen anzubieten:

Grundsätzlich hatten wir uns entschlossen, bereits Kinder im Vorschulalter und deren Familien als Zielgruppe des CVJM in den Blick zu nehmen. Außerdem hatten wir festgestellt, dass bestehende Eltern-Kind-Angebote im Viertel völlig überlaufen sind und trotzdem noch ein großer Bedarf besteht.

Ziemlich schnell wurde das Eltern-Kind-Turnen des CVJM ein Selbstläufer. Im Gegensatz zu vielen anderen privaten oder Vereins-Anbietern von Kinderturnen, erhebt der CVJM keine feste Kursgebühr, weil wir wollen, dass alle Familien - unabhängig von ihren finanziellen Möglichkeiten - teilnehmen können. Diese Besonderheit bewegt viele Besucher innerlich und hat schon oft Anlass für gute Gespräche geboten. Gleichzeitig machen wir die Erfahrung, dass viele Eltern unsere Arbeit mit einmaligen oder regelmäßigen Spenden unterstützen.

Uns bewegt vor allem die Wertschätzung, die die Kinder ihrem Kinderturnen entgegenbringen – es ist eine Dankbarkeit, die aus allen Knopflöchern springt.

Nach drei Jahren konnte sich überdies aus ehemaligen und aktuellen Besuchern des Eltern-Kind-Turnens ein wöchentlicher Familientreff mit einem gemeinsamen Abendessen bilden.

Zum Eltern-Kind-Turnen gibt es eine Menge Arbeitshilfen auf dem Buchmarkt. Dabei ist zu berücksichtigen, dass Turnhallen sehr unterschiedliche Ausstattungen haben können und nicht jede Arbeitshilfe zu jeder Halle passt.

### Gerd Schmellenkamp

CVJM-Sekretär mit den Aufgabenschwerpunkten Kinder, Familien und Mitarbeitendengemeinschaft im CVJM Köln



## Bewegungsraum Universität/ Hochschule

### „GEMEINSAM LEBEN UND LERNEN“

... ist das Motto von CVJM-Hochschule und CVJM-Kolleg, Fachschule für Theologie und Sozialpädagogik, in Kassel. Dies zeigt sich auch in der Wohnsituation, da wir Studierenden des CVJM Campus zusammen in WGs untergebracht sind. Doch nicht allein der Glaube und die Wohngemeinschaft verbindet uns, sondern auch der Sport.

In einem Forschungsprojekt (2013) sind wir – drei Mitstudierende und ich – der Frage nachgegangen, inwieweit sich der Sport auf die Campusgemeinschaft und das persönliche Wohlbefinden auswirkt. Wir kamen durch unsere quantitative Befragung zu dem Ergebnis, dass der Sport eine besonders wichtige Rolle für den Einzelnen, aber auch für den CVJM Campus darstellt.

So dient der Sport zum Einen dem Einzelnen als Ausgleich zur psychischen Belastung des studentischen Alltags, zum Anderen aber auch als Kommunikationsplattform, sowohl jahrgangs- als auch institutsübergreifend. Der Sport ist neben Campusveranstaltungen wie Gottesdienst, Andacht und weiteren Traditionen eines der größeren verbindenden Elemente und fördert somit die Campusgemeinschaft.

Dabei bietet der Campus eine Vielzahl an Möglichkeiten sich sportlich zu betätigen und zu verwirklichen. Der CVJM Kassel bietet in der Nähe des CVJM Campus eine Volleyballgruppe an, die regelmäßig von etwa 20 Studierenden besucht wird. Wir spielen auf zwei Feldern und nutzen diese Möglichkeit Kontakte zu knüpfen und uns auf Turniere vorzubereiten. Zudem wird eine Vielzahl an Sportangeboten wie Fußball, Badminton, Zumba, Tanzen, Ultimate Frisbee und Bogenschießen von Studierenden selbst organisiert. Des Weiteren haben wir die Möglichkeit, vergünstigt in der DAV-Halle zu klettern und einen eigenen Boulderraum am Campus zu nutzen. Auch eine Beteiligung am Uni-Sport der Universität Kassel ist möglich.

Wenn auch die Lehrgebäude nicht zum Sporttreiben geeignet sind, so laden doch die Grünflächen auf dem Campus und die angrenzenden Grün- und Waldflächen

der Dönche, ein naheliegendes Naturschutzgebiet, und der Bergpark zum Sporttreiben ein.

In all den Sportangeboten wird Gemeinschaft aufgebaut und gepflegt. Einige der Sportangebote sind offen für Außenstehende bzw. der Campus ist Gast, sodass wir als Campusgemeinschaft Menschen aus der Nachbarschaft integrieren und Kontakte knüpfen.

Durch den Sport haben wir als Gemeinschaft ebenso eine Außenwirkung. Allerdings nicht nur in der bereits erwähnten Nachbarschaft, sondern auch auf Turnieren, wie den „Cup of the Brothers“-Turnieren im Volleyball und Fußball. Die „Cup of the Brothers“-Veranstaltungen sind Turniere in den Sportarten Fußball, Basketball und Volleyball, in denen sich die Studierenden der theologischen Ausbildungsstätten miteinander messen und Kontakte knüpfen. Beim Fußball-Cup haben wir im November 2014 zum zweiten Mal in Folge den Fan-Pokal erfolgreich verteidigt, der durchaus eine positive und faire Gemeinschaft und ihre Außenwirkung honoriert.

„Sport ist fest im Alltag [von uns] Studierenden integriert, wichtig für [unsere] psychisch-physische Balance und ist als Thema am Campus mit großem Interesse belegt“. Wichtig in jeder Hinsicht ist die Selbstorganisation und Verwaltung von uns Studierenden, denn vom persönlichen Austausch und Miteinander lebt der Campus. Besonders beeindruckt mich die Turniere, bei denen Mannschaften zusammenkommen und miteinander durch den Sport Gemeinschaft geradezu „feiern“. Sport verbindet – das hat der CVJM bereits früh für sich genutzt und wurde zu einem der größten Jugendverbände mit einem Schwerpunkt im Sport. Es wäre schön, wenn der CVJM Campus dieser Tradition Rechnung tragen würde.

### Daniel Zühlke

Student im 5. Semester an der CVJM-Hochschule und begeisterter Sportler (Volleyball, Fußball, Hockey & Schwimmen).



# Bewegungsraum Wald

Mit allen Sinnen - der Wald als Bewegungsraum  
Wälder laden auf vielfältige Weise dazu ein, sich zu bewegen. Joggen, Wandern und Spazieren gehen sind sicherlich die Naheliegendsten – für Erwachsene zumindest. Kinder und Jugendliche in den Wald zu bewegen braucht jedoch manchmal etwas mehr Anreiz. Eine Möglichkeit ist das Erleben des Waldes mit allen Sinnen. Dazu wird ein Parcours vorbereitet, mit einer Station für jeden Sinn.

## 1. HÖREN:

Die Teilnehmenden bekommen die Augen verbunden und bewegen sich, während einer festgelegten Zeit, stumm und so leise wie möglich. Dabei sollen sie sich ganz auf die Geräusche konzentrieren, die sie wahrnehmen können. Danach werden die gehörten Geräusche in der Gruppe ausgetauscht.

## 2. SEHEN:

Jede/r Teilnehmende erhält einen kleinen Spiegel (z.B. Spiegelfliese). Dann machen sich alle auf den Weg, die Umgebung zu erkunden. Dabei darf man aber nur in den Spiegel schauen und nicht direkt auf den Weg. Indem sich die Teilnehmenden den Spiegel auf verschiedene Weise vors Gesicht halten, nehmen sie die Natur/den Wald ganz anders wahr und stellen fest, dass es gar nicht so einfach ist, sich fortzubewegen.

## 3. FÜHLEN:

Die Teilnehmenden bekommen die Aufgabe, als Gruppe mit verbundenen Augen eine festgelegte Strecke zu gehen. Dazu werden einige Bäume (gerade bei Kindern kein zu großer Abstand) mit deutlich fühlbaren

Bändern o.ä. markiert. Die Gruppe hat nun Zeit sich die Strecke sehend einzuprägen. Nach einer gewissen Zeit sollen sie die Strecke blind als gesamte Gruppe abgehen. Dabei soll jeder der markierten Bäume von jedem berührt werden.

## 4. RIECHEN:

Im Vorfeld wird ein Geruchsmemory vorbereitet. Als Behälter eignen sich z.B. Film Dosen mit Löchern. Diese werden mit verschiedenen Materialien aus dem Wald befüllt. Wie beim klassischen Memory sollen die Teilnehmer dann immer die zwei Film Dosen mit dem gleichen Geruch bzw. Inhalt zusammenbringen.

## 5. SCHMECKEN:

Die Teilnehmenden bekommen an dieser Station die Aufgabe, mit verbundenen Augen Geschmäcker zu erraten. Dabei sollte nur Essbares angeboten werden, das auch im Wald wächst bzw. zu einer bestimmten Jahreszeit wachsen würde: Beeren, Nüsse, Sauerampfer, Löwenzahn, Pilze, ... Wenn man sich direkt im Wald bedient ist darauf, sollte man über ausreichend Kenntnisse verfügen, welche Pflanzen essbar sind. Natürlich können auch gekaufte „Waldfrüchte“ mitgebracht werden.

## WEITERE ANREGUNGEN:

- Einsatz von GPS-Geräten oder Karte/Kompass, um die Stationen zu finden
- Geschichte als Rahmenhandlung des Sinnes-Parcours (z.B. Schatzsuche, ...)
- Weitere Spiele/Sinnesübungen pro Station

**Arne Rauhaus & Stefan Westhauser**

Institut für Erlebnispädagogik der CVJM-Hochschule, Kassel



# Bewegungsraum Wasser

## I EFFEKTE DER BEWEGUNG IM WASSER

Die Aktivität im Wasser hat jede Menge positive Effekte, wie Muskelaufbau, Verbesserung von Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Die Bewegung in der nassen Umgebung ist gelenkschonend, da unter Wasser keine mechanischen Belastungen durch das eigene Körpergewicht auftreten. Ebenfalls besteht ein grundsätzlich sehr geringes Verletzungsrisiko. Nebenbei wird das Immunsystem gestärkt und die Schmerzempfindung herabgesetzt. Entsprechend warmes Wasser löst Verspannungen. Natürlich macht das Paddeln, Schwimmen und Spielen im Wasser auch jede Menge Spaß!

Genug gute Argumente für eine Runde Bewegung im planschbaren Element? Dann schaut euch die folgenden Ideen an!

## II BEWEGUNGSIDEEN FÜRS WASSER

### 1. AQUAFITNESS

Wie beim klassischen Schwimmen profitiert man besonders durch das Aquafitnessstraining von den positiven Effekten der Bewegung im Wasser. Zahlreiche Übungsformen wie Aquajogging (mit oder ohne Auftriebsgürtel), Aquapower, Aquaaerobic, Aquagymnastik und Trends wie Aqua-Zumba, Aqua-Cycling oder Aqua-Bouncing (mit Unterwasser-Trampolin) werden, bei motivierender Musik im Flach- oder Tiefwasser angeboten. So ist die Schwimmfähigkeit nicht unbedingt Voraussetzung. Verschiedene Hilfsmittel wie Poolnudeln, Aqua-Handschuhe, Wasser-Hanteln, Schwimmbretter etc. bringen Abwechslung in die Übungen. Aber auch ohne Kurs und professionelle Anleitung kann man z.B. gemeinsam mit ein paar Freunden oder alleine einfache Übungen im Schwimmbad durchführen.

### HIER EINIGE BEISPIELE:

#### 1. TIEFWASSER

(ÜBUNGEN IN DER SCHWEBE,  
OHNE BODENKONTAKT)

- a. Joggen:  
Oberkörper aufrecht halten, angewinkelte Arme schneiden an der Seite durchs Wasser; Empfehlung: ohne Auftriebshilfe joggen.  
Dies ist anstrengender, kein Material ist nötig.  
Vorschlag: 1 Bahn joggen und 1 Bahn schwimmen im Wechsel.
- b. Nordic-Walking  
(auf der Stelle, Arme ziehen kräftig mit)
- c. Beinhub:  
Arme li u. re auf Wasseroberfläche ausbreiten und im Wasser „stehen“, Beine herunterstrecken u. schließen, Körper ist angespannt, beide Knie zum Oberkörper ziehen, Arme möglichst gestreckt halten, unter Knie ziehen u. klatschen
- d. Schwimmbrett-Sitzen: auf dem Schwimmbrett sitzend nur mit Hilfe des Armzuges durchs Becken bewegen

#### 2. FLACHWASSER (CA. BRUSTHÖHE)

- a. Hampelmann: Hampelmann-Sprünge ausführen, Arme 90° vor dem Körper angewinkelt, Unterarme öffnen u. schließen
- b. Pendeln: Ausfallschritt, auf vorderen Fuß hüpfen, nach vorne beugen, mit Armen Wasser „umarmen“, auf hinteren Fuß zurückhüpfen, Arme wieder nach hinten öffnen
- c. Badewannen-Schwimmen: auf Rücken legen, Arme an den Seiten, Zehen schauen aus dem Wasser > durch Armbewegungen vorwärts schwimmen in Richtung der Füße
- d. Gruppenübung mit Schwimmbrettern:  
2 Teams spielen gegeneinander. Aufstellung in Kreisform, jeder steht auf seinem Brett, eine Breitseite des Brettes zeigt zur Kreismitte. Nun wird von Schwimmbrett zu Schwimmbrett „gewandert“, ohne dass eines an die Wasseroberfläche gelangt. Die Gruppe, die zuerst einmal „herumgewandert“ ist, hat gewonnen.

## 2. AQUAGOLF

Golfer aufgepasst! Ein weiterer Trend in der „Aqua-Szene“ ist das Aqua-Golfen. Bei einer Pilotstudie von 2005 in einem Leading Golfclub in Hamburg waren TN von den Effekten des Trainings im Wasser überzeugt, wo der Bewegungsablauf des Golfschwunges kontrolliert durchführbar ist. Ein 45-minütiges Aquagolf-Training entspricht aufgrund des höheren Energieaufwandes im Wasser einem 90-minütigen Training an Land. Das Aquagolf-Ganzkörper-Training wird im brust- oder schulertiefen Wasser mit speziell entwickelten Unterwasser Golfschlägern durchgeführt (vgl. [www.aquagolf.org](http://www.aquagolf.org).)

### III BEWEGUNGSSPIELE IM SCHWIMMBAD ODER AM SEE

ZIELGRUPPE: Kinder ab 8 Jahren; Jugendliche

## A Spiele in 2-er-Teams

Spielmodus: Stationen für 2-er-Teams, pro Station 1-2 Mitarbeiter. Wenn es nicht aufgeht, kann es auch ein 3-er-Team geben, aus dem sich pro Spiel immer zwei Spieler zusammensetzen. Jeder sollte bestenfalls gleich oft dran kommen. Jedes Team bekommt eine Laufkarte für die Wertung. Jedes Team startet an einer anderen Station.

### 1. BEACH FLINGO-CONTEST

„Beach Flingo“ ist ein Strandspiel mit kleinen Gummibällen und elastischen Tüchern, die zwischen Hals und Händen befestigt sind und mit denen man sich den Ball zuspielt. Es kann nach ähnlichen Regeln wie Beach-Volleyball gespielt werden. Wer das Spiel nicht besitzt, kann auch Handtücher als „Schläger“ und sonstige kl. Gummibälle verwenden.

#### AUFGABE:

Im 2-er-Team muss der Ball „beachflingomäßig“ so oft wie möglich zugepasst werden, ohne zu Boden zu

fallen. Mehrfaches Hintereinander-Aufprellen/Hochhalten auf dem eigenen Spieltuch ist erlaubt.

#### WERTUNG:

Es darf zuvor ein bisschen geübt werden. Dann laufen 5 min Zeit. Die Teams passen sich zu, die Pässe werden gezählt. Wenn der Ball zu Boden fällt, wird neu von vorne gezählt. Es zählt am Ende der Versuch, bei dem am meisten Pässe geschafft wurden.

➤ Passanzahl aufschreiben

 MATERIAL: Beach-Flingo-Sets, Stoppuhren, Stift

 ORT: Wiese

## 2. ENTEN-SCHWIMMSTAFFEL

#### AUFGABE:

Spiel im 2-er Team; Jeder Spieler schwimmt zwei Bahnen normal (2x 25 oder 2x 50 m, Schwimmstil egal) und später zwei Bahnen mit Ente ab. Bei der Entenrunde hält er (egal wie) eine Schwimmente die ganze Schwimmzeit lang über Wasser. Wenn der Schwimmer am Start angekommen ist, schlägt er am Rand ab. Der Teamkollege springt hinein, erst dann darf die Ente übergeben werden und der zweite Schwimmer schwimmt los.

Der Wechsel findet wie folgt statt (2er-Staffel):

Schwimmer 1: 2x25 m oder 2x 50 m – ohne Ente (je nach Becken-größe)


Schwimmer 2: 2x25 m oder 2x50m – ohne Ente

Schwimmer 1: 2x25 m oder 2x50 m – mit Ente

Schwimmer2: 2x25 m oder 2x50 m – mit Ente

#### WERTUNG:

Zeit stoppen für beide Spieler in Summe > Zeit hinschreiben in Min & Sek.

 MATERIAL: pro Team eine Schwimmente, Stift

 ORT: Schwimmerbecken





### 3. ARSCHBOMBEN-CONTEST

#### **AUFGABE:**

##### a) Arschbombenspritzer

Beide Spieler eines Teams springen vom Rand/Block/1-m-Brett (vor Ort auswählen) ins Wasser. Die Spritzhöhe der Arschbombe wird bewertet (Augenmaß).

#### **WERTUNG:**

1 bis 10 (1 = meganiedrig; 10 = ultrahoch) Zwei MA bilden die Jury und bewerten. Sie moderieren das Spiel u. kommentieren die Arschbomben.

##### b) Synchronspringen

Beide TN springen mit einer selbst ausgedachten „kleinen Choreografie“ ins Wasser.

Wieder läuft die Bewertung von 1-10 Punkten (1 = megalangweilig; 10 = megakreativ und synchron).

#### **WERTUNG:**

2x Wertung, 1-10 Punkte > Punkte hinschreiben

#### **MATERIAL:** Stift

#### **ORT:** Schwimmbecken

### 4. EIMER-TRINKEN

#### **AUFGABE:**

Pro Team soll 1 L Wasser so schnell wie möglich aus einem Topf/Eimer/Schüssel mit (langen) Strohhalmen ausgetrunken werden. Der Topf muss auf dem Boden stehen bleiben und es dürfen nur insgesamt 2 Füße der Spieler den Boden berühren. Die Zeit wird gestoppt.

#### **WERTUNG:**

Zeit stoppen u. in min u. sec. angeben

#### **MATERIAL:**

4 Schüsseln, 1x Messbecher oder 1-L-Flasche, gr. Eimer zum Wasserholen, Leitungswasser, lange Strohhalme, Stoppuhren



#### **AUFGABE:**

Jedes Team fährt eine zuvor markierte (Slalom-)Strecke mit einem Gummiboot/Kanu ab. Zuvor müssen Winterkleidungsstücke angezogen werden (Mütze, Schal, Handschuhe, Socken o.Ä.). Nach der Rückkehr an Land müssen diese wieder ausgezogen werden.

#### **WERTUNG:**

Zeit stoppen; An-/Ausziehen gehört mit in die Zeitwertung. Zeit in min+ sec. hinschreiben.

#### **MATERIAL:**

Gummiboot/Kanu mit Paddeln, je 2x Mütze, Schal, Handschuhe, Socken; Stoppuhr; ggf. Luftballons, Kordel u. Steine als Bojen (bei Slalom)

## B Spiele mit Großgruppen

Die Wertung der 2-er-Teamspiele kann fortgeführt werden. Dazu müssen die kleinen Teams in ihrer Zusammenstellung zusammen bleiben, z.B. 3 kl. Teams bilden eine Großgruppe. Die Leistung der Großgruppe wird im Anschluss jeweils jedem kl. Team gutgeschrieben. Die Anzahl der gr. Teams ist je nach TN-Anzahl zu bestimmen.

### 1. BALLONSESSEL

#### **AUFGABE:**

Jedes von z.B. zwei Teams bekommt 50 Luftballons u. 2 Rollen Paketklebeband. Es soll daraus ein Luftballonsessel gebaut werden, auf dem später ein MA sitzen kann, ohne dass der Sessel platzt. Das Spiel ist gewonnen, wenn der Sessel mind. 30 sec. hält (mit dem MA drauf). Variation: Der Sessel kann auch auf dem Wasser ausprobiert werden (MA muss sich darauf 30 sec. komplett über Wasser halten können.)

#### **WERTUNG:**

Hier geht es nicht nach Zeit, sondern nach „Haltbarkeit“. Wenn der Sessel hält, gibt es 10 Punkte, wenn er

nicht hält, keine. Der Sessel, der optisch schöner/kreativer ist, bekommt noch 3 Punkte extra (egal, ob er später platzt oder nicht). Es kann eine Maximalbauzeit, z.B. 30 Min. vereinbart werden.

 **MATERIAL:** 100 Luftballons, 4 Rollen Paketklebeband

 **ORT:** Wiese oder Wasser

## 2. FLASCHENSPIEL

 **AUFGABE:**

Alle stehen im Innenstirnkreis. In der Mitte des Kreises (Mitte vorher markieren; Abstand der Spieler zur Mitte ca. 3m) steht eine PET-Flasche (bestenfalls 1,5 l), die mit Wasser gefüllt ist – ohne Deckel. Ein Spieler muss nun die Flasche verteidigen, indem er sich vor sie/um sie herum... stellt/bewegt. Er darf sie aber mit keinem Körperteil berühren. Die anderen Spieler versuchen nun, die Flasche mit einem Softball abzuwerfen. Es wird so lange gespielt, bis die Flasche (soweit wie möglich) ausgelaufen ist. Die Flasche wird meist mehrfach umfallen. Danach wird sie sofort wieder aufgestellt. Wenn der Flaschenbeschützer den Ball fängt – vom Boden aufsammeln darf er ihn nicht – kann er ihn – im Rahmen des vorher begrenzten Spielfeldes – weit weg werfen, damit die Gegenspieler im Kreis ihn holen müssen und er Zeit gewinnt.

- a) Variation: mit 2 Bällen
- b) Variation: Es wird mit dem Fuß geschossen.

**Wertung:** Es wird die Zeit gemessen, wie lange es dauert, bis die Flasche leer geworden ist. (Wertung der 2-er-Teamspiele: Immer die 2 Leute aus dem jeweiligen vorherigen kleinen Team spielen hintereinander u. es wird nachher eine Summe aus beiden Zeiten gebildet. Zeit in Min. und Sek. hinschreiben.)


 **MATERIAL:**  
1 x 1,5 l PET-Flasche, 2 Softbälle, Stoppuhr


 **ORT:** flache Wiese

## 3. SCHWAMM-5ER-BALL

 **AUFGABE:**

Es wird „Fünferball“ mit einem nassen Schwamm gespielt. Für eine Runde brauchen wir 2 gleich große Teams. Ziel ist es, den Ball innerhalb des eigenen Teams 5x am Stück zuzupassen. Fällt der Ball zuvor zu Boden, bekommt die gegnerische Mannschaft den Ball. In diesem Fall - oder wenn ein Gegner den Ball ergattert/abfängt - fängt die Zählung dann für die gegnerische Mannschaft bei Null an. Hat ein Team 5 Pässe geschafft, bekommt sie 1 Punkt und der Schwamm wechselt wieder zum anderen Team. Mit dem Schwamm in der Hand dürfen max. nur 3 Schritte gegangen/gelaufen werden. Es wird „nocontact“ gespielt. Den Schwamm aus der Hand herauszuzerren etc. ist verboten. Bei Foul/Fehler wechselt der Schwammbesitz. Und Achtung: Wenn der Schwamm zu Boden fällt, muss er von dem Spieler neu ins Wasser getunkt werden, der ihn als letztes hatte.

 **WERTUNG:**  
Spielzeit 10 min, Punkte je Team aufschreiben


 **MATERIAL:** 1x Schwamm, 1x gr. Eimer zum Schwammtränken

 **ORT:** Wiese

## 4. SYNCHRONSCHWIMM-PANTOMIME

 **AUFGABE:**

Immer die Hälfte jeder Gruppe (mind. 8 Leute) stellt „Bilder“, Wörter oder Zahlen durch „Synchronschwimmen“ dar. Dabei müssen die Schwimmer sich gut über Wasser und auch auf einer Stelle halten können. Die andere Hälfte beobachtet und rät den Begriff. Bsp.: Bilder: Haus, CVJM-Dreieck, Kreuz, Baum, Fahrrad; Wörter: CVJM, Ei, Kuh etc.

 **WERTUNG:**  
Pro Begriff: max. 5 min Zeit; Es darf in Summe 3x geraten werden, wenn der 3. Tipp auch falsch ist, gibt es keinen Punkt.

  **MATERIAL & ORT:** See, Becken

## 5. „KLASSISCHES“ FANGSPIEL IM WASSER

Alle schwimmen in einem abgegrenzten Bereich umher. Gestartet wird mit einem Fänger, markiert mit Badekappe. Wer abgeschlagen ist, spielt auch fürs Fängerteam (und bekommt auch eine Badekappe). Ganz am Ende bleibt nur noch der Sieger übrig.

### 🕒 WERTUNG:

Zeit; z.B. wird 7 min gespielt, Punkte staffeln, z.B. wer 1 min durchhält, bekommt 0,25 Punkte, bei 2 min 0,5 Punkte, bei 3 min 0,75 Punkte für sein Team usw.

### 📦 MATERIAL & ORT:

Badekappen je nach TN-Anzahl, See/Becken

## 6. WASSERRUTSCHE

Just for fun rutschen! Besorgt euch Silofolie, breitet sie auf einem Wiesenhügel aus, positioniert am Start genügend Eimer mit Wasser (zum Wassernachschütten, wenn jemand rutscht, damit es schneller geht) und los geht der Spaß! Wer z.B. an einem Freizeithaus ist, kann auch einen Gartenschlauch hochlegen, aber Achtung: Die Wasseruhr tickt.

### 📦 MATERIAL:

Silofolie (mind. 8 m Länge; z.B. im Raiffeisen-Markt); 5-7 gr. Eimer

### 📍 ORT: Wiesenhügel

## C Stationen-Schwimmtour im See

Die Idee ist, ein Stationenschwimmen komplett im See zu veranstalten. Es gibt z.B. 10 Stationen, die mit Bojen sichtbar gemacht und mit entsprechendem Material ausgestattet werden. Pro Station sind 1-2 MA nötig, die sich auf Luftmatratzen/in Schlauchbooten aufhalten u. darauf bzw. daneben ihre Station installieren können. Die TN schwimmen z.B. in 3er-Gruppen die einzelnen Stationen ab (mit einlaminierten Stationenkarte, be-

schreibbar mit Edding) und können sich, dort angekommen, auch immer ein wenig ausruhen. Entsprechend der Altersgruppe sind die Distanzen zu wählen.

### BEISPIELE FÜR STATIONEN:

1. **„UNO Aqua“**: Vom beliebten Kartenspiel-Klassiker gibt es eine wasserresistente Version. Wertung z.B. nach Punkten/Karten auf der Hand nach 5 min; Team spielt gegen MA oder gegen anderes Team
2. **„Tauchen“**: Dinge mit Stirnlampe und Taucherbrille ertauchen
3. **„U-Boot“**: Ein kleines Schlauchboot muss so lange mit Wasser gefüllt werden, bis es unter geht. Entweder dürfen nur die Hände zum Schaufeln verwendet werden oder kl. Hilfsmittel (Schwamm, Eimer...). Zeitmessung + ggf. zuvor max. mögliche Zeit nennen.
4. **„MA-Wrestling“**: Ein MA muss von 2-3 TN in einer bestimmten Zeit von einer Luftmatratze/vom Boot ins Wasser geschubst werden.
5. **„Lieder“**: gurgeln u. erraten; Variation: Mit verschieden hoch gefüllten Flaschen sollen Töne erzeugt und Lieder „gespielt“ und erraten werden.
6. **„Unterwasser-Wörter“**: Unter Wasser sollen (mit Taucherbrillen + ggf. Lampe) Wörter erraten werden durch ABC-Zeichensprache (mit den Händen).
7. **„Kartenhaus“**: Auf einem Schwimmbrett (klass. Trainingsbrett) soll ein kl. Kartenhaus mit Bierdeckeln errichtet werden. Das Schwimmbrett schwimmt frei. Je nach Wasserbewegung geht auch ein kl. Holzklötzchen-Turm o. Ä.
8. **„Hugo mit 7“**: Die TN halten sich im Innenstirnkreis am Platz über Wasser. Der Reihe nach wird aufgezählt. Wenn eine durch 7 teilbare Zahl kommt, muss über dem Kopf in die Hände geklatscht werden. Wer einen Fehler macht, muss einmal komplett untertauchen. Erst wenn er wieder oben ist, geht es mit dem Nebenmann weiter.

### 🕒 WERTUNG:

auf Zeit spielen, z.B. 5 min lang, u. aufschreiben, bis zu welcher Zahl das Team gekommen ist oder wie viele Fehler es gemacht hat. Wertung finden, z.B. Staffelung (bei 0-3 Fehler = 5 Pkte., bei 4-6 Fehler = 4 Pkte. usw.).

9. „Fuß-Wasserball“: Ein großer Wasserball (oder mittelgroßer Luftmatz-Ball) soll mit den Füßen zugepasst werden, die TN müssen sich gut über Wasser halten.  
Gelungene Pässe zählen in Zeit x.
10. „Gegenstände erfühlen“: Es werden z.B. 6 Gegenstände unter Wasser erfühlt. Der Anfangsbuchstabe jedes Gegenstandes muss sich gemerkt werden u. daraus entsteht dann in der Reihenfolge ein Wort.  
Bsp.: Socke (S); Orange (O); Maus (M); Muschel (M); Ente (E); Radiergummi (R) > Wort: Sommer

#### IV WASSER IN DER BIBEL

Das Wasser in der Bibel – Gefahr und lebensspendendes sowie lebenserhaltendes Element zugleich. Schon am Anfang der Schöpfungsgeschichte steht das Wasser. Gott schafft Ordnung, in dem er das Wasser seinem Platz zuordnet; es entsteht das Meer. Das Trockene ist das Land. Wasser kann auch chaotisch und lebenszerstörend sein, z.B. während der Sintflut, wo diese Ordnung nicht mehr gilt. Gott mischt Trockenes und Nasses wieder durcheinander und schafft neu. Die ägyptischen Verfolger schaffen es nicht mehr, durch das geteilte Schilfmeer zu eilen. Das Wasser, welches Gott zuvor aufgehalten hatte, überflutet sie. Auch wenn die biblische Welt eher von Wasserknappheit geprägt ist, ist Wasser jedoch vor allem positiv konnotiert. So wird Mose in

einem Schilfkörbchen ins Wasser ausgesetzt und überlebt. Zum Zeichen der Reinheit sollen Aaron und seine Söhne vor der Stiftshütte mit Wasser gewaschen werden. Der Feldhauptmann Naaman wird durch mehrfaches Untertauchen im Jordan von seinem Aussatz geheilt. Treffpunkt und Ausdruck von Gastfreundschaft ist das Wasser auch, es bringt Menschen zusammen, verbindet sie. So findet Elieser am Brunnen Rebekka als Frau für Isaak und Jakob trifft seine zukünftige Frau Rahel ebenfalls dort, wo jeder sein Wasser schöpft. Lange Zeit später treffen sich auch Jesus und die Samariterin am Brunnen. Er spricht in ihre Lebenssituation hinein von einem besonderen, lebendigen Wasser, das nie mehr Durst macht, wenn man es getrunken hat. Was ist das lebendige Wasser für dich?

**„Möge Gott das Wasser in deinem Brunnen  
nie versiegen lassen.  
Möge Gott die Milch deiner Kuh nie versiegen lassen.  
Möge Gott die Quelle deiner Wohltaten,  
die du anderen erweist, nie versiegen lassen.“**

(Irischer Segenswunsch)

#### Carolin Münch

CVJM-Mitarbeitende, Sportlerin & Übungsleiterin (Bewegung an Land und im Wasser, z.B. bei Schwimmen, Laufen, Radfahren und Fitnessgruppen); Praxisreferentin an der CVJM-Hochschule Kassel

# Bewegungsraum: „Biblische Geschichte“

## Die Weihnachtsgeschichte mit dem Theraband erleben

### I DAS TRAININGSGERÄT

Das aus den USA stammende Theraband (=TB) wird gerne als das „kleinste Fitnessstudio der Welt“ bezeichnet. Das Gummiband in verschiedenen Stärken (5-8 versch. Farben) ist zur Ganzkörperkräftigung bei allen Altersgruppen wegen seiner Übungsvielfalt und einfachen Anwendbarkeit beliebt und hat sich längst über den Physiotherapie- und Fitnessstudiobereich hinaus etabliert. Für Anfänger eignet sich das rote Band, gefolgt vom grünen für etwas Fortgeschrittene.

Weitere Infos zum Trainingsgerät und Übungsanleitungen/-videos gibt es z.B. hier: [www.thera-band.de](http://www.thera-band.de)  
Tipp: Am Besten verwendet man für das Training Schuhe mit glatter Sohle oder übt barfuß, sonst kommt es schnell zu Rissen im TB.

### II ZIELGRUPPE & TRAININGSORT

Die vorgestellte Übungsidee eignet sich für Leute ab 14 Jahren. Die Gruppengröße ist variabel, je nach Platz. Geübt werden kann im Grunde überall.

### III TRAININGSFORM

Der Kreis als Organisationsform eignet sich gut. Geübt wird entweder in Serien, z.B. 3x 8 oder 3x12 Wiederholungen (je nach Trainingsstand) oder einfach 20-30x wiederholen am Stück oder 2 min lang mit eigenem Tempo Übungen ausführen.

### IV MATERIAL UND VORBEREITUNG

Material: 1x TB (passende Stärke auswählen) und 1x Gymnastikmatte pro Person; Musik (wenn gewünscht; flotte Weihnachtsmusik, ggf. nur instrumental, im Hintergrund); 1x Bibel (Text: Lukas-Evangelium 2,1-20; Matthäus-Evangelium 2, 1-12); Stationsschilder mit Grafiken + Bibeltexten aufhängen, Stoppuhr

### V ABLAUF

Variation 1: Der Übungsleiter (ÜL) moderiert die Train-

ingseinheit, erzählt oder liest die Weihnachtsgeschichte, erklärt und zeigt die Übungen, die TN steigen mit ein. Vorteil: Die Geschichte kann lebendiger erzählt u. moderiert werden.

Variation 2: Die Weihnachtsgeschichte wird als Zirkel organisiert. Es gibt 15 Stationen, an denen Stationsname, Übungsbeschreibung, Grafik und der entsprechende Bibeltext zu finden ist. Jeder TN startet an einer Station, je nach TN-Anzahl können diese auch doppelt aufgebaut werden. Vorteil: Wenn immer zu zweit an einer Station geübt wird, kann immer einer den Bibeltext vorlesen.

### DAUER:

- Begrüßung/Einführung/Erklärung der Stationen: 15 min
- Warm-up: 15 min
- Zirkel: Trainiert wird 2 min pro Station, bei Übungen mit z.B. Beinwechsel wird nach der Hälfte der Zeit gewechselt. Die TN wechseln auf das Signal des ÜL hin die Station (ca. 30 sec. Pause). 15 Stationen x 2,5 min + Zwischenübung = ca. 50 min
- Dehnen: ca. 5-7 min - Summe ca. 90 min

### VI UND LOS GEHT ´S:

Wir trainieren die Weihnachtsgeschichte!  
Im Beispiel wird die Stationen-Variante beschrieben.

### AUFWÄRMEN

#### „WANDERUNG UND VOLKSZÄHLUNG“

Kaiser Augustus ordnete die Volkszählung an und alle Menschen machen sich auf den Weg in ihre Heimatstadt (Lk 2,1-3).

#### a) „Auf dem Weg“:

Aufwärmen (ohne TB) mit verschiedenen Laufformen (joggen, rückwärts laufen, Hopselauf (vor- und rückwärts), Sprunglauf, Seit-Step, Seit-Cross-Step, Kniehebelauf, Anversen, Hampelmann etc. mit versch. Armbewegungen)

b) „Volkszählung“: 1 min laufen + jeweils 10 Kniebeugen im Wechsel; ergänzt werden später: 10 Strecksprünge + 5 Liegestütze; ca. 3 Wiederholungen der ganzen Serie.

# Weihnachts-Zirkel

## STATION 1: „ESEL BELADEN“

Josef belädt den Esel mit den nötigsten Sachen, die auf dem Boden herumliegen, damit auch er sich mit Maria auf den Weg in seine Heimatstadt machen kann.

### ÜBUNG:

Etwas mehr als hüftbreit auf das TB stellen, beide Enden vor dem Körper überkreuzen und jeweils umfassen, ein Bandende ist nun „vorne“ - in die Tiefe Hocke gehen, mit der Hand des vorderen Bandendes kurz vor den Fuß der Seite tippen, von der das Band herkommt, Körper wieder hochdrücken u. Band zur entgegengesetzten Seite diagonal hochziehen, Wirbelsäule rotiert mit in die Gegenrichtung, Blick folgt der oberen Hand (Seiten wechseln).

**KRÄFTIGUNG:** Po, Oberschenkel, Rücken, Arme

## STATION 2: „GEMEINSAMER WEG“

Josef und die schwangere Maria sind nun schon lange unterwegs, das Laufen wird beschwerlicher. Sie stützen sich gegenseitig (Lk 2,4-5).



### ÜBUNG:

Zu zweit ein TB; beide Enden werden verknotet, so dass eine Schlinge entsteht. In diese tritt jeder TN mit dem jeweiligen Fuß/beiden Füßen (je nach Übung; 1-2 Übungen wählen).

Variation 1: TN 1 mit rechtem Fuß, TN 2 mit linkem (=Spielbein) in die Schlinge treten; Das Spielbein wird nun gegen den Widerstand nach außen bewegt, dabei das Spielbein etwas hochgenommen (Seite wechseln).  
Variation 2: Beiden treten mit beiden Beinen in die Schlinge. Jeder bewegt das äußere Bein gegen den Widerstand des TB nach außen (Seite wechseln).

Variation 3: Je ein Spielbein nach vorne bzw. hinten bewegen.

Je nach Gleichgewichtssinn kann man sich gegenseitig stützen oder auch „frei“ trainieren.

**KRÄFTIGUNG:** Oberschenkel, Hüftmuskulatur

## STATION 3: „FREUDIGE BEGRÜSSUNG AN DER HERBERGE“

Maria und Josef versuchen eine Unterkunft zu finden, begrüßen freundlich den Wirt der Herberge. Dieser hilft ihnen aber leider nicht weiter (Lk 2,7b).



### ÜBUNG:

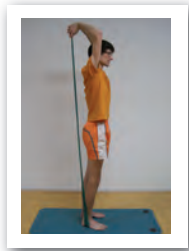
Ausfallschrittstellung, TB unter vorderem Fuß + einmal über Fuß kreuzen, hinterer Fuß steht auf Ballen/Zehen auf, Enden mit je einer Hand umfassen, Ellbogen auf Höhe des Bauchnabels > Arme hoch strecken  
Variation: Wenn Arme hochziehen, geht das Spielbein mit - nach hinten hoch.

**KRÄFTIGUNG:** Rücken, Schultern + Koordination



#### STATION 4: „LAGERFEUER IM STALL“

Beide sind in einem Stall/Höhle angekommen. Josef will mit einem Lagerfeuer für Wärme sorgen, muss aber erst die Axt schwingen und Holz hacken.



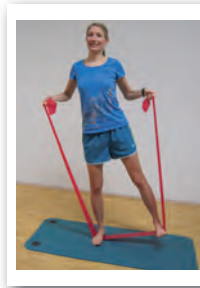
##### ÜBUNG:

Mit den Fersen auf das Band treten, Enden umfassen, Band läuft am Rücken hoch, Arme hinter Kopf nach hinten angewinkelt > Arme hochstrecken u. wieder anwinkeln (Trizepscurl)

**KRÄFTIGUNG:** Trizeps

#### STATION 6: „WIEGE“

Jesus schlummert in der Wiege, die hin- und herpendelt.



##### ÜBUNG:

Hüftbreiter Stand auf TB, Enden jeweils umfassen, Hände ca. auf Gesäßhöhe > im Wechsel li u. re Fuß/Bein zur Seite abspreizen

**KRÄFTIGUNG:** Beine (Abduktoren)

#### STATION 5: „JESUS IST GEBOREN.“

Jesus ist auf die Welt gekommen, schreit, zappelt und strampelt herum (Lk 2,7).



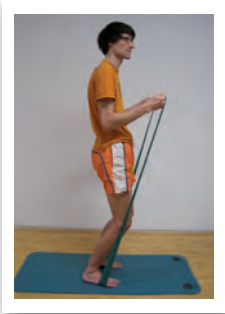
##### ÜBUNG:

Rückenlage, Beine angewinkelt hochnehmen (90°), Lendenwirbelsäule liegt auf/drückt in Matte; TB um Fußsohlen führen, Enden mit je einer Hand fassen, Kopf liegt auf o. etwas hochnehmen (Alternative: Oberkörper dabei aufrecht) > mit Beinen gegen das Band treten u. wieder ranziehen (Beinpresse im Liegen bzw. Sitzen), Arme statisch lassen.

**KRÄFTIGUNG:** Bauch, Beine

### STATION 7: „JESUS ENTDECKT DIE WELT“

Maria trägt Jesus umher, damit er alles sehen kann. Dabei hat seine Mutter schon ordentlich Gewicht in den Armen.



#### ÜBUNG:

Hüftbreiter Stand, TB unter Füßen herführen, Enden mit je einer Hand umfassen, Hände auf Gesäßhöhe  
> Unterarme hochziehen/nach oben anwinkeln (Bizepscurl)  
a) beide gleichzeitig b) li und re im Wechsel

### STATION 8: „OCHS UND ESEL“

Auch die Tiere laufen zur Krippe und wollen Jesus sehen.



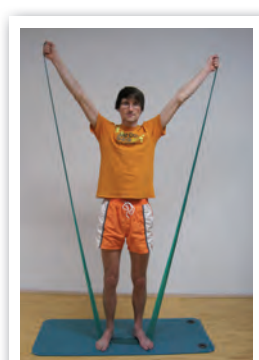
#### ÜBUNG:

Position „hohe Bank“ (auf Matte knien, Hände aufsetzen); TB wird um eine Fußsohle geführt und die Enden werden mit je einer Hand auf der Matte fixiert. Der Fuß mit dem TB drückt nach hinten, der diagonal gegenüberliegende Arm zieht nach vorne. Arm und Bein sollen in der Endposition eine Verlängerung des Rückens darstellen (Arm u. Bein wechseln).

**KRÄFTIGUNG:** Rücken, Arme, Beine

### STATION 9: „ENGEL“

Der Engel kommt zu den Hirten auf dem Feld und hat eine Freudenbotschaft für sie (Lk 2,8-12). Der Engel gestikuliert umher („Flügel flattern“).



#### ÜBUNG:

Hüftbreit auf TB stellen, Enden mit je einer Hand umfassen > Arme seitlich hochziehen

**KRÄFTIGUNG:** Arme, Rücken

### STATION BZW. ÜBUNG 10: DYNAMISCHE ZWISCHEN-ÜBUNG:

Die Hirten wandern zu Jesus (Lk 2,15)  
Bewegung im Raum ohne TB. Hände/Finger lockern, div. Laufformen mit lockeren Armbewegungen (ca. 10 min; alle üben gemeinsam).

**STATION 11:**  
**„HIRTENWANDERUNG DURCH DEN FLUSS“**

Die Hirten sind immer noch unterwegs und müssen einen Fluss überqueren.

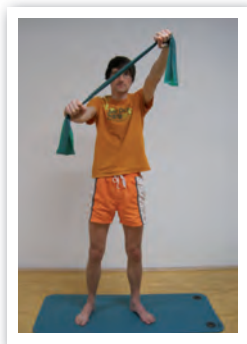


**ÜBUNG:**  
 Gerade Sitzposition auf Matte, Beine liegen gestreckt auf, TB um beide Fußsohlen führen, Enden umfassen > Mit Armen „zurückrudern“ und wieder nach vorne führen

**KRÄFTIGUNG:** Arme, Rücken

**STATION 12: „STERN“**

Auch die Sterndeuter machen sich auf den Weg zu Jesus. Geleitet werden sie von einem hellen Stern (Mt 2,9).



**ÜBUNG:**  
 Standposition, hüftbreit; TB auf Brusthöhe oberkörperbreit mit beiden Händen an je einer Seite umfassen, Arme gestreckt nach vorne > TB mit kl. Bewegungen „sternförmig“ in alle Richtungen auseinanderziehen („Der Stern leuchtet u. blinkt.“).

**KRÄFTIGUNG:** Arme, Rücken

**STATION 13:**  
**„BEGRÜSSUNG UND NIEDERKNIE VOR JESUS“**

Die Sterndeuter sind bei der Familie angekommen, begrüßen Jesus und knien nieder (Mt 2, 10).

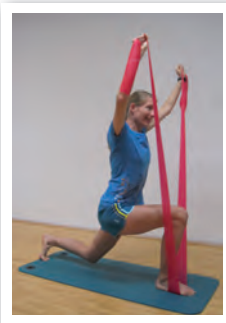


**ÜBUNG:**  
 Ausfallschrittstellung, TB unter vorderem Fuß, beide Enden jeweils umfassen. Körper geht tief, bis das Knie des hinteren Beines kurz vor dem Boden ist (nicht aufsetzen), Arme nach vorne oben hochziehen; wenn Körper wieder hochdrückt, gehen Arme wieder runter.

**KRÄFTIGUNG:**  
 Beine, Arme, Rücken

**STATION 14: „EHRE SEI DEM KÖNIG.“**

Die Sterndeuter sind so begeistert und erfreut, dass sie sich vor dem neugeborenen König auf den Boden werfen und ihn ehren (Mt 2,10).

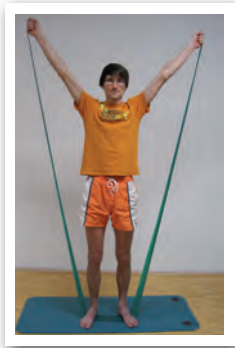


**ÜBUNG:**  
 Bauchlage, Arme strecken nach vorne, etwas angehoben, TB oberkörperbreit halten > auseinanderziehen

**KRÄFTIGUNG:** Rücken, Arme

## STATION 15: „MACHT HOCH DIE TÜR“

Lasst uns für Jesus unsere Tore, Türen und Herzen weit auf machen!



### ÜBUNG:

Hüftbreit auf TB stellen, Enden mit je einer Hand umfassen. Arme seitlich hochziehen (wie bei Station 9)

**KRÄFTIGUNG:** Rücken, Arme

## VII DEHNÜBUNGEN

Weiterarbeit: Andere biblische Geschichten „ersporteln“  
Nun könnt ihr euch weitere Geschichten oder einzelne Verse der Bibel heraussuchen und neue Bewegungsideen zur Handlung oder auch zu Emotionen, Kernaussagen, Fragen etc. entwickeln.

### Carolin Münch

CVJM-Mitarbeiterin und Sportlerin

# GUTES TRAINING FÜR BEWEGTE

## Wissenswertes für das Training

### WAS IST SPORT?

Professor Detlev Kuhlmann definierte den Begriff SPORT beim Sportkongress des CVJM Deutschland 2007 wie folgt:

Sport basiert auf Bewegungen und auf körperlichem Einsatz.

Sport erfolgt freiwillig.

Sport zielt primär nicht auf bestimmte materielle Zwecke.

Sport produziert keine materiellen (vorzeigbaren) Güter oder Werke mit Gebrauchswert.

Sport besteht aus willkürlich geschaffenen Handlungen, stellt eine in sich geschlossene, fiktive Realität dar.

Sport ist personengebunden, also nicht an andere delegierbar.

Sport basiert auf Absprachen und Vereinbarungen, setzt beim Spiel bestimmte Regeln voraus.

Sport ist nicht lebensnotwendig und macht so gesehen nur um seiner selbst willen Sinn.

Sportwettkämpfe sind Räume der Begegnung.

Es sind Verabredungen mit Gegnern zu einem gemeinsamen sportlichen Wettkampf nach vereinbarten Regeln.

Um in diesem Wettkampf bestehen zu können, machen wir im CVJM Trainingsangebote.

Beim Training geht es um die Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Dabei sind es insbesondere Fähigkeiten im Bereich Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination, die es zu verbessern gilt.

### AUSDAUER

Ausdauer kann auch als Ermüdungswiderstandsfähigkeit bezeichnet werden (länger durchhalten). Eine Verbesserung der Ausdauerfähigkeit lässt also eine bestimmte Leistung oder Geschwindigkeit länger ohne Unterbrechung und Ermüdung erbringen.

Fehlende Ausdauer wird an physischen und psychischen Ermüdungserscheinungen sichtbar. So werden Techniken nur noch unsauber ausgeführt oder z.B. Schiedsrichterentscheidungen lautstark infrage gestellt.

Bewährte Trainingsmethoden im Bereich Ausdauer sind die Dauermethode (gleichmäßig mit langer Dauer), die Intervallmethode und die Wiederholungsmethode (Wechsel von Belastung und Erholung) sowie die Wettkampfmethode (maximale Intensität).

Ausdauer zu trainieren ist zeitaufwändig, aber von herausragender Bedeutung für unser allgemeines, körperliches Wohlbefinden.

### KRAFT

Unter Kraft werden Muskelaktivitäten verstanden. Diese ermöglichen Bewegungen des Körpers. Durch diese Aktivitäten werden Widerstände überwunden, wird Widerständen entgegengewirkt oder es werden Widerstände gehalten.

Unterschieden werden kann zwischen Maimalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft und Kraftausdauer. Englische Begriffe sind: „Force“ für die physikalische Kraft, „Strength“ für die Muskelkraft und „Power“ für die Muskelleistung.

Beim Krafttraining werden Zusatzlasten und erhöhte Bewegungswiderstände eingesetzt.

Im CVJM-Umfeld haben wir es mit Heranwachsenden zu tun, die eine vielfältige muskuläre Allgemeinkraft ausprägen sollen. Krafttraining ist deshalb wichtig und darf besonders vielseitig sein. Dabei sind Methoden, bei denen der Einsatz der eigenen Körpermasse genügt, zu bevorzugen.

## SCHNELLIGKEIT

Schnelligkeit ist die Fähigkeit zur schnellstmöglichen Aktion oder Reaktion auf einen Reiz oder ein Signal. Bewegungen werden mit und ohne Widerstand in kürzester Zeit mit höchster Geschwindigkeit ausgeführt.

In den Mannschaftssportarten kommt es auf das Trainieren von visueller, akustischer und räumlicher Wahrnehmung an. Das ist eine Aufgabe besonders im Kinder- und Jugendbereich (siehe z.B. „Heidelberger Ballschule“). Damit wird das Antizipieren (Vorausahnen, Berechnen) von Spielsituationen wesentlich verbessert und die Schnelligkeit der Bewegungen erhöht. Antizipation ist eine wesentliche Voraussetzung der Mannschaftssportarten, wie sie gerade im CVJM beliebt sind. Schnelligkeitsübungen im Training setzen eine hohe Konzentrationsfähigkeit voraus. Ermüdungserscheinungen sind dabei zu vermeiden. Gut geeignet sind Wiederholungsmethoden. Bewegungsabläufe werden eingeübt und automatisiert.

## BEWEGLICHKEIT

Beweglichkeit ist eine motorische Fähigkeit, Bewegungen ausführen zu können und Körperhaltungen einzunehmen. Auch Begriffe wie „Flexibilität“ und „Gelenkigkeit“ oder auch „Dehnfähigkeit“ und „Spreizfähigkeit“ kennzeichnen Beweglichkeit. Das betrifft Gelenke, Sehnen, Bindegewebe und Muskulatur. Beweglichkeitstraining sollte möglichst früh (Kindheit) beginnen und gewährleistet im Alter Beweglichkeit und damit Lebensfreude.

Bei sportartspezifischem oder einseitigem Training kann es zur Ausprägung von muskulären Dysbalancen kommen.

Beweglichkeitstraining als Ausgleichstraining wirkt dem entgegen. Die Trainingsmethode hierbei ist Dehnung (Stretching). Eingebaut wird das Dehnen in der Regel im „warm up“ oder im „cool down“ am Anfang bzw. am Ende einer Trainingseinheit. Dehnung ist keine Entspannung, sondern als eigenständige Belastungsform ein Bestandteil des Trainings. Es gibt verschiedene Formen der Dehnung und nicht immer ist jede Form zu empfehlen. Bitte nutze die neueste Fachliteratur zum Thema!

## KOORDINATION

Koordination ist eine motorische Basisfähigkeit, die der Bewegung ihren ganzheitlichen Charakter und ihre strukturelle Einheit sichert. Komplizierte Bewegungen werden durch Koordination gesteuert und geregelt. Sie können unter verschiedenen Bedingungen genau und schnell ausgeführt werden. Es geht um Fähigkeiten in den Teilbereichen Orientierung, Differenzierung, Reaktion, Kopplung, Rhythmus, Umstellung und Gleichgewicht.

Das Training ist darauf gerichtet, mit Druck in den Bereichen Präzision, Komplexität, Situation und Zeit besser umzugehen.

Koordinationstraining bedeutet das Lösen von immer komplexeren Bewegungsaufgaben und Anforderungen unter immer schwierigeren Bedingungen. Koordinationstraining kann eng verbunden sein mit dem sportartspezifischen Techniktraining.

Ein gutes Training, gerade im CVJM, bezieht alle genannten Bereiche ein: von Ausdauer über Kraft und Schnelligkeit bis hin zu Beweglichkeit und Koordination. Letztlich spielen für den Sieg andere Faktoren wie Siegeswillen, Spielintelligenz, spieltaktisches Verständnis und emotionale Stabilität eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Es ist das Reizvolle am Sport, dass ein Sieg im Wettkampf immer etwas Unberechenbares hat.

Glücksgefühle gibt es beim Sieger, aber auch einen Motivationsschub beim Besiegten. Freuen dürfen sich beide. Denn Sport ist Teil der Lebensfreude.

Freuet euch in dem Herrn allewege,  
und abermals sage ich: Freuet euch!

Philliper 4,4

## Renee Rock

Referent im CVJM Landesverband Sachsen



# CVJM BEWEGT – CHANCEN DER KOOPERATION MIT VEREINEN UND FIRMEN

„Das machen wir allein!“  
„Da lassen wir uns nicht reinreden!“  
„Das ist doch doppelt so viel Arbeit!“  
„Ist das dann noch ein CVJM-Event?“

Das sind alles berechnete Gedanken, wenn es um das Thema Kooperation mit anderen Vereinen, Firmen oder Organisationen geht. Es lohnt sich jedoch, einmal näher zu betrachten, wo die Vorteile einer solchen Kooperation liegen. Beim näheren Hinsehen überwiegen vielleicht doch die Vorteile...

## AUS KLEIN WIRD GROSS

So mancher Anfang ist klein und könnte leichter, fröhlicher, effektiver sein, wenn mehr Teilnehmende angesprochen werden und mehr Mitarbeitende zur Verfügung stehen. Warum also nicht eine andere Gruppe (EC, Kirchengemeinde, Sportverein) ansprechen und eine Freizeitsportgruppe gemeinsam gründen. Zwei Sportmitarbeiter haben mehr Zeit als einer und zwei Vereine haben einen größeren Verteiler als einer.

## AUS SUPPE WIRD MEER

Warum immer in der eigenen Suppe vor sich hinköcheln, wenn es doch das große Meer gibt? Eine Kooperation ist immer eine Herausforderung. Man muss sich abstimmen und auch mal Kompromisse eingehen. Man kann aber auch voneinander profitieren. Der Sportverein könnte vom CVJM profitieren, weil wir eben mehr anzubieten haben, als nur Training und Gewinnen. Junge Menschen suchen nach Orientierung und Sinn in ihrem Leben. Da haben wir was zu sagen. Und der CVJM könnte vom Sportverein profitieren, weil der Sportverein vielleicht mehr Experten in Sachen Training und Gesundheit hat.

## AUS KOMMEN WIRD GEHEN

Eine Kooperation kann Türen öffnen. Zum Beispiel die Tür des eigenen Vereins- oder Gemeindehauses. Oft bleiben wir in unseren Häusern sitzen und bewegen uns gar nicht mehr über die Schwelle zu andern Menschen. CVJM bewegt kann nicht nur andere bewegen zu uns zu kommen, sondern auch uns, damit wir zu anderen hingehen: Zu unseren katholischen Brüdern und Schwestern, zur Freiwilligen Feuerwehr oder zur Initiative Flüchtlingsarbeit. Bei einer partnerschaftlichen Kooperation wird es immer ein gegenseitiges Kommen und Gehen geben, das den Horizont erweitert und uns in Bewegung bringt.

## AUS „VERKÜNDIGUNG“ WIRD „HILFE ZUM LEBEN“

Wie schon gesagt, Kooperationen bringen oft Herausforderungen mit sich. Neue Menschen in unseren Räumen oder der Besuch bei Anderen könnten uns herausfordern, Andachten so zu halten, dass andere sie verstehen. Oder unsere Veranstaltungen so zu gestalten, dass sie Menschen einladen und nicht ausgrenzen. Oft habe ich es erlebt, dass wir ganz selbstverständlich Anbetungslieder singen, es aber nicht merken, dass wir es anderen Menschen damit schwer machen, sich bei uns wohl zu fühlen. So könnte aus der uns bekannten Verkündigung eine Andacht werden, die Menschen einlädt, sie abholt, zu Gott begleitet und ihnen letztendlich hilft ihr Leben zu meistern.

„Das machen wir allein!“ – Klar, geht es auch allein, aber aus Klein könnte von Anfang an Groß werden.  
„Da lassen wir uns nicht reinreden!“ – Warum eigentlich nicht? Andere können es vielleicht noch viel besser!  
„Das ist doch doppelt so viel Arbeit!“ – Ja, am Anfang vielleicht, aber dann lohnt sich der Aufwand doppelt.  
„Ist das dann noch ein CVJM-Event?“ – Ja, es ist ein richtig gutes CVJM-Event, weil wir dann nicht im eigenen Saft schmoren.

## Volker Kamin

Sportreferent CVJM-Gesamtverband



## Autoren Arbeitshilfe CVJM bewegt 2015/16

Wir danken ganz herzlich allen, die zur Erstellung dieses Ideenhefts beigetragen haben:

DIERICH, LARS  
ECKSTEIN, JOHANNES  
HOLZ, SAMUEL  
JUMP-TEAM BADEN  
KAMIN, VOLKER  
KÖGLER, HEIKE  
MÖHL, MELANIE  
MÜNCH, CAROLIN  
POMP, KLAUS  
RAPSCH, MARKUS  
RAUHAUS, ARNE  
ROCK, RENEE  
RÖDER, JOHANNES  
ROSENBACH, TAMARA  
SCHMELLENKAMP, GERD  
WEBER, THOMAS  
WESTHAUSER, STEFAN  
ZÜHKE, DANIEL

## Literatur

EMMAUS SPORT – DEIN LEBEN IN BEWEGUNG  
40 Impulse für bewegte Andachten  
[www.ejw-buch.de/shop/emmaus-sport-dein-leben-in-bewegung.html](http://www.ejw-buch.de/shop/emmaus-sport-dein-leben-in-bewegung.html)

„DAS BEWEGT –  
ANDACHTSBUCH NICHT NUR FÜR DEN SPORT“  
CVJM-Westbund /Andreas Götz  
[www.cvjm-materialstelle.de](http://www.cvjm-materialstelle.de)

ARBEITSHILFEN DES CVJM-WESTBUNDS:  
Indiaca, Intercrosse, Neue Spiele, CVJM-Hockey  
(Floorball)  
[www.cvjm-materialstelle.de](http://www.cvjm-materialstelle.de)

CVJM BEWEGT – ARBEITSHILFE  
Mit CVJM bewegt - Challenge und vielen Bewegungs-  
ideen für die Arbeit mit verschiedenen Altersgrup-  
pen als Download weiterhin erhältlich über:  
[www.cvjm-bewegt.de](http://www.cvjm-bewegt.de)

## Übungsleiterausbildung

Folgende Mitgliedsverbände bieten Aus- und Fortbildungen zum bundesweit anerkannten Übungsleiterschein des DOSB an. Weitere Informationen finden sich auf [www.cvjm.de/sport](http://www.cvjm.de/sport) oder direkt bei den Mitgliedsverbänden erfragen:

CVJM-WESTBUND  
Tel. (02 02) 57 42-0  
E-Mail: [sport@cvjm-westbund.de](mailto:sport@cvjm-westbund.de)  
[www.sport-im-cvjm.de](http://www.sport-im-cvjm.de)

EICHENKREUZ-SPORT IM EVANG. JUGENDWERK  
IN WÜRTTEMBERG  
Tel. (0711) 97 81-228  
E-Mail: [sport@ejwue.de](mailto:sport@ejwue.de)  
[www.eichenkreuz.de](http://www.eichenkreuz.de)

CVJM SACHSEN  
Tel: (03 51) 3 17 92-97  
E-Mail: [r.rock@cvjm-sachsen.de](mailto:r.rock@cvjm-sachsen.de)  
[www.cvjm-sachsen.de/sport](http://www.cvjm-sachsen.de/sport)

## Partner für Sportartikel

EVG  
Einkaufsbüro für Vereins- und Gemeindebedarf  
(z.B. Intercrosse-Material) [www.evg-wuppertal.de](http://www.evg-wuppertal.de)

INTERSPORT  
[www.intersport.com](http://www.intersport.com)

KNETMATZ (LUFTMATZ-BÄLLE)  
[www.knetmatz.eu](http://www.knetmatz.eu)

SPIKEBALL  
[www.spikeball.de](http://www.spikeball.de)

## Adressen

Sportarbeit der Mitglieder des  
CVJM-Gesamtverbandes

### ARBEITSGEMEINSCHAFT DER CVJM DEUTSCHLANDS

Tel. (05 61) 3 14 99 99  
E-Mail: [info@cvjm-ag.de](mailto:info@cvjm-ag.de)  
[www.cvjm-ag.de](http://www.cvjm-ag.de)

### CVJM-LANDESVERBAND BADEN

Tel. (0 72 51) 9 82 46-10  
E-Mail: [sport@cvjmbaden.de](mailto:sport@cvjmbaden.de)  
[www.cvjmbaden.de](http://www.cvjmbaden.de)

### CVJM-LV BAYERN E. V.

Tel. 09 11 6 28 14-0  
E-Mail: [sport@cvjm-bayern.de](mailto:sport@cvjm-bayern.de)  
[www.cvjm-bayern.de](http://www.cvjm-bayern.de)

In den Bereichen Basketball, Fußball, Handball und Volleyball wird die CVJM-Sportarbeit in Bayern stellvertretend wahrgenommen von:

### EJ BAYERN

Tel. (09 11) 43 04-252  
E-Mail: [schweiger@ejb.de](mailto:schweiger@ejb.de)  
[www.ejb.de](http://www.ejb.de)

### CHRISTLICHES JUGENDDORFWERK DEUTSCHLANDS (CJD)

Tel. (0 71 63) 930-0  
E-Mail: [cjd@cjd.de](mailto:cjd@cjd.de)  
[www.cjd.de](http://www.cjd.de)

### CVJM NORDDEUTSCHLAND

Telefon (04 21) 1 69 12 95  
E-Mail: [buerocvjm-norddeutschland.de](mailto:buerocvjm-norddeutschland.de)

### CVJM-OSTWERK E. V.

#### LANDESVERBAND BERLIN-BRANDENBURG

Tel. (0 30) 28 49 77-0  
E-Mail: [info@cvjm-ostwerk.de](mailto:info@cvjm-ostwerk.de)  
[www.cvjm-ostwerk.de](http://www.cvjm-ostwerk.de)

### DAS CVJM-OSTWERK KOOPERIERT VEREIN- BARUNGSGEMÄSS MIT DER EVANG. SPORT- ARBEIT BERLIN-BRANDENBURG E. V. (ESBB)

Tel. (0 30) 3 19 12 59  
E-Mail: [k.pomp@t-online.de](mailto:k.pomp@t-online.de)  
[www.esbb.info](http://www.esbb.info)

### CVJM PFALZ- EVANGELISCHER JUGENDVERBAND

Tel. (0 63 01) 71 50-0  
E-Mail: [info@cvjm-pfalz.de](mailto:info@cvjm-pfalz.de)  
[www.cvjm-pfalz.de](http://www.cvjm-pfalz.de)

### CVJM SACHSEN

Tel: (03 51) 3 17 92 97  
E-Mail: [r.rock@cvjm-sachsen.de](mailto:r.rock@cvjm-sachsen.de)  
[www.cvjm-sachsen.de/sport](http://www.cvjm-sachsen.de/sport)

### CVJM-LANDESVERBAND SACHSEN-ANHALT

Tel. (03 91) 28 03 34-0  
E-Mail: [info@cvjm-sachsen-anhalt.de](mailto:info@cvjm-sachsen-anhalt.de)  
[www.cvjm-sachsen-anhalt.de](http://www.cvjm-sachsen-anhalt.de)

### CVJM-LANDESVERBAND SCHLESISCHE OBERLAUSITZ

Tel. (0 35 81) 40 09 72  
E-Mail: [info@cvjm-schlesien.de](mailto:info@cvjm-schlesien.de)  
[www.cvjm-schlesien.de](http://www.cvjm-schlesien.de)

### CVJM THÜRINGEN

Tel. (03 61) 2 64 65-0  
E-Mail: [info@cvjm.thueringen.de](mailto:info@cvjm.thueringen.de)  
[www.cvjm-thueringen.de](http://www.cvjm-thueringen.de)

### CVJM-WESTBUND

Tel. (02 02) 57 42-0  
E-Mail: [sport@cvjm-westbund.de](mailto:sport@cvjm-westbund.de)  
[www.sport-im-cvjm.de](http://www.sport-im-cvjm.de)

### EICHENKREUZ-SPORT IM EVANG. JUGENDWERK IN WÜRTTEMBERG

Tel. (07 11) 97 81-228  
E-Mail: [sport@ejwue.de](mailto:sport@ejwue.de)  
[www.eichenkreuz.de](http://www.eichenkreuz.de)

## Impressum

### CVJM-Gesamtverband in Deutschland

CVJM-Sport  
Im Drusel 8  
34131 Kassel  
Phone: +49 (0) 561 3087-232  
Mobil: +49 (0) 176 42260940  
E-Mail: [sport@cvjm.de](mailto:sport@cvjm.de)  
Web: [www.cvjm.de](http://www.cvjm.de)

Redaktion: Volker Kamin  
Druck: CVJM-Westbund  
Gestaltung: Simone Struve  
[www.simone-struve.de](http://www.simone-struve.de)



**FITup** ist das neue deutschlandweite, modularisierte Sportbildungsangebot des CVJM für alle, die sich selbst und andere (mehr) in Bewegung bringen möchten.

**FITup** ...steht für ein ganzheitliches Bildungsangebot des CVJM und vielfältige Kompetenzentwicklung.  
...öffnet den Blick für Körper, Gesundheit, Wohlbefinden, Werte, Bewegung, Sport und Teamspirit.  
...bietet deutschlandweit vielfältige Qualifizierungsangebote mit CVJM-Profil, Zertifikat und DOSB-Lizenz.

### FITup beinhaltet drei Elemente:

#### FITup Start

##### EINSTIEG

„SPORTASSISTENT/-IN“

30 Lerneinheiten

Ab 13 Jahren

**Das Einstiegsangebot** für Interessierte ab 13 Jahren umfasst 30 Lerneinheiten (LE) und bildet die Vorstufenqualifikation für eine bewegte und bewegende Mitarbeit in CVJM, Gemeinde, Vereinen. Der Kurs schließt mit dem Erwerb des Zertifikats „Sport-Assistent/-in“ des CVJM Deutschland ab.

#### FITup Basis

##### GRUNDLAGEN

45 Lerneinheiten

Ab 16 Jahren

**Der Grundlagenkurs** für Interessierte ab 16 Jahren umfasst 45 LE. Hier werden zentrale Inhalte für eine persönliche und fachliche Kompetenzentwicklung kompakt vermittelt und eingeübt.

#### FITup Plus

##### WAHLMODULE

45 Lerneinheiten

Ab 16 Jahren

**Ein Pool von Kursangeboten** ermöglicht es den Teilnehmenden, weitere 45 LE individuell und flexibel entsprechend der eigenen Interessen zu absolvieren. Diese Wahlmodule können als Tageskurse (10 LE), Wochenendkurse (15-25 LE) oder Kompaktkurse (45 LE) stattfinden und unterschiedliche Sportarten (z.B. Volleyball, Tischtennis, Indiacas), verschiedene Themen (z.B. Strand, Winter, Berge) oder bestimmte Kategorien (z.B. Sportspiele, Trendsport, Erlebnispädagogik) als inhaltlichen Schwerpunkt haben. Hinzu kommt eine praktische Lernerfolgskontrolle, die entweder innerhalb eines Wahlmodules oder im Rahmen eines Praxisprojektes im eigenen Verein bzw. der eigenen Gemeinde durchgeführt wird.

**Beide Elemente** stellen Pflichtmodule für den Erwerb einer Übungsleiterlizenz dar und schließen jeweils mit einer kurzen Lernerfolgskontrolle ab.

**Wer alle 3 Elemente** – und damit mind. 120 LE – erfolgreich absolviert hat und eine Erste-Hilfe-Grundausbildung (9 LE) nachweist, erwirbt die **Lizenz „Übungsleiter/-in C“ des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)**.

INFO: Zum Reinschnuppern können auch einzelne Kurse besucht werden.

**FITup** ist ein Kooperationsprojekt mehrerer CVJM-Verbände, -Vereine und -Häuser und findet an verschiedenen Orten deutschlandweit statt.

**Weitere Informationen und Kursangebot:**  
[www.cvjm.de/fitup](http://www.cvjm.de/fitup)

#### **Ansprechpartner:**

CVJM Deutschland  
Referat Sport

Im Druseltal 8  
34131 Kassel  
0561 30873-232  
[sport@cvjm.de](mailto:sport@cvjm.de)





## CVJM-Lunch Box



Seit über 30 Jahren macht die TROIKA LUNCHBOX auf Picknickdecken, Werkbänken und Schreibtischen eine gute Figur. Sie ist aluleicht, stabil und gut zu reinigen. Der Bügelverschluss ist pure Nostalgie – einerseits. Und andererseits ist er einfach praktisch. Genau richtig für den kleinen Snack zwischendurch.

### Lunch-Box mit Bügelverschluss, Aluminium, titanfarben.

- Brotdose für Schulkinder, Berufstätige, für unterwegs in der Freizeit
- ideal für den kleinen Snack zwischendurch
- auch als Keksdose, Dose für Utensilien, Buntstifte oder eben doch klassisch als Vesperdose zu verwenden
- mit praktischem Bügelverschluss sicher zu verschließen

Bitte beachten Sie, dass die Dose nicht spülmaschinengeeignet ist, sie lässt sich bequem per Hand reinigen.

Gewicht exkl. Verpackung: 0,16 kg  
Höhe: 55 mm, Breite: 116 mm, Länge: 179 mm

Art. Nr. 65297

€ 16,95



## CVJM-Filz-Schlüsselanhänger

Roter Schlüsselanhänger aus Filz mit Aufdruck "Zuhause im CVJM" und CVJM-Dreieck in Weiß. Ca. 15 x 3 cm, Ringdurchmesser ca. 3 cm



Artikelnummer: 65182

2,95 €



## CVJM-Fanschal – "EINS-SEIN"

Beidseitig gestrickt, 2 verschiedene Seiten

„EINS-SEIN / YMCA“

Größe: 145 x 18 cm

Farben: schwarz, weiß, rot, blau

Waschbar bis 40 °C

Artikelnummer: 65310

€ 12,00

**LIMITIERTE AUFLAGE!**



OEKO-TEX®  
CONFIDENCE IN TEXTILES  
STANDARD 100

FAIR WEAR  
FOUNDATION

## FAIRTRADE-T-SHIRT

175 g/m<sup>2</sup>, 100 % Baumwolle (organisch), gekämmt und ringgesponnen (außer Farbe „Sport Grey“: 90 % Baumwolle, 10 % Viskose) Jersey mit weichem Griff, Rippstrick am Rundhals-Ausschnitt, waschbar bis 40 °C, Medium Fit

Damenschnitt Größe XS/S/M/L/XL/2XL

Passform: Fallen klein aus. Bitte eine Größe bestellen!

Herrenschnitt Größe S/M/L/XL/2XL/3XL

Passform: Fallen normal aus!

Artikelnummer: 50344

€ 19,95

Artikelnummer: 50345

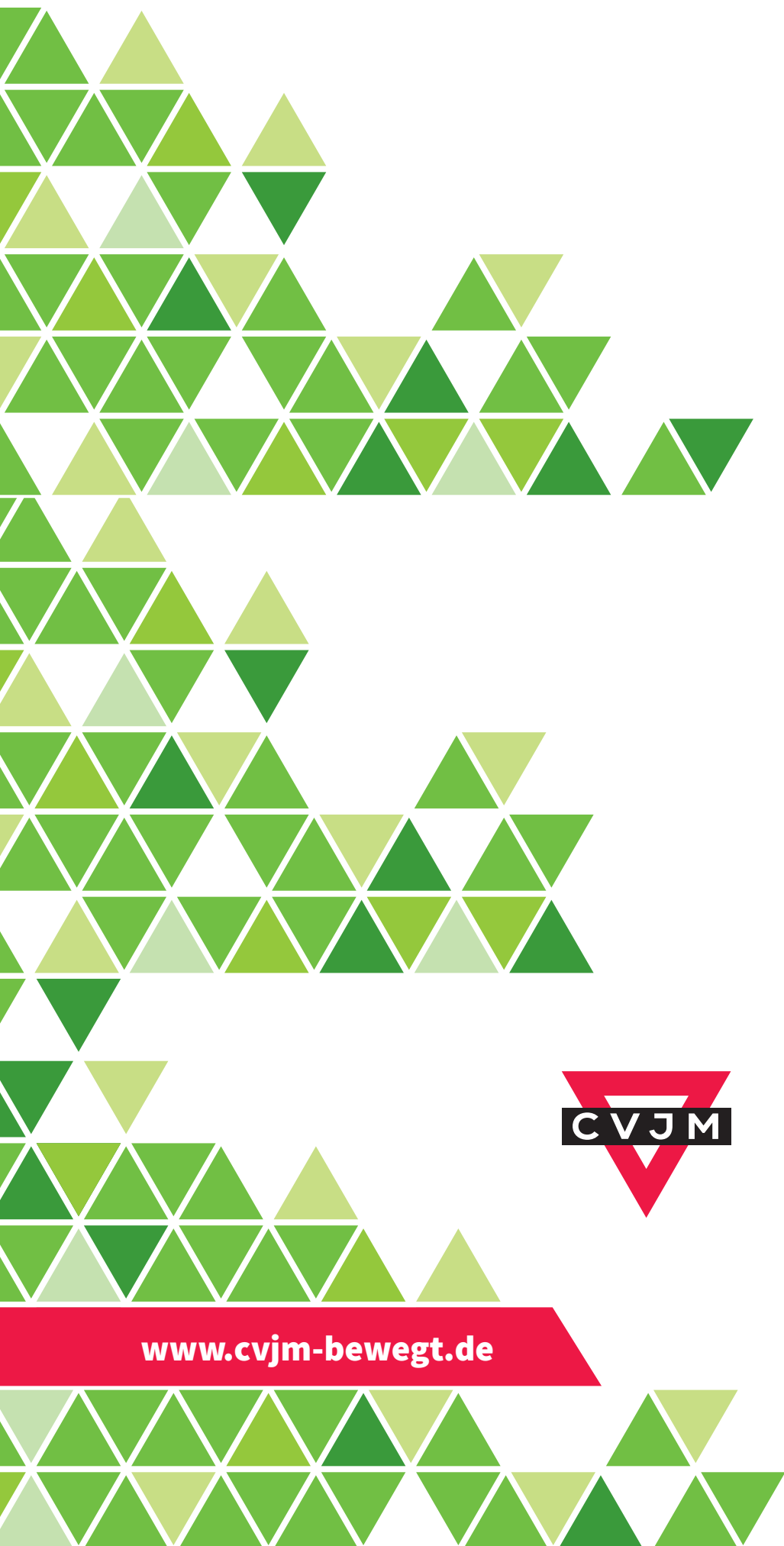
€ 19,95

Damen:



Herren:





[www.cvjm-bewegt.de](http://www.cvjm-bewegt.de)

**CVJM-Gesamtverband  
in Deutschland e. V.**

**Referat Sport**

Im Druseltal 8

34131 Kassel

Telefon +49 561 3087-232

Telefax +49 561 3087-240

E-Mail: [sport@cvjm.de](mailto:sport@cvjm.de)