

Begeistern und Bilden



Sport und
Bewegung



Treppensteigen, mit dem Rad zur Schule oder zur Arbeit fahren, nachdem das Kind aus der Kindertagesstätte abgeholt ist, noch am Spielplatz haltmachen, damit es sich austoben kann, Hausarbeiten, wie Staubsaugen oder Fenster putzen, während der Pause eine Runde drehen, mit dem Hund rausgehen, ohne Auto den Einkauf erledigen. Oder doch noch etwas mehr: Regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining. Nicht zu vergessen sind außerdem: Denksportarten, wie Schach, oder auch E-Sport. Ich gehe ganz provokant davon aus, dass Sie mindestens eine dieser oder ähnlicher Sport- bzw. Bewegungseinheiten in Ihren Alltag integriert haben – und zwar ganz automatisch, da Sie instinktiv wissen, dass es gut für Sie oder Ihr Kind ist. Viele Studien belegen: Sport und Bewegung wirken sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Daher sollten tägliche

Bewegungs- und Sporteinheiten unbedingt zu unserem Alltag dazu gehören. Denn:

- Bewegung fördert die Gesundheit.
- Bewegung stärkt das Immunsystem.
- Bewegung macht rundum fit.
- Bewegung wirkt sich positiv aufs Lernen aus und steigert die Konzentration.
- Bewegung, gerade Mannschaftssport, fördert soziale Kompetenzen.
- Bewegung reduziert Stress.
- Bewegung macht gute Laune.
- Bewegung gibt neue Energie.
- Bewegung fördert gesunden Schlaf.
- Bewegung steigert die Kreativität.
- Bewegung stärkt das Selbstbewusstsein.
- Bewegung verleiht ein positives Körpergefühl.
- Bewegung produziert Glücksgefühle.
- Bewegung macht Spaß.

Vor allem die letzten beiden Punkte werden im Titelbild des aktuellen Magazins

Sport und Bewegung

von Stefanie Theile

sehr deutlich. Ein Kind turnt auf einem Gymnastikball und lacht uns an. Es scheint sichtlich Spaß an der Aktivität zu haben und wirkt glücklich. Gerade in Bildungseinrichtungen, wie Kindertagesstätten, Schulen und Sozialpädagogischen Bereichen oder auch Jugendfreizeiteinrichtungen, sorgen Sport und Bewegung für einen gesunden Ausgleich zum – manchmal – anstrengenden Alltag. Ein bewegter Alltag ist essentiell für erfolgreiches Lernen, die Förderung sozialer und motorischer Kompetenzen, das Wohlbefinden und die Gesundheit. Um diese positiven Effekte zu erreichen, ist es eine bedeutende Aufgabe pädagogischer Fachkräfte, täglich eine Umgebung zu schaffen, die die Kinder und Jugendlichen motiviert sich zu bewegen, sie in ihrer Bewegung herausfordert und unterschiedliche Bewegungserfahrungen möglich macht – sei es durch gezielte Angebote

oder durch frei gewählte Aktivitäten. Der Spaßfaktor darf dabei natürlich nicht zu kurz kommen. Auch für Erwachsene ist regelmäßige Bewegung aus denselben Gründen unerlässlich. Sie können Sport und Bewegung eigenverantwortlich in ihren Alltag integrieren oder auch entsprechende Angebote des Arbeitgebers nutzen.

Wie Sie sehen, sind Sport und Bewegung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene äußerst sinnvoll. Angesichts dieser Tatsache widmet sich die aktuelle Ausgabe dem Schwerpunktthema „Sport und Bewegung“. Na dann, rein in die Sportklamotten und los geht's.

Impressum

Ausgabe 1-2022 / BuB 18



tjfbg gGmbH

Wilhelmstraße 52 · 10117 Berlin

Fon 030 97 99 130 | www.tjfbg.de

Geschäftsführer: Thomas Hänsgen M. A. (V.i.S.d.P.),

Amtsgericht Berlin-Charlottenburg HRB 121600 B



Käpt'n Browser gGmbH

Wilhelmstraße 52 · 10117 Berlin

Fon 030 97 99 13 10 | www.kaeptnbrowser.de

Geschäftsführer: Thomas Hänsgen M. A. (V.i.S.d.P.)

Amtsgericht Berlin-Charlottenburg HRB 99234 B

Redaktion: Stefanie Theile

Layout: Carolin Eden

Fachbeirat: Stefanie Fischer, Torsten Schulz

Kontakt: magazin@tjfbg.de und

magazin@kaeptnbrowser.de

Druck: MÖLLER PRO MEDIA® GmbH

Auflage: 6.000

ISSN 2196 - 6273

DOWNLOAD



kaeptnbrowser.de



tjfbg.de

BILDNACHWEIS

Fotos: S. 1, 2, 4 (r.), 13, 15 (o.), 64, 65 (o.), 66 - 67 (groß), 68, 69 (o.), 70 - 71, 84 (u.): Adobe Stock; S. 4 (l.), 5 (3., 5., 7. v. o.), 7, 10 - 12, 17, 37 (u.), 39 - 53, 57 - 59, 60 (r. o.), 61 (2., 4. v. o.), 62 - 63 (Personen), 65 (u.), 67 (r. u.), 69 (u.), 73 - 77: tjfbg gGmbH; S. 5 (l. o.), 24 - 35: Käpt'n Browser gGmbH; S. 15 (u.): Prof. Dr. rer. nat. Dieter Lazik; S. 55: barrierefrei kommunizieren! Bonn; S. 5 (u. r.), 60 (l.), 61 (o. + u. l.): Pixabay; S. 62 - 63 (Objekte): Pexels
Illustrationen: S. 36, 37, 64, 65: Adobe Stock;
restliche: tjfbg gGmbH

HINWEIS

Um einer gendersensiblen Schreibweise gerecht zu werden, wird im Magazin eine geschlechtsneutrale Formulierung oder der Genderstern verwendet. Wenn dies aus Gründen der Lesbarkeit nicht möglich ist, beziehen sich die Beiträge dennoch selbstverständlich in gleicher Weise auf alle Menschen.

Die Fotoaufnahmen wurden zu unterschiedlichen Zeitpunkten angefertigt. Selbstverständlich wurden die zu den Zeitpunkten der Aufnahmen geltenden Hygiene- und Abstandsmaßnahmen hinsichtlich der Corona-Pandemie eingehalten.

Inhalt

6



13



Prolog

Intermezzo: Best Practice

6 Editorial

NICHT OHNE BEWEGUNG
Bewegung = Lernen

8 Brainstorming

UNSERE MITARBEITENDEN
SIND IN BEWEGUNG
Antworten aus Umfrage

10 Einblick

Brückenprojekt an der Schnittstelle von Kita und Schule
EINE BRÜCKE IN EINE
ANDERE WELT
Übergang von der Kindertagesstätte in die Schule

13 Expertise

Hochschule für angewandte Pädagogik
BOULDERN ALS EMPFEHLUNG
ZUM GEZIELTEN BEWEGEN
UND TRAINIEREN
Warum Bouldern gut für die
Gesundheit ist

16 Interview

BEWEGT EUCH!
Interview mit Thomas Härtel,
Präsident Landessportbund
Berlin

20 Interview

„IN DEN FARBEN GETRENNT,
IM SPORT VEREINT.“
Interview mit Kevin-Prince
Boateng, Hertha BSC und Niko
Gießelmann, 1. FC Union Berlin

24 Kindertagesstätte

**Naturkindergarten
Am Spitzberg**
BEWEGUNG UND
ENTSPANNUNG DURCH YOGA
Im Naturkindergarten Am
Spitzberg gehört Yoga längst
zum Alltag

26 Kindertagesstätte

KITA Schneckenhaus
TANZ MIT!
Fit durch Tanzen

28 Kindertagesstätte

KITA WirbelZwirbel
KEIN TAG OHNE BEWEGUNG!
Bewegungsförderung durch
Raumgestaltung und
Materialauswahl

30 Kindertagesstätte

KITA Tigermaus
„HENGSTENBERGT“ ODER
„PIKLERT“ IHR SCHON?
Bewegungsangebote in der
KITA Tigermaus

34 Kindertagesstätte

KITA Spatzennest
BEWEGUNG UND TURNEN MIT
KINDERN VOM ERSTEN BIS ZUM
DRITTEN LEBENSJAHR
Die KITA Spatzennest zeigt
wie's geht ...

36 Grundschule

Spreewald Grundschule
MÄDCHENFUSSBALL AN DER
SPREEWALD-GRUNDSCHULE
Auch Mädchen können
Fußball spielen

38 Grundschule

**Ludwig-Bechstein-Grundschule
Heinrich-Seidel-Grundschule
Grundschule in Rosenthal**
TJFBG-FUSSBALL-
SCHULMEISTERSCHAFT
Fußballturnier für
Grundschul Kinder

40 Grundschule

Heinrich-Seidel-Grundschule
SEAL CUP
Schüler*innen initiieren Fußball-
turnier

42 Grundschule

Grundschule am Nordhafen
NOT MACHT ERFINDERISCH –
KINDER GEHEN AUFS EIS!
Was Eislaufen alles kann

44 Grundschule

Cecilien-Schule
CECILIENISCHE BEWEGUNG
Arbeitsgemeinschaften
Zirkus und Drums Alive

46 Grundschule

Humboldthain-Grundschule
AUF DIE MATTEN, FERTIG, LOS!
Yoga als Ausgleich zum Unterricht

48 Weiterführende Schule

Immanuel-Kant-Gymnasium
BEWEGTE PAUSE
Sporthelfer*innen fördern
Bewegung

50 Weiterführende Schule

Käthe-Kollwitz-Gymnasium
KANN SCHACH SPORT SEIN?
Eine Schülerin und der Schach-
großmeister, Herr Rabiega,
geben Einblicke in den Denk-
sport

52 Weiterführende Schule

Gottfried-Keller-Gymnasium
HOCH HINAUS!
Klettern im Ganztage

54 barrierefrei kommunizieren! Bonn

GEMEINSAM AUS DER REIHE
TANZEN!
bk! Bonn* bewegt sich digital

56 Servicestelle Freiwilligendienste Berlin

BEWEGTE FREIWILLIGEN-
DIENSTLEISTENDE
Sport- und Bewegungsangebote
während der Seminartage



26



16



50

.....

Epilog

.....

58 Oderlandcamp Falkenhagen

AB IN DIE NATUR!
Erlebnispädagogische Angebote

60 Ferienfahrten

IMMER IN BEWEGUNG – AUCH AUF FERIENFAHRT!
Erlebnis- und sportorientierte Fahrten für Kinder und Jugendliche

62 Angebote von und für Mitarbeitende

WO BLEIBT DER STAFFELSTAB?
MIT DEM FAHRRAD ZUR ARBEIT
DAS JOBRAD MACHT'S MÖGLICH
DIE ARBEITSGEMEINSCHAFT
SPORT IST ZURÜCK!
WIR SIND IM FUSSBALLFIEBER
RAN AN DEN KICKERTISCH!
DIE TJFBG GGMBH TREIBT E-SPORT!

75 Reingeschaut!

IM GESPRÄCH MIT
WALDEMAR GEIGER
Aufgaben des Vertreters des Sozialpädagogischen Bereichs für den Fachbereich Sport an der Bücherwurm-Grundschule am Weiher

78 Wussten Sie, dass ...?

FAKTEN ZU SPORT & BEWEGUNG

80 Porträt

Freizeitclub RUDI
KITA Eichkater
Otto-Hahn-Schule (ISS**)
Carl-von-Ossietzky-Schule (Grundstufe)

84 Tüftels Beitrag Vorschau



8



52



20

Foto: 1. FC Union Berlin



58



60



Liebe Lesende,

die Faszination für Sport ist ungebrochen. Er begeistert Massen und lockt Woche für Woche – wenn sich nicht gerade ein hochansteckendes Virus verbreitet – tausende Menschen in Stadien, Hallen und auf Sportplätze. Die Liste sportlicher Großereignisse ist schier unendlich. Sport in seiner Vielfalt bietet für fast jede*n etwas. Es gibt Teamsportarten und es gibt Einzelwettbewerbe. Es gibt Rekorde und Momente, die für immer im Gedächtnis bleiben. Als 1985 Boris Becker mit 17 Jahren das größte Tennisturnier gewann, löste er eine Euphorie in der gesamten Bundesrepublik aus. Als Michael Schumacher in der Formel 1 zu Ferrari wechselte und die Begeisterung für den Motorsport entfachte, schauten Millionen Menschen seine Rennen. Als die deutsche Nationalmannschaft im Halbfinale der Fußballweltmeisterschaft 2014 Brasilien mit 7:1 bezwang, traute kaum jemand seinen Augen. Ebenso war es, als Franziska von Almsick 1992 mit gerade 14 Jahren zweimal Silber und zweimal Bronze bei den Olympischen Spielen im Schwimmen gewann. Diese Erfolge faszinieren nicht nur uns Erwachsene, sondern auch Kinder. Auch sie suchen sich Idole und eifern ihnen nach. Doch wozu das alles? Warum ist Sport so wichtig?

Bewegung ist elementar für die Entwicklung des Menschen. Das menschliche Baby ist im Gegensatz zu vielen anderen Säugetieren sehr „unreif“. Anfänglich kann ein neugeborener Mensch nicht mal eigenständig seinen Kopf halten und trotzdem erobert er nach und nach die Welt. Mit jeder weiteren Bewegung, mit jedem Fortschritt der Motorik wird er unabhängiger. So wird durch Bewegung die kognitive, sprachliche, soziale und emotionale Entwicklung unterstützt. Ausreichende Sinnes- und

Bewegungserfahrungen fördern die Entwicklung von Denkstrukturen. Das Verständnis von physikalischen Gesetzmäßigkeiten, wie z. B. schnell/langsam, oben/unten oder weit/eng, entsteht durch Bewegung. Kinder lernen zunächst durch Bewegung zu kommunizieren. Lange bevor sie „ja“ oder „nein“ sagen können, schütteln oder nicken sie bereits mit dem Kopf, verändern ihren Gesichtsausdruck und gestikulieren. Dadurch lernen sie Bedürfnisse zu äußern und sich verständlich zu machen. Wohl jedes Elternteil und auch viele pädagogische Fachkräfte kennen die Wut, wenn junge Kinder sich schneller bewegen wollen, es aber noch nicht können: „Ich will nicht deine Hilfe, ich will jetzt einfach den Ball haben. Aber wie komme ich dahin?“ Wenn die Kinder dann endlich robben, krabbeln oder gar laufen können, erobern sie die Welt.

Und doch stehen wir vor einem zentralen Problem. Seit einigen Jahren werden die Bewegungsräume von Kindern und auch Jugendlichen immer geringer. Die Digitalisierung bestimmt den Alltag vieler. Sei es der Fernseher, die Spielekonsole oder der Computer: immer mehr Kinder und Jugendliche verbringen einen Großteil ihrer Zeit vor dem Bildschirm. Was ist die Konsequenz daraus? Kann Bewegungsmangel zu Entwicklungsstörungen von Kindern führen? Mehrere Studien verdeutlichen, dass aufgrund des Bewegungsmangels immer mehr Kinder übergewichtig bis sehr übergewichtig sind. Zudem wird aufgezeigt, dass Bewegungsmangel zu verringerten kognitiven Leistungen führen kann und es immer früher zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Haltungsschäden im Erwachsenenalter kommt. Welche Rolle spielen die Kindertagesstätten und Schulen



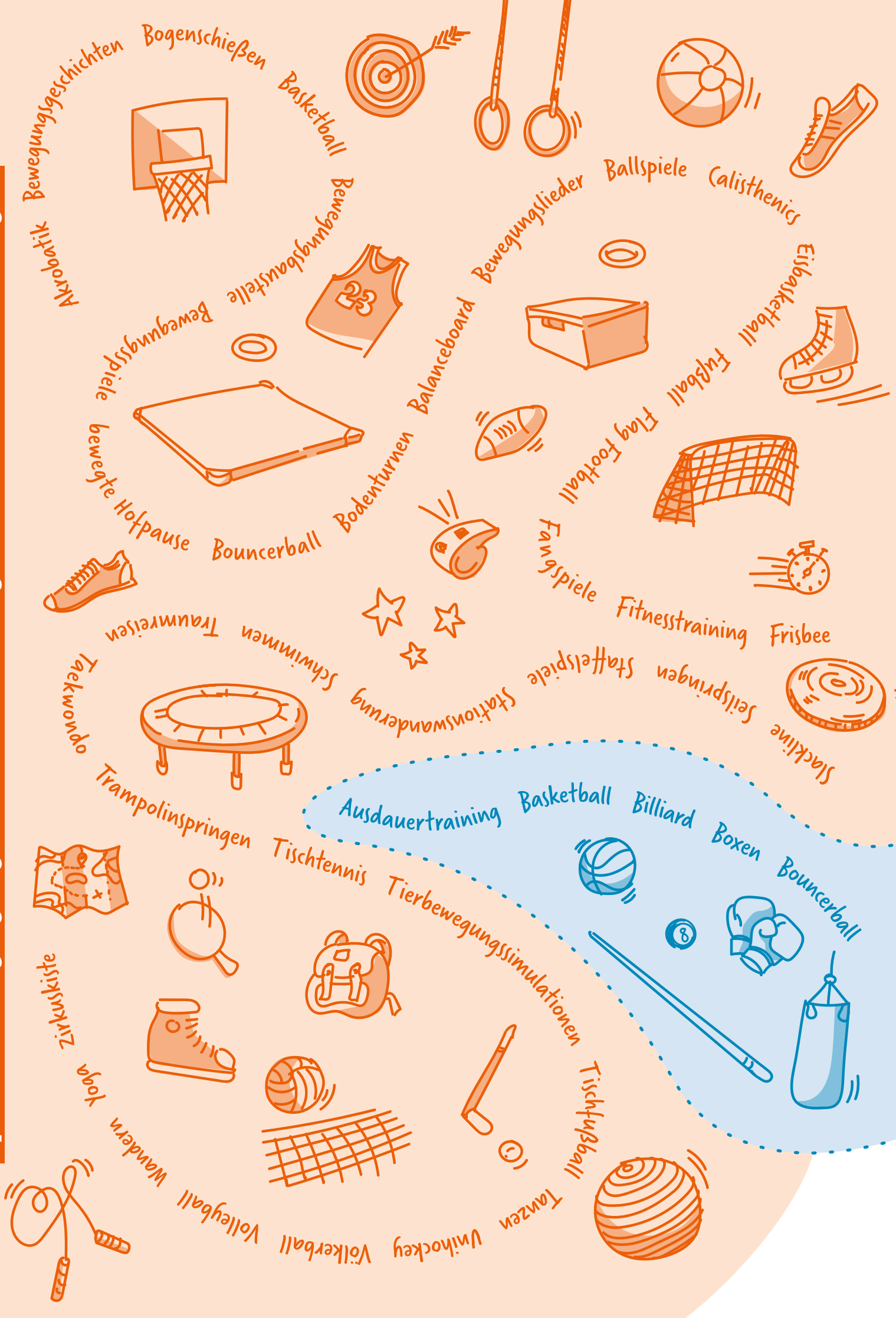


in Bezug auf die Umsetzung von Bewegungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche? Die Förderung der motorischen Entwicklung der Kinder ist sowohl in den Bildungsprogrammen der Länder als auch im Lehrplan der Schulen verankert. Aus diesem Grund sind wir Pädagog*innen gefragt. Wir sollten Kindern und Jugendlichen ausreichend Raum für Bewegung geben. Wir müssen ihren Durst nach Bewegung stillen und sie durch Reize motivieren, sich viel und ausgiebig zu bewegen. Wir müssen ihnen zeigen, dass sie sich entfalten können, dass sie die Welt erobern dürfen, dass sie mit all ihren Sinnen Neues kennenlernen können. Wir müssen ihnen Vertrauen schenken, damit sie ihre eigenen Grenzen erfahren können. Lassen wir sie auf Bäume klettern. Lassen wir sie rennen, bis sie puterrot sind. Lassen wir sie hüpfen, rollen und sich drehen. Lasst uns den Kindern beim Fangspiel zeigen, wie schnell sie sind. Lasst uns Bälle werfen, fangen und schießen. Lasst uns gemeinsam tanzen. Bewegung fördert nachweislich die Entwicklung der Kinder und stärkt das Immunsystem. Und was gibt es Schöneres, als gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen Spaß zu haben. Und wer weiß, vielleicht fördern wir den kommenden Superstar im Eiskunstlaufen oder beim Speerwerfen. In diesem Sinne: Sport frei!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und bleiben Sie in Bewegung.

Ihr Rico Schünke

Rico Schünke
Einrichtungsleitung
Qualitätsbeauftragter
Käpt'n Browser gGmbH
KITA Eichkater
r.schuenke@kaeptnbrowser.de
0151 15 73 94 55





Sportarten, die unsere Mitarbeitenden ausführen**

Wir bedanken uns für die zahlreichen Einsendungen von Reem Al Ghabra, Andrea Berg, Michael Engelmeier, Nadine Fischer, Waldemar Geiger, Steven Körner, Marie Kramer, Joshua Leonardy, Sören Passon, Sven Paulisch, Christian Schönknecht, Marc Schulz, Jessica Steinert, Silke Tändler, Phillipp Wachholz, Luca Wank und Natascha Zeißig. Ein Dankeschön geht auch an die Personen, die uns die sportlichen Aktivitäten, die sie in ihrer Freizeit bzw. in der pädagogischen Arbeit ausführen, anonym mitgeteilt haben.

*Diese Sport- und Bewegungsangebote haben Mitarbeitende der tjfbg gGmbH und Käpt'n Browser gGmbH bereits für Kinder und Jugendliche angeboten. ** Diesen Sportarten gehen Mitarbeitende der tjfbg gGmbH und Käpt'n Browser gGmbH in ihrer Freizeit nach.

Eine Brücke in eine andere Welt

Brückenprojekt Hellersdorf Nord

von Sabine Bösch



*Konstruieren mit
Streichhölzern*



Seit Sommer 2020 gibt es in Hellersdorf-Nord das Brückenprojekt. Wir begleiten Familien mit Kindern ab drei Jahren bis zum Ende des ersten Schuljahres und bilden somit eine Brücke von der Kita zur Schule.

In Trägerschaft der tjfbg gGmbH ist das Projekt an der Pustebly-Grundschule in Berlin-Hellersdorf angedockt, ebenso hat die tjfbg gGmbH dort auch die Trägerschaft für die Ergänzende Förderung und Betreuung, die Schulsozialarbeit, für zwei Soziale Gruppen und eine Tagesgruppe. Im Fokus des Projekts stehen zwei Kindertagesstätten in direkter Nachbarschaft, die das Brückenprojekt mit der Schule verbindet: Die Kindertagesstätte Traumzauberhaus und die Kindertagesstätte Kastanienallee.

Der Übergang in die Schule ist für Kinder und Familien immer aufregend und anstrengend. Im Stadtteil Hellersdorf-Nord ist die Situation aber eine besondere: In den Einschulungsuntersuchungen erhalten mittlerweile etwa 80% der Kinder eine Förderempfehlung (Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin, 2020, S. 9). Das heißt

für die Kinder, dass sie für den Start schlechter gerüstet sind und Frustrationserfahrungen wahrscheinlicher sind. Und es heißt für die Lehrkräfte, dass sie vor einer sehr herausfordernden, manchmal auch überfordernden Aufgabe stehen.

Was kann das Brückenprojekt hier leisten?

Die Brücke ist sowohl geografisch und sozial als auch fachlich vernetzend geplant. Je schwieriger die Situation für Fachkräfte, Eltern und Kinder ist, umso wichtiger ist eine gute Kommunikation zwischen allen Beteiligten und eine verlässliche Struktur für die Zusammenarbeit, um Missverständnisse und Vorbehalte zu vermeiden und die vorhandenen Kräfte gut zu nutzen. Neben Kommunikation und Struktur sind

konkrete eigene Angebote ein weiterer Baustein des Brückenprojekts. Diese richten sich schwerpunktmäßig an die Familien und Eltern und verbinden Freizeitgestaltung und Bildungsinhalte: Wie können die Eltern ihr Kind spielerisch im Alltag fördern? Welche Fähigkeiten sind hilfreich für die Schule? Wo haben die Eltern Fragen oder Beratungsbedarf? Die Aktivitäten finden sowohl in den drei Einrichtungen statt als auch in oder in Kooperation mit verschiedenen weiteren Einrichtungen im Umfeld wie Familieneinrichtungen, Stadtteilmüttern oder einem Bildungsverbund.

Konkrete Angebote sind in dieser pandemiegeprägten Zeit eher eingeschränkt. Und zu oft digital. Man mag sagen, die Zeit ist schwierig für einen Projektstart.

Aber: Die Auswirkungen der Corona-Pandemie haben gezeigt, wie wichtig Eltern in der Förderung ihrer Kinder sind und wie wichtig es ist, sie darin zu unterstützen. Und trotz aller widrigen Bedingungen ist schon einiges passiert: Wir lernen uns immer besser kennen – immerhin sind ca. 200 Fachkräfte in den drei Einrichtungen tätig.



↖
Eierlauf mit
Holzspatel
und Samen

↙
Buchstaben in Alltagsgegenständen
entdecken und Worte bilden



Es gibt zwei Partnerschaften zwischen je einer Kindertagesstätte und einer Lerngruppe (= Klasse in der Schuleingangsphase/Klassenstufe 1 und 2). Es gibt Planungen, wie die Einrichtungen konkret zusammenarbeiten können, neben gegenseitigen Besuchen der Kinder und gemeinsamen Veranstaltungen auch zum Austausch der Fachkräfte und zu abgestimmten Ablaufplänen für Prozesse. Und es gibt eine Konzeption, die wir gemeinsam erarbeitet und verabschiedet haben.

In den Angeboten für die Familien orientieren wir uns an der Psychomotorik. Psychomotorik beschreibt Entwicklung immer als Zusammenspiel aus körperlichen, emotionalen und kognitiven Erfahrungen. Gibt man allen drei Formen die Möglichkeit, sich zu ergänzen und gegenseitig zu unterstützen, fällt das Lernen oft leichter.

Das Lernen in, mit und durch Bewegung und mit allen Sinnen ist ein Weg, um die Entwicklung eines Kindes individuell zu unterstützen.

Renate Zimmer, ehemalige Professorin der Universität Osnabrück und überzeugte Psychomotorikerin, beschreibt drei Ebenen:

- Körper-Erfahrungen/Selbst-Erfahrungen
- Material-Erfahrungen
- Sozial-Erfahrungen (Zimmer, 2012, S. 25/26).

Diese Ebenen können in konkreten Gruppenangeboten berücksichtigt werden. Die bekannteste Form ist dabei sicherlich die Bewegungsbaustelle, es gibt aber auch Spielgruppen für einzelne Altersgruppen oder Förderbereiche, therapeutische Gruppen und mehr. Das Kind wird dabei als aktiver Gestalter seiner Entwicklung gesehen (Zimmer, 2012, S. 28).

Aufgrund dieser Sichtweise bezeichnet der Psychomotorik-Verein Berlin-Brandenburg e. V. die Psychomotorik auch als „Erziehungs- und Unterrichtsprinzip“ (Psychomotorik-Verein Berlin-Brandenburg e. V., o.J.). Weiter gefasst gilt aber auch: Psychomotorik ist eine Haltung im Alltag.

Wir möchten diese Haltung als Brücke nutzen. Viele Eltern in Hellersdorf haben selbst keine guten Erinnerungen an Lernen und Schule. In unseren Angeboten wollen wir den Ort Schule positiv prägen und Kindern und Eltern positive Lernerlebnisse ermöglichen.

Wir möchten Kinder und Eltern dafür begeistern, Lernen als Abenteuer zu verstehen und sich auszuprobieren. Wir möchten sie motivieren, in der Vielfalt der Lernformen die zu finden, die zu ihnen passen, und ihre eigenen Ressourcen zu erkennen.

Wir möchten bei Kindern und Eltern Lust machen auf Schule.

Im Moment stehen wir dabei noch ganz am Anfang. Wir sind gespannt darauf, wie die Brücke wächst und gedeiht!

Wie kommen die Kastanien in die Mitte der Schnecke, ohne dass das Seil berührt wird?



Zum Weiterlesen:

https://www.psychomotorikverein-berlin.de/Psychomotorik/Alles_in_Bewegung.html

Smith, K. (2011). *Wie man sich die Welt erlebt: Das Alltags-Museum zum Mitnehmen*. München: Verlag Antje Kunstmann.

Zimmer, R. (2019). *Handbuch Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.

Weitere Informationen zum Brückenprojekt Soziale Arbeit an der Schnittstelle Kita-Grundschule finden Sie hier:



Was brauchen Kinder zum Lernen?

Die Top Five!

1. Zeit! Zum Ausprobieren, Entwickeln, Spielen, einfach machen ... Zeit schafft einen Freiraum: Gönnen Sie dem bzw. Ihrem Kind die Reise ins Unbekannte! Sie können mitmachen – oder in dieser Zeit in Ruhe das Kind beobachten und entdecken, was für tolle Ideen es hat und was es schon alles kann.
2. Spaß! Lernen darf und soll Spaß machen. Dabei macht jede*r die Dinge auf seine oder ihre Weise. Wie konnten Sie früher lernen und was funktionierte gar nicht?
3. Interesse! Die Kinder sollen aus eigener Motivation etwas ausprobieren, nicht, um Erwachsenen zu gefallen. Wichtiger als Lob ist für die Kinder, sie aufmerksam zu

begleiten und dann konkret sagen können: „Du hast dieses oder jenes (ganz alleine) geschafft!“

4. Mut! Kinder brauchen Mut, um etwas oder sich auszuprobieren. Und Sie brauchen Mut, um das zulassen zu können. Vertrauen Sie dem bzw. Ihrem Kind! Dann kann es immer besser lernen, sich selbst einzuschätzen.

5. Wirkung! Kinder lernen ganzheitlich und handlungsorientiert. Sie brauchen die Erfahrung, selbst etwas bewirken oder erreichen zu können.

In der Gruppe entwickeln sie dabei gleichzeitig soziale und sprachliche Fähigkeiten. Wichtig ist der Prozess, nicht das Ergebnis!

Literaturverzeichnis:

Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin (2020). *Ergebnisse der Einschulungsuntersuchungen Marzahn-Hellersdorf Schuljahr 2018/2019*. Abgerufen 14.04.2021, von <https://www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/politik-und-verwaltung/service-und-organisationseinheiten/qualitaetsentwicklung-planung-und-koordination-des-oeffentlichen-gesundheitsdienstes/>

Psychomotorik-Verein Berlin-Brandenburg e. V. (o. J.). *Psychomotorik*. Abgerufen 14.04.2021, von <https://www.psychomotorikverein-berlin.de/Psychomotorik/Psychomotorik.html>

Zimmer, R. (2012). *Handbuch Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern*, Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.

Projektteam des Brückenprojekts Soziale Arbeit an der Schnittstelle Kita-Grundschule in Hellersdorf-Nord

Sohir Chaker (v. l.)
Anne Thilow (v. r.)
Alexander Lemme (o. r.)

Sabine Bösch (o. l.)
Projektleitung
Brückenprojekt
Soziale Arbeit an der Schnittstelle
Kita-Grundschule in Hellersdorf-Nord
s.boesch@tjfbg.de
0171 316 22 83



Bouldern als Empfehlung zum gezielten Bewegen und Trainieren

Einige ausgewählte Aspekte zur Gesundheit

von Prof. Dr. rer. nat. Dieter Lazik



Warum wird in einer Zeit, wo uns ein grauer, von Regelungen geplagter Alltag heimsucht, über Bouldern und die Freude an Sport und Bewegung sinniert? Ganz einfach, weil es bald wieder bessere Zeiten geben wird, in denen wir verschiedenste Interessen wieder ungestörter ausüben können. Im Nachfolgenden wenden wir uns Aspekten von Gesundheit und Fehlen derselbigen zu. Dabei schwingt mitunter eine Prise leicht schwarzer Humor mit, der Selbstreflexion möglich werden lässt. Gerade nach der langen Zeit der Inaktivität überkommt den inneren Schweinehund der Bedarf doch mal wieder etwas für den eigenen Körper zu tun. So entsteht die

Frage „Wo soll's hingehen?“ – gerade wenn ich etwas sportmufflig bin. Fitness im Studio? „Hmm – liegt mir nicht.“ „Mannschaftssportarten sind nicht mein Ding.“ „Sport und Stress ist für mich ein No-Go.“ „Aber eigentlich will ich was ändern, bloß soll das Spaß machen, nicht zu anstrengend sein und schnell Erfolge mit sich bringen – was kann ich da tun?“

Kurzgefasst!

Problem: zu wenig Bewegung

Ziel: mehr bewegen, Sport machen

Methode: wie, was, welche Intensität, Sportart, Körperformung, Muskelaufbau ...?

Haben Sie schon mal überlegt, es mit Bouldern zu probieren? Einer sportlichen Art des Kletterns in Absprunghöhe ohne die Sicherung mit Seilen. Sie können zwischen Kletterrouten von ganz leichter Anforderung bis hin zu extrem schweren Kletterrouten variieren. Bereits in 50 cm Höhe über der Weichbodenmatte kann es schon anstrengend werden. Somit können Sie sich immer der beherrschbaren „Gefahr“ stellen und haben eigentlich alles im GRIFF. Was wir oft nicht mehr beachten – unsere Hände können mehr als das Handy bedienen. Sie ermöglichen Tasten, Greifen, Halten, Festhalten, „Durchhalten“ und auch unsere Füße weisen viele wunderbare Fähigkeiten auf. Stellen Sie sich einmal im aufrechten Stand auf ein Bein und schließen Sie die Augen. Sie werden merken, wie der belastete Fuß und die Muskulatur eine extreme Vielzahl von Bewegungen zum Erhalt des Gleichgewichts erzeugen. Somit gewinnt der ansonsten reißerische Begriff „wunderbar“ an wahrer Bedeutung, da kaum jemand mit dieser Vielfalt und Geschwindigkeit der Standregulation vertraut ist.

Ach ja – wo ist eigentlich die Vielfalt und die Komplexität von Bewegungen in unserer Gegenwart noch zu finden? Das ist bestimmt nicht die vorgeneigte Kopfhaltung mit einem flinken Daumen, der über die Fläche des Smartphones „fliegt“ und den Schwall an Informationen beantwortet bzw. veranlasst. Aber auch das zügige Bedienen eines Laptops bzw. Computers entspricht nicht dem Anspruch an Bewegungen, für welche unser Körper konstruiert ist.



Motorisch bedeutet das für ein komplexes neuromuskuläres System Verarmung – ja man könnte boshaft sagen: Verblödung von Bewegungsvielfalt. Es gibt bereits für das Kindes- und Jugendalter einen neuen Begriff eines orthopädischen Krankheitsbildes – der sogenannte Handynacken. Die vorgeschobene Halswirbelsäule führt zu immenser biomechanischer Belastung der Nackenmuskulatur und verbundener Muskelketten. Somit arbeitet ein Großteil der Bevölkerung (vom Kind bis hin zum Erwachsenen) konsequent und selbstständig an Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Bewegungseinschränkungen und vielen anderen negativen Begleiterscheinungen. Das soll dann die medizinische Kette (Hausarzt, Physiotherapie, Orthopädie) richten – das können Sie getrost vergessen. Wir müssen uns ändern und Eigenverantwortung für unsere Gesundheit übernehmen. Ansonsten wird auch die Schmerztablette bloß die Größe der Leber in Abhängigkeit von Dosis und Zeit ändern. Also gehen wir eher zu Lösungen über, die allesamt mit körperlicher und auch geistiger Aktivität gekoppelt sind.

1. Der Abbau von Stress erfolgt durch moderate Bewegungsausführung, da nur dann Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol) verstoffwechselt werden. Das Fass (welches sonst überlaufen könnte) wird also somit geleert.
2. Unser komplexes Muskel-Skelett-System in Kopplung mit hochkomplexen Steuerungsmechanismen bedarf ebenso komplexer Bewegung. Das bedeutet, der Körper muss möglichst in allen Dimensionen der Bewegung und Beweglichkeit gefordert und gefördert werden.
3. Die Vielfalt an Bewegungen in Kopplung mit einer individuell verträglichen Belastung führen nachfolgend zu einem sehr angenehmen Gefühl. Es werden Hormone (z. B. Endorphine) ausgeschüttet, welche Prozesse der Entspannung, des Wohlbefindens und der Regeneration fördern.

Bouldern bzw. Klettern kann den grundlegenden Bewegungsformen zugeordnet werden und ist gerade für das Kindesalter gut geeignet. Kinder leben ihren Bewegungsdrang oft spontan durch Klettern aus. Klettern stellt eine spezifische Belastungsform dar und es werden u. a.:

- große Muskelgruppen, wie z. B. die den Rumpf stabilisierende Muskulatur, beansprucht,
- Muskelgruppen gefordert, die sonst häufig vernachlässigt werden und die sonst schwierig zu trainieren sind (Hand- und Fußmuskulatur),
- verschiedene und oft vernachlässigte koordinative Fähigkeiten trainiert, so die durch die abgestimmten Bewegungen aller vier Extremitäten ganzkörperbezogene intermuskuläre Koordination (Kopplungsfähigkeit) sowie die Fähigkeiten zur Raumorientierung und Balance,
- Mut, Willenskraft und psychische Ausdauer entwickelt und somit
- Voraussetzungen für sichere Beherrschung komplexer Bewegungsabläufe geschaffen.

Hinzu kommen soziale Komponenten des gemeinsamen Klettererlebnisses und die Fähigkeit eigene Grenzen auszuloten. Klettern beinhaltet azyklische Bewegungen in Koordinationsmustern, die im Alltag nicht angetroffen werden. Das heißt jede Bewegung muss bewusst kontrolliert werden, da nicht auf die Basis automatisierter Bewegungsabläufe zugegriffen werden kann. Es ist zu erwarten, dass durch das Klettertraining positive Effekte entstehen wie:

- Optimierung der Fähigkeit der Körperspannung und Belastbarkeit,
- Steigerung der Extremitätenmuskulatur/ Muskelschlingen sowie explizit auch der Hand- und Fußkraft,
- Schulung und Fähigkeit zu komplexen Bewegungen,
- Training und Optimierung von Sinnesystemen (Lage, Gleichgewicht, Tastempfinden, Tiefensensibilität),
- Selbstvertrauen und Freude an Bewegung,
- soziale Erlebnisse und Bindungen.

Was spricht also für diese spezielle Form der sportlichen Bewegung?

Da wäre beispielsweise, dass beim Training in kurzer Zeit viel mehr Muskelgruppen trainiert werden als bei einem großen Teil anderer Sportarten. Durch das Arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht wird dasselbe auch unsere Belastbarkeit mitbestimmen. Jede Person kann sich ihre machbare Strecke, ihren Weg aussuchen und somit auch selbstbestimmt – oder unter erfahrener Anleitung – erfolgreich trainieren. So folgt auch sinnhaft der Wechsel zwischen Belastung und Pause und anfangs ist die muskuläre Ermüdung schnell zu spüren. Viele Einsteiger*innen sind jedoch sehr überrascht, wie schnell erste Erfolge erzielt werden können. Das motiviert zu neuen Routen beim Bouldern und somit freudvollen Training. Weiterhin wird das, was wir geschafft haben, visuell sofort erfasst. Der soziale Aspekt des Gesprächs über Routen, Machbarkeit, Griffauswahl oder auch das gemeinsame Lachen über kleinere „Fehlgriffe“ ergänzen das Bouldern.



Potenziale des Boulderns als integrativer Ansatz

Welche Potenziale das Bouldern auch für Personen mit Erkrankungen sowie Handicaps besitzt wird nur auszugsweise vorgestellt.

Im Zeitraum von 1999 bis 2007 wurden im Rahmen der sportmedizinischen Forschung an der Universität Potsdam Untersuchungen zur Integration von Kletterbeanspruchungen als weitere Methode des Trainierens bei bestimmten Krankheiten und Handicaps durchgeführt. So konnten Erfolge bei Kindern und Erwachsenen mit Spastik, Trisomie 21, geistigen und/oder körperlichen Beeinträchtigungen, Personen mit Parkinson, Multipler Sklerose sowie Schlaganfallpatient*innen erzielt werden. Diese sind kurz zusammengefasst: optimierte koordinative Fähigkeiten und Fertigkeiten, verbesserte Kraftfähigkeiten, größere Bewegungsamplituden in Bezug auf die Arm- und Beinbewegungen, Verbesserung des Bewegungsrhythmus und Freude an der ansonsten ungewohnten Bewegung. Erfolgreich gestaltet sich auch die Arbeit mit Kindern, die unter einer diagnostizierten Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) leiden. Hier erwiesen sich Kletteraktivitäten als aussichtsreiche Methode zur psychophysischen Stabilisierung und Steigerung der Aufmerksamkeit und Konzentration.

Es war Absicht des Autors Neugier zu wecken und vielleicht etwas Ungewohntes vorzustellen. Der Weg hierbei ist im wahren Sinne des Wortes steinig, in Form von Griffen, die auch angepackt werden sollten. Also frisch ans Werk. Die Möglichkeiten zu klettern bzw. zu bouldern finden wir nicht nur in der Natur, sondern auch in allen größeren Städten in Form von Hallen, wo unabhängig vom Wetter ganzjährig trainiert werden kann. Weiterhin sind meines Erachtens Anregungen aufgezeigt, die in den verschiedenen sozialen Bereichen durchaus interessante Möglichkeiten für das Bouldern mit Kindern und Erwachsenen bieten. In allen professionellen Hallen werden Kurse angeboten, wodurch auch ein gezieltes und begleitetes Trainieren möglich wird.

Wie so oft im Leben gilt der Grundsatz – Ausprobieren, Weitermachen oder andere Möglichkeiten suchen. Ich wünsche allen Interessierten für das Ausprobieren viel Freude und begrüße auch jede andere gesundheitsorientierte sportliche Aktivität.

Zum Weiterlesen:

Lazik, D., Bernstädt, W., Kittel, R. & Luther, S. (2007). Therapeutisches Klettern. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Pflanzelt, C. (2008). Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung. Praxis: Klettern. Therapeutische Wirkung auf Kinder mit ADHS. München: GRIN Verlag.

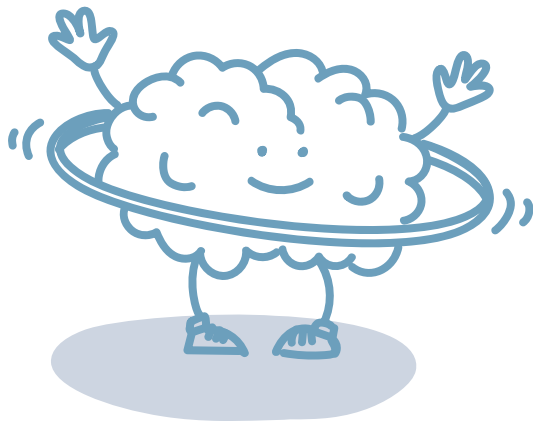


Prof. Dr. rer. nat. Dieter Lazik
 Professur für Gesundheitsförderung
 Hochschule für angewandte Pädagogik
 d.lazik@hsap.de

Bewegt euch!



Interview mit Thomas Härtel, Präsident des Landessportbundes Berlin



Im Interview spricht Thomas Härtel über Sport- und Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche und zeigt auf, warum es so entscheidend ist, die Neugierde an Sport zu wecken.

Warum ist Sport und Bewegung aus Ihrer Sicht für Kinder und Jugendliche wichtig?

Thomas Härtel: Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und den gilt es zu erhalten und zu fördern. Wir alle wissen, dass Bewegung gesundheitsfördernd ist und auch, dass Bildungserfolge und Bewegung zusammenhängen. Kinder und Jugendliche sitzen sehr viel – auch im Unterricht. Davon können sie müde und unkonzentriert werden. Da kommt dann die zentrale Bedeutung von Bewegung ins Spiel, denn Bewegung fördert die geistige Fitness – im Alltag und überall sonst auch.

Welchen Stellenwert sollten Sport und Bewegung in Einrichtungen für Kinder und Jugendliche haben?

Thomas Härtel: Sport und Bewegung haben einen hohen Stellenwert in Einrichtungen für Kinder und Jugendliche. Dazu zähle ich nicht nur die Sportstunde. Es ist auch notwendig bewegte Pausen sowie einen bewegten Alltag zu haben. Es gibt fast nur noch Ganztagschulen – gerade dort sollte ausreichend Bewegung integriert werden. Wir (Anm. d. Red.: Landessportbund Berlin)

werben dafür, dass die Schulen die Integration von Bewegungselementen im Schulalltag berücksichtigen. Die Kinder und Jugendlichen brauchen Abwechslung. Sie sollten regelmäßig durch verschiedene Bewegungsangebote neugierig für den Sport gemacht werden. An dieser Stelle müssen Kooperationen zwischen Schule und Vereinen ermöglicht werden. Wir leisten diesbezüglich einen wesentlichen Beitrag mit unserer Sportjugend bis hin zu den Profivereinen. Unser Anliegen ist es, die Kinder nicht von vornherein in eine Sportart zu drängen, sondern ihnen die Vielfalt des Sports aufzuzeigen. Jedes Kind soll ein Gefühl entwickeln, welche Sportart zu ihm passt.

Sie haben gesagt, dass es Ihr Anliegen ist Kindern und Jugendlichen die Vielfalt des Sports aufzuzeigen. Wie wichtig ist es in dieser Hinsicht den Breitensport zu fördern?

Thomas Härtel: Es ist eine zentrale Aufgabe der Landessportbünde sicherzustellen, dass der Breitensport im Fokus steht. Durch breitensportliche Aktivitäten wird zum einen die Neugier der Kinder geweckt und zum anderen die Kontinuität in der sportlichen

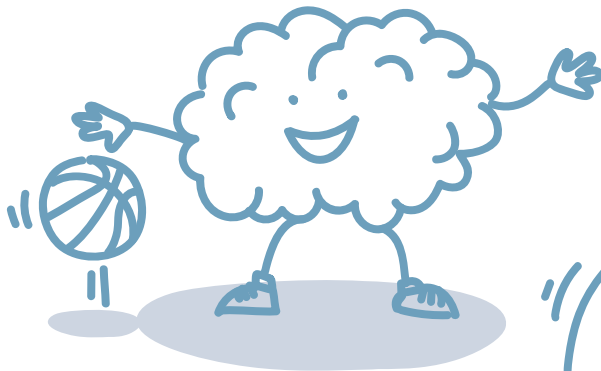


Bewegung durch die Vielfalt der Angebote unterstützt. Daher muss der Breitensport auf den unterschiedlichen Ebenen unterstützt werden. Wir setzen uns dafür ein, dass geeignete Sportflächen – sowohl Sporthallen als auch ungedeckte Sportanlagen – vorhanden sind. Aber auch dafür, dass es ausreichend Trainer*innen und Übungsleiter*innen gibt, die für den Kinder- und Jugendsport qualifiziert sind. Unser Ziel ist es, möglichst viele Kinder und Jugendliche an den Sport zu binden.

In der heutigen Zeit nimmt der mediale Zeitvertreib immer mehr Raum und Zeit bei Kindern und Jugendlichen ein. Die Folge ist, dass sie sich weniger bewegen. Haben Sie eine Idee, wie wir diesem Trend entgegenwirken können?

Thomas Härtel: Auch durch digitale Angebote können Kinder und Jugendliche motiviert werden, sich zu bewegen. Während der Corona-Pandemie haben wir gemerkt, dass Kinder und Jugendliche und auch deren Familien über digitale Bewegungsangebote von Vereinen erreicht werden können. Natürlich treibt uns auch die Sorge, dass Kinder immer mehr vor dem Bildschirm sitzen.

Gerade jetzt, wo auch E-Sport immer beliebter wird. Digitale Angebote sollten jedoch nicht verteufelt werden. Es geht vielmehr darum zu überlegen, wie diese sinnvoll genutzt werden können. Durch sportaffine Computerangebote können Sportarten visuell kennengelernt werden, es kann das eine oder andere Spiel gemacht werden. E-Sport kann also durchaus motivierend sein und die Neugierde an unterschiedlichen Sportarten wecken. Diese Neugierde der Kinder und Jugendlichen sollte aufgegriffen werden. In Vereinen oder Verbänden können dann beispielsweise entsprechende Angebote zu diesen Sportarten gemacht werden. Während der Corona-Pandemie wurde sehr deutlich, dass das Wichtigste immer noch das gemeinsame Sporttreiben ist. Es ist ein anderes soziales Miteinander, wenn Kinder oder Jugendliche gemeinsam auf dem Platz stehen und beispielsweise Fußball spielen. Dort lernen sie zusammen, wie andere oder auch sie selbst auf Niederlagen, Siege und Enttäuschungen reagieren und finden Freund*innen. Das sind essentielle Aspekte in der Entwicklung eines Kindes und Jugendlichen und deswegen ist das Miteinander im Sport das Entscheidende.



Was haben Sie als Kind für Sport gemacht? Welchen Stellenwert nimmt Sport derzeit in Ihrem Leben ein?

Thomas Härtel: Ich war in meiner Jugend Ruderer und habe auch Tennis gespielt. Ich rudere heute noch, auch wenn nicht so häufig. Zudem jogge ich regelmäßig. Ich bin viermal einen Halbmarathon gelaufen. Laufen ist eine Sportart, die besonders für berufstätige Menschen geeignet ist, die nicht die Zeit haben, einem Mannschaftssport nachzugehen.

Meine größte Herausforderung hatte ich allerdings vor zwei Jahren und die werde ich auch wieder im nächsten Jahr haben – nämlich Vogalonga. Das heißt „langes Rudern“. Es findet jährlich am Pfingstsonntag in Venedig statt. Vogalonga ist aus einer Protestbewegung gegen die großen Kreuzfahrtschiffe, die in Venedig einkehren, entstanden. Es sind nur Boote erlaubt, die mit Muskelkraft fortbewegt werden. Wir sind die 34 Kilometer lange Strecke um und durch Venedig gerudert. Das Spannende dabei ist auch, dass uns

immer wieder Menschen angesprochen haben. Sie sind auf die Aufschrift „Berlin“ auf unseren Trikots aufmerksam geworden. Viele haben das mit dem Berlin-Marathon in Verbindung gebracht. Das zeigt sehr schön, was Sport bewirken kann: Er verbindet und man kommt schnell ins Gespräch.

Wie stehen Sie zu der These, dass es die richtige Sportart für jede*n gibt und manchmal viele Sportarten ausprobiert werden müssen, bis die passende gefunden wurde?

Thomas Härtel: Es gibt für jede*n eine Sportart. Und da sind wir wieder bei dem Punkt, dass wir die Neugierde der Kinder für verschiedene Sportarten wecken müssen. Es ist falsch von vornherein zu sagen: „Mein Kind wird Turner*in“ oder „Mein Kind wird Fußballer*in oder Handballer*in“. Wir stellen oft fest, dass Eltern an dieser Stelle sehr fordernd sein können. Das kann dazu führen, dass Kinder Unlust an einer Sportart entwickeln und diese nicht

mehr ausführen wollen. Durch Kooperationsangebote zwischen Schule und Vereinen sollten Kinder die Möglichkeit haben die breite Vielfalt des Sports kennenzulernen. Sie müssen ein Gefühl dafür entwickeln, was die richtige Sportart für ihre Größe, ihre Fähigkeit ist. Es ist in unserem Interesse, die Kinder nicht in eine Sportart zu drängen, da damit oft Enttäuschung verbunden ist. Sport soll Freude machen und Sport kann auch anstrengend sein. Dennoch möchte ich betonen: Kinder sind noch keine Leistungssportler*innen und müssen auch keine werden. Wir wünschen uns natürlich, dass auch einige leistungssportlich aktiv werden. An dieser Stelle ist aber ein behutsames Vorgehen gefragt. Einige Sportarten sollten zum Beispiel erst ab einem bestimmten Alter leistungssportlich betrieben werden, damit keine gesundheitlichen Schäden entstehen.

Haben Sie Tipps für Pädagog*innen zur Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen?

Thomas Härtel: Eine bewegte Pause ist eine gute Möglichkeit, Kinder spielerisch zu motivieren sich zu bewegen. Die Schulen sollten in ihrem Schulprogramm die Bewegungsförderung hervorheben. Viele Schulen haben gesellschaftspolitische oder auch kulturelle Themen in ihrem Schulprogramm verankert, was auch von zentraler Bedeutung ist. Aber diese Themenfelder könnten noch besser bearbeitet werden, wenn man sich durch Bewegung gesund hält. Das gilt es auch in der Schule durch qualifizierte Pädagog*innen umzusetzen. Ich habe die Befürchtung, dass es schwer ist, dieses Ziel in der Schule gemeinschaftlich umzusetzen, da es klare Zuständigkeiten gibt. Da sind die Lehrer*innen, da die Erzieher*innen und da die Sozialarbeiter*innen. Der eine ist für soziale Aspekte zuständig, die andere für den Sport. Das Entscheidende in Schule sollte aber sein, dass allen Angeboten die gleiche Bedeutung zugesprochen wird. Zwischendurch sollte genügend Zeit für Bewegungsangebote eingeräumt werden, um konzentriert zu sein und gut lernen zu können. Ich wünsche mir von den Pädagog*innen, dass sie überlegen, wie diese verschiedenen Aspekte zusammengebracht werden können.

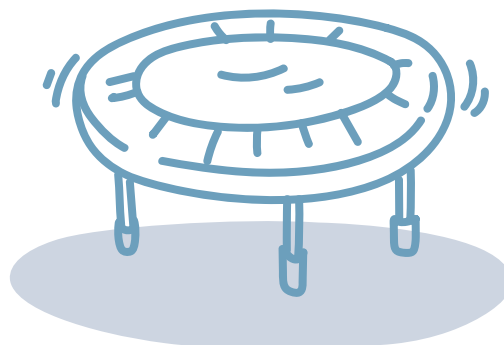
Die Einführung der Ganztagschulen bedeutete für viele Kinder und Jugendliche, dass sie weniger freie Zeit am Nachmittag zur Verfügung haben und somit auch weniger Zeit für den Vereinssport. Wie beurteilen Sie diese Auswirkungen?

Thomas Härtel: Die Einführung der Ganztagschulen war eine Umstellung. Viele Vereine hatten die Befürchtung, dass der Sport darunter leiden könnte, da die Zeit außerhalb der Schule für die Freizeitgestaltung verringert wurde. Vereine, die sich intensiv bemüht haben, konnten dem entgegenwirken. Die Angebote wurden durch Kooperationen zwischen Schulen und Vereinen in die Schule geholt und so zu den Kindern und Jugendlichen gebracht. Es ist sicher schwieriger geworden, aber es ist nicht unmöglich. Wir haben unter anderem das Programm BERLIN HAT TALENT entwickelt. Es wird flächendeckend – noch nicht in allen Schulen, aber in allen Berliner Bezirken – angeboten. Durch einen Motoriktest werden die motorischen Fähigkeiten von Drittklässler*innen ermittelt. Für die Kinder, die in ihrer Motorik eingeschränkter sind, gibt es das Angebot von Bewegungsfördergruppen. Ziel ist es, dass diese Kinder Freude an Bewegung entwickeln. Die etwas talentierteren Kinder und ihre Familien werden zu Talentiaden (Anm. d. Red.: Sportfeste) eingeladen. Hier lernen sie verschiedene

Vereine und unterschiedliche Sportarten kennen. Es ist ein besonderer Wunsch für uns, Bewegung in allen Altersgruppen zu erreichen und gerade bei Kindern und Jugendlichen die Familien in Gänze in den Blick zu nehmen. Es reicht nicht, nur das Kind im Blick zu haben, sondern auch das soziale Umfeld muss berücksichtigt werden. Wir machen einmal im Jahr ein großes Familiensportfest im Olympiapark. Dort können Familien die verschiedenen Welten des Sports kennenlernen. Großeltern, Eltern und Kinder können gemeinsam die Möglichkeiten des Sports erleben. Wir möchten die Kinder so für Sport interessieren und sie an den Sport binden.

Gibt es noch etwas, dass Sie unseren Leser*innen mit auf den Weg geben möchten?

Thomas Härtel: Ich kann allen Leser*innen empfehlen: Bewegt euch. Kinder, Jugendliche, Berufstätige und auch ältere Menschen sollten sich bewegen, da Bewegung das Beste für die Gesundheit ist. Es ist nie zu spät, mit Sport zu beginnen.



Das Interview führte Stefanie Theile.

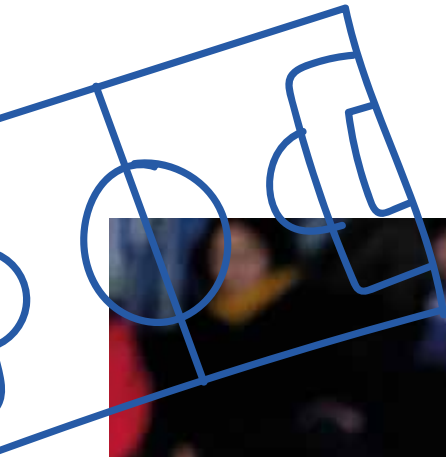
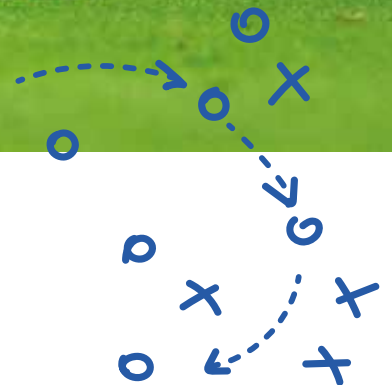


Foto: City-Press



„In den Farben getrennt, im Sport vereint.“

Interview mit **Niko Gießelmann**, Abwehrspieler beim 1. FC Union Berlin und **Kevin-Prince Boateng**, Mittelfeldspieler bei Hertha BSC

Im Interview wird der persönliche Bezug der beiden Fußballprofis zu Fußball und Sport im Allgemeinen aufgezeigt. Lesen Sie, seit wann die Spieler Kevin-Prince Boateng und Niko Gießelmann Fußball spielen, wie sie zum Fußball gekommen sind, welche Bedeutung Sport für sie in ihrem Leben hat und welchen Einfluss Sport und Bewegung ihrer Ansicht nach auf Kinder und Jugendliche haben. Des Weiteren erfahren Sie, welche Sportangebote die Vereine Hertha BSC und 1. FC Union Berlin für Kinder und Jugendliche bieten.

*Hertha BSC
Kevin-Prince Boateng*

Seit wann spielst du Fußball?

Kevin-Prince Boateng: Ich habe schon als kleiner Junge in den Berliner Käfigen (Anm. d. Red.: Bolzplatz) gekickt. Mit sieben Jahren habe ich angefangen in der Jugendabteilung von Hertha BSC zu spielen und habe bei meinem Herzensverein alle Jugendmannschaften durchlaufen.

Warum hast du dich ausgerechnet für Fußball und nicht für einen anderen Sport entschieden?

Kevin-Prince Boateng: Fußball war überall in meinem Kiez – auf den Bolzplätzen, in der Schule und im Verein.

Wie wichtig ist Sport für dich?

Kevin-Prince Boateng: Ein Leben ohne Sport kann ich mir ehrlich gesagt nicht vorstellen. Nicht nur, weil es mein Job ist. Sport hat mir mein ganzes Leben lang Halt und ein Zugehörigkeitsgefühl gegeben. Bei Hertha BSC habe ich einen Teil meiner Freunde kennengelernt und einige meiner schönsten Erfahrungen gesammelt. Letztendlich hat mich der Sport zu der Person gemacht, die ich heute bin.

Warum sollten Kinder und Jugendliche Sport machen?

Kevin-Prince Boateng: Kinder und Jugendliche sollten aus den gleichen Gründen Sport machen, weshalb ich mir ein Leben ohne Sport nicht vorstellen könnte. Kinder und Jugendliche werden durch Sport zur Bewegung animiert, kriegen Werte wie Fairness und Teamwork vermittelt und haben dabei noch eine Menge Spaß.

Welche Angebote bietet Hertha BSC an, um Kinder und Jugendliche frühzeitig an Sport heranzuführen?

Kevin-Prince Boateng: Hertha BSC führt verschiedene Projekte in diesem Bereich durch. Zum einen bietet der Verein Feriencamps an und besitzt eine ausgezeichnete Jugendabteilung. Zum anderen unterstützt Hertha BSC verschiedene Initiativen, die direkt an Berliner Schulen und Kindertagesstätten aktiv sind.

Wer war dein*e Lieblingssportler*in als du ein Kind warst?

Kevin-Prince Boateng: Mein Lieblingssportler war Muhammad Ali.

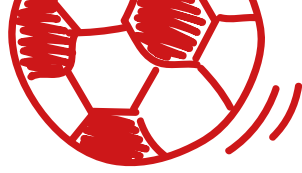


Foto: 1. FC Union Berlin

1. FC Union Berlin Niko Gießelmann



Seit wann spielst du Fußball?

Niko Gießelmann: Ich spiele Fußball, seit ich vier Jahre alt bin.

Warum hast du dich ausgerechnet für Fußball und nicht für einen anderen Sport entschieden?

Niko Gießelmann: Ich habe sehr lange auch Tennis auf einem sehr hohen Niveau gespielt. Da hieß es dann dreimal die Woche Fußballtraining und viermal die Woche Tennistraining. Dennoch habe ich mich am Ende für Fußball entschieden, weil es ein Mannschaftssport ist und man mit seinen Freunden zusammenspielen kann.

Wie wichtig ist Sport für dich?

Niko Gießelmann: Da Sport mein Beruf ist, ist Sport sehr wichtig für mich. Ein Leben ohne Sport kann ich mir gar nicht vorstellen. Auch wenn wir mal ein paar Tage frei haben oder Sommerpause ist, mache ich dennoch sehr viel Sport. Ich kann mich ordentlich auspowern und habe einen sehr schönen Ausgleich zum Alltag. Es macht mir einfach sehr viel Spaß.

Warum sollten Kinder und Jugendliche Sport machen?

Niko Gießelmann: Natürlich steht an erster Stelle der Gesundheitsaspekt und hinzu kommt der soziale Aspekt – man kann durch Sport Kontakte knüpfen und Freunde finden.

Welche Angebote bietet der 1. FC Union Berlin an, um Kinder und Jugendliche frühzeitig an Sport heranzuführen?

Niko Gießelmann: Union bietet Bewegungs- und Sportangebote in Kindertagesstätten und Schulen an. Unter dem Namen „Keules Knirpse“ werden Kinder ab dem Alter von drei Jahren an positive Bewegungserfahrungen herangeführt. Im Rahmen von „Union macht Schule“ kooperieren Trainer des 1. FC Union Berlin mit Partnerschulen. Es werden Ballspiel- und Fußball-AGs (Anm. d. Red.: Arbeitsgemeinschaften) angeboten. Doch auch die Lehrer, Trainer und Erzieher kommen nicht zu kurz: Nachwuchstrainer von „Union in Fahrt“ kommen gerne in den Einrichtungen vorbei und bieten Weiterbildungsmöglichkeiten für Bildungsinstitutionen und Fußballvereine an. Zu guter Letzt finden jedes Jahr in den Ferien unsere „Feriencamps“ gemeinsam mit unseren Partnervereinen statt. In der „Torwartschule“ ermöglichen wir Kindern dann noch eine zusätzliche Förderung neben dem Vereinstraining. Der 1. FC Union Berlin hat ein sehr umfangreiches Konzept, um Kinder und Jugendliche frühzeitig an den Sport heranzuführen.

Wer war dein*e Lieblingssportler*in als du ein Kind warst?

Niko Gießelmann: Ich hatte ein riesiges Poster von Michael Schumacher in meinem Zimmer hängen. Das war tatsächlich auch mein Lieblingssportler. Wer speziell mein Lieblingsfußballspieler war, ist echt schwer zu sagen. Ich fand Giovane Élber sehr cool, auch er hing als Poster an meiner Wand.

Das Interview führte Stefanie Theile.

Bewegung und Entspannung durch Yoga

Im Naturkindergarten Am Spitzberg gehört Yoga längst zum Alltag

von Carola Schönherr



Eine Freundin überredete mich damals einen Yogakurs mit ihr zu besuchen. Ich war so begeistert, dass ich mir einige DVDs mit Yogaübungen kaufte und danach zu Hause alleine weiter übte. Es tat mir gut und ich merkte schnell körperliche Veränderungen. Ich wurde beweglicher und gleichzeitig baute ich sanft Muskulatur auf. Auch mein Rücken machte keine Probleme mehr. Zu dieser Zeit absolvierte ich auch die Ausbildung zur Erzieherin und beschäftigte mich damit, welche Auswirkungen Yoga auf Kinder haben könnte. Schon im ersten Ausbildungsjahr führte ich dann meine ersten Yogaeinheiten mit Kindern im Alter von vier bis sechs Jahren

durch. In meiner Abschlussprüfung zur staatlich anerkannten Erzieherin gestaltete ich mit Kindergartenkindern einen Yogateppich, den sie in der wöchentlichen Yogastunde benutzen konnten. Yoga ist auch nach Abschluss meiner Ausbildung ein fester Bestandteil meiner pädagogischen Arbeit mit Kindern geblieben. Im Naturkindergarten Am Spitzberg biete ich regelmäßig mit einer Kollegin Yogaeinheiten für drei- bis fünfjährige Kinder an. Anfangs übten wir noch ohne Matten, wir nutzten Decken oder einen Teppich. Das änderte aber nichts daran, dass die wöchentlichen Yogaeinheiten schnell sehr beliebt bei den Kindern wurden. Oft fragen

die Kinder schon zu Wochenbeginn, wann es wieder ein Yogaangebot gibt. In den Ferien bieten wir manchmal auch Yogaeinheiten für die anderen Altersgruppen an – auch schon für die Kinder bis zu drei Jahren. Es kommt auch vor, dass sich Kinder die Matten holen und eigenständig in Kleingruppen einzelne Übungen durchführen. Der Yoga-Hype machte auch vor den Eltern nicht halt. Plötzlich wollten ihre Kinder ihnen zu Hause Asanas beibringen. Bald bekamen wir von einem Elternteil, das ein Fitnessstudio betreibt, zwölf Yogamatten geschenkt und auch von anderen Eltern viel positives Feedback. Die Begeisterung der Kinder und Eltern zeigt mir, dass Yoga viele positive Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung hat. Bezugnehmend zum sächsischen Bildungsplan wird die somatische Bildung, die den Körper, die Bewegung und die Gesundheit der Kinder sowie ihr Wohlbefinden betrifft, sehr stark gefördert. Auch die ästhetische Bildung und die sinnliche Wahrnehmung sowie die soziale Bildung der Kinder unter dem Aspekt der Beteiligung von Kindern wird unterstützt. Die Kinder lernen ihren Körper – seine Möglichkeiten und Grenzen – wahrzunehmen und auf ihr Wohlbefinden zu achten. Yoga lehrt die Kinder auch, eigene Grenzen nicht zu überschreiten und auf Warnsignale des Körpers zu achten. Ihr Selbstbewusstsein wird gestärkt. Sie lernen, dass jeder Mensch besonders ist. Es gibt kein Wettstreiten und keinen Leistungsdruck; jedes Kind macht so mit, wie es kann. Sie lernen, dass sowohl Aktivität als auch Ruhe für den Körper und den Geist sehr wichtig sind.

Yogaeinheit im Naturkindergarten Am Spitzberg

Verlässliche Strukturen, Rituale und Wiederholungen sowie eine durchdachte didaktisch-methodische Planung sind die Grundlagen für unsere Yogaangebote. Die Teilnahme an den 20 - 25-minütigen Yogaeinheiten ist für die Kinder freiwillig. Meist brauchen meine Kollegin und ich gar nicht fragen, wer mitmachen möchte. Wenn die Kinder hören, dass eine Yogaeinheit angeboten wird, sammeln sie sich in ihrem Gruppenraum und rollen die Yogamatten aus. Eine Gruppengröße von bis zu zehn Kindern ist optimal, um die Kinder in der Ausübung der Asanas zu begleiten. Bevor es losgeht, wird das Zimmer leicht abgedunkelt und wir schaffen gemeinsam eine ruhige, stimmige Atmosphäre. Die Matten werden sternförmig angeordnet, in der Mitte liegt ein farbiges Seidentuch, darauf steht eine Duftkerze und eine Klangschale und manchmal auch eine Zungentrommel. Jedes Kind sucht sich eine Matte und wir beginnen mit der Begrüßung, dem „Namaste“. Ich zünde die Kerze an, schlage die Klangschale an und alle lauschen dem Ton, bis er nicht mehr zu hören ist. Diese wichtigen Rituale helfen den Kindern, in die perfekte Yogastimmung zu kommen und signalisieren ihnen, dass nun eine ruhige Zeit der Entspannung und Bewegung beginnt. Ich erzähle eine Geschichte, die ich mir ausgedacht habe, oder nutze Yogaboxen mit Geschichten und Kärtchen zur Veranschaulichung der Asanas. Während ich die Geschichte erzähle, zeige ich den Kindern die Bilder mit den abgebildeten Asanas. Die Kinder führen diese dann weitestgehend selbstständig durch. Meine Kollegin und ich geben bei Bedarf Hilfestellung, wie beispielsweise bei schwierigeren Balanceübungen wie dem Baum oder dem Affen. Viele Asanas trainieren Gleichgewicht, Balance und Körperspannung. Sie erfordern Konzentration und Ausdauer. Bedeutsam ist auch die richtige Atmung. Sie sollte im Fluss und nie angehalten oder stockend sein. Dies kann speziell mit der Bauchatmung geübt werden. Die Kinder begeben sich hierzu in Rückenlage und legen die Hände auf den Bauch. Sie atmen tief in ihren Bauch hinein, bis sich der Bauch wie eine Welle anhebt. Am Ende einer Yogaeinheit legen sich die Kinder nochmals in der Rückenlage auf ihre Matte, schließen die Augen und lauschen einer weiteren Geschichte. Diesmal einer Entspannungsgeschichte, in der sie sich



auf eine Reise begeben. Manchmal sind die Kinder so entspannt, dass sie dabei einschlafen. Zum Schluss besprechen wir noch kurz die Entspannungsgeschichte und verabschieden uns dann. Ein Kind darf die Kerze auspusten, ich schlage die Klangschale erneut an und wir räumen gemeinsam auf.

Neue Herausforderungen ...

Die Corona-Krise und die damit verbundene Notbetreuung stellt uns vor neue Herausforderungen. Viele Kinder dürfen nicht in die Einrichtung und haben somit auch keine Möglichkeit an der Yogaeinheit teilzunehmen. Eine Mutter kam schließlich mit der rettenden Idee: Sie bat uns Yogavideos von den Yogaeinheiten in der Einrichtung zu drehen und diese an alle Eltern weiterzuleiten. So könnten auch die Kinder, die nicht in der Einrichtung sind, Yoga machen. Wir überlegten, wie das umsetzbar wäre und holten die Einverständniserklärungen der Eltern für die Videoaufnahmen ihrer Kinder ein. Dann ging es los. War es anfangs noch etwas steif und stockend, gewöhnten sich Erwachsene

und Kinder schnell an die Kameras und machten fleißig mit. Nachdem die ersten Videos die Kinder und Familien zu Hause erreicht hatten, bekamen wir eine überwältigende Resonanz. Zahlreiche Fotos und Videos erreichten uns, die die Kinder beim Üben zu Hause zeigten. Teilweise gemeinsam mit ihren Eltern.



Carola Schönherr
Erzieherin
Naturkindergarten Am Spitzberg
c.schoenherr@kaeptnbrowser.de
035032 712 94



Tanz mit!

von Michelle Brunsch



Die Kooperation zwischen der KITA Schneckenhaus und der Joseph-Schmidt Musikschule bietet den teilnehmenden Kindern und pädagogischen Fachkräften einzigartige Erfahrungen und Möglichkeiten. Das gemeinsame Singen, Musizieren und Tanzen fördert die Musikalität der Kinder, aber auch emotionale, motorische, sprachliche und soziale Kompetenzen. Durch gemeinsames Tanzen können die Kinder ein positives Selbstwertgefühl entwickeln, sie lernen ihre Gefühle auszudrücken, kommunizieren miteinander und arbeiten gemeinsam an einer Sache. Die Freude an Bewegung kommt dabei natürlich auch nicht zu kurz. Zudem werden die Kinder darin unterstützt einen musikalischen Zugang zu Bewegung zu finden, ihren eigenen Bewegungsrhythmus zu entdecken und ihren Körper zu benutzen, um sich auszudrücken.

Einmal in der Woche treffen sich die Kinder und pädagogischen Fachkräfte der KITA Schneckenhaus mit den Mitarbeiter*innen aus der Musikschule. Von Woche zu Woche konnten die pädagogischen Fachkräfte beobachten, dass die Kinder immer vertrauter mit den Profis aus der Musikschule wurden und sich immer mehr auf die Angebote einließen. Im Laufe der Zeit wurde das Repertoire immer umfangreicher. Tänze und Lieder zu Jahreszeiten, Festen, Wetterphänomenen, Tieren, über Hexen oder Besuche im Schwimmbad begeisterten die Kinder. Die Tanzstunden fanden wegen der derzeitigen Abstands- und Hygienemaßnahmen aufgrund der Corona-Pandemie an der frischen Luft statt. Vor jeder Tanzstunde markierten die Kinder mit Tennisbällen die Tanzfläche. Dann ging es los. Jede Stunde begann mit dem

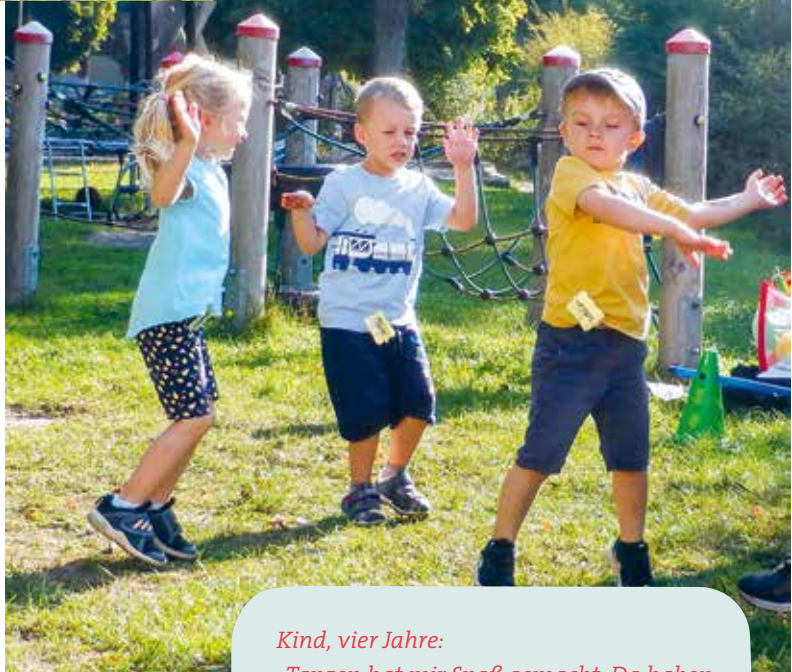
Begrüßungslied „Hallo, hallo, schön, dass du da bist“. Dieses Einstiegsritual gab den Kindern Sicherheit und ließ sie mit einem guten Gefühl in die Tanzstunde starten. Wurde in den ersten Tanzstunden noch geübt, wo links und rechts sind, um Tanzschritte korrekt auszuführen, überlegten sich die Kinder in den folgenden Tanzstunden schon eigene Tanzschritte. Alle standen in einem großen Kreis zusammen und jedes Kind, das mochte, durfte etwas vorführen, dass die anderen dann nachtanzten konnten. So konnten die Kinder eigene Ideen und Tanzschritte in die Choreografie einbringen, was ihnen viel Freude bereitete. Die gelernten Tanzschritte wurden jede Woche wiederholt, damit diese im Gedächtnis blieben. Neben festen Choreografien gab es auch viele Möglichkeiten zu improvisierten Tanzbewegungen. Gerne bewegten sich die Kinder zu verschiedenen Liedern ganz frei, nach Lust und Laune. Mit viel Spaß und Freude bewegten sie sich selbstständig und probierten Bewegungen aus. Besonders aufregend und motivierend war die Tanzstunde für die Kinder, wenn auch die pädagogischen Fachkräfte der Einrichtung als Lernende aktiv an den Angeboten teilnahmen.

Die Kooperation zwischen der KITA Schneckenhaus und der Joseph-Schmidt-Musikschule bietet neben den vielen positiven Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung auch wichtige Möglichkeiten für die pädagogische Praxis. Während der Tanzstunden hatten die pädagogischen Fachkräfte die Möglichkeit die Kinder intensiv zu beobachten. Entwicklungsschritte konnten festgehalten und nächste



Entwicklungsziele formuliert werden. Diese Beobachtungen bildeten eine wertvolle Grundlage für Reflexionsgespräche und den Austausch mit Kolleg*innen über den Entwicklungsstand einzelner Kinder sowie eine wichtige Vorbereitung für praxisnahe Gespräche mit den Eltern über die Entwicklung ihres Kindes. Die pädagogischen Fachkräfte bekamen Anregungen für Tanz- und Bewegungsangebote, die sie eigenständig außerhalb der Tanzstunden mit den Kindern umsetzen konnten. Tanz und Musik nahmen so immer intensiver Einzug in pädagogische Angebote. Die erlernten Bewegungsformen wurden in den Alltag der jeweiligen Gruppen integriert und nicht selten auch weiterentwickelt. Dabei achteten die pädagogischen Fachkräfte immer darauf, welche Themen die Kinder gerade besonders interessieren oder woran sie gerade besonders viel Freude haben.

Tanz und Musik verbindet, motiviert und macht Freude! Doch wer kann das besser beurteilen, als die Kinder selbst:



Kind, vier Jahre:

„Tanzen hat mir Spaß gemacht. Da haben wir manchmal Spiele gespielt und wir haben für eine Vorstellung geübt. Also wir haben Schritte geübt, damit wir einen Tanz vorführen können. Und manchmal hat B. (Anonymisierung durch die Redaktion) uns ein Lied angemacht und dann konnten wir so tanzen, wie es uns gefällt. Wir konnten den anderen Kindern auch Schritte vormachen und dann haben die anderen Kinder die Schritte immer nachgemacht. Am Ende haben wir immer Übungen gemacht, damit wir keinen Muskelkater bekommen.“

Kind, sechs Jahre:

„Tanzen fand ich toll, da konnte man sich ganz viel bewegen. Wir haben immer so einen ... ich muss nochmal überlegen, wie das hieß. Ich kann mich nicht mehr daran erinnern, wie der Tanz heißt, weil das schon so lange her ist, aber es hat mir immer Spaß gemacht.“

Michelle Brunsch
Duale Auszubildende
KITA Schneckenhaus
m.brunsch@kaeptnbrowser.de
030 645 45 82



Uff ...



Kein Tag ohne Bewegung!

von Stefanie Theile

Um den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder und das Lernen durch Bewegung noch besser zu unterstützen, haben die pädagogischen Fachkräfte der KITA WirbelZwirbel den Bewegungsraum neugestaltet. Eine durchdachte Raumstruktur mit Funktionsecken und Rückzugsmöglichkeiten, helle Farben und Lichtquellen schaffen eine gemütliche Atmosphäre, die zum Bewegen und Entspannen einlädt.



Entwicklungsgerechte Materialien berücksichtigen die alters- und entwicklungs-spezifischen Vorlieben der Kinder. Neben fest installierten Elementen, wie beispielsweise einer Sprossenwand, ist der restliche Raum und das weitere Material flexibel nutzbar. Die große Freifläche bietet ausreichend Platz zum Rennen, Krabbeln und Laufen. Die unterschiedlichen Materialien sind vielfältig nutzbar und laden zum Ausprobieren und Experimentieren ein. Es gibt unter anderem Bälle verschiedener Art, unterschiedliche Fahrzeuge, Reifen in verschiedenen Größen, einen Kriechtunnel, Kisten und Bänke. Die pädagogischen Fachkräfte der KITA WirbelZwirbel achten darauf den Kindern stets eine Auswahl an Materialien anzubieten, die auf die Bedürfnisse und Interessen der Kinder abgestimmt sind und ihnen gleichzeitig

Bewegungsanreize bieten. Die Kinder haben sowohl die Gelegenheit die Materialien selbstständig auszuprobieren und zu entdecken als auch in angeleiteten und gezielten Angeboten, die die pädagogischen Fachkräfte initiieren. Eine Erzieherin des Krippenteams der KITA WirbelZwirbel erklärt: „Wir bauen oft verschiedene Bewegungsparcours auf. Die Kinder können dann beispielsweise an der Sprossenwand oder auf Kisten klettern. Manchmal braucht es viel Kraft, um sich hochzuziehen. Oder sie balancieren über Gegenstände, ohne dabei den Boden zu berühren. Auf dem Trampolin wird auch mal wild gehüpft. Besonders beliebt sind das Bällebad und unsere Wirbelwichtel (Anm. d. Red.: Fahrzeuge). Die Kinder haben während des Angebots die Möglichkeit sich auf verschiedene Art und Weise auszuprobieren.“



Hier geht's
lang!



Gleichgewichtssinn, Koordination von Händen, Füßen und Augen, Kraft einsetzen, sich hochziehen oder wegdrücken, Werfen von Bällen, Farben kennenlernen, eigene Grenzen erkennen, sich etwas zutrauen, um Hilfe bitten. Das alles lernen die Kinder, wenn sie sich bewegen.“ Es vergeht kaum ein Tag, an dem der Bewegungsraum nicht von Kindern und pädagogischen Fachkräften genutzt wird. Durch diese vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten und -anreize können die Kinder sich in ihrer Umwelt bewegen, diese entdecken und verstehen lernen. Das Team der KITA WirbelZwirbel schafft so eine optimale Grundlage für kindliche Bildungs- und Lernprozesse und unterstützt die Kinder in der (Weiter-)Entwicklung ihrer Fähigkeiten.


Jennifer Gömmel
Erzieherin
KITA WirbelZwirbel
wirbelzwirbel@kaeptnbrowser.de
030 45 79 78 87



„Hengstenbergt“ oder „piklert“ ihr schon?

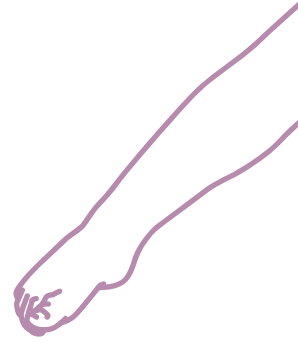
Bewegungsangebote in der KITA Tigerm Maus

von Sabine Steinfeld



In der KITA Tigerm Maus haben wir vor einigen Jahren festgestellt, dass einzelne Kinder vermehrt Schwierigkeiten in ihren Bewegungsabläufen haben. Um die Kinder in ihrer ganzheitlichen Entwicklung und insbesondere ihrer motorischen Kompetenzen optimal unterstützen zu können, haben wir uns als Team entschieden eine Fortbildung zu den pädagogischen Ansätzen von Emmi Pikler und Elfriede Hengstenberg zu besuchen. Die gewonnenen Erkenntnisse haben wir in unseren pädagogischen Alltag integriert. Um gezielte Bewegungsangebote nach Pikler und Hengstenberg anzubieten, haben wir die entsprechenden Materialien angeschafft – alle bestehen aus Holz, wurden in ökologischer Verarbeitung hergestellt und entsprechen den geltenden Sicherheitsnormen. Jede Gruppe der KITA Tigerm Maus

darf mindestens einmal wöchentlich am Vormittag den Mehrzweckraum für Bewegungsangebote nach Pikler oder Hengstenberg nutzen, nachmittags stehen die Materialien dann für gruppenübergreifende Angebote zur Verfügung. Vor den Bewegungseinheiten bereitet eine sozialpädagogische Fachkraft den Raum vor. Jedes Kind zieht sich Turnkleidung an, die es in seinem Garderobenschrank in der Einrichtung hinterlegt hat. Wer Hilfe braucht, wird von den sozialpädagogischen Fachkräften unterstützt. Alle Kinder turnen und bewegen sich barfuß, da ihre Füße so die geraden und abgerundeten Holzflächen der Materialien besser und direkter „erfahren“ und sich diesen anpassen können. Aber wer sind denn nun eigentlich Emmi Pikler und Elfriede Hengstenberg und was machen sie in der KITA Tigerm Maus?



Bewegungseinheit nach Emmi Pikler mit Kindern im Alter bis zu drei Jahren

Emmi Pikler (1902-1984) promovierte über die Bewegungsentwicklung des Säuglings und gründete 1946 in Budapest das Säuglingswaisenheim „Loczy“, das heute durch seine Forschung und Weiterbildung international als Pikler-Institut bekannt ist. Die ungarische Kinderärztin erforschte sowohl die natürlichen Bedürfnisse der Kinder (z. B. krabbeln, klettern, laufen, kriechen, stehen) als auch die Auswirkungen ihrer Lebensbedingungen auf die Entwicklung dieser Bedürfnisse. Sie verfolgte und unterstützte u. a. die freie, selbstständige Bewegung von Säuglingen und Kleinkindern. Sie war überzeugt davon, dass sich Kinder aus eigenem Antrieb und nach ihrem eigenen Rhythmus entwickeln. Ein Eingreifen oder Lenken von Erwachsenen zur Beschleunigung dieser Entwicklung ist unnötig und kontraproduktiv.

Die Geräte und Materialien, die sie für ihre Arbeit verwendete und entwickelte, eröffnen Kleinkindern einen besonderen Spielraum. Sie regen zu Eigenaktivität im freien Spiel und zu Bewegung an.

Vor jeder Bewegungseinheit bereitet eine sozialpädagogische Fachkraft das benötigte Material vor. Die Umgebung und Materialien werden so vorbereitet, dass die Kinder je nach Entwicklungsstand ihre motorischen Kompetenzen erproben und ausbauen können. Es werden

unterschiedliche Materialien verwendet, wie beispielsweise

- mehrere Biber-Würfel (vierseitige Würfel zum Durchkriechen),
- ein Labyrinth (rechteckige und quadratische Elemente zum Durchkriechen und Überklettern),
- ein Würfel mit Tunnel (Krabbelwürfel mit einem dazwischen gespannten Stofftunnel zum Durchkriechen),
- ein klappbares großes Dreieck (ähnlich wie eine Leiter zum Klettern und Besteigen),
- eine Krabbelkiste (ähnlich wie ein Podest, 14 cm hoch mit gleich breiten Anbaukeilen zum Hinaufkrabbeln) oder
- ein kleines Hühnerleiter-Rutschbrett (Brett mit angedeuteten Stufen zum Hochkrabbeln oder auch Rutschen – kann in das klappbare Dreieck eingehängt werden).

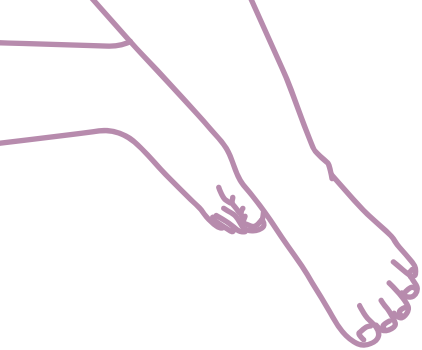
Zudem stehen Biber-Fix-Schrauben und Verbindungsstege bereit, so dass rutschfeste Kombinationen oder ein Aufbau in die zweite Ebene sicher aufgebaut werden können.

Wenn alles vorbereitet ist, kommen die Kinder dazu. Meist ist es eine Gruppe von zehn bis zwölf Kindern. Sie finden einen Raum vor, in dem sie ihre Bewegungshandlungen je nach ihren Entwicklungsvoraussetzungen erweitern und erproben können. Sie können sich frei im Raum bewegen und die verschiedenen

Materialien je nach Interesse und Bedürfnis nutzen und erforschen. Die sozialpädagogischen Fachkräfte beobachten die Kinder währenddessen aufmerksam in ihrem Tun, greifen jedoch nicht unterstützend ein. Die Kinder können so erforschen und ausprobieren, was und wieviel sie sich zumuten können. Auch in den Gruppenräumen stehen den Kindern unterschiedliche Pikler-Materialien zu Verfügung, wie beispielsweise

- ein Steck- und Sammelspiel (Holzplatte mit Holzstäben, -röhren und -ringen zum Stecken, Drehen etc.),
- eine Biber-Küche (ergänzt Biber-Würfel mit Herd und Spüle) und
- mehrere Trag-Sitz-Kisten (Kisten mit zwei Griffen, die zum Tragen und Sitzen verwendet werden können).

Die Kinder nutzen die Materialien vielfältig, sie beklettern und durchkriechen diese oder bauen sie in ihr Rollenspiel ein. So fungieren Trag-Sitz-Kisten unter anderem auch als Puppenbett, als Tisch oder als Stuhl. Durch die regelmäßigen Bewegungseinheiten nach Emmi Pikler und die Nutzung der Pikler-Materialien, die den Kindern täglich zur Verfügung stehen, sammeln sie kontinuierlich Erfahrungen im Klettern, Kriechen, Hoch- und Heruntersteigen, Balancieren etc. und werden so immer sicherer in ihren Bewegungsabläufen und erfahren Selbstwirksamkeit.



Bewegungseinheit nach Elfriede Hengstenberg mit Kindern ab drei Jahren

Elfriede Hengstenberg (1892-1992) war eine deutsche Pädagogin und hat jahrelang mit drei- bis 12-jährigen Großstadtkindern gearbeitet, die starke Haltungsschäden hatten. Sie wusste um die Wichtigkeit der Wahrnehmungsentwicklung und des eigenständigen Erforschens der Bewegung und übertrug dies auf ihre Arbeit mit den Kindern. Sie entwickelte für ihre Arbeit schlichte Balanciergeräte aus Holz und vertraute auf deren natürlich ordnenden Prozesse. Die Kinder können beispielsweise über halbrunde Kippelhölzer nicht schnell gehen, sondern müssen sich konzentrieren,

das Holz mit ihren Füßen „greifen“, um darüber balancieren zu können. Sie machen so wichtige Wahrnehmungserfahrungen und lernen ihre Fähigkeiten kennen. Der hohe Aufforderungscharakter der Hengstenberg-Materialien lädt die Kinder zum Experimentieren ein; durch eigenständiges Erproben können sie eigene Handlungsmöglichkeiten entfalten. Alle Materialien laden zum Turnen, Balancieren, Klettern, Rutschen, Durchkriechen, Hineinsetzen oder Bauen ein und können miteinander kombiniert werden. Die Kinder können die Materialien alleine oder auch gemeinsam mit anderen Kindern nutzen. Während der Bewegungseinheit werden alle Entwicklungsbereiche gefördert, wie

beispielsweise die Sprachentwicklung, die Kreativität, das Sozialverhalten oder das räumliche Denken.

Wie auch bei den Bewegungsangeboten nach Emmi Pikler, wird der Mehrzweckraum mit den Materialien für die Hengstenberg-Bewegungseinheiten von einer sozialpädagogischen Fachkraft vorbereitet. Dabei achtet sie darauf, dass die Bedürfnisse und Interessen der Kinder berücksichtigt werden. In unseren Hengstenberg-Bewegungseinheiten nutzen wir unter anderem folgende Materialien

- 12 halbrunde Kippelhölzer (halbrunde längliche Holzstücke),
- 18 Bau- und Balancierbrettchen (in verschiedener Schwere und Härte),
- acht Paar längliche Kanthölzer,
- eine kleine Kippelscheibe (abgerundete Scheibe),
- zwei Hocker mit Einlegebrettern,
- eine Hühnerleiter,
- ein langes Kippelbrett (halbrundes längliches Holzbrett, auf dem Boden liegend oder in die Leiter eingehängt nutzbar),
- Balancierstangen (langer Rundstab, auf dem Boden liegend oder zum Einhängen an die Hocker nutzbar) und
- eine Leiter.

Wenn alles vorbereitet ist, kommen die Kinder dazu. Sie turnen in festen Kleingruppen mit bis zu acht Kindern. Zu Beginn jeder Bewegungseinheit werden mit den Kindern die Regeln des Hengstenberg-Konzeptes besprochen, z. B. „Tu nur, was du dir vertraust.“, „Immer nur ein Kind auf ein Gerät.“, „Lass dir und den anderen Kindern Zeit.“



In der Einführungsphase ist das Materialangebot limitiert und die Materialien werden in einer bestimmten Reihenfolge angeboten, so dass die Kinder die einzelnen Materialien und den Umgang damit kennenlernen können. Nach und nach kommen weitere Materialien hinzu, bis schließlich alle Materialien zusammen genutzt werden können. So bleibt es für die Kinder spannend und sie werden immer wieder zu neuen Aktionen und Aktivitäten angeregt. Am Ende der Einführungsphase ist es oft so, dass die Kinder kreative und hohe Gebilde bauen, an die sie sich hängen, über die sie gehen, die sie ersteigen oder durch die sie durchkriechen. Nach Abschluss der Einführungsphase werden den Kindern weitere zusätzliche Materialien aus dem Bewegungsbereich angeboten, z. B. Bälle, Seile, Schwämme, Reifen und Tücher. Diese können dann mit den Hengstenberg-Materialien gemeinsam genutzt werden.

Die anwesende sozialpädagogische Fachkraft beobachtet die Kinder aufmerksam, unterstützt jedoch nicht beim Klettern und gibt auch sonst keine Hilfestellung. Ziel ist es, dass die Kinder sich auf ihr eigenes Können und ihre Fähigkeiten konzentrieren lernen. Zudem dokumentiert sie ihre Beobachtungen zur kindlichen Entwicklung und hält die zeitliche Planung im Blick. Die Beobachtungen und Erkenntnisse sind unterstützend für die Dokumentation der Entwicklung der einzelnen Kinder und für den Austausch mit den Eltern über die Entwicklung ihres Kindes. Bei Ideenlosigkeit der Kinder schlägt die sozialpädagogische Fachkraft den Kindern vor, sich an die Seite zu setzen, zuzuschauen und später wieder mitzumachen. Sie animiert nicht, da die Aktivität immer vom Kind ausgehen soll. Diese abwartende Haltung ist manchmal schwer auszuhalten. Unsere Erfahrung hat allerdings gezeigt, dass sich die Kinder

im Laufe der Zeit immer mehr aus eigenem Antrieb auf das Material einlassen können.

Der vielfältige Einsatz und die Kombinierbarkeit der Hengstenberg-Materialien regt die Kinder dazu an sich stets neue Bewegungslandschaften zu bauen. Sie setzen sich mit sich selbst und anderen auseinander, lernen ihre Grenzen kennen, erfahren, was ihr Körper alles kann und erlangen Selbstsicherheit.

Wir sind davon überzeugt, dass die Bewegungseinheiten nach Emmi Pikler und Elfriede Hengstenberg die Kinder sowohl in ihrer eigenständigen Bewegungsentwicklung als auch in ihrer ganzheitlichen Entwicklung unterstützen. Und der Spaß an Bewegung kommt durch die vielfältig einsetzbaren und kombinierbaren Materialien natürlich auch nicht zu kurz. Haben wir auch Sie überzeugt?



Zum Weiterlesen:

Emmi Pikler (2001). Lasst mir Zeit. Die selbständige Bewegungsentwicklung des Kindes bis zum freien Gehen (4. Aufl.). München: Richard Pflaum Verlag GmbH & Co. KG.

Ute Strub (2008). Elfriede Hengstenberg. Entfaltungen. Bilder und Schilderungen aus meiner Arbeit mit Kindern (5. Aufl.). Freiamt im Schwarzwald: Arbor Verlag.



Sabine Steinfeld
stv. Einrichtungsleitung
KITA Tigermäus
s.steinfeld@kaeptnbrowser.de
02271 414 32



Bewegung und Turnen mit Kindern vom ersten bis zum dritten Lebensjahr

Die KITA Spatzennest zeigt wie's geht ...

von Tahereh Kaviyani

Hehe!



Kinder brauchen viel Bewegung, um sich gesund zu entwickeln. Junge Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und Spaß daran, sich zu bewegen. Damit dies so bleibt, führen wir die Kinder durch wiederkehrendes Turnen spielerisch an ein regelmäßiges und freudiges Bewegungsverhalten heran. Kinder, die sich viel bewegen, entwickeln sich gegenüber „Bewegungsmuffeln“ nicht nur körperlich gesünder, sondern erweitern beim Turnen auch beispielsweise ihre kognitiven und sozialen Fähigkeiten. Zudem machen die Kinder beim Turnen wichtige Selbsterfahrungen. Sie lernen ihre körperlichen Fähigkeiten kennen und einschätzen.

Des Weiteren unterstützt das Turnen in der Kindertagesstätte vor allem Folgendes:

- Durch die körperliche Fitness wird die ganzheitliche kindliche Entwicklung und Bildung unterstützt.
- Das Vertrauen des Kindes in die eigenen Fähigkeiten wird gestärkt.
- Motorische Fähigkeiten des Kindes können gezielt unterstützt werden, indem das Kind sich mit sich selbst und den sportlichen Herausforderungen auseinandersetzt.

All diese Punkte zeigen, warum es so wichtig ist, Kinder möglichst frühzeitig für sportliche Aktivitäten zu begeistern und ihren natürlichen Bewegungsdrang aufrecht zu erhalten. Kletterwand und Trampolin haben auf Kinder eine magische Anziehungskraft. Weichbodenmatten fordern zum Toben auf. Bälle laden zum Werfen ein. Wenn Kinder Bewegungsanreize bekommen, dann sind sie meist nicht zu stoppen. Bei den Kindern im Alter von bis zu drei Jahren geht es vor allem darum, dass sie sich immer sicherer fortbewegen lernen und ihre Körperwahrnehmung trainieren können. Durch gezielte Übungen aber auch durch freie Bewegungsangebote

in der Turnhalle, die den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder einbeziehen, werden die Kinder zudem in der Entwicklung ihrer Motorik und ihrer Fitness, ihrer Wahrnehmung und ihres Gleichgewichtsinns, ihrer Konzentration und ihrer Ausdauer sowie ihrer sozialen Kompetenzen unterstützt.

Eine Turnstunde in der KITA Spatzennest

Da die Partizipation der Kinder für uns sehr wichtig ist, können die Kinder die Turnstunde mitgestalten, indem sie zwischen verschiedenen Bewegungsangeboten wählen. Ebenso wichtig ist uns ein strukturierter Ablauf mit festen Ritualen. Wir starten unsere Turnstunde stets mit einem Aufwärmspiel und beenden diese mit einer gemeinsamen Entspannungsübung. Dazwischen bieten wir gezielte Übungen und Spiele an, die die Kinder in der Entwicklung bestimmter Kompetenzen unterstützen können. Im Nachfolgenden finden Sie einige Anregungen für Spiele und Bewegungsangebote, die bei den Kindern der KITA Spatzennest sehr beliebt sind.

Warm-Up: Rhythmuslaufen

Das brauchen Sie:
eine Handtrommel

So wird's gemacht:

Eine sozialpädagogische Fachkraft oder ein Kind gibt mittels einer Handtrommel einen Rhythmus vor. Die anderen Kinder bewegen sich dem Rhythmus entsprechend durch den Raum. Je leiser und langsamer die Trommel geschlagen wird, desto langsamer und leiser bewegen sich die Kinder durch den Raum. Wenn laut und schnell getrommelt wird, stampfen die Kinder oder laufen schnell.

Das kommt dabei raus:

Mit diesem Warm-Up wird neben den sportlichen Aspekten das Rhythmusgefühl der Kinder gefördert.



Dynamisches Teamspiel mit einem Schwungtuch

Das brauchen Sie:
Schwungtuch, Bälle bzw. Luftballons

So wird's gemacht:

Die Kinder halten das Schwungtuch an den Griffen auf Hüfthöhe fest. Wenn die Kinder noch nicht selbstständig stehen können, wird das Tuch im Sitzen festgehalten. Dann beginnen alle das Schwungtuch so zu bewegen, dass es „Wellen“ schlägt. Die sozialpädagogische Fachkraft legt einen oder mehrere Bälle auf das Schwungtuch und die Kinder beginnen die Bälle oder Luftballons hin und her zu spielen. Ziel ist es, dass die Bälle nicht herunterfallen.

Das kommt dabei raus:

Dynamische Teamspiele, wie beispielsweise mit dem Schwungtuch, stärken die motorischen, aber auch die sozialen Kompetenzen der Kinder auf spielerische Art und Weise. Alle Kinder sind gleichermaßen beteiligt und müssen zusammenarbeiten, um ihr Ziel zu erreichen. Das erfordert Konzentration, Aufmerksamkeit und ein gutes Zusammenspiel.

Bewegungsparcours

Das brauchen Sie:

verschiedene Turngeräte und Materialien wie Kästen, Seile, Bänke, Matten und Bälle

So wird's gemacht:

Bauen Sie aus den vorhandenen Materialien einen kleinen Parcours und sichern Sie die Umgebung mit Matten. Sie können die einzelnen Elemente beliebig kombinieren. Bieten Sie den Kindern beispielsweise die Möglichkeit über eine Bank zu steigen, einen Ball zu werfen, in einen Karton zu klettern, auf eine Matte zu hüpfen, auf einem Seil zu balancieren oder die Sprossenwand zu erklimmen.

Das kommt dabei raus:

Mit einem Bewegungsparcours geben Sie den Kindern die Gelegenheit sich auszuprobieren und bieten ihnen Herausforderungen. Lassen Sie die Kinder den Parcours ruhig häufiger durchlaufen, damit sich ihre Lernerfolge festigen können. Wenn Sie ihnen neue Herausforderungen stellen möchten, kombinieren Sie die Geräte und Materialien neu. So werden die Kinder in der (Weiter-)Entwicklung ihrer motorischen Fähigkeiten gestärkt. Zudem lernen die Kinder gegenseitige Rücksichtnahme und Geduld, zum Beispiel beim Warten, bis sie an der Reihe sind.

Entspannungsübung: Massage

Das brauchen Sie:

ruhige Atmosphäre und eventuell Entspannungsmusik

So wird's gemacht:

Zwei Kinder bilden ein Paar. Kind A legt sich bäuchlings auf den Boden und schließt die Augen. Kind B kniet sich neben es und beginnt sanft den Körper von Kind A mit den Fingerspitzen abzuklopfen. Anschließend wird mit den Handflächen über den Rücken gestrichen. Danach werden Kreisbewegungen mit der Hand auf dem Rücken des Kindes gemacht. Sie können zur Ergänzung oder Abwechslung weitere Massagetechniken anwenden. Danach werden die Rollen getauscht.

Das kommt dabei raus:

Die Kinder lernen die Unterschiede zwischen Entspannung und Anspannung kennen. Sie verbessern ihre eigene Körperwahrnehmung und lernen achtsam mit den Bedürfnissen ihres Gegenübers umzugehen.

Tahereh Kaviyani
Dipl. Sozialpädagogin
KITA Spatzennest
t.kaviyanibaghbadrani@kaeptnbrowser.de
02273 691 10





Mädchenfußball an der Spreewald-Grundschule

Eine Kooperation mit dem Fußballverein
FC Internationale Berlin 1980 e. V. und
dem Mädchenfußballprojekt „Alle kicken mit!“

von Yekta Yilmaz

In Deutschland spielen aktuell ca. 310.000 Mädchen Fußball in Vereinen, jedoch sinkt die Anzahl der Mädchen von Jahr zu Jahr. Dies hat verschiedene Gründe. Ein Grund für den Rückgang der fußballspielenden Mädchen ist die nicht vorhandene Kapazität in Vereinen. Durch die große Anzahl an Jungenmannschaften stehen keine Plätze, Umkleiden und Trainer*innen für Mädchenmannschaften zur Verfügung. Dem Deutschen Fußball-Bund ist das bekannt, weshalb seit 2018 versucht wird, der Problematik u. a. durch Kooperationsvereinbarungen verstärkt entgegenzuwirken.

Mit der Arbeitsgemeinschaft Mädchenfußball ermöglicht auch die Spreewald-Grundschule Schülerinnen im Alter von acht bis zehn Jahren das regelmäßige Fußballspielen unter professioneller Anleitung. Die Arbeitsgemeinschaft Mädchenfußball besteht seit dem Schuljahr 2018/2019 und wurde von mir gegründet, da es eine hohe

Nachfrage zum Fußballspielen von Mädchen gab. Seit Dezember 2019 besteht zudem eine aktive Kooperation mit dem Fußballprojekt „Alle kicken mit!“ und dem Sportverein FC Internationale Berlin 1980 e. V. In der Arbeitsgemeinschaft Mädchenfußball werden neben alltagsportlichen Inhalten auch die ersten fußballspezifischen Einheiten durchgeführt. In allen Einheiten stehen die Vermittlung von Fußballgrundtechniken, verschiedenen Bewegungsformen und die Freude und der Spaß an Bewegung im Vordergrund. Zudem werden die Teilnehmerinnen in ihrem Selbstvertrauen gestärkt. Im Training und im Wettkampf treffen die Kinder eigene Entscheidungen und überschreiten auch mal ihre Grenzen. Durch ständiges Ausprobieren erweitern sie schließlich ihre Möglichkeiten und wachsen an diesen Herausforderungen. So werden sie in ihrem Selbstvertrauen gestärkt. Diesbezüglich ist

es auch unterstützend, dass die Mädchen in der Arbeitsgemeinschaft das Fußballspielen in ihrem unmittelbaren Sozialraum und einer ihnen vertrauten Gruppe ausprobieren können. Ideen und Anregungen für Übungen und sportliche Einheiten hole ich mir einerseits aus Fachartikeln und Broschüren des Deutschen Fußball-Bund, dem Berliner Fußball-Verband und dem Fußballprojekt „Alle kicken mit!“. Andererseits greife ich auf meine langjährigen Kenntnisse und Erfahrungen als Schiedsrichter und Trainer (C-Lizenz) zurück.

Mir persönlich ist wichtig, dass ich durch die Arbeitsgemeinschaft Mädchenfußball Schülerinnen unterschiedlicher Herkunft zusammenbringen und Werte wie Fairplay und Respekt vermitteln, aber auch die Persönlichkeitsentwicklung der Teilnehmerinnen unterstützen kann. Ich möchte Mädchen stärken und aufzeigen, dass sie auch Fußball spielen können. Mein Ziel ist



es, die Teilnehmerinnen zum regelmäßigen Sport zu motivieren. Für mich ist es bedeutend, dass sie Verantwortung übernehmen und an Entscheidungen, die den Ablauf der Arbeitsgemeinschaft betreffen, mitwirken können. So haben wir gemeinsam Gruppendienste festgelegt, die sich um das nötige Trainingsmaterial kümmern. Als Leiter der Arbeitsgemeinschaft lege ich hierfür das Material bereit und die zuständigen Teilnehmerinnen tragen es zum Feld. Außerdem achte ich darauf, dass die Teilnehmerinnen in Entscheidungsprozesse eingebunden werden. Sie können zum Beispiel zwischen verschiedenen Aufwärmspielen wählen oder auch eigene Ideen zum Aufwärmen einbringen. Mir ist außerdem sehr wichtig, dass die Teilnehmerinnen persönliche Erfolgserlebnisse wahrnehmen und sich als Gruppe kennenlernen. So unterstütze ich das Gemeinschaftsgefühl der Gruppe und stärke

das Selbstvertrauen der einzelnen Teilnehmerinnen. Manchmal entstehen sogar neue Freundschaften unter ihnen. Des Weiteren erlangen sie soziale Kompetenzen. Darunter fällt u. a. die Förderung der Kommunikationsfähigkeit, sie lernen aufeinander zu achten, teamfähig und kooperationsfähig zu sein sowie sich an gemeinsam vereinbarte Regeln zu halten. Außerdem wird die Sachkompetenz der Teilnehmerinnen weiter ausgebildet. Sie erlangen theoretisches und praktisches Wissen über sportwissenschaftliche Phänomene, wie z. B. Fußballregeln, oder erlernen die folgenden Grundtechniken: Passen, Schießen, Fintieren, Dribbeln, Köpfen.

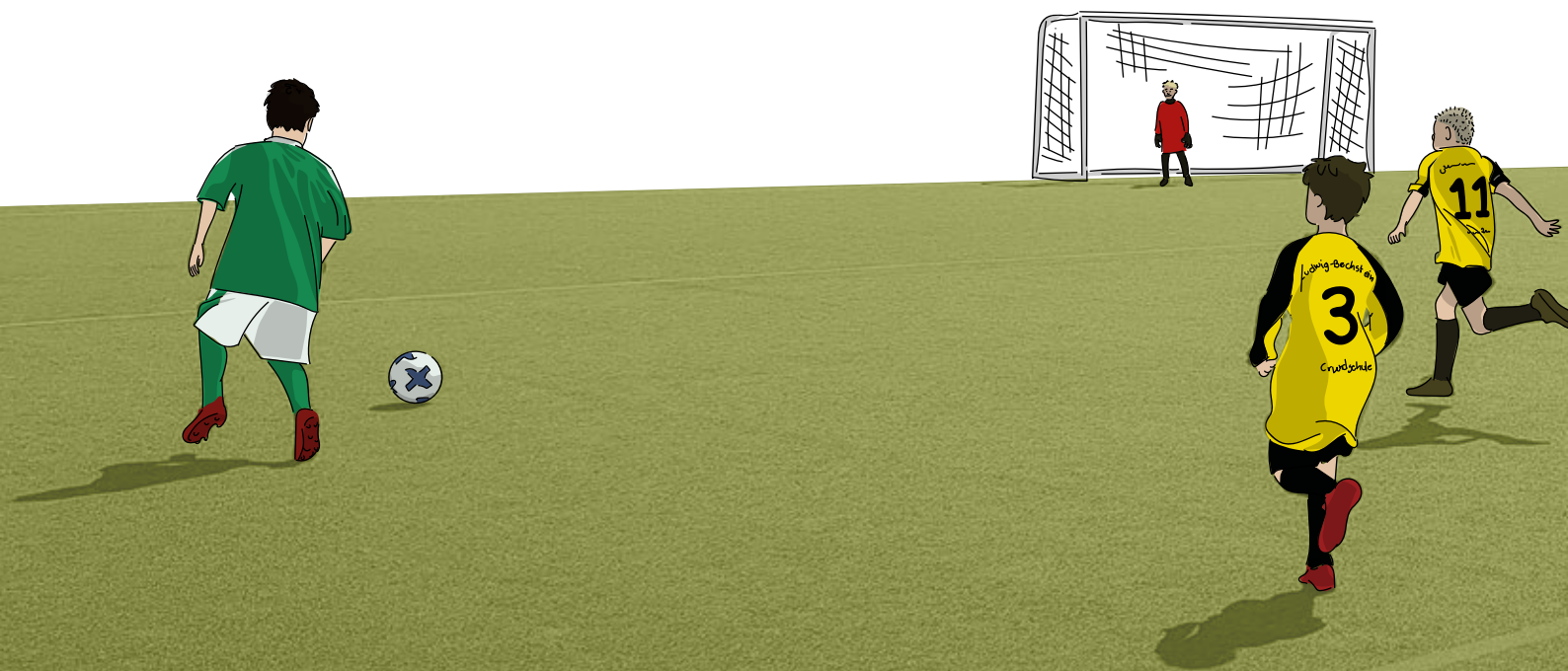
Yekta Yilmaz
Dualer Student
Spreewald-Grundschule
yyilmaz@tjfbg.de
030 902 77 61 78



tjfbg-Fußball- Schulmeisterschaft

Kommt alle ins Poststadion!

von Sebastian Mientus, Astrid Trautmann und Sven Zielatkiewicz



Im Frühjahr 2017 entstand auf der Ferienfahrt nach Osterburg die Idee, ein großes, trägerinternes Fußballturnier durchzuführen. Im September wurde diese Idee beim „Frühstück mit Veränderungspotenzial“ (Seminartag für Mitarbeitende der tjfbg gGmbH) vorgestellt und wir bekamen grünes Licht für unser Vorhaben. Wir trafen uns zu dritt, besprachen unsere Vorstellungen und Ideen und was wir für die Umsetzung benötigen. Von da an standen wir im regelmäßigen telefonischen Austausch und trafen uns einmal monatlich. Bei den Treffen haben wir zunächst die Verteilung der Aufgaben vorgenommen und uns stets über den aktuellen Stand informiert. Wir verfassten gemeinsam E-Mails mit Informationen und die Einladung, die an die Schulen versandt wurde. Zudem schrieben wir auch an Firmen mit der Bitte um ein Sponsoring in Form von Geschenken für die teilnehmenden Kinder. Wir erzielten eine sehr große Resonanz, mit der wir selbst nicht

gerechnet hätten. So konnten wir die Sportbeutel, die die tjfbg gGmbH als Geschenk für alle Kinder bereitgestellt hatte, mit Präsenten füllen. Aber nicht nur die Sponsoren schienen begeistert von der Idee unserer Fußball-Schulmeisterschaft, auch bei den Mitarbeitenden und Kindern der Schulen stieß das Turnier auf große Zustimmung. So hatten wir schnell 35 Teams für unser Turnier zusammen, das in drei Altersklassen (erste und zweite Klasse, dritte und vierte Klasse sowie fünfte und sechste Klasse) ausgetragen werden sollte. Die Kinder der Fußball-Arbeitsgemeinschaft der Humboldthain-Grundschule losten wenige Wochen vor Turnierbeginn die Gruppen in den jeweiligen Altersgruppen aus. Anschließend wurde gemeinsam der Spielplan erstellt. Insgesamt gab es zehn Teams der Klassenstufen 1 und 2, zwölf Teams der Klassenstufen 3 und 4 und 13 Teams der Klassenstufen 5 und 6. Am Turniertag (Mai 2018) trafen wir uns um 7.00 Uhr morgens im

Poststadion zur Vorbereitung. Mit der Unterstützung vieler sozialpädagogischer Fachkräfte und Kinder aus verschiedenen Schulen wurden ein Erste-Hilfe-Stand und eine Hüpfburg aufgebaut. Nach und nach trafen die Mannschaften ein und wurden von den helfenden Kindern zu ihren Kabinen begleitet.

Nachdem alles aufgebaut war und die Kinder ihre Sportkleidung angezogen hatten, eröffneten Thomas Hänsgen – unser Geschäftsführer – und die Turnierleitung das Turnier und begrüßten alle Anwesenden herzlich. Nachdem die Spielregeln erklärt waren, konnte es endlich losgehen. Gestartet wurde jeweils mit der Gruppenphase. In jeder Altersgruppe gab es zwei Gruppen, in denen die ersten zwei Mannschaften weiterkamen. In den jeweiligen Halbfinalspielen spielten in jeder Altersgruppe vier Mannschaften um den Finalinzug. Vor den Finalrunden stärkten sich alle noch mit einer leckeren Rostbratwurst. Dann wurde es ernst. Die einzelnen



Halbfinalspiele wurden ausgetragen. Daraufhin die Spiele um Platz drei und vier und als Abschluss die Finalspiele in den einzelnen Altersgruppen um Platz eins und zwei.

Als krönender Abschluss folgte – wie bei einer echten Meisterschaft – die Siegerehrung. Jedes teilnehmende Kind erhielt ein Geschenk. Die erst- bis drittplatzierten Mannschaften erhielten zudem noch einen Pokal. Allen Beteiligten war schnell klar, dass ein Event dieser Art wieder stattfinden sollte. Schon beim Abbau und Aufräumen wurden erste Überlegungen für ein weiteres Turnier aufgestellt. Ursprünglich sollte im Mai 2020 die 2. tjfbg-Fußball-Schulmeisterschaft stattfinden. Leider machte die Corona-Pandemie dies unmöglich. Eines ist jedoch klar: Nach dem Turnier ist vor dem Turnier! Und sobald es möglich ist, wird wieder ein großes Fußballtreffen unserer tjfbg-Familie stattfinden.

Sebastian Mientus
Erzieher
Grundschule in Rosenthal
s.mientus@tjfbg.de
030 91 69 94 89



Astrid Trautmann
Erzieherin
Heinrich-Seidel-Grundschule
a.trautmann@tjfbg.de
030 46 77 66 92 10



Sven Zielatkiewicz
stv. Koordinierender Erzieher
Ludwig-Bechstein-Grundschule
s.zielatkiewicz@tjfbg.de
030 76 68 78 25





Seal Cup

Die Heinrich-Seidel-Grundschule lädt zum Kicken ein

von Daniela Lobstedt

Zwei Jahre ist es her, seit der Grundstein für den Seal Cup an der Heinrich-Seidel-Grundschule gelegt wurde. Zu jener Zeit boten Kolleg*innen aus dem Sozialpädagogischen Bereich eine Mädchenfußball-Arbeitsgemeinschaft für die dritten bis sechsten Klassen sowie eine Jungenfußball-Arbeitsgemeinschaft für die dritten und vierten Klassen an. Nach der Teilnahme an verschiedenen externen Turnieren wurde der Ruf der Fußballer*innen immer lauter ein eigenes Turnier auf die Beine zu stellen, bei dem Mädchen- und Jungenmannschaften parallel spielen konnten. Um diesem großen Interesse an einem Fußballturnier an unserer Schule entgegenzukommen, beriefen wir eine Sitzung ein, zu der zahlreiche Schüler*innen erschienen. Gemeinsam wurde überlegt, wie ein solches Turnier umgesetzt werden könnte. Von Anfang an war es uns wichtig, das Turnier

zusammen mit den Schüler*innen zu planen und Aufgaben aufzuteilen. Es war ja schließlich auch ihre Idee! Als wir uns am Ende der Sitzung verabschiedeten, fiel uns auf, dass das Turnier noch einen Namen benötigt. Mit Blick auf den Vorplatz der Schule, den eine Robbenstatue ziert und der häufig als Treffpunkt für die Schüler*innen dient, gab es eigentlich keine Wahl mehr: Die Robbe musste im Turniernamen vorkommen. So entstand der „Seal Cup“. Während der nächsten Treffen ging es an die konkrete Planung. Wo wird gespielt? Wie viele Mannschaften treten an? Wann soll der Seal Cup stattfinden? Was muss besorgt werden? Viele Fragen, die es zu klären galt. Bald war klar: Der große Sportplatz der Heinrich-Seidel-Grundschule sollte in zwei Spielfelder aufgeteilt werden, auf denen jeweils sieben Jungen- und sieben Mädchenmannschaften



gegeneinander antreten sollten. Gespielt werden sollte nach dem Modus „jede*r gegen jede*n“. Wir verschickten Einladungen an alle „tjfbg-Schulen“, organisierten mit Unterstützung unserer Geschäftsführung Pokale, Medaillen, Geschenke sowie Getränke und Verpflegung. Wir bekamen sogar ein eigenes Logo, das die Grafikabteilung der tjfbg gGmbH für uns designte. Dann war es endlich soweit! An einem sonnigen Tag im Juni 2019 konnten wir 14 Mannschaften aus acht Grundschulen willkommen heißen. Die Schüler*innen des Planungskomitees der Heinrich-Seidel-Grundschule hatten auch während des Turniers allerhand zu tun. Sie übernahmen die Teambegleitung. Dazu gehörte: Mannschaften begrüßen, für ausreichend Getränke sorgen, Turnierplan aushändigen, Gelände zeigen, Ansprechperson sein und vieles mehr – und einige

waren als Schiedsrichter*innen tätig. Nach packenden und fairen Spielen wurden die Sieger*innen gekürt. Bei den Mädchenmannschaften ging die Heinrich-Seidel-Grundschule als Siegermannschaft hervor und bei den Jungen konnte sich die Humboldtthain-Grundschule durchsetzen. Da der Seal Cup so ein großer Erfolg war, liefen bereits kurz darauf die Planungen für den zweiten Seal Cup auf Hochtouren – wieder natürlich unter Beteiligung der Schüler*innen. Ein Termin stand fest. Die Anmeldebögen waren an die Schulen verschickt. Pokale, Medaillen und Geschenke waren bestellt. Und dann kam die Coronapandemie und der zweite Seal Cup konnte erst mit einiger Verspätung im September 2021 stattfinden.



Daniela Lobstedt
Erzieherin
Heinrich-Seidel-Grundschule
d.lobstedt@tjfbg.de
030 46 77 66 92 25

Not macht erfinderisch

Kinder gehen aufs Eis

von Michael Engelmeier



Ohne Sporthalle keinen Sportunterricht? Von wegen. Die Grundschule am Nordhafen in Berlin-Mitte verlegt die Stunden einfach auf die Eisbahn. Die Kinder der ersten Klasse stehen jeden Montagmorgen auf dem Eis. Sie üben das langsame Gleiten, fahren Slalom um orange-weiße Hütchen und machen erste Versuche im Rückwärtsfahren. Wenn es nach ihrem Sportlehrer geht, könnten es noch mehr Eis-Angebote sein – Eishockey, Eiskunst- oder Eisschnelllauf etwa.

Die Grundschule am Nordhafen ist eine Schule im Aufbau und die Sporthalle wird erst im Jahr 2022 fertig sein. Somit kam

das Team der Schule auf die Idee, an der Schule ein besonderes sportliches Angebot für die Schülerschaft ins Leben zu rufen. Da das Erika-Hess-Eisstadion nicht weit entfernt liegt, machten sie aus der Not eine Tugend und haben das Eislaufen für alle Klassen verpflichtend als Sportunterricht mit Bewertung eingeführt. Dies soll auch nach Fertigstellung der Sporthalle so beibehalten werden. In welcher Form genau, darüber laufen schon die Ideenfindungen im Team. Eine davon ist eine Eis-Arbeitsgemeinschaft durch den Sozialpädagogischen Bereich (SPB) einzurichten.

Insgesamt rund 170 Schüler*innen nehmen wöchentlich am Unterricht teil. Unterstützt wird das Projekt von den Mitarbeitenden des SPB durch die Begleitung der Kinder vor, während und nach dem Eislaufen sowie vom Bezirksamt, das auch die Anschaffung der Schlittschuhe für alle Schüler*innen finanziert hat. Besonders begeistert ist das Kollegium davon, dass auch Kinder das Eis betreten, die bislang noch nie Schlittschuh gefahren sind. Ob draußen oder drinnen: Eislaufen ist die perfekte Kombination aus Sport und Vergnügen – doch es ist nicht so einfach zu erlernen. Bis man halbwegs elegant über das Eis



gleiten kann, braucht es Geduld und vor allem ein gewisses Maß an Frustrationstoleranz. Inliner-Erfahrung ist hilfreich. Sieht man vom Risiko ab, sich bei einem Sturz zu verletzen, ist Eislaufen ein gesunder Sport. Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, sind bestimmte Grundregeln unerlässlich. Diese bekommen die Kinder zu Beginn des Schuljahres vermittelt. Wer über längere Zeit gleichmäßig seine Bahnen zieht, stärkt Herz und Kreislauf und verbrennt nebenbei noch etwas Fett. Bei entsprechender Technik und Intensität werden zudem die Muskeln trainiert. Des Weiteren schult Eislaufen die Koordination,

den Gleichgewichtssinn und die Körperbeherrschung. Der Unterricht ist anders als der übliche Sportunterricht und wird so zu einer völlig neuen Inspiration für die Kinder. Und wer weiß – vielleicht entdecken einige Kinder und Jugendliche ein besonderes Talent als Kurvenstar.

Michael Engelmeier
 Koordinierender Erzieher
 Grundschule am Nordhafen
 m.engelmeier@tjfbg.de
 0170 152 86 53





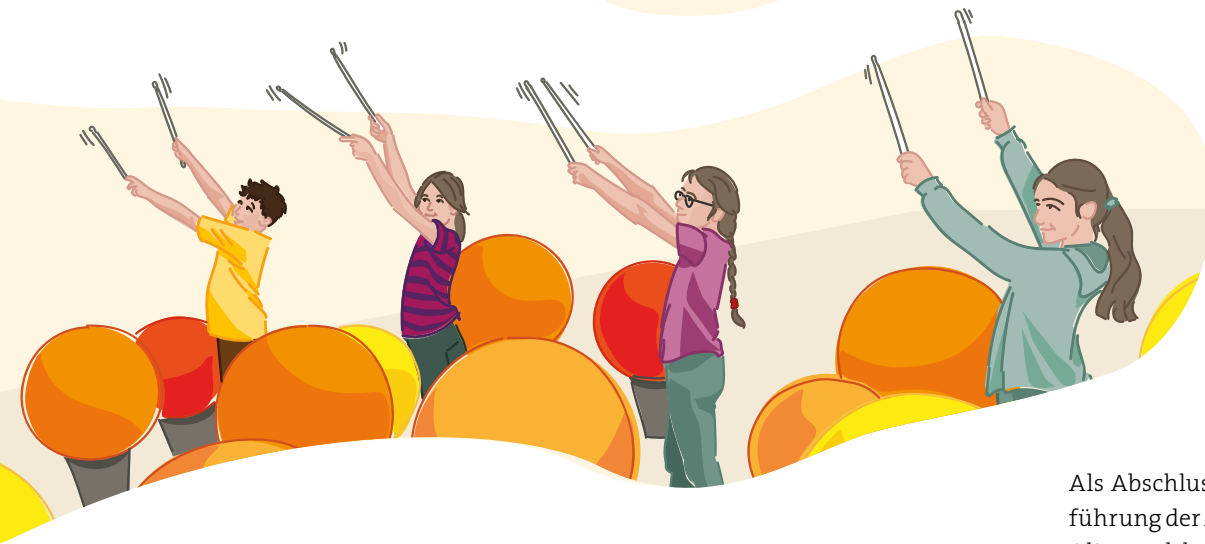
Cecilienische Bewegung

von Stefanie Theile



Bewegung und Entspannung spielen im Schulalltag der Cecilien-Schule eine wichtige Rolle. Bewegung macht Spaß und bringt gute Laune und fördert ganz nebenbei vielfältige Kompetenzen. Neben dem „Lesen“ ist eine Säule des Schulkonzepts „Frieden lernen“ – das Schaffen einer friedvollen Atmosphäre, in der sich alle sicher und geborgen fühlen. Dazu gehört das

Erlernen und Erproben positiver sozialer Verhaltensweisen, die zu einer friedfertigen Konfliktbewältigung führen. So steht es im Schulkonzept der Cecilien-Schule. Um das zu erreichen wird die Schülerschaft unter anderem in ihrer Selbstwahrnehmung, ihrem Selbstwertgefühl, in der Wertschätzung anderer, in ihrer Kritikfähigkeit und ihrer Fähigkeit zur Teamarbeit gefördert. In diesem Prozess spielen auch die bewegungsbetonten Arbeitsgemeinschaften, die das Team des Sozialpädagogischen Bereichs anbietet, eine wichtige Rolle.



Zwei Arbeitsgemeinschaften, ein Ziel!

Zirkus

Arbeitsgemeinschaft Zirkus für die Schülerschaft der jahrgangsübergreifenden Klassenstufen 1 und 2

Voraussetzungen

- einen großen Raum oder eine Sporthalle
- Zirkusmaterialien wie Bälle, Jonglierbälle, Diabolo, Matten, Rola Bola, Laufkugel
- einen festen Termin in der Woche, ca. 1,5 Stunden
- max. 20 teilnehmende Kinder
- eine sozialpädagogische Fachkraft
- Talent und Zirkuserfahrung sind unterstützend

Die Arbeitsgemeinschaft Zirkus bietet den Kindern einen bewegungsreichen Ausgleich zum Schulalltag. Sie haben die Möglichkeit den Schultag mit Spaß, Sport und zirkusischen Aktionen (Jonglage, Akrobatik, Balance etc.) ausklingen zu lassen. Die Zirkuspädagogik verbindet einzigartig Kunst und Pädagogik. Die Kinder erweitern soziale, motorische und kognitive Kompetenzen.

Drums Alive

Arbeitsgemeinschaft Drums Alive für die Schülerschaft der Klassenstufen 3 und 4

Voraussetzungen

- einen großen Raum oder eine Sporthalle
- große Gymnastikbälle, Drumsticks, Ballschalen – jeweils in der Anzahl der teilnehmenden Kinder und für die sozialpädagogische Fachkraft
- Headset
- einen festen Termin in der Woche, ca. 1,5 Stunden
- max. 12 teilnehmende Kinder
- eine sozialpädagogische Fachkraft
- Trainerschein (viertägige Schulung)

In der Arbeitsgemeinschaft Drums Alive erleben die Kinder ein extravagantes Fitnessprogramm – trommeln auf großen Gymnastikbällen. Es verbindet Rhythmus und Bewegung und führt zur Entspannung. Die Choreografien sind darauf ausgerichtet, dass die Kinder ihre physische und mentale Fitness steigern können. Durch das Tanzen und Trommeln können die Kinder auf gesunde Weise Stress abbauen und abschalten.

Als Abschluss ist eine gemeinsame Aufführung der Arbeitsgemeinschaft Drums Alive und der Arbeitsgemeinschaft Zirkus geplant.

Pädagogische Lernziele

- Körperwahrnehmung/-kontrolle
- Funktionen der Muskulatur
- Kraftkontrolle
- Auge-Hand-Koordination
- Grob- und Feinmotorik
- psychomotorische Förderung
- gegenseitige Unterstützung (peer learning)
- Stressabbau ohne Eskalation

So unterschiedlich beide Arbeitsgemeinschaften auch sind, verfolgen sie doch das gleiche Interesse. Einen Ausgleich im Schulalltag durch Bewegung zu schaffen und so zu einem friedfertigen Miteinander beizutragen!



Alexa Reinert
stv. Koordinierende Erzieherin
Cecilien-Schule
a.reinert@tjfbg.de
030 86 39 05 12



Paul Speckheuer
Erzieher
Cecilien-Schule
p.speckheuer@tjfbg.de
030 86 39 05 12



Auf die Matten, fertig, los!



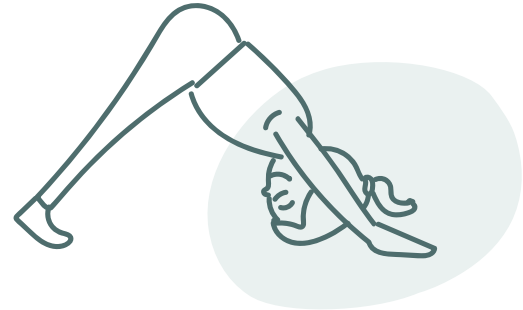
von Jessica Steinert und Stefanie Theile



Zweimal in der Woche rollen interessierte Schüler*innen der Humboldthain-Grundschule ihre Yogamatten aus. Begleitet werden sie dabei von Jessica Steinert, Fachkraft für Integration. Sie praktiziert seit 2014 selbst Yoga. Schnell war für sie klar, dass sie die vielen positiven Erfahrungen, die sie durch die regelmäßige Yogapraxis erhält, im Rahmen von Arbeitsgemeinschaften an die Schüler*innen weitergeben möchte. Für sie ist das Besondere an ihrer Yogatradition, dass jede*r mitmachen kann. „Es geht nicht darum den Menschen an Yoga anzupassen, sondern Yoga an den Menschen. Oder anders formuliert: Die Übungsweise der einzelnen Asanas wird an die Möglichkeiten der jeweiligen Person angepasst, so dass sie ausführbar sind. Es geht nicht darum, den perfekten Kopfstand zu schaffen, sondern sich selbst wahrzunehmen und sich zu fokussieren“,

erklärt Jessica Steinert. Kinder haben besondere Bedürfnisse, weshalb Yoga insbesondere mit jüngeren Kindern eine spielerische und fantasievolle Komponente beinhaltet. Als Fachkraft für Integration sei es für sie besonders wichtig, dass Kinder mit und ohne erhöhtem Förderbedarf gemeinsam Yoga praktizieren können, führt sie weiter aus. Immer wieder erlebt sie, dass Kinder, die Konzentrationschwierigkeiten, eine innere Unruhe oder Aggressionsprobleme haben, durch Yoga zur Ruhe kommen und es schaffen 40 Minuten konzentriert mitzumachen. Die Kinder nehmen sich bewusst eine Auszeit, kommen zur Ruhe und sind auch danach bei weiteren Angeboten des Sozialpädagogischen Bereichs ausgeglichen und zufrieden. Gleichzeitig sieht sie, wie einzelne Asanas die Kinder körperlich fordern. Yoga schult neben der inneren Ruhe das Gleichgewicht,

die Wahrnehmung von Körper und Geist und fordert Kraft und Konzentration. Gerade in der heutigen Zeit sind die Kinder oft von ihrem Alltag überfordert und entwickeln gleichzeitig körperliche Blockaden, Fehlhaltungen und Unbeweglichkeit. Diesen Auffälligkeiten kann man mit Kinderyoga präventiv und kurativ unterstützend entgegenwirken. Die Kunst besteht für Jessica Steinert darin, den unterschiedlichen Bedürfnissen nach An- und Entspannung gerecht zu werden. Sie sagt diesbezüglich: „Auch wenn ich die Yogastunden didaktisch vorbereite, muss ich mich immer wieder flexibel auf die Bedürfnisse der Kinder einlassen. Nicht selten muss ich meine Planung anpassen.“ Für Jessica Steinert ist Yoga mehr als die Bewegung und Wahrnehmung zu schulen. Sie möchte den Kindern eine Pause im Alltag schenken, ein „zur Ruhe kommen der



Gedanken“, um gestärkt durch den Alltag zu gehen. Und dieses Gefühl des zur Ruhe Kommens stellt sich während des Yogaangebotes oft schnell bei allen Schüler*innen ein. Sie erzählt, dass manchmal zu Beginn der Stunde noch einige Schüler*innen um die ausgebreiteten Matten rennen, aber beim Ertönen der Klangschale werden sie ruhiger und bei den Atemübungen fangen sie bereits an sich zu entspannen. Spätestens bei der Ausführung einiger Asanas zeigen sie sich hochkonzentriert und aufmerksam. Der Ablauf der Asanas und das bewusste Ein- und Ausatmen erfordert Konzentration und unterstützt die Kinder ihre Gedanken loszulassen und zu entspannen. Da bleibt nicht mehr viel zu sagen als: Ab auf die Matte!

Jessica Steinert
 Fachkraft für Integration
 Humboldthain-Grundschule
 j.steinert@tjfbg.de
 030 46 77 73 39



Bewegte Pause

Sporthelfer*innen am Immanuel-Kant-Gymnasium

von Joshua Leonardy

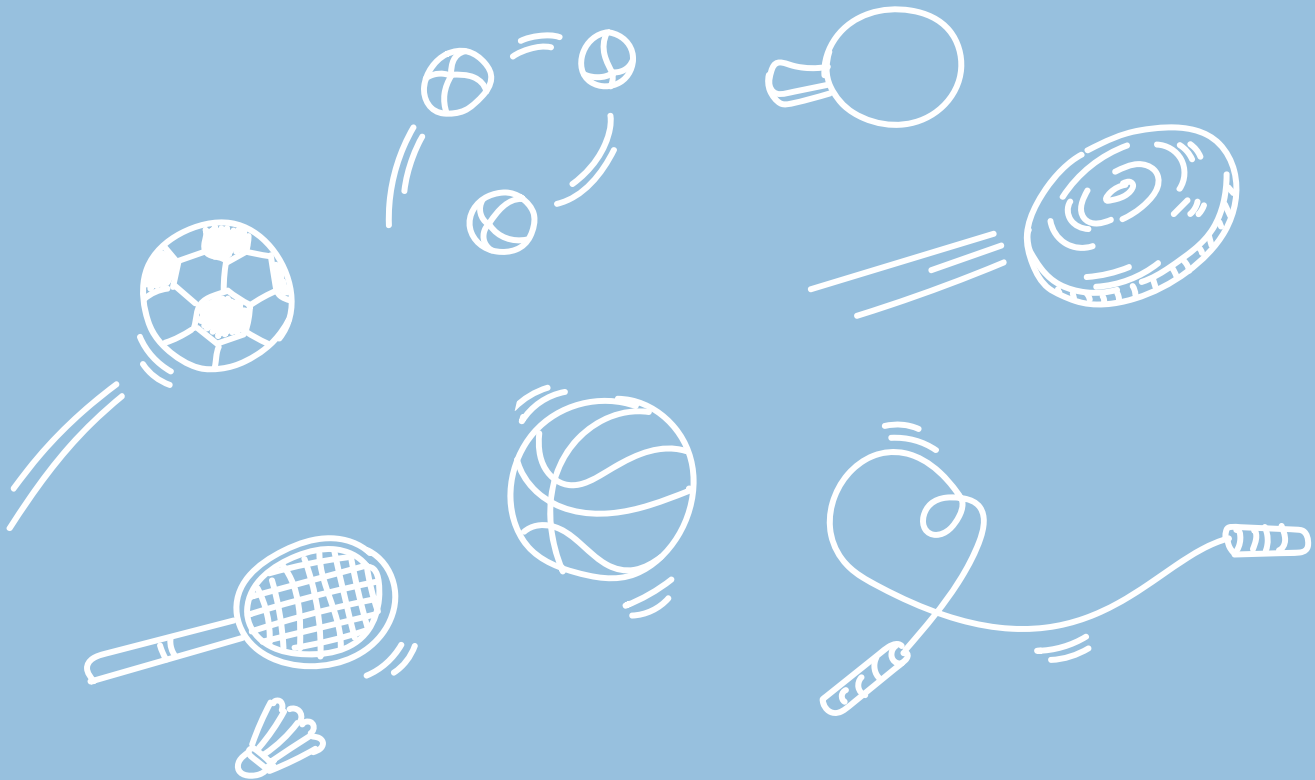


Es klingelt, der Unterrichtsblock ist vorbei, alle Schüler*innen sammeln sich auf dem Schulhof: Endlich Pause! Einige entspannen und quatschen, manche gleichen Hausaufgaben ab, viele sitzen aber auch in Gruppen zusammen und spielen an ihrem Smartphone. Nicht nur für Kinder und Jugendliche, sondern auch für Erwachsene sind Erholungsphasen wichtig, um in Arbeitsphasen konzentriert und produktiv arbeiten zu können. In diesen Pausen hat der Kopf Zeit, gewonnene Erkenntnisse zu sortieren. Bewegung ist dabei besonders wichtig. Bewegung fördert die Durchblutung und reichert das Blut mit Sauerstoff an. Beides ist für ein flink funktionierendes Hirn essentiell. Zudem werden Schmerzen vorgebeugt, die beispielsweise durch das lange Sitzen in der Schule hervorgerufen werden können. Da es auf

dem Pausenhof oft an Möglichkeiten mangelt sich auszupowern und auch Fangenspielen irgendwann langweilig wird, haben wir nach Optionen gesucht, wie wir die Schüler*innen zu mehr Bewegung motivieren können.

Infolgedessen sind wir auf das Projekt „Ausbildung Sporthelfer*in“ aufmerksam geworden, ein Projekt der Gesellschaft für Sport und Jugendsozialarbeit (GSJ) gGmbH. Im Rahmen des Projekts werden Schüler*innen zu Sporthelfer*innen ausgebildet und den Schulen wird eine Sportkiste zur Verfügung gestellt. Die Sportkiste ist eine Kiste voller Spiel- und Sportmaterialien, wie beispielsweise Basketbälle, Indiacas, Jonglierbälle und Springseile. Die Sporthelfer*innen sind Schüler*innen der Mittelstufe, die von der GSJ in insgesamt 20

Unterrichtseinheiten, die auf drei Samstage verteilt sind, ausgebildet werden. Sie lernen unter anderem, andere Schüler*innen in die Nutzung der Geräte einzuweisen sowie Turniere zu planen und durchzuführen. Bei uns am Immanuel-Kant-Gymnasium kümmern sie sich zudem noch um den Verleih der Spiel- und Sportmaterialien. Die Schüler*innen können sich Materialien ausleihen, indem sie ihren Schüler*innenausweis als Pfand hinterlegen. Die Sporthelfer*innen lernen während ihrer Aufgabe verschiedene Schlüsselkompetenzen wie Verantwortungsbewusstsein und Zuverlässigkeit. Auch Eigeninitiative und Kreativität werden gefördert. Generell steht das Projekt bei uns unter dem Stichwort „Schüler*innenaktivierung“. Wir möchten sie motivieren und unterstützen den Lebensraum Schule mitzugestalten.



Herausforderungen und Chancen in Zeiten der Corona-Pandemie

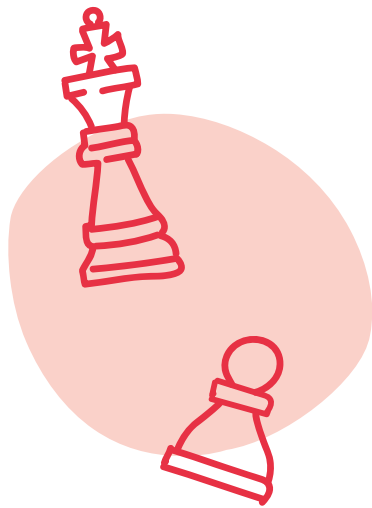
Bevor die Corona-Pandemie uns alle vor neue Herausforderungen gestellt hat, haben Schüler*innen aus allen Klassenstufen das Angebot mit Freude genutzt. Es haben sich Gruppen zusammengetan, die nicht nur aus einer Klassenstufe bestanden, um beispielsweise Fußball zu spielen. Oberstufenschüler*innen haben sich mit Fünft- bis Zehntklässler*innen gemischt und gemeinsam gekickt. Dieses altersübergreifende Spiel unterstützt unter anderem die Sozialkompetenzen aller Beteiligten. Mit der Einführung verschiedener Abstands- und Hygienemaßnahmen mussten wir das Angebot auf zwei Klassen beschränken. Unserem Eindruck nach schien die aktuelle Situation die Fünft- und Sechstklässler*innen in besonderer Art und Weise herauszufordern. Da es bei uns an der Schule einen Sportplatz mit Basketballkörben und einen weiteren Bereich mit Tischtennisplatten gibt, entwickelten wir die Idee, dass wöchentlich wechselnd die eine Klasse den Sportplatz und die andere die Tischtennisplatten nutzen kann. Da auch der Kontakt zwischen Sporthelfer*innen und den Schüler*innen der Klassenstufen 5 und 6 unterbunden werden

musste, übernahmen wir – Schulsozialarbeiter*innen und Dual Studierende – die Aufgaben der Sporthelfer*innen. Die Übernahme dieser Aufgabe stellte sich als Potenzial und Chance für unsere pädagogische Arbeit heraus. Wir beobachteten, dass sehr viele der Schüler*innen die Pausen hauptsächlich mit ihrem Smartphone in der Hand verbrachten. Da Bewegung und Sport in den Pausen bekanntlicherweise auch die Konzentration und das Leistungsvermögen steigern, wollten wir die Schüler*innen dazu motivieren, ihr Smartphone in den Pausen gegen einen Fußball oder eine Tischtenniskelle zu tauschen. Als wir die Schüler*innen gezielt ansprachen, konnten wir einige von ihnen motivieren, sich in den Pausen mehr zu bewegen und mit oder gegen uns zu spielen. So baute sich ein noch größeres

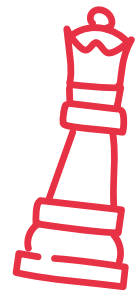
Vertrauensverhältnis auf, da wir beim Spielen und Bewegen ins Gespräch kamen. Das Vertrauen, dass uns die Schüler*innen entgegenbringen, und die Gespräche sind vor allem im Bereich der niedrigschwelligen Beratung der Schüler*innen zu einer unverzichtbaren Ressource geworden. Wenn der Schulbetrieb wieder „alte“ Formen annimmt, werden wir auch künftig Schüler*innen motivieren, sich als Sporthelfer*innen ausbilden zu lassen. Aber auch selbst weiterhin aktiv an den Pausen und der Bewegung teilnehmen, um ein sportlich-gesundes Vorbild zu sein. Es ist unser Ziel, immer mehr Schüler*innen zu ermutigen, sich in ihrer Freizeit von ihren Smartphones zu lösen, sich zu bewegen und die Vorteile daran zu erkennen.

Joshua Leonardy
Dualer Student
Immanuel-Kant-Gymnasium
j.leonardy@tjfbg.de
0151 17 60 95 27





Kann Schach Sport sein?



von Aileen Merkel

Schach, was aus dem Persischen übersetzt „das königliche Spiel“ bedeutet, ist neben den Spielen Dame und Mühle sowie Pachisi eines der ältesten und komplexesten Spiele der Welt. Von der Eröffnung (die ersten zehn Züge) über das Mittelspiel (die nächsten 20 bis 30 Züge) bis hin zum Endspiel wird die Zahl der möglichen Stellungen auf 10^{43} geschätzt. Bereits nach zwei Zügen können 72.084 verschiedene Stellungen entstehen. Es gibt verschiedene Formen des Schachspiels:

- Blitzschach (eine Partie für ca. zehn Minuten/auch online möglich)
- Rapidschach (ca. 30 Minuten/sind die meisten Schulturniere)
- klassisches Schach (fünf bis sechs Stunden)

Es erfordert Training und ein hohes Maß an Konzentration, um beim Schach den Überblick zu behalten. Schach ist eben nicht nur Sitzen und Starren. Schon Albert Einstein formulierte treffend: „Schach ist das schnellste Spiel der Welt, weil man in jeder Sekunde Tausende von Gedanken ordnen muss.“ Seit 1977 gilt Schach offiziell als Sportart im Bereich des Denksports.

Das Käthe-Kollwitz-Gymnasium erkannte die Vorteile des Denksports Schach früh und implementierte Schach als reguläres

Schulfach für die 5. und 6. Klassen. Zudem gibt es verschiedene Schach-Wettbewerbe an der Schule. Auch die neuen 7. Klassen, die erst nach der Grundschule an das Käthe-Kollwitz-Gymnasium kommen, erhalten einen sechswöchigen Schnupperkurs. Schachbegeisterte Schüler*innen erhalten auch mit Eintritt in die Abiturphase die Möglichkeit das Fach Mathe und Schach als Abiturskurs zu belegen. Im alltäglichen Schulleben ist Schach ebenso präsent. Für die Schüler*innen, die Schach nicht als Unterrichtsfach haben oder im Ganztagspielen wollen, gibt es die Werkstatt Schach sowie die aktive Pause. Die aktive Pause wird von den Schulsozialarbeiter*innen angeboten und begleitet. Die Schüler*innen haben in dieser Zeit die Möglichkeit, extra-große Schachfiguren für ein Schachspiel im Freien auszuleihen. Auch in der Bibliothek, die von einem Medienpädagogen betreut wird, haben die Schüler*innen die Gelegenheit eine Partie Schach zu spielen. Schach ist am Käthe-Kollwitz-Gymnasium sowohl im Bereich des Unterrichts als auch im Bereich der Ganztagsgestaltung nicht mehr wegzudenken.

Erfahren Sie im Folgenden mehr über die Sichtweise einer Schülerin des Käthe-Kollwitz-Gymnasiums und des Lehrers und

Großmeisters im Schach, Herrn Rabiega, in Hinblick auf Schach als Denksport und die Attraktivität des Schachspiels.

Was macht Schach zu einem Sport?

„Diese Frage wird seit über 40 Jahren gestellt und dazu gab es auch schon wissenschaftliche Untersuchungen, in welchen die Puls- und Herzfrequenz der Teilnehmenden während eines Schachspiels von Ärzten kontrolliert wurden. Ein Turnier zu spielen kann sehr anstrengend sein. Das kann richtig an die Substanz gehen und nach fünf oder sechs Stunden ist man meistens ziemlich kaputt“, führt Herr Rabiega aus. Ähnlich beschreibt es auch eine schachspielende Schülerin. Ihre längste Schachpartie dauerte sechs Stunden: „Wenn man lange am Stück spielt, merkt man das auch wirklich körperlich. Auch wenn es nicht das klassische Rennen oder Laufen ist, ist man danach so kaputt als wäre man einen Marathon gelaufen. Wenn man längere Partien spielt, haben die meisten Leute auch etwas zu trinken und kleine Snacks, wie Traubenzucker, dabei.“ Im Unterricht stellt Herr Rabiega einleitend oft die Frage, welche Sportart verwandt mit Schach wäre. Er vergleicht Schach mit Schwergewichtsboxen und führt aus:



„Wenn ein Weltmeister im Boxen eine Sekunde nicht aufpasst, kann er ebenso k. o. gehen. So ist das auch beim Schach. Es erfordert die ganze Zeit eine hohe Konzentration und ein einziger Fehler kann die Partie kosten.“ Schach erfordert folglich regelmäßiges Training. Neben körperlicher Fitness ist auch die manchmal stundenlang dauernde Vorbereitung auf den Gegner wichtig: Das Analysieren seiner Partien und das Üben verschiedener Eröffnungsphasen.

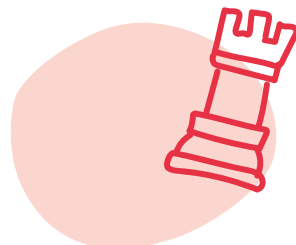
Was macht Schach so attraktiv?

Durch das Schachspielen werden verschiedene Kompetenzen gefördert, wie z. B.:

- Konzentrationsfähigkeit
- Merkfähigkeit
- Entscheidungsfindung, auch unter Zeitdruck (z. B. Turniere mit Schachuhr – mit einer Schachuhr wird die Bedenkzeit der Spieler*innen gemessen und begrenzt)
- kognitives Sehen (eine Art Tunnelblick; das Brett wird fokussierter wahrgenommen, indem sich die Spieler*innen auf bestimmte Figuren konzentrieren und die beeinflussenden Stellungen nur am Rande wahrnehmen)
- Selbstbewusstsein
- Fehlerfreundlichkeit

- Sozialverhalten (Fairplay und als Team agieren)
- Problemlösekompetenz.

Herr Rabiega fasst den Kompetenzerwerb so zusammen: „Selbstbewusst sich trauen Fehler zu machen, aber trotzdem einigermaßen schnell und bedächtig dabei sein – das kann man beim Schach spielen sehr gut lernen.“ Hinzu kommt auch die Förderung des logischen, strategischen und räumlichen Denkens, also „systematisch Pläne über mehrere Etappen zu schmieden, sich auf Gegenpläne einzustellen. Es ist ein Workout für viele Themen des Geistes“, fügt Herr Rabiega ergänzend hinzu. „Die Gemeinschaft bei den Team-Wettbewerben war immer ganz toll. Sich über die Partien zu unterhalten und Züge durchzugehen ist ein sehr toller Aspekt“, beschreibt die Schülerin, was ihr am Schachspielen gefällt.



Wie kann der Einstieg ins Schachspielen gelingen?

„Die Schüler*innen müssen nicht zwangsläufig über Vorkenntnisse verfügen. Zunächst gilt es die Schachregeln zu lernen. ‚Weiße Dame, weißes Feld‘, ‚schwarze Dame, schwarzes Feld‘ oder ‚en passant‘ sind dann bald keine Fremdwörter mehr. Anschließend ist es wichtig, schnell ins Spielen zu kommen. Denn Übung macht bekanntlich den Meister. Anschließend sollte man sich nochmals die Partien und seine Fehler anschauen, um danach besser zu werden. Viele Siege sind dabei nicht so viel wert wie eine Niederlage, die gut analysiert ist und aus der die richtigen Lehren gezogen werden“, führt Herr Rabiega aus. Die Schülerin fügt hinzu: „Das ist eigentlich wie bei den meisten Sachen, aus den Fehlern kann man am besten lernen.“

Ein gutes Beispiel hierfür ist die interviewte Schülerin selbst. Sie hat in der 5. Klasse mit dem Schachspielen begonnen und spielt jetzt seit fünf Jahren. Sie hat bereits mehrere Wettbewerbe gewonnen, so auch mit der Mädchenmannschaft des Käthe-Kollwitz-Gymnasiums die Deutsche Schulschachmeisterschaft im Jahr 2020. „Schach war einer der Aspekte, weshalb ich überhaupt auf die Schule gegangen bin. Das war faszinierend. Es ist cool, dass es ein Fach ist, das andere Schulen nicht haben. Für mich war es eine große Bereicherung und ist ein großer Teil meines Lebens geworden. Ich bin jetzt auch in einem Schachverein“, beschreibt sie ihre ersten Berührungspunkte mit Schach und ihre Begeisterung für diesen Sport. „Es ist faszinierend, wie Leute so auf etwas fokussiert sein können und dabei alles andere ausschalten. Ich bin sehr ungeduldig und fand es immer toll, dass ich, sobald ich am Schachbrett stand, mich stundenlang auf dieses Schachspiel, auf diese eigene Welt konzentrieren konnte. Nach vier Stunden aufzustehen und zu merken, dass ich abgetaucht und nur in diesen 64 Feldern war, ist toll.“

Aileen Merkel
Schulsozialarbeiterin, M. A.
Käthe-Kollwitz-Gymnasium
a.merkel@tjfbg.de
0170 205 49 90



Hoch hinaus!

Die Schüler*innen des Gottfried-Keller-Gymnasiums erobern die Kletterwände



Im Rahmen des pädagogischen Angebots im Ganzttag gehen einmal in der Woche zehn Schüler*innen mit dem Sozialpädagogen Gabriel Dube gemeinsam klettern. Im Winter klettern sie in einer Halle und im Sommer wird im Freien geklettert. Im folgenden Interview erfahren Sie, welche Möglichkeiten und Erfahrungen das Klettern für die persönliche und soziale Entwicklung der Schüler*innen bereithält.

Wie kam es dazu, dass Sie sich entschieden haben eine Kletter-Arbeitsgemeinschaft anzubieten?

Gabriel Dube: Das hatte verschiedene Gründe. Ich kletterte selbst gerne, auch wenn ich privat kaum mehr dazu komme. Außerdem gab es zum damaligen Zeitpunkt noch Bedarf an Arbeitsgemeinschaften, vor allem im Bereich Sport. Darum habe ich mich entschieden eine Kletter-AG (Anm. d. Red.: Kletter-Arbeitsgemeinschaft) anzubieten. Klettern ist einfach etwas Besonderes.

Gibt es Voraussetzungen, die Sie erfüllen müssen, um mit den Schüler*innen klettern zu gehen?

Gabriel Dube: Ja, ich habe eine Ausbildung zum Kletterinstrukteur Toprope und Vorstieg beim DAV Berlin (Anm. d. Red.: Deutscher Alpenverein Landesverband Berlin) gemacht. Dort habe ich die Methodik und Didaktik zu den Sicherungs- und Klettertechniken erlernt sowie die rechtlichen Grundlagen zum Unterrichten von Kindern und Jugendlichen.

Welche Kompetenzen werden durch das Klettern (weiter-)entwickelt bzw. welchen Bildungswert hat das Klettern?

Gabriel Dube: Das Klettern bringt mit, was in der Schule zum Teil etwas zu kurz kommt – die ganzheitliche körperliche Bewegung. Die Schüler*innen können beim Klettern Spaß an der Bewegung haben und lernen, dass einen das Verlassen der Komfortzone voran bringt. Sie lernen die Grundlagen des Kletterns und Sicherungstechniken kennen. Nicht zu vergessen sind auch die sozialen Kompetenzen, die durch das Klettern gefördert werden. Die Schüler*innen nehmen beim Klettern verschiedene Rollen ein und müssen als Kletterer oder Sichernder unterschiedliche Dinge beachten. So lernen sie sich gegenseitig zu vertrauen, zu unterstützen und im Team zu kooperieren. Sie überwinden ihre Ängste und entwickeln ein Vertrauen in ihre Fähigkeiten. Am Ende des Schuljahres können die Schüler*innen bei mir auch die Prüfung zum Indoor-Kletterschein ablegen.

Was sind die größten Unterschiede zwischen dem Klettern in der Halle und draußen?

Gabriel Dube: Ich denke, das Sicherheitsgefühl beim Klettern in der Halle ist ein anderes als beim Klettern draußen. In unserer Übungshalle, in der wir die AG beginnen, ist die Kletterwand nur fünf Meter hoch, draußen sind sie zum Teil deutlich höher. Außerdem ist der Boden in unserer Kletterhalle mit Weichbodenmatten ausgelegt, draußen gibt es Kies. Das ist zunächst ungewohnt und kann manchmal etwas mehr Angst hervorrufen. Dafür sind das Klettererlebnis und die Aussicht im Freien viel schöner.

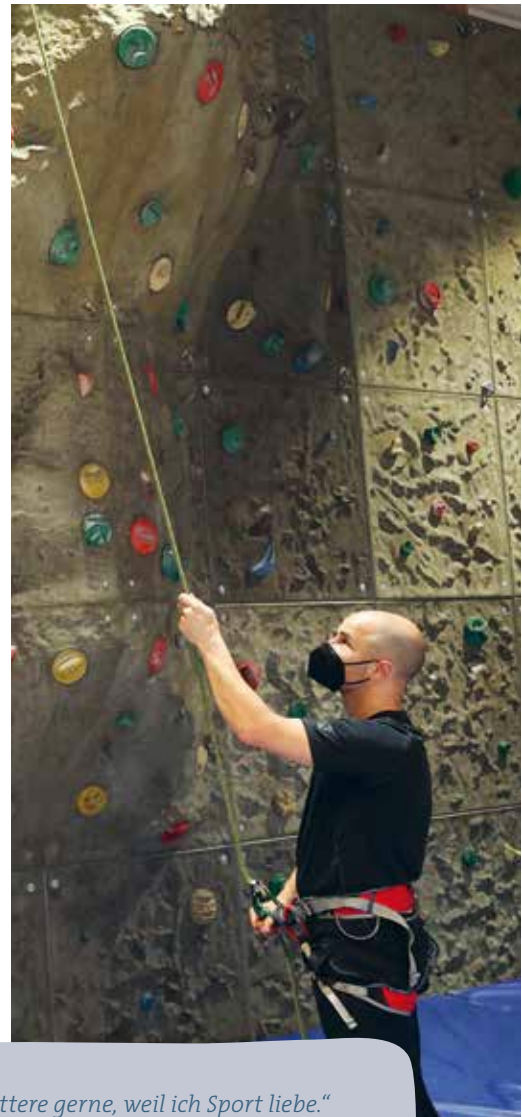
Was macht für Sie den Reiz am Klettern mit Schüler*innen aus?

Gabriel Dube: Jede*r kann Klettern und es ist eine ganzheitliche körperliche Betätigung. Es gibt keine Messlatte, jede*r schafft, was er oder sie sich zutraut. Ich finde es immer wieder beeindruckend zu sehen, wie die Schüler*innen ihre eigenen Grenzen und Ängste überwinden. Klettern hat zudem einen hohen motivierenden Charakter, da schnell Erfolge erzielt werden können. Ich denke, Klettern ist auch ein Grundbedürfnis. Es geht darum, über sich hinaus zu wachsen. Ich erinnere mich, dass ich in meiner Kindheit ständig geklettert bin – egal ob auf Bäume, Felsen oder Klettergerüste. Heutzutage geht das leider immer mehr verloren. Teils natürlich aus Mangel an Möglichkeiten, aber auch die Angst sich zu verletzen hemmt oft. Daher versuche ich mit der Kletter-AG den Schüler*innen diese Erlebnisse von Selbstwirksamkeit, Stolz über die eigenen Erfolge und ein daraus entstehendes Selbstvertrauen zu ermöglichen. Sie können lernen Gefahren einzuschätzen, Grenzen zu überwinden und Lösungswege zu finden, um die geplante Kletterroute zu schaffen. Dadurch dass die AG komplett bewertungsfrei ist und es keine Noten gibt, steht wirklich der Spaß an Bewegung im Vordergrund.

Das Interview führte Stefanie Theile.

*„Ich habe mich zur Kletter-AG angemeldet, weil ich Höhenangst habe. Meine Freunde haben mir geraten das Klettern auszuprobieren. Ich bin sehr froh, dass ich hier sein kann, denn meine Höhenangst ist etwas besser geworden.“
(Teilnehmerin Kletter-AG)*

*„Ich klettere gerne, weil ich Sport liebe.“
(Teilnehmerin Kletter-AG)*



Aus diesen Gründen haben sich die Teilnehmer*innen für die Arbeitsgemeinschaft Klettern entschieden:

*„Ich bin in der Kletter-AG, weil Klettern ein ausgefallener Sport ist und man das nicht mal eben so machen kann. Es kostet viel Geld im Verein und hier in der Schule kann ich es einfach so machen. Das ist toll.“
(Teilnehmerin Kletter-AG)*

Gabriel Dube
Dipl. Sozialpädagoge
Gottfried-Keller-Gymnasium
g.dube@tjfbg.de
0176 44 48 49 49



Gemeinsam aus der Reihe tanzen!

von Diana Nguyễn



Mit barrierefrei kommunizieren! in Bonn Bewegung in die heimischen vier Wände bringen und dem Corona-Blues „Bye Bye“ sagen. Wie funktioniert das? Ganz einfach! In unserer Discord-Disco heißt es Freund*innen treffen und den Kopf frei kriegen vom Distanzunterricht. Für die Performance gewannen wir die Mutter eines teilnehmenden Kindes. Sie ist Heilerziehungspädagogin und Tanzpädagogin, die alle einfühlsam in die Tanzreihe einführte und bis zum letzten Klick jeden Schritt geduldig beschrieb, bis wir die Choreografie im Schlaf konnten. Zum Nachtanzen erstellten wir mit ihr Tutorials,

damit alle zeitlich flexibel und im Wohlfühltempo ihre Moves verfeinern können. Weitere Bewegungsimpulse gibt es im wöchentlichen Boxtraining, das Nany M'Bengue, unsere ehemalige Freiwilligendienstleistende (2015), jetzt Duale Studentin Fitnessökonomie, anbietet. Sie und die Kinder haben viel Spaß daran, gemeinsam vor den Bildschirmen zu boxen und sich mal so richtig auszupowern. Sie schafft so einen bewegungsreichen Kontrast zu dem manchmal bewegungsarmen Alltag. Seit Anfang Februar nehmen auch Kinder an unseren Bewegungsangeboten teil, die vorher ausgeschlossen waren, weil ihnen

keine digitalen Endgeräte zur Verfügung standen. In solchen Fällen helfen wir mit einem Tablet aus. Ich bin sehr froh darüber, dass wir mit einem Verleih Kindern und Jugendlichen die Teilhabe an unseren Angeboten ermöglichen können. Mit den Tablets können sich fitnessbegeisterte Kinder und Jugendliche bei schönem Wetter sogar draußen im Garten mit uns bewegen. Da sich gute Laune bekanntlich schnell rumspricht, steigt unsere Teilnehmerszahl stetig.

Im inklusiven Spielertreff treffen sich Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung, Kinder und Jugendliche, die erst seit kurzem in Deutschland leben und Kinder, die schon immer in Deutschland gelebt haben. Der inklusive Medientreff findet seit 2016 in Kooperation mit dem Verein Abenteuer Lernen e. V. in den Räumen von barrierefrei kommunizieren! in der Tapetenfabrik Bonn-Beuel statt. Aufgrund der Corona-bedingten Schließungen der Jugendeinrichtungen haben wir den Spielertreff auf die Kommunikationsplattform Discord verlegt. Alle Kinder und Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen haben die Möglichkeit via Discord teilzunehmen. Mit einem Discord-Kommunikationsserver halten wir Kontakt zu den Kindern und ihren Familien. Auch über ein Padlet erhalten Teilnehmende weitere spannende und interessante Inhalte.

Im Februar 2021 hat uns ein Team vom Westdeutschen Rundfunk (WDR) besucht und sich dafür interessiert, wie es Kindern und Jugendlichen im Lockdown geht und unter welchen Bedingungen Zusammenhalt auch unter Berücksichtigung von Abstands- und Hygienemaßnahmen gelingen kann. Ein Kamerateam begleitete uns unter Einhaltung der Abstandsgebote, bei unserem digitalen inklusiven Spielertreff „Medien für alle“.



Bereits bei ihrer Ankunft blickten der Journalistin viele Kinder und Jugendliche von den Bildschirmen entgegen und sie ergriff gleich die Gelegenheit erste Fragen zu stellen. Die Antworten der Kinder waren alle ähnlich. Sie sagten, dass es ihnen Spaß mache und es eine gute Alternative sei. Es sei gut, neben der Schule auch etwas anderes machen zu können. Hinter den Kulissen – also vor Ort bei uns in unseren Räumen – tobte währenddessen quasi der Bär. Für einen reibungslosen Ablauf haben André Naujoks und ich technisch vorgesorgt. Fast hätten wir dem WDR-Team nur pechschwarze Bildschirme präsentieren können. Zum Glück sind wir Lösungsfinder*innen und meistern digitale Herausforderungen ziemlich cool. „Medienkompetenz für alle“ zu gewährleisten, gehört

zu unseren Lieblingsaufgaben im Alltag und die Technik funktionierte bald wieder so, wie sie sollte. Aber nicht nur wir hatten technische Hürden zu meistern, auch die Kinder und Jugendlichen sowie ihre Eltern und Großeltern mussten sich erstmal auf den vielen verschiedenen Kommunikationsplattformen zurechtfinden. Am Ende haben es alle drauf gehabt und unserem Mitmach-Bewegungsangebot stand technisch nichts mehr im Wege. Aus den Räumen in der Tapetenfabrik erklingen wöchentlich Sounds und Hits, wie beispielsweise „Jerusalem ikhaya lami, Ngilondoloze ...“ oder „Pirate, wild un frei, dreimol Kölle, ahoi ...“. Spätestens beim Refrain „Heut’ ist so ein schöner Tag (la-la-la-la-la) ...“ wollen die Füße nicht mehr

stillhalten. Da es so schön und lustig bei uns ist, haben wir auch immer mal wieder VIPs zu Besuch. So brachte unsere Bezirksbürgermeisterin Stimmung in unsere Bude, indem sie an unserer „Gemeinsam aus der Reihe tanzen“-Challenge teilnahm. Gerade haben sich einige Kinder dem virtuellen Schwertkampf und dem 3D-Climbing verschrieben. Wir, als Team von barrierefrei kommunizieren! Bonn, stehen bei unseren Angeboten natürlich nicht nur daneben. Es kommt immer mal wieder vor, dass wir am Box- oder Tanztraining teilnehmen oder uns im virtuellen Schwertkampf mit den Kindern messen. Bewegung digital oder analog ist uns wichtig und wir freuen uns auf viele weitere bewegungsfreudige Angebote mit und für die Kinder.



Auf unserem Padlet gibt es alle Informationen:

André Naujoks (m.)
Standortleitung

Diana Nguyễn (r.)
pädagogische Mitarbeiterin

Elena Widdau (l.)
ehem. Freiwilligendienstleistende

barrierefrei kommunizieren! Bonn
bonn@barrierefrei-kommunizieren.de
0228 28 93 20





Bewegte Freiwilligendienstleistende



Interview mit René Dittrich und Christian Schönknecht,
den Koordinatoren der Servicestelle Freiwilligendienste
„Einstieg statt Auszeit“ in Berlin/Brandenburg

Zum Repertoire der Seminartreffen und Workshops mit den Freiwilligendienstleistenden gehören immer auch Sport- und Bewegungsangebote. Warum sind diese wichtig für die jungen Menschen?

Christian Schönknecht: Bewegung heißt, Erfahrungen sammeln. Durch diese werden Lernprozesse in Gang gesetzt. Schon im Kindesalter wird die Verknüpfung der Synapsen durch Bewegung begünstigt. In einem digitalen Zeitalter, das für die Freiwilligen durch Smartphones und zurzeit aufgrund von der Corona-Pandemie ausschließlich durch Online-Seminare geprägt ist, wird viel vor dem Bildschirm gesessen. Selbst im Alltag werden ihnen Bewegungsmöglichkeiten zum Beispiel durch Rolltreppen abgenommen. Es gehört also auch zu unseren Aufgaben, Bewegung als Ausgleich zu schaffen! Ich erlebe die jungen Erwachsenen als dankbar für jeden bewegungsreichen Input. Doch müssen wir aufpassen, dass die Herausforderungen, welche mit Bewegung einhergehen können, wohl dosiert und bewusst gewählt werden. Bewegung sollte Spaß machen und den Nerv der jungen Erwachsenen treffen. Sonst steht man als Koordinator am Ende morgens um acht Uhr alleine bereit für den Frühsport auf der Wiese im Park.

René Dittrich: Wie mein Kollege schon sagte, haben wir festgestellt, dass die meisten Freiwilligen sich gerne bewegen wollen und einige echt sportlich sind. Ich denke, das ist sehr wichtig, da viele von ihnen in Schulen und Kindertagesstätten tätig sind. Dort müssen sie sich eigentlich ständig bewegen, da die Kinder und Jugendlichen mit ihnen spielen wollen – sei es Tischtennis, Fußball, Hockey, Basketball oder einfach nur Fangen.

Wie vermitteln Sie den Freiwilligendienstleistenden die nötigen Kenntnisse, um das Erlernte auch in ihren Einrichtungen anzuwenden?

René Dittrich: In Multiplikator*innen-Workshops zeigen wir den jungen Erwachsenen, wie sie selbst Bewegungsangebote gestalten können und diese in ihrer Einsatzstelle umsetzen können.

Christian Schönknecht: Die Inhalte unserer Seminare dienen einerseits der Persönlichkeitsentwicklung der jungen Erwachsenen und andererseits vermitteln sie zumeist arbeitsbezogene Sachinhalte. Sich nicht zu fest an die Vorgaben zu klammern, hilft den Freiwilligen oft dabei, die Workshop-Inhalte so zu modifizieren, dass sie für alle Arbeitsbereiche einsetzbar sind. Die Seminare sind somit ein Mehrgewinn für jede*n Freiwillige*n, egal ob er*sie in der Schule, in der Kindertagesstätte oder in der Werkstatt für Menschen mit Behinderungen arbeitet.

Was muss eine Seminarstätte oder ein Treffpunkt haben, um Sport- und Bewegungsangebote erfolgreich durchführen zu können?

René Dittrich: Vor der Corona-Pandemie haben wir die Angebote in Seminaren in Gruppen-Präsenz-Workshops durchgeführt. Das heißt in Gruppen mit bis zu 15 oder 20 Personen. Ausreichend Platz ist dabei immer wichtig. Wir sind zum Beispiel in einen Wald, einen Park oder zum See gegangen und haben dort Sport- und Bewegungsangebote durchgeführt. Bei den Seminarstätten für Blockseminare ist es uns immer besonders wichtig, dass diese mit Sportanlagen ausgestattet sind.



Christian Schönknecht: Ja, Sportstätten und Platz sind ein Muss. Die Freiwilligen sehen den Seminartagen meist positiv entgegen. Können sie doch nach langer Zeit mal wieder untereinander in den Austausch gehen und erfahren, was bei den anderen so passiert. Auf das Verlangen nach Austausch können wir Koordinator*innen in vielerlei Hinsicht aufbauen – auch im Bereich der Bewegungsangebote. So werden die jungen Erwachsenen während des Workshops „Kooperations- und Abenteuerspiele“ zum Beispiel vor verschiedene Herausforderungen gestellt, die es gilt, gemeinsam zu lösen. Ohne Kommunikation und Bewegung geht da gar nichts.

Juckt es Sie als Koordinatoren denn nicht manchmal in den Fingern, auch aktiv an den Sport- und Bewegungsangeboten teilzunehmen?

René Dittrich: Also bei den Kanutouren oder beim Bouldern nehme ich eigentlich immer teil. Ich biete eigentlich nichts an, was ich nicht selbst vormachen kann. Die Workshops leben vom Modelllernen. Als Rettungsschwimmer sichere ich die Badestellen ab, also mit dem Abtauchen und Absichern der Badestelle und dem Absichern des Badens an sich.

Christian Schönknecht: Auch wenn wir während unserer Rolle als Rettungsschwimmer*in mit einer Trillerpfeife ausgestattet sind, so gehören wir keinesfalls zu dem Schlag Sportlehrer*innen, die daneben stehen und Anweisungen geben. Wenn es geht – und es geht oft –, sind wir neben dem „Vorzeigen“ mitten drin, statt nur Betrachter*innen – gemäß unseres Mottos „Einstieg statt Auszeit“.

Was sind die größten Unterschiede zwischen den Sport- und Bewegungsangeboten in der Zeit vor und während der Corona-Pandemie?

René Dittrich: Vor der Corona-Pandemie haben wir Fitness am Morgen, schwimmen, Kanutouren oder Geocaching angeboten. Wir haben auch Workshops durchgeführt, in denen richtiges Fußballtraining stattgefunden hat. Also nicht nur spielen zur Unterhaltung, sondern mit Lerncharakter. Es gab auch Workshops dazu, wie ein Tischtenniswettkampf oder ein Volleyballturnier organisiert werden kann. Wir haben in den letzten zehn Jahren wirklich viele Bewegungsangebote organisiert. Aber das waren hauptsächlich Angebote, die durch die Abstands- und Hygieneregulungen aktuell nicht möglich sind. Das schmerzt.

Christian Schönknecht: Derzeit beschränken wir uns, neben kleinen Lockerungsübungen vor dem Bildschirm, auf Bewegungsangebote unter freiem Himmel. Sie sind weniger sportlich und basieren eher auf Stadtspaziergängen, Rallyes und Gruppenspielen. Je nach den gesetzlichen Vorgaben sind die jungen Erwachsenen in Gruppen oder alleine in ihrem Kiez oder in der Stadt zu Fuß unterwegs. Sie müssen Aufgaben lösen oder beschäftigen sich mit Themen wie beispielsweise der Gentrifizierung der Stadt.

René Dittrich: Mit Hygienekonzept und entsprechenden Sicherheitsvorkehrungen war es uns sogar möglich, eine Kanutour zu organisieren. Natürlich durfte in jedem Kanu nur eine Person sitzen.

Was war denn das bisherige Highlight unter den Sport- und Bewegungsangeboten, die Sie bereits durchgeführt haben?

Christian Schönknecht: Die kooperativen Abenteuerspiele sind für mich immer wieder eine große Freude. Auf welche innovativen Ideen die Freiwilligen kommen, um die kleinen Herausforderungen zu meistern, beeindruckt mich immer wieder. Dabei kommen die Freiwilligen manchmal auch an ihre körperlichen Grenzen. Sie sind immer wieder von sich selbst überrascht, zu was sie wirklich in der Lage sind. Oft ist dies mehr, als ihnen je in den Sinn gekommen wäre!

René Dittrich: Ich liebe die Kanutouren, das Schwimmen, das Bouldern! Aber eigentlich sind die Kanutouren mein Favorit. Berlins Industrieruinen vom Kanu aus besichtigen war schon genial. Kanu, Geschichte, Lost Places, da war alles dabei.

Das Interview führte Stefanie Theile.

René Dittrich
Koordinator
Servicestelle Freiwilligendienste in Berlin
r.dittrich@tjfbg.de
030 53 21 17 80



Christian Schönknecht
Koordinator
Servicestelle Freiwilligendienste in Berlin
c.schoenknecht@tjfbg.de
030 53 21 17 80





Ab in die Natur!

von Stefanie Theile



Erfahrungen in der Natur werden für viele Kinder und Jugendliche, aber auch für Erwachsene, immer seltener. In der Natur sein, Vogelgezwitscher hören, durch den Wald laufen, Gras unter den nackten Füßen spüren, mit dem Mountainbike durchs Gelände fahren, so weit gucken, wie das Auge reicht – das alles birgt viele positive Erfahrungen, ist entwicklungsfördernd und macht einfach glücklich. Im Oderlandcamp Falkenhagen, welches inmitten von Seen, Feldern und Wäldern liegt, warten viele erlebnisreiche und naturverbundene Bewegungsangebote auf die Gäste. Gleichzeitig bietet die idyllische Umgebung genügend Gelegenheiten zum Abschalten vom stressigen Alltag. Die internationale Begegnungsstätte Oderlandcamp Falkenhagen ist ein hervorragendes Ziel für Reisen mit Kindern und Jugendlichen. Es können aber auch Seminare, Workshops, Schulungen und Tagungen vor Ort durchgeführt werden. Übernachtet wird entweder im Zeltdorf – zwölf geräumige Zelte – oder in einem der zwei neu gebauten barrierefreien Gästezimmer. Gerade für Kinder und Jugendliche ist das

Übernachten in den Zelten immer wieder eine tolle Erfahrung. Das Zelten und die Naturerfahrungen sei vor allem für Kinder und Jugendliche aus der Großstadt eine Bereicherung, so Thomas Hesselbarth, Einrichtungsleiter, und Mario Vetter, Erzieher. Im Oderlandcamp Falkenhagen spielt sich alles draußen ab, die Kinder und Jugendlichen haben kaum Möglichkeiten sich

nach drinnen zurück zu ziehen. Am Anfang wirkt dies auf manche etwas überfordernd. Einige wissen nichts mit sich anzufangen. Dann beginnen sie irgendwann auf dem Fußballplatz zu kicken – erst zähhaft, bis sich schließlich ein richtiges Spiel daraus entwickelt. Bald kommen dann die Anfragen für weitere Angebote. Diese Erlebnisse schweißen Gruppen zusammen und das Miteinander verbessert sich, sind sich Thomas Hesselbarth und Mario Vetter einig. Die Angebots-Highlights des Oderlandcamps Falkenhagen sind: Bogenschießen, Radfahren, schnitzen, wandern und Kajakfahren. „Wir haben 25 nagelneue Mountainbikes plus Zubehör für unsere Gäste bereitstehen, mit denen die Umgebung erkundet werden kann“, führt Thomas Hesselbarth stolz aus. Wer lieber wandern möchte, kann sich eine Wanderkarte ausleihen. Die Wanderrouten variieren zwischen einer und sechs Stunden. Mario Vetter schwärmt: „Man kann Seen umrunden oder durch Felder spazieren, die mit kleinen Wegen durchzogen sind. Wer will, kann auch Vögel beobachten.“



Manchmal kann man bis zur vier Stunden laufen und begegnet keinem Auto. Wer zur Ruhe kommen und Natur erleben möchte, ist hier genau richtig.“ Wer eher Lust auf Wassersport hat, kann sich eines der zehn Zwei-Personen-Kajaks ausleihen und die Seen und die Umgebung vom Wasser aus erkunden. „Es gibt eine idyllische Route, die über drei Seen führt und fast neun Kilometer lang ist“, erzählt Thomas Hesselbarth. Er empfiehlt den Gästen einen Tagesausflug für diese Route, da es viele Badestellen gibt, an denen die Gäste einen Stopp einlegen können – zum Baden oder auch für ein Picknick, um sich für die Weiterfahrt zu stärken. Das Schnitzen ist meist auch etwas ganz Besonderes für die Kinder und Jugendlichen. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. „Oft sind die angesetzten dreieinhalb Stunden gar nicht ausreichend“, betont Thomas Hesselbarth. Im letzten Jahr wurde die Bogenschussanlage eröffnet, die Mario Vetter konzipiert und selbst erbaut hat. Wie gut dieses Angebot bei den Kindern ankommt, macht Mario Vetter deutlich: „Es gibt Kinder, die sich zu Hause in einem Verein angemeldet haben, nachdem sie bei uns das Bogenschießen ausprobiert haben.“ Mario Vetter und Thomas Hesselbarth sind auch für Ideen und Vorschläge der Gäste offen: „Wir sind gerne als Begleiter dabei, spätestens nach zwei Tagen kennen alle unsere Namen und kommen mit ihren Ideen auf uns zu. Das macht wirklich Spaß.“ So wurden schon Rutschbahnen auf der Wiese gebaut, Parcours entworfen und Fußballturniere organisiert. „Es ist toll zu sehen, wie sich die Gruppendynamik entwickelt, Rollen



neu verteilt werden und sich alle nochmal anders kennenlernen. Diesen Erlebnischarakter, das Lernen durch Erfahrungen, das findet man in der Schule mit dem klassischen Frontalunterricht nicht auf diese Weise“, sagt Mario Vetter. Bumerang bauen in der hauseigenen Werkstatt als weiteres erlebnispädagogisches Angebot sei in Planung, führt Thomas Hesselbarth aus. Die Gäste sollen dann auch ihren eigenen Bumerang bauen können. Es ist beiden wichtig, sich stets auf die Interessen und Bedürfnisse der Gäste einzulassen. Die große Bewegungsfläche des Oderlandcamps Falkenhagen soll dabei nicht komplett zugebaut werden. „Wir wollen hier keinen Freizeitpark schaffen, durch den

die Gäste einmal durchlaufen und dann wieder gehen. Wir möchten vielmehr eine aktive Erholung bieten, bei der sich unsere Gäste auf die Natur und die gegebenen Erfahrungs- undlebnismöglichkeiten einlassen“, so Thomas Hesselbarth. Sind Sie neugierig geworden?

Weitere Informationen zum Oderlandcamp Falkenhagen finden Sie hier:



Thomas Hesselbarth (r.)
Einrichtungsleitung
Oderlandcamp Falkenhagen
t.hesselbarth@tjfbg.de
033603 41 66 30

Mario Vetter (l.)
Erzieher
Oderlandcamp Falkenhagen
m.vetter@tjfbg.de
033603 41 66 30



Für Buchungen wenden Sie sich bitte an:
Dorett Wolgram
Buchung und
Anfahrtsunterstützung
buchung@oderlandcamp.de
030 97 99 13-130



Immer in Bewegung auch auf Ferienfahrt!

von Stefanie Theile



Radsport



Fußball

Wandern



Trekking

Surfen

Die Ferienfahrten der tjfbg gGmbH sind für viele Kinder und Pädagog*innen ein ganz besonderes Highlight. Sie sind eine wunderbare Möglichkeit, Wissen, soziale und andere Kompetenzen zu erweitern, neue Freund*innen kennenzulernen, unbekannte Orte zu entdecken, die Seele baumeln zu lassen und Abenteuer zu erleben. Die Mitarbeitenden der tjfbg gGmbH, die die Ferienfahrten begleiten, lassen sich jedes Jahr aufs Neue tolle Angebote einfallen. Eine Menge Spaß, eine unbeschwerte Zeit und viele unvergessliche Erlebnisse sind für die teilnehmenden

Kinder und Jugendlichen garantiert. Kinder aus Grundschulen sowie Jugendliche aus weiterführenden Schulen können aus einem vielfältigen Angebot die für sich passende Fahrt auswählen.

Viele der angebotenen Ferienfahrten sind erlebnis- und sportorientiert. Dadurch können die Teilnehmer*innen neue Sportarten kennenlernen und erleben, dass Sport und Bewegung mit Gleichaltrigen Spaß machen.

Sehen Sie selbst, welche sportlichen Aktivitäten bereits im Rahmen von Ferienfahrten durchgeführt worden sind.

Segeln



Langlauf

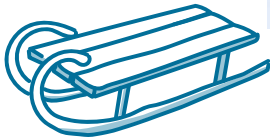
Motorboot

Longboardfahren



Ski- und
Snowboardfahren

Rodeln



Windsurfing

Biathlon

Jiu-Jitsu



Reitsport

Klettern



Paddeln

Kanu- und
Kajakfahren



Paul Teichert
Regionalleitung
Geschäftsstelle
ferienfahrten@tjfbg.de
p.teichert@tjfbg.de
0151 54 61 98 92



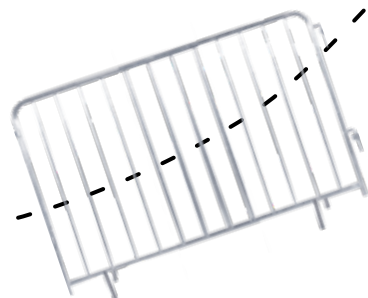


Wo bleibt der Staffelstab?

von Michael Engelmeier

Da wartest du am Teamtreff, bis die beiden Läufer*innen vor dir durch sind. Quälst dich zur Wechselzone. Hältst Ausschau nach dem Wechselstab und deinem Teampartner. Kommt er da? Oder ist er es doch noch nicht? Hast du ihn verpasst? Verrinnt wertvolle Zeit? Es dauert eine gefühlte Ewigkeit. Steh ich falsch? Doch dann endlich kannst du seine Silhouette erkennen. Er winkt mit dem Staffelstab. Du schreist: „Hier bin ich, hiiiiier drüüüüben!“ Aber du kommst nicht durch, der Staffelstab muss durchgereicht werden. Du hast ihn. Jetzt musst du durch die wartende Masse zurück. Dann schnell die Uhr an. Es geht los, dein Team zählt auf dich. Fünf Kilometer. Die kannst du stemmen, im Training hat es auch immer gut geklappt. Im Startbereich trägt dich die Stimmung und das

Adrenalin pusht dich vorwärts. Doch dann wird es an der Strecke ruhig. Du gehst in dich. Du überlegst, wie du deine Route angehst. Mist, die Uhr läuft noch nicht. Schnell an und das Tempo messen. Es läuft sich gut. Immer weiter. Immer wieder stehen Gruppen an der Strecke und feuern dich an. Musikbands schlagen rhythmisch auf ihre Trommeln, das spornt dich an. Du hörst die Leute immer lauter werden, noch ein Kilometer, dann kommt das Ziel. Nun schnell um die Ecke. Am Ende der Geraden hörst du Lärm und Gejohle. Das ist dein Team. Es trägt dich. Es macht dich schneller. Es entfacht die letzten Energien in dir. Zack um die Ecke und schnell den Stab an den letzten Runner abgeben. Du hast es geschafft. Du warst schneller denn je. Du bist im Eimer. Du bist glücklich.





So oder so ähnlich erging es den Mitarbeitenden der tjfbg gGmbH in den letzten elf Jahren, seit wir an der 5x5-TEAM-Staffel der Berliner Wasserbetriebe unter dem Motto „Begeistern und Bilden, laufend ...“ teilnehmen. Angefangen haben wir 2009 mit einer Staffel – einfach um es mal auszuprobieren. Jahr für Jahr steigerte sich das Interesse der Mitarbeitenden und so haben wir bei den beiden letzten Staffeln dieses Teamevents jeweils 15 Staffeln mit insgesamt 75 Starter*innen ins Rennen geschickt. Insgesamt haben wir seit Beginn der Teilnahme 68 Staffeln mit insgesamt 340 Mitarbeitenden melden können. Zusammen haben wir eine Strecke von 1700 Kilometern zurückgelegt.



Michael Engelmeier
 Koordinierender Erzieher
 Grundschule am Nordhafen
 m.engelmeier@tjfbg.de
 0170 152 86 53



Mit dem Fahrrad zur Arbeit

Das JobRad macht's möglich

von Stefanie Theile



Sie wollen gesünder und nachhaltiger leben und gleichzeitig etwas für Ihre Fitness tun? Außerdem nervt Sie die Parkplatzsuche und die teils überfüllten öffentlichen Verkehrsmittel? Dann ist das JobRad genau das Richtige. Sebastian Möbius, Bildungs- und Beteiligungsmanager/JobRad-Bevollmächtigter, erklärt: „Seit 2018 können die Mitarbeitenden der tjfbg gGmbH kostengünstig ein Fahrrad über ihren Arbeitgeber leasen. Die monatliche Leasingrate wird als Gehaltsumwandlung monatlich vom Bruttolohn abgezogen. Außerdem gibt es die JobRad-Vollkaskoversicherung dazu, damit das Fahrrad optimal geschützt ist. Nach drei Jahren kann dann ein neues Fahrrad geleast werden.“ Das klingt doch nach einem wirklich lukrativen Angebot. Das dachte sich auch Oliver Gottschalk,

Leitung Sozialpädagogischer Bereich und Tagesgruppe der Kristall Grundschule, als er sich für ein JobRad entschied. Er sei schon immer gerne Fahrrad gefahren. Während der Hochphase der Corona-Pandemie sei das Fahrradfahren ein wichtiger sportlicher Ausgleich für ihn gewesen. Es kommt schon mal vor, dass er am Wochenende im Berliner Umland längere Strecken zurücklegt. Außerdem fährt er fast täglich mit dem Fahrrad zur Arbeit. Seit der Anschaffung des JobRads vor 14 Monaten ist er bereits über 4000 Kilometer geradelt, nur um zur Arbeit und wieder nach Hause zu kommen. Da er sich für ein geländetaugliches Modell entschieden hat, kann er nun auch problemlos über Kopfsteinpflaster oder unebene Uferwege fahren. „Mit dem Rennrad durch den Tiergarten



macht nicht so viel Spaß, aber mit dem neuen Rad ist das kein Problem mehr. Jetzt kann ich auch mal den landschaftlich schöneren Weg zur Arbeit nehmen. Außerdem bewege ich mich jeden Tag eine Stunde ohne extra Zeit zu investieren. Das ist eine tolle Investition in meine Gesundheit“, führt Oliver Gottschalk weitere Vorteile des JobRads auf. Zudem sei es eine sehr kostengünstige Möglichkeit, sich ein neues und gutes Fahrrad zuzulegen und dazu gäbe es noch eine Fahrradversicherung. Klingt das nicht überzeugend? Geld sparen und gleichzeitig etwas für die Umwelt und die eigene Gesundheit tun. Aktuell haben sich bereits 107 Mitarbeitende der tjfbg gGmbH für ein JobRad entschieden. Wollen Sie der*die 108. JobRadler*in sein?

Oliver Gottschalk
Leitung Sozialpädagogischer Bereich und
Tagesgruppe der Kristall Grundschule
o.gottschalk@tjfbg.de
030 30 87 38 41



Sebastian Möbius
Bildungs- und Beteiligungsmanager/
JobRad-Bevollmächtigter
Geschäftsstelle
s.moebius@tjfbg.de



Die Arbeitsgemeinschaft Sport ist zurück!

Herr Hehmann, Sie haben die Arbeitsgemeinschaft Sport für die Mitarbeitenden der tjfbg gGmbH neu belebt. Warum haben Sie sich ausgerechnet für diese Arbeitsgemeinschaft entschieden?

Friedo Hehmann: Sport ist innerhalb der tjfbg gGmbH ein wichtiges Thema. Sei es in Form von Angeboten für Kinder und Jugendliche innerhalb der Einrichtungen oder auch für Mitarbeitende des Trägers. Digitale Angebote werden bei Kindern und Jugendlichen, aber auch Erwachsenen immer beliebter. Als Folge bewegen wir uns weniger. Regelmäßige Bewegungsangebote – im kleineren und größeren Rahmen – sind da notwendig. Im Rahmen der Sport-AG (Anm. d. Red.: Arbeitsgemeinschaft) möchten wir Sportangebote entwickeln sowie Ideen und Inspirationen für Bewegungsangebote bieten.

Welche Ziele verfolgen Sie als Leiter der Arbeitsgemeinschaft Sport?

Friedo Hehmann: Wie ich gerade gesagt habe, geht es darum, Impulse und Ideen für Sportangebote zu bieten. Außerdem möchten wir das eine oder andere Sportevent veranstalten. Mal für Kinder und Jugendliche sowie Pädagog*innen aus den Einrichtungen und auch mal nur für die Mitarbeitenden. Das kann beispielsweise ein Fußballturnier sein oder gemeinsam bouldern zu gehen. Wir haben bereits einige Ideen entwickelt. Um dies umzusetzen, braucht es den Austausch der Kolleg*innen untereinander. Wir möchten die vorhandenen Ressourcen nutzen: Welche*r Kolleg*in hat Erfahrung in der Nutzung von bestimmten Sportgeräten oder übt selbst aktiv eine Sportart aus? Wer kann Erfahrungen weitergeben bzw. ein Angebot durchführen? Welche Sportgeräte sind in den Einrichtungen vorhanden? Können diese auch von anderen Einrichtungen genutzt werden? Wir möchten „sportliche“ Kooperationen zwischen den Einrichtungen entstehen lassen und so Spaß an Sport und Bewegung wecken.



Warum sind Sport- und Bewegungsangebote für die pädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen essentiell? Gilt das auch für uns Erwachsene?

Friedo Hehmann: Sport ist für jede*n bedeutsam, weil Sport einen gesunden Ausgleich zu Arbeit, Kindertagesstätte oder Schule bieten kann und sollte. Ein Ziel der Sport-AG ist es, im Oderlandcamp Falkenhagen ein Angebot zum Breitensport umzusetzen. Es geht darum, neben den bekannten Sportarten weitere Sportarten kennenzulernen und den richtigen Sport für sich zu finden und vielleicht auch die eine oder andere Sportart den Kindern und Jugendlichen in den Einrichtungen näher zu bringen. Gegenseitige Besuche von Kindern und Kolleg*innen aus den verschiedenen Einrichtungen, mit dem Ziel eine neue Sportart kennenzulernen und gemeinsam Spaß an Bewegung zu haben, wären auch möglich. Der Austausch untereinander ist notwendig. Die Kinder sollen erleben, dass nicht alle die gleiche Sportart gut beherrschen können, sondern jedes Kind die passende Sportart für sich finden muss. Das könnte auch ein Denksport, wie beispielsweise Schach, sein.

Welche Bedeutung hat Sport und Bewegung in Ihrem persönlichen Alltag?

Friedo Hehmann: Sport gehört für mich, seit ich mich erinnern kann, dazu. Ob ich nun selbst Sport treibe – was definitiv weniger geworden ist, als noch vor einigen Jahren (lacht) – oder beispielsweise ein Fußballspiel schaue. Auch in meiner täglichen pädagogischen Arbeit mit den Kindern sind Sportangebote ein wesentlicher Bestandteil.


Haben Sie ein persönliches Highlight eines Sport- und Bewegungsangebotes, das Sie in Ihrer pädagogischen Arbeit erlebt haben?

Friedo Hehmann: Wir versuchen einmal im Jahr mit einer Gruppe von Kindern der Ludwig-Bechstein-Grundschule ins Olympiastadion zu gehen. Das ist immer ein tolles Erlebnis für die Kinder und auch für uns Erwachsene. Das trägerinterne Fußballturnier für die Mitarbeitenden ist auch ein persönliches Highlight. Der tjfbg-Fußballcup hat zwar bisher erst einmal stattgefunden, wird aber in Zukunft hoffentlich zu einem festen Bestandteil der Sportangebote innerhalb des Trägers.

Das Interview führte Stefanie Theile.

Friedo Hehmann
Koordinierender Erzieher
Ludwig-Bechstein-Grundschule
f.hehmann@tjfbg.de
0160 840 52 97





Wir sind im Fußballfieber

von Oliver Leitert

Der Gedanke an ein trägerinternes Fußballturnier kursierte in unserem Team schon länger. Die Mehrheit unseres Teams ist sehr fußballbegeistert und hatte Lust auf einen sportlichen Wettkampf gegen andere Mitarbeitende der tjfbg gGmbH. Im Frühjahr 2019 wurde dann aus dem Gedanken eine konkrete Idee. Ein Sportevent, das die verschiedenen Teams und Arbeitsbereiche innerhalb unseres Trägers ansprechen und vernetzen sollte. Wir haben bereits einige Erfahrungen mit der Organisation und Durchführung von Fußballturnieren. Friedo Hehmann trainiert regelmäßig die Schüler*innen für den Drumbo-Cup, Sven Zielatkiewicz hat den

Bechi-Cup (schulübergreifendes Fußballturnier für Kinder der tjfbg gGmbH) geplant und durchgeführt und ich kann auf eine langjährige Erfahrung als Fußballtrainer zurückgreifen. Zu dritt machten wir uns also an die Planung. Unser Geschäftsführer, Thomas Hänsgen, war von unserer Idee so begeistert, dass er uns seine Unterstützung zusicherte und das Turnier möglich werden ließ. Letztendlich haben sich sechs Mannschaften angemeldet. Drei Teams wurden von Mitarbeitenden aus verschiedenen Sozialpädagogischen Bereichen gestellt, ein Team stellten Freiwilligendienstleistende auf die Beine und eines Mitarbeitende aus der Geschäftsstelle. Am 25. August 2019



ertönte in der Kiriya-Bialik-Sporthalle bei uns in Lankwitz dann der Anpfiff zum ersten Spiel. Gespielt wurde nach dem Prinzip jede*r gegen jede*n mit Hin- und Rückrunde. Den Sieg sicherte sich schließlich das Team der Geschäftsstelle. Nach dem Turnier können wir sagen, dass wir unsere Ziele erreicht haben. Es gab einen spannenden und fairen sportlichen Wettkampf auf gutem fußballerischen Niveau sowie einen Austausch unter den anwesenden Mitarbeitenden und ein gemütliches Beisammensein beim gemeinsamen Barbecue. In einem waren sich alle einig: Das Turnier muss auch im nächsten

Jahr wieder stattfinden. Und das ist auch unser großes Ziel. Wir wollen, dass der tjfbg-Fußballcup zu einem festen Bestandteil der Angebote innerhalb unseres Trägers wird. Aber wie so viele andere Events auch, musste der tjfbg-Fußballcup aufgrund der Corona-Pandemie erstmal pausieren. Der nächste tjfbg-Fußballcup ist nun für den 21. Mai 2022 geplant. Wir freuen uns schon sehr wieder gemeinsam mit anderen fußballbegeisterten Menschen gegen den Ball zu treten.

Oliver Leitert
Erzieher
Ludwig-Bechstein-Grundschule
o.leitert@tjfbg.de
030 76 68 78 25





Ran an den Kickertisch!

von Stefanie Theile

Kickerfiguren, die sich drehen, ein Ball, der rollt, Tore, die geschossen werden, Emotionen, die hochkochen, Ehrgeiz, der geweckt wird und jede Menge Spaß. Ein Kickerturnier sorgt für eine ausgelassene Stimmung und bringt Menschen auf eine ganz besondere Art und Weise zusammen. So auch die Mitarbeitenden der tjfbg gGmbH. Seit 2009 treffen sich einige Kolleg*innen einmal jährlich, um miteinander und gegeneinander zu kickern. Losgelöst vom Arbeitsalltag können sie sich so nochmal

ganz anders kennenlernen und einen gemeinsamen Kickerabend erleben. Das erste Kickerturnier wurde in der Grundschule am Brandenburger Tor ausgetragen. Weitere folgten in der Helmut-James-von-Moltke-Grundschule. Nach einer kurzen Pause ist seit einigen Jahren die Anna-Lindh-Schule gastgebende Schule für das jährliche Kickerturnier und für die Planung und Organisation verantwortlich. Sinan Turhan, der das Turnier gemeinsam mit seinen Kolleg*innen organisiert,

erklärt: „Ob Profi oder Anfänger*in – alle sind eingeladen mitzumachen. Gespielt wird im Doppelmodus und jede*r gegen jede*n. Dabei bilden zwei Personen aus einer Einrichtung ein Team. Es spielen mehrere Teams parallel an verschiedenen Tischkickern.“ Nachdem die Teams aus den unterschiedlichen Einrichtungen gegeneinander angetreten sind, ist es Zeit für das Mixturnier. Dafür finden sich neue Teams zusammen. Immer ein Mann und eine Frau spielen in einem Team. Das ist



nochmal eine ausgezeichnete Gelegenheit den Kontakt zu Kolleg*innen aus anderen Einrichtungen auszubauen. Auch hier wird gelacht, angefeuert, gejubelt und sich auch mal über den einen oder anderen verschossenen Ball geärgert.

Für das leibliche Wohl und die passende Stimmung ist während des Abends auch gesorgt. Neben Essen vom Grill und Getränken sorgt ein DJ für die musikalische Unterhaltung. Den krönenden Abschluss der Veranstaltung bietet die Siegerehrung. Die Gewinner*innen erhalten den heißbegehrten Wanderpokal des Kickerturniers. Sinan Turhan beschreibt die Wirkung des Turniers folgendermaßen: „Ein

sehr positiver Effekt bei dem Ganzen ist, dass sich Menschen und Kolleg*innen begegnen, die sich sonst im Berufsleben sehr selten zu Gesicht bekommen. Es entstehen Bekanntschaften und manchmal auch andere pädagogische Projekte. Es ist auch toll, dass die Geschäftsstelle mit einem Team vertreten ist. Ich habe immer viel Spaß an diesem Event. Persönlich gefällt mir natürlich das Kickern an sich am besten. Ich spiele auch mit den Kindern im SPB (Anm. d. Red.: Sozialpädagogischer Bereich) und ab und an privat. Es ist immer ein schöner, spannender Abend mit gutem Essen, netten Gesprächen und lustigen Momenten.“



Sinan Turhan
Erzieher
Anna-Lindh-Schule
s.turhan@tjfbg.de
030 45 30 75 11

Die tjfbg gGmbH treibt E-Sport!

Interview mit Tom Förch und Friedo Hehmann,

Erzieher und Koordinierender Erzieher an der
Ludwig-Bechstein-Grundschule

Im Februar 2021 haben Tom Förch und Friedo Hehmann die „tjfbg FIFA online Meisterschaft“ organisiert, durchgeführt und moderiert. Im Interview sprechen sie über Highlights und Stolpersteine des digitalen Events. Zudem erklären sie, warum Videospiele und E-Sport-Turniere auch im pädagogischen Kontext bedeutend sind.

Gemeinsam haben Sie das E-Sport-Event „tjfbg FIFA online Meisterschaft“ ins Leben gerufen. Bitte beschreiben Sie kurz, was unter E-Sport verstanden wird und was die „tjfbg FIFA online Meisterschaft“ ist?

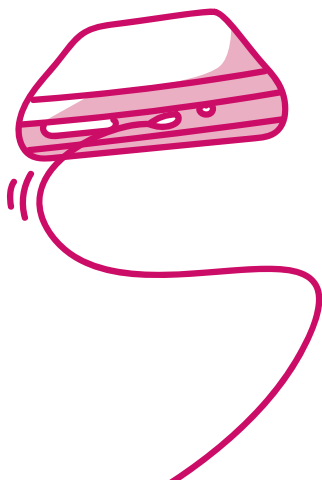
Friedo Hehmann: E-Sport ist ein digitaler Sport. In einem professionellen Wettkampf treten Teilnehmer*innen in Videospiele gegeneinander an. Das können ganz verschiedene Spiele sein. Wir haben uns für unser Event für das Spiel FIFA 2021 entschieden. Es gibt große E-Sport-Events, die in Arenen ausgetragen werden und ein Millionenpublikum haben. Auch FIFA wird weltweit in diesem Rahmen gespielt. Da der tjfbg-Fußball-Cup leider ausfallen musste, wollten wir einen Ersatz bieten. Natürlich mussten die Kontaktbeschränkungen berücksichtigt werden, was uns schließlich auf die Idee brachte, ein digitales Event zu veranstalten. So wurde die „tjfbg FIFA online Meisterschaft“ ins Leben gerufen.



Gab es ein persönliches Highlight für Sie während des Events? Welche Stolpersteine galt es während der Planung und Durchführung zu überwinden?

Tom Förch: Für mich war die Preisverleihung in der Ludwig-Bechstein-Grundschule ein sehr schöner Moment, da sich alle endlich persönlich kennenlernen konnten. Ich war wirklich überrascht, da ich mir einige ganz anders vorgestellt hatte. Es kann ein großer Gewinn sein, Leute online kennenzulernen, da man etwas unvoreingenommener zu sein scheint. Unser Ziel, während der Corona-Pandemie ein soziales Event zu schaffen und Menschen zusammen zu bringen, ist uns gelungen.

Friedo Hehmann: Es gab noch viele weitere kleine Highlights. Zum Beispiel, dass die Technik mit jedem Stream besser funktionierte oder dass sich eine kleine Community an Spieler*innen und Followern bildete, die sich die Spiele ansahen und die Spieler*innen unterstützten. Ein Stolperstein war definitiv das Streaming an sich – die Technik und alles was dazu gehörte. Wir sind auch nicht mehr die Jüngsten und hatten noch nie zuvor ein Event gestreamt (beide lachen). Aber am Ende hat es gut geklappt und wir haben viel dazu gelernt. Das Live-Event mit der Preisübergabe, wie Tom schon sagte, war auf jeden Fall ein Highlight. Um nochmal auf die Tücken der Technik zurückzukommen: Wir haben fast eineinhalb Tage gebastelt, bis alles so funktionierte, dass eine Live-Übertragung der Preisübergabe möglich war.





Als Preise konnten die Teilnehmer*innen Playstations gewinnen, die sie in ihrer Einrichtung für die pädagogische Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen nutzen können. Wie stehen Sie zu dem Einsatz von Videospielen und E-Sport im pädagogischen Bereich?

Friedo Hehmann: Natürlich sind Videospiele und E-Sport wichtig für den pädagogischen Bereich. Die E-Sport-Branche ist sehr groß und wächst immer mehr. Kinder und Jugendliche spielen viel, ob am Handy, am Tablet oder am Computer. Einige Kinder und Jugendliche spielen auch zu viel – und genau da sollten wir im pädagogischen Bereich ansetzen. Wir müssen ihnen eine gesunde Mediennutzung aufzeigen. Wenn wir bei uns in der Einrichtung ein Angebot zu Videospielen machen oder ein E-Sport-Turnier organisieren, achten wir unter anderem sorgfältig auf die Auswahl der Spiele. Wir wählen nur Spiele aus, die für die Altersstufe passend sind und die die Kinder interessieren könnten. Unsere organisierten FIFA-Turniere im Sozialpädagogischen Bereich kamen bei den Kindern immer gut an. Wobei es hier nicht nur ums Spielen geht, sondern auch darum sich gegenseitig zuzusehen und anzufeuern, Teamgeist zu erleben, miteinander zu kommunizieren. Oder auch den Umgang mit Frustration zu erlernen. Es ist unsere Aufgabe als Pädagog*innen die Kinder und Jugendlichen darin zu unterstützen.



Sie sagen, dass Sie bereits FIFA-Turniere in Ihrer Einrichtung durchgeführt haben. Gibt es weitere Projekte oder Angebote im Bereich E-Sport oder Videospiele, die Sie schon mit Kindern und Jugendlichen umgesetzt haben? Wie haben die Kinder und Jugendlichen darauf reagiert?

Tom Förch: Wir haben vor allem FIFA-Turniere durchgeführt, aber auch schon mal ein Mario-Kart-Turnier. Es gab auch schon eine Arbeitsgemeinschaft, in welcher SingStar gespielt wurde. Diese Events sind bei den Kindern beliebt, weil das Spiele sind, die sie kennen und teilweise auch schon zu Hause gespielt haben. Diese Erfahrung können sie dann mit in die Einrichtung bringen. Sie sind dann die Expert*innen. E-Sport ist nur ein Teil unserer pädagogischen Arbeit; eine Ergänzung unserer sonstigen Angebote. Wir achten bei der Auswahl unserer Angebote auf eine ausgewogene Mischung, um eine ganzheitliche Entwicklung der Kinder zu unterstützen.

Voraussetzung für die Nutzung der Playstations in den Einrichtungen ist die Entwicklung eines medienpädagogischen Konzepts. Mit was sollten sich die sozialpädagogischen Fachkräfte im Rahmen der Konzeptentwicklung auseinandersetzen?

Tom Förch: Ein medienpädagogisches Konzept ist zentral für den Einsatz der Playstations in den Einrichtungen. Wie schon ausgeführt, kann Playstation-Spielen als ein soziales Miteinanderspielen verstanden werden. Es muss aber natürlich gut angeleitet werden. Videospiele gehören heutzutage zum Aufwachsen der meisten Kinder dazu. Das sollten wir in unserer pädagogischen Arbeit berücksichtigen und wertschätzen. Gleichzeitig muss kritisch betrachtet werden, welche Spiele die Kinder spielen, wie häufig sie spielen und wie sie währenddessen miteinander umgehen. Es ist unsere pädagogische Aufgabe, die Kinder und Jugendlichen darin zu unterstützen, einen kompetenten Umgang mit Videospielen zu entwickeln.



Wie vermitteln Sie den Eltern die Vorteile und den Nutzen dieser Angebote?

Friedo Hehmann: Den Eltern ist natürlich bewusst, dass diese Angebote Teil unserer pädagogischen Arbeit sind. Wie auch bei nicht-digitalen Angeboten ist es unter anderem unser Ziel, dass die Kinder miteinander Spaß haben und lernen sich fair zu verhalten. Wir achten beispielsweise darauf, dass sie sich nach einem Spiel die Hand geben. Oder dass sie, wenn sie sauer sind, weil sie verloren haben, durchatmen und sich dann trotzdem die Hand geben können. Auch wenn das Spiel knapp ausgegangen ist. Wir beziehen die Eltern in diesen Prozess ein und erklären unser Handeln und unsere pädagogische Idee dahinter.

Tom Förch: Manche Kinder spielen auch mit ihren Eltern zu Hause Videospiele. Es kam schon vor, dass Kinder so eine Idee für ein Spiel oder ein Turnier eingebracht haben.

Welche Kompetenzen werden durch den Einsatz von Videospiele und insbesondere E-Sport gefördert?

Friedo Hehmann: Die Kinder können während des pädagogisch angeleiteten Einsatzes von Videospiele und E-Sport-Turnieren vieles lernen. Sie erwerben eine User-Kompetenz, also beispielsweise die Fähigkeit den Controller zu bedienen oder ein Spiel zu starten. Außerdem werden Kompetenzen wie Konzentrationsfähigkeit, Problemlösekompetenz, strategisches Denken, Teamfähigkeit, Auge-Hand-Koordination, Durchhaltevermögen und Kommunikationsfähigkeit geschult. Die Reflexion über die verschiedenen Spiele und die Auseinandersetzung damit ermöglicht Kindern und Jugendlichen einen verantwortungsbewussten Umgang mit Videospiele.

Sind schon Projekte für die Zukunft geplant?

Tom Förch: Zukünftig sollen natürlich weitere Streaming-Projekte stattfinden. Es könnte sich aber etwas schwieriger gestalten, da die Leute nicht mehr so viel Zeit haben (Anm. d. Red.: die Kontaktbeschränkungen wurden gelockert). Gerade wird die „tjfbg FIFA online Europameisterschaft“ ausgetragen. Ein Ziel ist die Umsetzung einer E-Sport-Meisterschaft für Kinder. Da für uns das soziale Miteinander im Vordergrund steht, sollte dieses Event vor Ort stattfinden. So können sich Kinder aus verschiedenen Schulen kennenlernen und ein digitales Event gemeinsam erleben.

Haben Sie Tipps für Pädagog*innen, wie medienpädagogische Projekte im Sozialpädagogischen Bereich umgesetzt werden können?

Friedo Hehmann: Zunächst sollte man offen für medienpädagogische Angebote sein. Videospiele sind sehr präsent in der Welt von Kindern und Jugendlichen und dürfen von uns Pädagog*innen nicht ignoriert werden. Es geht vielmehr darum, das Interesse der Kinder aufzugreifen und daraus geeignete Angebote zu entwickeln. Wie gesagt, im Rahmen unserer pädagogischen Arbeit spielen wir gemeinsam mit den Kindern Videospiele und tragen E-Sport-Turniere aus. Gleichzeitig tauschen wir uns mit ihnen über die angebotenen Spiele, Spiele, die sie kennen oder Spiele, die sie schon gespielt haben, aus. Wir diskutieren zusammen über Themen, die in den Spielen behandelt werden, und über reflektiertes Spielverhalten. Wir geben Tipps für altersangemessene Spiele. Wir möchten den Kindern aufzeigen, dass Videospiele und E-Sport zum Aufwachsen dazu gehören, aber es genauso wichtig ist, sich zu bewegen, Musik zu machen, kreativ zu sein, zu lesen und noch vieles mehr.

Die Schulferien eignen sich meist gut, um E-Sport-Turniere durchzuführen. Es ist etwas mehr Zeit da, um ein solches Event zu planen und durchzuführen. Bei Fragen sind wir da und helfen gerne mit unserer Expertise weiter.

Das Interview führte Stefanie Theile.

Tom Förch
Erzieher
Ludwig-Bechstein-Grundschule
t.foerch@tjfbg.de
030 76 68 78 25



Friedo Hehmann
Koordinierender Erzieher
Ludwig-Bechstein-Grundschule
f.hehmann@tjfbg.de
0160 840 52 97





Reingeschaut!

Im Gespräch mit Waldemar Geiger,

Erzieher, Facherzieher für Integration,
Fachanleiter für Studierende und Auszubildende
und Sozialpädagoge, B. A. Seit Februar 2021
ist er als Vertreter des Sozialpädagogischen
Bereichs (SPB) für den Fachbereich Sport an der
Bücherwurm-Grundschule am Weiher zuständig



Die Bücherwurm-Grundschule am Weiher ist eine sportbetonte Schule. Wie wirkt sich das auf die pädagogische Arbeit des Sozialpädagogischen Bereichs aus?

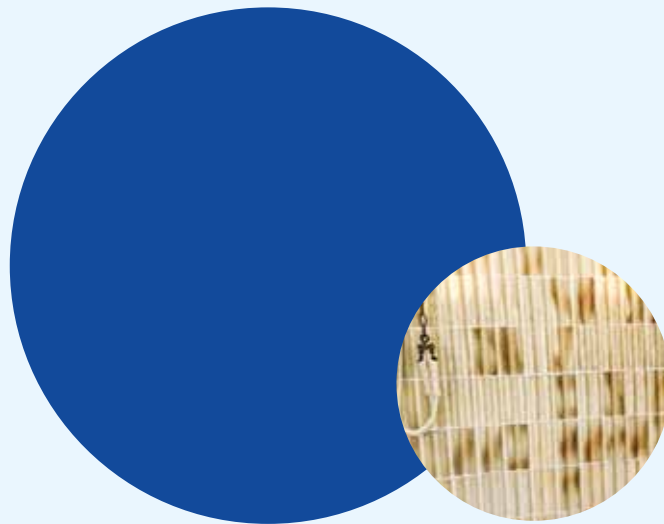
Waldemar Geiger: Als erstes ist die Lage der Schule hervorzuheben, sie liegt an den Hönower Weiherketten und lädt dazu ein, mit den Kindern außerhalb des Schulgeländes sportlich aktiv zu sein. Die Ausstattung der Schule spielt natürlich auch eine wesentliche Rolle. Wir haben eine bundesligataugliche Sporthalle mit Tribünen, die abteilbar ist und die Möglichkeit bietet, dass drei Klassen gleichzeitig Sportunterricht machen können. Zudem verfügen wir über eine überdurchschnittlich gute Ausstattung an Sportgeräten, eine großzügige Außenanlage mit einem Sportplatz, vier Basketballkörbe und Sitzgelegenheiten. Konzeptionell sind zusätzlich drei Sportstunden in der Woche für sportbegabte Schüler*innen vorgesehen, Schwimmunterricht ab der zweiten Klasse sowie zahlreiche schulische Arbeitsgemeinschaften. Wir, als Mitarbeitende des SPBs, wollen mit unserer pädagogischen Arbeit an dem sportbetonten Profil der Bücherwurm-Grundschule am Weiher anschließen und die Bewegungsangebote erweitern, Erfahrungen austauschen und weitergeben.

Herr Geiger, Sie sind für den Fachbereich Sport der Bücherwurm-Grundschule am Weiher zuständig. Was sind Ihre konkreten Aufgaben?

Waldemar Geiger: Zu meinen Aufgaben gehört die Kooperation mit dem leitenden Sportlehrer des Fachbereichs sowie die Unterstützung in der Planung und Durchführung von Sportevents. Zudem bin ich für Bestellungen von Sportgeräten und Sportutensilien im Außen- und Innenbereich zuständig. Die Begleitung der Kooperation mit dem Berliner Fußballverband und anderen Vereinen ist auch Teil meines Aufgabenbereichs. Ich biete selbst auch sportbetonte Arbeitsgemeinschaften, wie zum Beispiel Ballsportarten oder Leichtathletik, an und übernehme die Anleitung von Studierenden und Auszubildenden.

Wie wird die Kooperation mit den Lehrkräften des Fachbereichs Sport gestaltet?

Waldemar Geiger: Wie an der ganzen Schule, so ist auch die Kooperation im Fachbereich Sport positiv hervorzuheben. Wir als SPB haben uns sofort mit dem Fachbereichsleiter für Sport zusammengesetzt und uns über die jeweiligen Zuständigkeiten ausgetauscht. Wir haben uns darauf verständigt, dass sowohl der SPB als auch die Schule alle Materialien gemeinsam nutzen können. Zukünftig werde ich am Fachausschuss für Sport teilnehmen und bei Sportevents mit einbezogen.



Wie entstehen Ihre Ideen für Arbeitsgemeinschaften? Was muss bei der Konzeption neuer Arbeitsgemeinschaften besonders berücksichtigt werden?

Waldemar Geiger: Die Ideen entstehen auf unterschiedlichen Wegen wie beispielsweise Wünsche der Kinder, eigenes Interesse oder auch durch Hörensagen. Natürlich hängt es auch vom Alter der Kinder ab, was angeboten werden kann.

Warum sind Ihrer Ansicht nach Sport- und Bewegungsangebote für Kinder während des Schulalltags wichtig? Welchen Einfluss haben diese auf die Entwicklung von Kindern?

Waldemar Geiger: Es ist sehr wichtig, dass sich die Kinder im Schulalltag bewegen. Denn leider gibt es heutzutage viele Freizeitaktivitäten, bei denen sie sich kaum bewegen, wie beispielsweise Computer, Fernsehen oder Konsole. Zuhause werden Bewegungsangebote selten angeleitet und mit den Kindern zusammen durchgeführt. In der Schule stehen außerdem zahlreiche Sportangebote zur Verfügung, die zuhause kaum umsetzbar sind.

In meiner Bachelorarbeit habe ich dargelegt, dass die Ausprägung der Koordination von Kindern mit ihrer Sprachentwicklung im Zusammenhang steht – das heißt: Ein sportaktives Kind kann sich in der Regel besser verständigen. Zudem lernen die Kinder mit Spaß ihren eigenen Körper kennen, sie lernen mit Freude Regeln einzuhalten, erleben soziale Kontakte, treffen Gleichgesinnte und werden in ihrem Selbstvertrauen und ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt. Da aufgrund der Corona-Pandemie zurzeit alle außerschulischen Sportangebote nicht zur Verfügung stehen, werden Sport- und Bewegungsangebote in der Schule umso wichtiger!

Wenn Sie an Sport- und Bewegungsangebote denken, die Sie durchgeführt haben, welche Angebote waren die erfolgreichsten bzw. beliebtesten bei den Kindern?

Waldemar Geiger: Ein sehr erfolgreiches Angebot an der Anna-Lindh-Schule war die „Stunde Null“. Eine Sportstunde, die 7 Uhr morgens begann, und an der Kinder aus der Willkommensklasse teilgenommen haben. Spielerisch wurde der Wortschatz der Kinder erweitert. Bouncerball war ebenso erfolgreich. Mit Schlägern in Form riesiger Wattestäbchen muss man den Ball ins Tor befördern. Und natürlich Fußball.

Was macht Ihnen Spaß daran Sport- und Bewegungsangebote für Kinder anzubieten bzw. mit ihnen gemeinsam zu gestalten?

Waldemar Geiger: Es ist erstaunlich, welche Freude und Energie die Kinder aus sich rausholen können, wenn sie das Spiel selbst ausgesucht haben. Zudem entstehen die aufregendsten Ideen an Bewegungsspielen, zum Beispiel Monster Ball mit Hindernissen, bei dem die Hindernisse von den Kindern selbst aufgebaut werden. Verschwitzt, kaputt, roter Kopf ... und trotzdem eine Grundzufriedenheit im Gesicht. So muss es sein!

Worum geht es im Angebot Monster Ball?

Waldemar Geiger: Die AG Monsterball (Anm. d. Red.: Arbeitsgemeinschaft) hat sich im Laufe der Zeit immer mehr entwickelt. Angefangen hat die AG mit dem Spiel Merkbball. Die Spieler müssen sich mit dem Ball abwerfen, wenn Spieler A von Spieler B getroffen wurde, muss er sich merken, wer ihn abgeworfen hat und verlässt das Spielfeld. Wird Spieler B wiederum abgeworfen, darf Spieler A wieder ins Spielfeld und Spieler B verlässt es. Irgendwann haben die Kinder angefangen Verstecke in der Halle zu suchen, doch die Möglichkeiten waren rar. So haben wir alles aus dem Geräteraum aufs Feld gestellt und Hindernisse und Versteckmöglichkeiten geschaffen. Dazu spielen wir mit verschiedenen Bällen, wie zum Beispiel ein normaler Softball, ein Gymnastikball oder ein Tischtennisball, um Abwechslung ins Spiel zu bringen. In diesem Spiel gibt es selten einen Gewinner, da jeder jeden abwerfen und aus dem Spiel werfen kann.



Welche Sport- und Bewegungsangebote bieten Sie an?

Waldemar Geiger: Wie zuvor schon kurz angeschnitten, biete ich Ballsportarten jeglicher Art und kleinere thematische Olympiaden in den Ferien, wie zum Beispiel Osterolympiade mit Eierkorbwurf und Dreierhoppelchen, an. Gerade ist es allerdings schwierig, geplante Sportangebote durchzuführen. Ich hoffe, dass die Kinder auch neue Ideen in mir wecken. Ein Angelprojekt ist hier in der Umgebung vorstellbar.

Die tjfbg gGmbH ist erst seit Februar 2021 Träger für die Ergänzende Förderung und Betreuung an der Bücherwurm-Grundschule am Weiher. Was sind die ersten Aufgaben, die Sie als sozialpädagogische Fachkräfte erledigt haben und was sind langfristige Aufgaben und Ziele?

Waldemar Geiger: Die wichtigste Aufgabe zurzeit ist das Kennenlernen der Kinder, Eltern, des Kollegiums und des Geländes. Strukturen für die Kinder und für uns als SPB müssen aufgebaut und gefestigt werden, das Team wächst noch und Ferienfahrten sollen angeboten werden. Unser Tagesablauf unterscheidet sich sehr gegenüber dem Hort, der zuvor hier war. Wir arbeiten offener, so dass sich die Kinder jeden Tag neu für eine Arbeitsgemeinschaft entscheiden können.

Was interessiert Sie besonders an der Tätigkeit in der Bücherwurm-Grundschule am Weiher?

Waldemar Geiger: Ich finde den Neuaufbau eines SPBs sehr spannend. Außerdem habe ich ein großes persönliches Interesse an sportlichen Aktivitäten.

Sie sagen, dass sie ein großes persönliches Interesse an sportlichen Aktivitäten haben. Was meinen Sie damit? Betreiben Sie regelmäßig Sport? Wenn ja, welchen?

Waldemar Geiger: Natürlich bin ich auch selber aktiv. Mein sportliches Interesse wurde mit fünf geweckt, als ich angefangen habe Eishockey zu spielen. Nebenbei habe ich auch Fußball gespielt, bis ich merkte, dass Fußball mir mehr Spaß macht. Ich habe dann die Schlittschuhe gegen Fußballschuhe ausgetauscht. Ich war und bin für jede Sportart zu begeistern. Jedes Jahr im Herbst fliege ich in die Schweiz und gehe mit meinem Schwager in die Berge. Außerdem ist das Angeln – wenn man das Sport nennen darf – zu meiner großen Leidenschaft geworden. Hier finde ich Ruhe und Ausgleich zu meinem doch sehr lauten Alltag.

Gibt es noch etwas, das Sie den Leser*innen mitteilen möchten?

Waldemar Geiger: Sport und Bewegung fördert in fast allen Bereichen die Entwicklung eines Menschen. Ob es Kreativität, Kommunikation oder soziales Verhalten ist. Wir als Pädagogen sind Bewegungsvorbilder für die Kinder und sollten sie zum Bewegen animieren und Angebote schaffen. Ich sehe es als unsere Aufgabe diesem Grundbedürfnis gerecht zu werden.

Das Interview führte Stefanie Theile.

Waldemar Geiger
Sozialpädagoge, B. A.
Bücherwurm-Grundschule am Weiher
w.geiger@tjfbg.de
030 99 28 42 30





... Thunder Law, Basketballspieler bei den Harlem Globetrotters, den Weltrekord für den längsten rückwärts geworfenen Treffer erlangte? Er hat im Jahr 2014 rückwärts aus 25 Metern in den Korb getroffen (Guinness World Records, o. J. a).

??

Wussten Sie, dass ...



... es einen Weltrekord für die größte Kayak/Kanu-Parade gibt? Im Jahr 2018 nahmen, unter der Schirmherrschaft von Aleksander Doba, an der Parade „Kayakmania“ in Polen 329 Kayaks/Kanus teil (Guinness World Records, o. J. d).

... es einen Weltrekord im Hundertmeterlauf mit Hula-Hoop gibt? 2019 schaffte Thomas Gallant den Lauf in 15.97 Sekunden (Guinness World Records, o. J. b).



... Cynthia Lauren Arnold zum Marathonlauf ihre drei Kinder mitbrachte und einen Rekord aufstellte? Sie lief 2019 den Marathon in 3 Stunden, 11 Minuten und 53 Sekunden und schob währenddessen ihre Kinder im Kinderwagen (Guinness World Records, o. J. c).

... die älteste Yogalehrerin 95 Jahre, 8 Monate und 26 Tage alt war? Diesen Rekord stellte Ida Herbert im Jahr 2012 auf. Sie unterrichtete über 20 Jahre Yoga (Guinness World Records, o. J. e).



Literaturverzeichnis:

Guinness World Records (o. J. a). Farthest basketball shot made backwards/Guinness World Records. Abgerufen 29.11.2021, von <https://www.guinnessworldrecords.de/world-records/farthest-basketball-shot-made-backwards>

Guinness World Records (o. J. b). Fastest 100m hula hooping/Guinness World Records. Abgerufen 29.11.2021, von <https://www.guinnessworldrecords.de/world-records/433614-fastest-100-m-hula-hooping>

Guinness World Records (o. J. c). Fastest marathon pushing a triple pram (female)/Guinness World Records. Abgerufen 29.11.2021, von <https://www.guinnessworldrecords.de/world-records/464422-fastest-marathon-pushing-a-triple-pram-female>

Guinness World Records (o. J. d). Largest parade of canoes/kayaks/Guinness World Records. Abgerufen 29.11.2021, von <https://www.guinnessworldrecords.de/world-records/398910-largest-parade-of-canoes-kayaks>

Guinness World Records (o. J. e). Oldest yoga teacher/Guinness World Records. Abgerufen 29.11.2021, von <https://www.guinnessworldrecords.de/world-records/93393-oldest-yoga-teacher>

Freizeitclub RUDI

von Benjamin Schötz

2

sozialpädagogische
Fachkräfte

Einrichtungsform:
offene Kinder-
und Jugendfreizeit-
einrichtung

10-30

Kinder täglich

Das Freizeitprojekt RUDI befindet sich im Ortsteil Köllnische Vorstadt/Spindlersfeld in Treptow-Köpenick und ist eine Säule des Stadtteilzentrums Campus Kiezspindel. Unsere Angebote richten sich schwerpunktmäßig an Kinder zwischen neun und 14 Jahren aus unserem Kiez. Durch ein vielfältiges Angebot möchten wir Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung bieten. Wir verstehen uns als Ort der Begegnung, des Ausprobierens, als Anlaufpunkt mit offenen Ohren und als Bindeglied für Freundschaften außerhalb der Schule. Der sportliche Ansatz ist neben anderen Schwerpunkten ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit.

Bewegung ist für uns ... und gerade für die Kinder ein natürlicher Drang, dem man ausreichend Raum und Zeit geben muss und welcher durch niederschwellige Zugänge (sei es bei uns, in Sportvereinen und im öffentlichen Raum) gefördert werden kann.

Wir unterstützen die Bewegung von Kindern und Jugendlichen durch ... abwechslungsreiche Spiel- und Sportgeräte, die für sie frei zugänglich sind (offener Spielschrank im Garten), gezielten und teils kommerziellen Angeboten im Rahmen der gemeinschaftlichen Freizeitgestaltung.

Ein Tag ohne Bewegung ... hat auch 24 Stunden.

Durch gezielte Bewegungsangebote stärken wir ... in erster Linie das Selbst- und Gemeinschaftsgefühl.

Die beliebtesten Bewegungsangebote in unserer Einrichtung waren bisher ... die festen Sport- und Spielangebote wie Kicker und Tischtennis vor Ort, das zweimal wöchentliche Angebot auf der naheliegenden Park- und Sportanlage und das wöchentlich stattfindende BMX fahren im Mellowpark in Kooperation mit dem „all eins e. V.“ und der Grundschule Köllnische Vorstadt.

Kinder und Jugendliche brauchen Bewegung, um ... im Gleichgewicht zu bleiben.

Als Kind war mein Lieblingssport ... der meines Bruders, weshalb ich ihm nacheiferte und jahrelang beim Ringen war.

Wir möchten noch ergänzen, ... dass gemeinschaftliche sportliche Aktivitäten für uns nicht nur der körperlichen Ertüchtigung dienen, sondern vielmehr als Kommunikationsmöglichkeit. Im Setting der gemeinschaftlichen Aktivität „ploppen“ unterschiedliche Themen auf und wir bekommen Einblicke in die Lebenswelten der Kinder. Dies sind Anknüpfungspunkte für unser Handeln und ein wichtiger Bestandteil unserer Beziehungsarbeit.

Benjamin Schötz
Projektleitung
Freizeitclub RUDI
im Stadtteilzentrum Campus Kiezspindel
rudi@tjfbg.de
030 67 48 94 93

KITA Eichkater

vom gesamten Team der KITA Eichkater

106

Kinder

Pädagogischer
Ansatz:
Situationsansatz

18

sozialpädagogische
Fachkräfte

1

Auszubildende

1

Studierende

1

Freiwilligen-
dienstleistende

Die KITA Eichkater befindet sich im grünen Rahnsdorf. Wir betreuen täglich bis zu 106 Kinder. Wald und Wiesen laden zu vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten ein. Seit Sommer 2019 kooperieren wir mit dem 1. FC Union Berlin. Wöchentlich kommt ein ausgebildeter Trainer und bietet abwechslungsreiche Bewegungsspiele und -landschaften an.

Bewegung ist für uns ... ein wichtiger Bestandteil in unserem Alltag, das A und O, das Leben, die Freude und die Neugier Neues auszuprobieren sowie eine Verknüpfung aller Entwicklungsbereiche von Kindern.

Wir unterstützen die Bewegung der Kinder durch ... ausreichend Zeit für Bewegungsangebote drinnen und draußen sowie abwechslungsreiche und herausfordernde Spielmaterialien, die die Freude der Kinder an Bewegung unterstützen.

Ein Tag ohne Bewegung ... gibt es in der KITA Eichkater nicht!

Durch gezielte Bewegungsangebote stärken wir ... das Gemeinschaftsgefühl der Kinder, ihre Koordination, ihr Reaktionsvermögen, ihre Geschicklichkeit, ihre Körperkontrolle, ihr Selbstbewusstsein, ihre Fantasie und ihre Gesundheit.

Die beliebtesten Bewegungsangebote in unserer Einrichtung waren bisher ... Sport in der Turnhalle der Schule, Bewegungsangebote durch unseren Trainer vom 1. FC Union Berlin, Klettern in den Püttbergen, Feuer, Wasser, Sturm, Angebote im Bewegungsraum, unsere Rennstrecke sowie Ausflüge zu den Spielplätzen und Wäldern in der Umgebung.

Kinder brauchen Bewegung, um ... sich entfalten zu können und zu lernen sowie glücklich, ausgeglichen und gesund zu sein.

Als Kind waren unsere Lieblingssportarten ... Fußball, Leichtathletik, Volleyball, auf einem Feld und im Freien spielen, Schwimmen, Tanzen, Radfahren, Inlineskating und Reiten.

Wir möchten noch ergänzen, ... das Leben ist wie Radfahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.

Team der
KITA Eichkater
eichkater@kaeptnbrowser.de
030 648 94 26

Otto-Hahn-Schule

Integrierte Sekundarschule mit gymnasialer Oberstufe

von Daniel Fox

Schulform:
sportbetonte
Integrierte
Sekundarschule mit
gymnasialer
Oberstufe; Ganztags
teilgebunden

ca. **750**
Schüler*innen

7
sozialpädagogische
Fachkräfte

Gelegen im Herzen von Neukölln, ist die Otto-Hahn-Schule Lehr- und Lernheimat für ca. 750 Schüler*innen und etwa 100 Lehrkräfte und sonstige Angestellte. Unsere Schule ist Kooperationspartner vom 1. FC Union Berlin und von ALBA BERLIN. Die Otto-Hahn-Schule bietet sportbegeisterten Jugendlichen nach einem bestandenen Eignungstest ein besonderes Schul- und Sportprofil. Es gibt für die Sportarten Basketball, Schwimmen und Fußball Sportklassen, in denen den Schüler*innen ein zusätzliches Training während der Schulstunden angeboten wird, sowie die Möglichkeit, ihre besonderen Fähigkeiten und ihr sportliches Engagement in die Schulnoten einzubringen.

Bewegung ist für uns ... wichtig für Körper und Geist. Besonders für Kinder ist Bewegung für die körperliche, geistige und psychische Entwicklung enorm wichtig.

*Wir unterstützen die Bewegung der Schüler*innen durch ... ein breites Sportangebot – im Unterricht, aber auch außerhalb durch Arbeitsgemeinschaften.*

Ein Tag ohne Bewegung ... ist nicht gut für die Gesundheit und die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

*Durch gezielte Bewegungsangebote stärken wir ... die gesundheitliche Entwicklung der Schüler*innen. Aber auch das Selbstwertgefühl und die Teamfähigkeit werden durch Sportangebote gefördert und gestärkt.*

Die beliebtesten Bewegungsangebote in unserer Einrichtung waren bisher ... Fußball, Basketball und Schwimmen.

Kinder und Jugendliche brauchen Bewegung, um ... sich gesund zu entwickeln. Bewegung fördert das Körperbewusstsein, die Koordination und die Ausdauer. Bewegungsmangel führt zu motorischen Defiziten. Dies kann sich auf das Selbstwertgefühl auswirken, beispielsweise wenn ein Kind nicht mehr mit den anderen Kindern mithalten kann.

Als Kind war mein Lieblingssport ... American Football und ist es noch immer.

Wir möchten noch ergänzen, ... Bewegung ist gerade für Kinder enorm wichtig. Um Kinder zu aktivieren, sollten wir Erwachsene – Eltern und pädagogische Fachkräfte – als Vorbild dienen.

Rolf Niebel
Soziologe und Erziehungswissenschaftler (Magister)

Otto-Hahn-Schule
r.niebel@tjfbg.de
030 627 39 79 37

Carl-von-Ossietzky-Schule

Grundstufe

von Sharon Gömmel und Hella Thietz

18

sozialpädagogische
Fachkräfte

Schulform:
gebundene
Ganztagsschule

ca. 270

Schüler*innen
in der
Grundstufe

1

Studierende

1

Freiwilligen-
dienstleistende

Die Carl-von-Ossietzky-Schule (CvO) ist in Berlin-Kreuzberg. Neben der Grund-, Mittel- und Oberstufe der CvO befinden sich auf dem sieben Hektar großen Gelände zwei Sportanlagen, ein Beachballplatz, eine Kindertagesstätte, die Aziz-Nesin-Grundschule, ein Kiosk, eine Schulbücherei, die an den Verbund der Öffentlichen Bibliotheken Berlin angeschlossen ist, und mehrere Pausenhöfe. Besondere Aufmerksamkeit bekommt an unserer Schule das Fahrradtraining. Zudem bietet der Sozialpädagogische Bereich den Schüler*innen ein vielfältiges Angebot an sportbetonten Arbeitsgemeinschaften. Es finden Sportfeste statt und seit 2017 jährlich ein Sponsorenlauf, der in Zusammenarbeit mit dem Förderverein organisiert wird.

Bewegung ist für uns ... *als Ganztagsschule sehr wichtig, da unsere Schüler*innen ohne Bewegungspausen nicht erfolgreich lernen können.*

Wir unterstützen die Bewegung der Schüler*innen durch ... *viele Bewegungsspiele, sportliche Angebote und Fahrradfahren, wann immer es geht.*

Ein Tag ohne Bewegung ... *verkürzt die Lebenszeit unserer Kinder und sorgt bei ihnen für schlechte Laune, Kopfschmerzen und Lernunwilligkeit.*

Durch gezielte Bewegungsangebote stärken wir ... *den Drang der Kinder, neue Sportarten auszuprobieren, in Bewegung zu bleiben und sich über sportliche und spielerische Aktivitäten mit anderen Kindern anzufreunden.*

Die beliebtesten Bewegungsangebote in unserer Einrichtung waren bisher ... *geschlechterübergreifendes Fußballspielen, Fahrradfahren, Laufen und Tischtennis.*

Kinder brauchen Bewegung, um ... *ihren Bewegungsdrang zu stillen, sich gut zu fühlen, aufnahmefähig zu sein, körperlich und geistig fit zu bleiben, um sich und ihre Fähigkeiten besser kennenzulernen und um Kraft und Energie zu tanken.*

Als Kind war mein Lieblingssport ... *Leichtathletik.*

Wir möchten noch ergänzen, ... *dass das Spiel und der Sport mit den Kindern auch für die Pädagog*innen eine seelische Wohltat sind.*

Sharon Gömmel und Hella Thietz
Koordinierender Erzieher und Erzieherin
Carl-von-Ossietzky-Schule
s.goemmel@tjfbg.de und h.thietz@tjfbg.de
0151 65 64 06 07

TÜFTELS BEITRAG

zum Bewegen ...

Fernglasslalom EIN SINNESPARCOURS

geeignet für: Menschen ab dem Vorschulalter

Dauer: abhängig von Gruppengröße und Interesse

Material: ein oder mehrere Fernerferngläser und gut sichtbare Hindernisse, z. B. Pylonen (Verkehrshütchen), Eimer, Becher

Mit dem Fernglasslalom können sich Kinder und Erwachsene dem Thema Sinneserfahrungen annähern. Es können Antworten auf konkrete Fragen gefunden werden, wie z. B.:

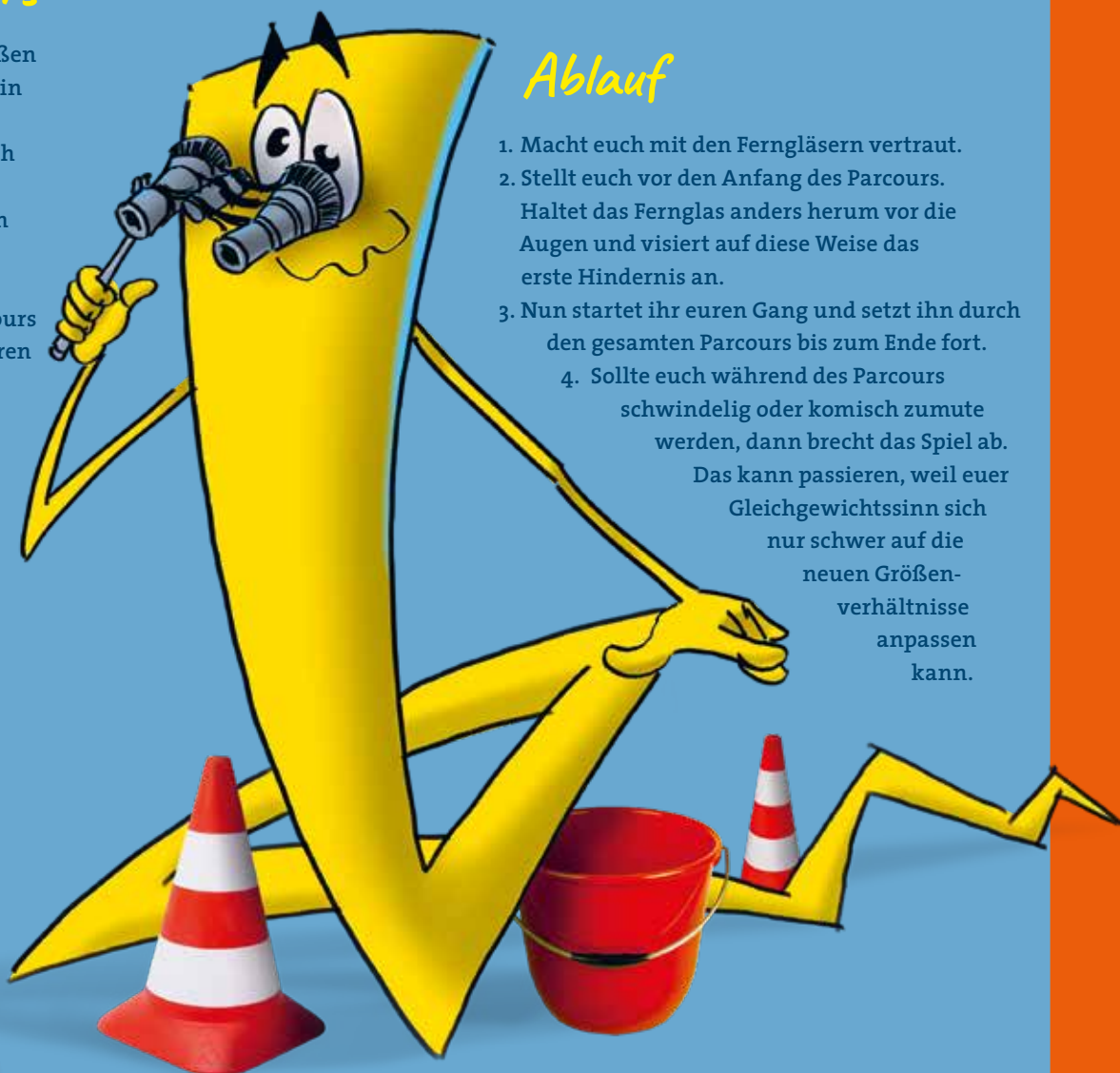
Wie passt sich unsere Wahrnehmung an, wenn sich bestimmte Bedingungen ändern? Warum ist das wichtig?

Vorbereitung des Parcours

1. Findet drinnen oder draußen eine leere, ebene Fläche, ein weiträumiges Umfeld, wo Verletzungsgefahren durch niedrige Baumäste oder Möbelteile ausgeschlossen sind.
2. Gestaltet einen abwechslungsreichen Slalomparcours aus mehreren gut sichtbaren Hindernissen.
3. Verwendet dafür auch farbige Gegenstände.
4. Einigt euch auf eine Reihenfolge und wo sich Anfang und Ende des Slalomdurchlaufs befinden sollen.

Ablauf

1. Macht euch mit den Ferngläsern vertraut.
2. Stellt euch vor den Anfang des Parcours. Haltet das Fernglas anders herum vor die Augen und visiert auf diese Weise das erste Hindernis an.
3. Nun startet ihr euren Gang und setzt ihn durch den gesamten Parcours bis zum Ende fort.
4. Sollte euch während des Parcours schwindelig oder komisch zumute werden, dann brecht das Spiel ab. Das kann passieren, weil euer Gleichgewichtssinn sich nur schwer auf die neuen Größenverhältnisse anpassen kann.



Schwerpunktthema der nächsten Ausgabe:
Umwelt

