

# „ALLE, DIE...“

## Ideen zum Teams bilden



Mit dem Spiel „Alle, die...“ könnt ihr einander besser kennenlernen, die Vielfalt in eurer Gruppe entdecken und Teams bilden.



### So geht's:

Alle laufen durcheinander, um sich aufzuwärmen. Die Spielleitung überlegt sich ein Merkmal, das auf sie zutrifft und ruft zum Beispiel:

- „Alle, die... wie ich zwei Geschwister haben“
- „Alle, die... Pizza mögen“
- „Alle, die... auf einem Bein stehen können“

Alle, auf die die Frage zutrifft, treffen sich in der Mitte. Die anderen bleiben außen. Wenn ihr wollt, tauscht euch aus: Was ist eure Lieblingspizza? Wie viele Geschwister habt ihr?

**Wiederholen:** Nach jeder Frage laufen alle wieder durcheinander (Zum Aufwärmen können Bewegungsaufgaben gestellt werden. Z.B. Hopsen, rückwärts laufen etc.)

**Eigene Fragen:** Nach 4-5 Fragen dürfen die Teilnehmenden eigene Fragen stellen.

**Gruppen bilden:** Die letzte Frage hilft, (ungefähr) gleichgroße Gruppen zu bilden, zum Beispiel:

- „Alle, die... heute ein dunkles T-Shirt anhaben“
- „Team Katze oder Team Hund“
- „Anfangsbuchstabe des Namens A-L/M-Z“

Sollen mehr als zwei Gruppen gebildet werden, kann abschließend auch eine Frage mit mehreren Antwortoptionen gestellt werden (z.B. bei drei Gruppen drei Antwortoptionen – Welche Eissorte mögt ihr am liebsten: Schoko, Erdbeer, oder Schlumpfeis). Bei ungleichen Gruppen müssen einzelne Mitglieder wechseln.

# „ALLE, DIE...“

## ..... Gruppeneinteilung und Vielfalt sichtbar machen mit „Alle, die...“ .....

„Das ist unfair, wir haben viel mehr Mädchen.“ „Die Lisa spielt so gut, die zählt als Junge.“ – Beim Sport wird häufig nach Geschlecht aufgeteilt. Dahinter steht oft das Denken, Jungen seien in manchen Sportarten besser. Um faire Teams zu haben, müssten die Geschlechter gleich verteilt sein oder der Sport müsse getrennt nach Geschlechtern stattfinden. Das Problem dabei: Leistung wird stark mit Geschlecht verbunden und Klischees werden bestätigt. Außerdem werden Menschen, die sich nicht als „männlich“ oder „weiblich“ identifizieren, unsichtbar gemacht.

Es gibt viele kreative Möglichkeiten, Sportgruppen ohne Geschlechtertrennung zu bilden. Das Spiel „Alle, die...“ ist eine einfache und spaßige Methode, um die Teilnehmenden besser kennenzulernen und kann auch für die zufällige

Gruppenbildung genutzt werden. Es macht Gemeinsamkeiten und die Vielfalt der Gruppe sichtbar.

Das Spiel kann auch als Reflexionsanlass zum Thema Vielfalt genutzt werden:

**Wie hat euch das Spiel gefallen?**

**Was habt ihr über eure Mitspieler\*innen erfahren?**

**Was über die Gruppe?**

**Wie fühlt es sich an, alleine oder mit vielen auf einer Seite zu stehen?**



# Vielfalts- KARTEN- MIXER



Es gibt viele kreative Möglichkeiten, Gruppen einzuteilen.  
Zum Beispiel mit Kartendecks:



## So geht's:

Alle Teilnehmenden ziehen eine Karte. Je nach Gruppenanzahl und -größe könnt ihr nach unterschiedlichen Kriterien einteilen. Zum Beispiel:

- Rote Karten (Caro und Herz) gegen schwarze Karten (Pik und Kreuz)
- Herz gegen Caro gegen Pik gegen Kreuz
- Jeweils alle Zahlen (alle 2er, 3er, 4er etc.) oder Figuren (König, Dame, etc.) zusammen

Die Anzahl der Spielkarten müsst ihr vorher an die gewünschte Gruppengröße und -anzahl anpassen.

Übrigens: Bei allen Spielen und Methoden mit

Kartendecks kannst du Vielfalt sichtbar machen, indem du ein vielfaltssensibles Kartendeck nutzt. Das gibt es zum Beispiel hier:



## Das braucht ihr:

- Kartendeck

Vielfalts-

KARTEN-  
MIXER*Gruppeneinteilung und Vielfalt sichtbar machen*

„Das ist unfair, wir haben viel mehr Mädchen.“  
„Die Lisa spielt so gut, die zählt als Junge.“ – Beim Sport wird häufig nach Geschlecht aufgeteilt. Dahinter steht oft das Denken, Jungen seien in manchen Sportarten besser. Um faire Teams zu haben, müssten die Geschlechter gleich verteilt sein oder der Sport müsse getrennt nach Geschlechtern stattfinden. Das Problem dabei: Leistung wird stark mit Geschlecht verbunden und Klischees werden bestätigt. Außerdem werden Menschen, die sich nicht als „männlich“ oder „weiblich“ identifizieren, unsichtbar gemacht.

Es gibt viele kreative Möglichkeiten, Sportgruppen ohne Geschlechtertrennung zu bilden. Je nach Ziel des Sports kann es sinnvoll sein, die Gruppen zufällig oder nach Spielstärke zu bilden. Mit Kartendecks kannst du Gruppen zufällig einteilen. Je nach Anzahl und Größe der Gruppen musst du das Kartendeck vorher sortieren. Bei allen Spielen und Methoden mit Kartendecks kannst du Vielfalt sichtbar machen, indem du ein vielfaltssensibles Kartendeck nutzt.



# FAMILIE MEYER



Habt ihr Lust auf neue Spiele zur Gruppeneinteilung? Dann probiert es doch mal mit dem Spiel Familie Meyer:



## So geht's:

**Spielvorbereitung:** überlegt, wie groß die Gruppen sein sollen, in die ihr einteilen wollt. Jede Gruppe bekommt einen eigenen Nachnamen. Wenn ihr vier Gruppen mit jeweils 3 Leuten haben möchtet, dann braucht ihr 4 verschiedene Nachnamen-Sets mit jeweils 3 Familienrollen (s. Beispiele rechts).

Alle ziehen nun einen Zettel mit einem Namen.

**Ziel ist es, schnellstmöglich die restlichen Familienmitglieder zu finden**, zunächst ohne den anderen den Zettel zu zeigen. Besonders lustig ist das Spiel, wenn die Namen sehr ähnlich klingen, weil es im Stimmengewirr dann erst recht schwierig wird, die eigene Familie zu finden..



## Das braucht ihr:

Die Spielleitung hat folgende Karten vorbereitet (Namen und Anzahl können nach Bedarf angepasst werden):

- **Zettelset 1 / Wortkarten mit z.B.:** Vater Meyer, Papa Meyer, Geschwister Meyer, Tochter Meyer, Hund Meyer
- **Zettelset 2 / Wortkarten mit z.B.:** Vater Meier, Oma Meier, Kind Meier, Kaninchen Meier, Hund Meier
- **Zettelset 3 / Wortkarten mit z.B.:** Mama Maier, Mutter Maier, Vater Maier, Tochter Maier, Baby Maier
- **Zettelset 4 / Wortkarten mit z.B.:** Oma Mayer, Tante Mayer, Katze Mayer, Hund Mayer

# FAMILIE MEYER

## Gruppeneinteilung und Vielfalt sichtbar machen mit „Familie Meyer“

Woran denkt ihr, wenn ihr den Begriff Familie hört? Was Menschen unter Familie verstehen, ist vielfältig. Ein Blick in die Geschichte zeigt, dass Familienformen schon immer vielfältig waren. Sie sind auch heute im Wandel. Manche Familien sind ganz groß, andere klein, es gibt Familien mit und ohne Kinder, Eineltern- und Mehrelternfamilien, Patchworkfamilien, Adoptiv- und Pflegefamilien, Regenbogenfamilien, Herkunftsfamilien, Wahlfamilien und noch viele mehr. Die häufigste Familienform in Deutschland sind Ehepaare mit einem oder mehreren Kindern. Seit 2017 dürfen in Deutschland auch homosexuelle Paare heiraten.

Wenn wir über Familienmitglieder sprechen, steckt in den Bezeichnungen oft ein Hinweis auf das Geschlecht der Person. Begriffe wie Vater, Papa, Opa, Sohn oder Bruder sind in der Regel Bezeichnungen für männliche Familienmitglieder. Begriffe wie Mutter, Mama, Oma, Tochter oder Schwester Bezeichnungen für weibliche Familienmitglieder. Es gibt auch Begriffe, die genutzt werden können, um auf eine geschlechtliche

Bezeichnung zu verzichten. Zum Beispiel: Tonkel, Geschwister, Elter/Elternteil, Kind. Diese Begriffe nutzen manche z. B. für Familienmitglieder, die sich nicht (nur) als männlich oder weiblich identifizieren.

Das Spiel „Familie Meyer“ ist als Spiel für die Gruppeneinteilung bekannt. Oft werden auf den Karten aber nur Familien abgebildet, die der Form „Vater, Mutter, Sohn, Tochter ...“ entsprechen. Mit vielfältigeren Familienkarten kann die Vielfalt von existierenden Familienformen bei der Gruppeneinteilung sichtbar gemacht werden. Ihr könnt selbst entscheiden, welche Familienbezeichnungen ihr auf die Karten schreibt. Der Name Meyer (und Varianten wie Meyer, Maier, etc.) gehört zu den häufigsten Familiennamen im deutschen Sprachraum. Ihr könnt aber auch kreativ werden und euch verschiedene Namen ausdenken – egal, aus welcher Sprache. Wichtig ist nur: Je ähnlicher sie klingen, desto verwirrender und lustiger wird die Gruppenfindung!



# ERFAH- RUNGS- CHECK

Ihr braucht faire Teams für die nächste Sport-Kooperations-Challenge oder den nächsten Wettkampf? Wenn bei der Einteilung Leistung oder Erfahrung eine Rolle spielt, tauscht euch darüber aus, was ihr gut könnt, oder wo ihr steht, und erschafft so gemeinsam faire Teams, mit denen das Spielen Spaß macht:



## So geht's:

Skala erstellen:

Gemeinsam legt ihr eine Skala fest, z.B. von 1 bis 3:

**1 = Super gut/viel Erfahrung**

**2 = Gut / etwas Erfahrung**

**3 = Anfänger\*in/unerfahren**

Selbsteinschätzung:

Jede\*r schätzt sich selbst ein und teilt seine Zahl mit der Gruppe.

Gruppenbildung:

a) Ziel: Innerhalb einer Gruppe sollen gleichstarke Spieler\*innen sein: Die Spieler\*innen mit ähnlichen Zahlen finden sich zusammen.

b) Ziel: Die Gruppen untereinander sollen ungefähr gleich stark sein: mischt Spieler\*innen mit unterschiedlichen Zahlen gleichmäßig.



# ERFAH- RUNGS- CHECK

## Gruppeneinteilung nach Spielstärke: Erfahrungs-Check

„Das ist unfair, wir haben viel mehr Mädchen.“ „Die Lisa spielt so gut, die zählt als Junge.“ – Beim Sport wird häufig nach Geschlecht aufgeteilt. Dahinter steht oft das Denken, Jungen seien in manchen Sportarten besser. Um faire Teams zu haben, müssten die Geschlechter gleich verteilt sein oder der Sport müsse getrennt nach Geschlechtern stattfinden. Das Problem: Leistung wird an Geschlecht gekoppelt und Mädchen werden als grundsätzlich schlechter bzw. Jungs als grundsätzlich besser dargestellt. Außerdem werden Menschen, die sich nicht als „männlich“ oder „weiblich“ sehen, unsichtbar gemacht.

Es gibt viele kreative Möglichkeiten, Sportgruppen ohne Geschlechtertrennung zu bilden. Je nach Ziel des Sports kann es sinnvoll sein, die Gruppen zufällig oder nach Spielstärke zu bilden. Spielstärke kann für die Einteilung zum Beispiel für Wettkämpfe wichtig sein, damit Teams ausgeglichen sind und ein fairer Wettkampf möglich ist.

Mit dem „Erfahrungsscheck“ könnt ihr lernen, euch selbst einzuschätzen. Was könnt ihr gut, was (noch) nicht? In welchem Spiel habt ihr schon viel Erfahrung, was übt ihr noch? Wie könnt ihr die Gruppen gestalten, dass die Aufgabe gut funktioniert oder der Wettkampf fair und spannend ist? Wie könnt ihr am besten mit- und voneinander lernen und wie habt ihr am meisten Spaß? Ihr könnt auch darüber sprechen, wie eure Selbsteinschätzung davon abhängt, was als typisch für Jungen oder Mädchen gilt, und wie eure eigenen Erfahrungen und die Geschlechtssozialisation euch beeinflusst. Welche Rolle spielt euer Geschlecht dabei, wie viel ihr euch zutraut?



# STILLE AUFSTELL- LUNG



Ihr braucht faire Teams für die nächste Sport-Kooperations-Challenge oder den nächsten Wettkampf? Manchmal hilft es, die Gruppen nach Größe oder Alter gerecht aufzuteilen. Das Spiel „Stille Aufstellung“ macht die Gruppeneinteilung herausfordernder und spannender:



## So geht's:

**1. Aufgabe:** Die Gruppe soll sich ohne zu sprechen nach Größe oder Alter aufstellen.

**Erhöhter Schwierigkeitsgrad:** Alle stehen auf einer Bank und sortieren sich dort ohne den Boden zu berühren

**2. Teams bilden:** Immer eine Person von rechts und eine von links bilden ein Team. So spielen z.B. die größte und die kleinste Person in Team 1, die zweitgrößte und zweitkleinste in Team 2, usw.



## Das braucht ihr:

- Bei schwieriger Variante: Turnbank

# STILLE AUFSTELL- LUNG

## Gruppeneinteilung und Kooperation: Stille Aufstellung

„Das ist unfair, wir haben viel mehr Mädchen.“  
„Die Lisa spielt so gut, die zählt als Junge.“ – Beim Sport wird häufig nach Geschlecht aufgeteilt. Dahinter steht oft das Denken, Jungen seien in manchen Sportarten besser. Um faire Teams zu haben, müssten die Geschlechter gleich verteilt sein oder der Sport müsse getrennt nach Geschlechtern stattfinden. Das Problem dabei: Leistung wird stark mit Geschlecht verbunden und Klischees werden bestätigt. Außerdem werden Menschen, die sich nicht als „männlich“ oder „weiblich“ identifizieren, unsichtbar gemacht.

Es gibt viele kreative Möglichkeiten, Sportgruppen ohne Geschlechtertrennung zu bilden. Je nach Ziel des Sports kann es sinnvoll sein, die Gruppen zufällig oder nach Spielstärke zu bilden.

In Gruppen mit großen Alters- oder Größenunterschieden kann es bei manchen Bewegungsspielen sinnvoll sein, das Alter oder die Größe bei der Gruppeneinteilung zu berücksichtigen. Mit dem Spiel „Stille Aufstellung“ ist die Gruppeneinteilung nach Größe oder Alter zusätzlich eine **kooperative Herausforderung** und macht sogar Spaß. Wie könnt ihr euch ordnen, ohne von der Bank zu fallen? Wie könnt ihr **kommunizieren, ohne zu sprechen**? Die Teamarbeit in der ganzen Gruppe ist eine schöne Ergänzung, um im Anschluss gegeneinander Kräfte zu messen.





# BERLIN BEWEGT:

Queere Sport-Action

Du hast richtig Bock auf Sport mit anderen Queers? Ob Aerobic, Fußball, Selbstverteidigung oder Klettern – Berlin hat viele coole Sportangebote für queere Menschen, die du unbedingt auschecken solltest!

## Queere Sportangebote

Unter dem QR-Code findest du eine komplette **Liste mit vielen queeren Sportmöglichkeiten**, die der **LSVD** (Lesben- und Schwulenverband in Deutschland) Berlin-Brandenburg e.V. und der **LSB Berlin** (Landessportbund Berlin) für dich zusammengestellt haben. Du kannst ganz easy nach Sportart, Zielgruppe und Bezirk suchen.

**Etwas Cooles gefunden?** Schreib 'ne Mail und melde dich für eine **Schnupperstunde** an oder frag einfach bei den pädagogischen Fachkräften nach!



# BERLIN BEWEGT:

Queere Sport-Action

## Queere Sport-Action in Berlin

In Berlin gibt es viele Sportangebote für queere Menschen. Ihr Ziel ist es, ein Training anzubieten, in dem sich queere Personen wohlfühlen, in Kontakt kommen und gemeinsam Sport treiben können.

Wusstest du, dass es solche Angebote gibt? Hier sind ein paar Tipps, wie diese Angebote zum Beispiel im Jugendzentrum bekannter gemacht werden können und so Interessierte leichter Zugang finden:

- **Gibt es bei euch einen Sportraum oder sogar ein Sportangebot?** Fragt doch mal bei den queeren Sportangeboten nach und ladet sie zu euch für ein Schnupperstundenprogramm ein (z.B. 5-Wochen Programm, in dem jede Woche ein neues Angebot vorgestellt wird)
- **Hängt die Liste mit queeren Sportangeboten im Jugendclub aus.** Vielleicht gibt es eine Ansprechperson, die bei der Kontaktaufnahme für ein Schnuppertraining unterstützen kann?



**Info zu den Kosten:** Manche Sportangebote auf der Seite sind kostenfrei, für andere muss ein Vereinsbeitrag gezahlt werden. Personen, die Leistungen (z.B. Bürgergeld, Wohngeld) bekommen, können über das Bildungs- und Teilhabepaket des Landes Berlin finanzielle Förderung erhalten, zum Beispiel für Mitgliedsbeiträge, Ausrüstung oder Fahrtkosten. Infos und Beratung dazu gibt es hier: <https://but-beratung.de/>



# Einhand- BALAN- CIEREN



Fußball muss nicht immer ein Wettkampf sein – man kann den Ball auch für Spiele nutzen, bei denen es mehr ums Miteinander geht!



## So geht's:

**Vorbereitung:** Stellt zwei Hütchen etwa 10 Meter voneinander entfernt auf, um eine Laufstrecke zu markieren. Teilt euch in Teams von jeweils 3 Spieler\*innen auf. Jedes Team bekommt 4 Bälle.

Eure Aufgabe ist es, gemeinsam die 4 Bälle von einem Hütchen zum anderen zu balancieren. Dabei dürft ihr pro Spieler\*in nur eine Hand verwenden. Wenn ein Ball herunterfällt, müsst ihr sofort anhalten und den Ballstapel neu aufbauen, bevor ihr weiterlaufen könnt. Welches Team schafft es als erstes, die Strecke zu meistern?

**Wichtig:** Arbeitet als Team zusammen und sprecht euch gut ab, damit ihr die Herausforderung meistert!



## Das braucht ihr:

pro 3er Team :

- 2 Markierungen (z.B. Hütchen)
- 4 Bälle

### Fußball mal anders

Das Spiel Einhand-Balancieren verbindet den **Spaß am Fußball** mit **Teamwork** und **Kreativität**, ohne dass es nur um Gewinnen oder Verlieren geht. Es ist eine super Möglichkeit, als Team

zusammenzuwachsen, bevor ihr dann vielleicht klassisches Fußball spielt. So kann jede\*r mitmachen, egal wie viel Fußballerfahrung er\*sie hat. Probiert's aus und erlebt Fußball mal ganz anders!



# BALL- TRANS- PORT

## Challenge



Fußball muss nicht immer ein Wettkampf sein – man kann den Ball auch für Spiele nutzen, bei denen es mehr ums Miteinander geht!



### So geht's:

Stellt zwei Markierungen (z.B. Hütchen oder Schuhe) etwa 10 Meter auseinander, um die Laufstrecke zu markieren. Bildet Zweier-Teams. Ein Ball liegt auf dem Starthütchen. Jetzt kann's losgehen: Jedes Team muss den Ball ohne Hände vom Start- zum Zielhütchen transportieren. Der Ball muss am Ende auf dem Zielhütchen abgelegt werden. Wenn der Ball runterfällt, startet von vorne [Variante: startet von der Fallstelle]. Welches Team schafft die Strecke am schnellsten?

**Tipp:** Kreativität und Teamwork sind der Schlüssel zum Erfolg!



### Das braucht ihr:

Pro 2er-Team

- 1 Ball
- 2 Markierungen (z.B. Hütchen)

# BALL- TRANS- PORT

Challenge

## Fußball mal anders

Fußball muss nicht immer ein Wettkampf sein – man kann den Ball auch für Spiele nutzen, bei denen es mehr ums **Miteinander** geht! Das Spiel Balltransport-Challenge verbindet den Spaß am Fußball mit Teamwork und Kreativität, ohne dass es nur um Gewinnen oder Verlieren geht. Es ist

eine super Möglichkeit, als Team zusammenzuwachsen, bevor ihr dann vielleicht klassisches Fußball spielt. So kann jede\*r mitmachen, unabhängig davon, wie viel Fußballerfahrung er\*sie hat. Probiert's aus und erlebt Fußball mal ganz anders!



# KREBS- FUßBALL



Fußball spielen – aber mal anders!



**So geht's:**

Bildet zwei Teams mit 4-8 Spieler\*innen. Gespielt wird Fußball im Krebsgang (Liegestütz rücklings) oder sitzend mit Händen hinter dem Körper stützend. Ziel ist es, so viele Tore zu schießen wie möglich. Jedes Spiel dauert 3 Minuten.

Regeln:

- Handberührung des Balls oder Lösen beider Hände vom Boden = Freistoß.
- Im Torraum (2 m vor der Grundlinie) max. 3 Verteidiger\*innen.
- Torschüsse dürfen nicht über Kopfhöhe fliegen.



**Das braucht ihr:**

- 1 Fußball
- 4 Markierungen für die Tore (z.B. Hütchen)
- Markierungen für das Spielfeld (ca. 10\*20m)



**Dauer:**

Pro Spiel 3 min

# KREBS- FUßBALL

## Fußball mal anders

Du willst mal Fußball spielen, hast aber Angst, dass du dich nicht traust oder es nichts für dich ist? Oder du spielst immer Fußball und willst mal neue Varianten ausprobieren? Kein Problem!

In vielen Jugendtreffs ist Fußball total angesagt, aber oft spielen immer die gleichen. Personen, die sich nicht so sicher fühlen, bleiben oft außen vor. Oft wird Fußball auch als harter, wettkampforientierter Sport gesehen, der eher Jungs anspricht. Andere Personen, oder Jungs, die nicht so Lust auf Wettkampf haben oder weniger Erfahrung im klassischen Fußballspiel, nehmen dann seltener teil.

Aber das muss nicht so sein! Man kann Fußball nämlich auch anders gestalten, sodass es für alle spannend wird. Stell dir vor, man verändert die Regeln ein bisschen oder kombiniert Fußball mit Kooperationsspielen. Dadurch wird es einfacher, mitzumachen, auch wenn man vorher wenig Erfahrung hatte oder sich nicht so sicher

fühlt. Außerdem ist es eine tolle Möglichkeit, mal andere Seiten von Sport zu entdecken, bei denen es weniger um Härte und mehr um andere Herausforderungen und um Zusammenarbeit und Spaß geht. Die Fußballskills lassen sich dabei trotzdem trainieren!

Also, wenn ihr Lust habt, Fußball mal anders auszuprobieren, findet ihr hier ein paar coole Ideen, wie man das Spiel abwandeln kann. Probier es einfach mal aus!



# DUO- FUßBALL

## Challenge



Fußball spielen – aber mal anders!



So geht's:

Gespielt wird Fußball (4-10 Personen pro Team). Immer zwei Spieler\*innen agieren als Duo:

**Variante Hand-an-Hand:** Die Spieler\*innen müssen beim Laufen und Schießen Handkontakt halten

**Variante Bein-an-Bein:** Die Spieler\*innen sind an einem Bein mit einem Seil verbunden und müssen sich beim Laufen und Torschuss synchron bewegen.

- Fördert die Zusammenarbeit und Absprache zwischen den Spieler\*innen
- Verbessert die Koordination und Teamfähigkeit
- Relativiert unterschiedliche Spielerfahrungen, die Teilnehmer\*innen im Fußball haben.



Das braucht ihr:

- Pro Team 1 Ball
- 1 Seil (nur für Variante Bein-an-Bein)



# DUO- FUßBALL

## Challenge

### Fußball mal anders

Du willst mal Fußball spielen, hast aber Angst, dass du dich nicht traust oder es nichts für dich ist? Oder du spielst immer Fußball und willst mal neue Varianten ausprobieren? Kein Problem!

In vielen Jugendtreffs ist Fußball total angesagt, aber oft spielen immer die gleichen. Personen, die sich nicht so sicher fühlen, bleiben oft außen vor. Oft wird Fußball auch als harter, wettkampforientierter Sport gesehen, der eher Jungs anspricht. Andere Personen, oder Jungs, die nicht so Lust auf Wettkampf haben oder weniger Erfahrung im klassischen Fußballspiel, nehmen dann seltener teil.

Aber das muss nicht so sein! Man kann Fußball nämlich auch anders gestalten, sodass es für alle spannend wird. Stellt euch vor, man verändert die Regeln ein bisschen oder kombiniert Fußball mit Kooperationsspielen. Dadurch wird es einfacher, mitzumachen, auch wenn man vorher wenig Erfahrung hatte oder sich nicht so sicher

fühlt. Außerdem ist es eine tolle Möglichkeit, mal andere Seiten von Sport zu entdecken, bei denen es weniger um Härte und mehr um andere Herausforderungen und um Zusammenarbeit und Spaß geht. Die Fußballskills lassen sich dabei trotzdem trainieren!

Also, wenn ihr Lust habt, Fußball mal anders auszuprobieren, findet ihr hier ein paar coole Ideen, wie man das Spiel abwandeln kann. Probiert es einfach mal aus!



# TISCH- TENNIS

## Olympiade 1



Tischtennis spielen wie bei Olympia – oder mal ganz anders?



So geht's:



Das braucht ihr:

**Spiel 1 - Fächerantrieb:** Schnappt euch einen Fächer, einen Topfdeckel oder einen Tischtennisschläger und wedelt einen Tischtennisball über einen kniffligen **Parcours**! Euer Ziel: Den Ball ins Ziel zu pusten, ohne dass er aus der Bahn fliegt. Es ist alles erlaubt, solange ihr nur den Fächer benutzt!

**Spiel 2 - Röhrchen-Antrieb:** Bei diesem Spiel pustet ihr einen Tischtennisball mit einem Röhrchen durch einen Hindernisparcours. Egal, ob auf dem Boden oder auf einem Tisch – es kommt auf die richtige Atemtechnik und viel Geschick an, um den Ball ins Ziel zu bringen.

- Tischtennisball
- Fächer, Topfdeckel oder Tischtennisschläger
- Röhrchen, Materialien und Gegenstände für einen Hindernisparcours



Auf den nächsten Karten findet ihr noch weitere Ideen für die Tischtennis-Olympiade

# TISCH- TENNIS

Olympiade 1

## Tischtennisolympiade

Tischtennisbälle lassen sich nicht nur auf dem Tisch hin- und herspielen, sondern können für noch viel mehr Spiele genutzt werden. Balancieren, Fächern, Toreschießen oder Prellen – hier sind

ein paar Ideen für die nächste Tischtennis-Olympiade bei euch im Jugendclub. Fallen euch selbst noch lustige Spiele ein?



# TISCH- TENNIS

## Olympiade 2



Tischtennis spielen wie bei Olympia – oder mal ganz anders?



So geht's:

**Becher-Ball-Challenges:** Hier kommt es auf Tempo und Präzision an!

**Variante a:** Lasst einen Tischtennisball auf den Boden hüpfen und fangt ihn mit einem Becher auf.

**Tipp:** Zu zweit wird's spannender – eine Person wirft, die andere fängt!

**Variante b:** Spieler\*in 1 wirft den Tischtennisball, Spieler\*in 2 fängt ihn mit einem Becher (ohne Bodenkontakt).

**Variante c:** Haltet den Becher hoch, lasst den Tischtennisball herausfallen und versucht, ihn direkt wieder mit dem Becher aufzufangen.

**Ziel:** So oft wie möglich, ohne Fehler! Das schnellste und fehlerfreiste Team gewinnt.



Das braucht ihr:

- Tischtennisball
- Becher (ggf. unterschiedliche Größen)



Auf den nächsten Karten findet ihr noch weitere Ideen für die Tischtennis-Olympiade

# TISCH- TENNIS

Olympiade 2

## Tischtennisolympiade

Tischtennisbälle lassen sich nicht nur auf dem Tisch hin- und herspielen, sondern können für noch viel mehr Spiele genutzt werden. Balancieren, Fächern, Toreschießen oder Prellen – hier sind

ein paar Ideen für die nächste Tischtennis-Olympiade bei euch im Jugendclub. Fallen euch selbst noch lustige Spiele ein?



# TISCH- TENNIS

Olympiade 3

Tischtennis spielen wie bei Olympia – oder mal ganz anders?



So geht's:



Das braucht ihr:



**Spiel 4 - Balance:** Jetzt geht es um Ruhe und Geschicklichkeit! Balanciert einen Tischtennisball auf einem Tischtennisschläger und versucht, ihn so lange wie möglich oben zu halten. Für eine extra Herausforderung könnt ihr dabei auch einen Hindernisparcours meistern. Schafft ihr es bis zum Ende, ohne dass der Ball runterfällt?

- Tischtennisball
- Tischtennisschläger
- verschiedene Gegenstände, um einen Hindernisparcours aufzubauen (z.B. Hütchen, Stühle oder Seile)

Auf den nächsten Karten findet ihr noch weitere Ideen für die Tischtennis-Olympiade

# TISCH- TENNIS

Olympiade 3

## Tischtennisolympiade

Tischtennisbälle lassen sich nicht nur auf dem Tisch hin- und herspielen, sondern können für noch viel mehr Spiele genutzt werden. Balancieren, Fächern, Toreschießen oder Prellen – hier sind

ein paar Ideen für die nächste Tischtennis-Olympiade bei euch im Jugendclub. Fallen euch selbst noch lustige Spiele ein?



# TISCH- TENNIS

Olympiade 4

Tischtennis spielen wie bei Olympia – oder mal ganz anders?



So geht's:



Das braucht ihr:



**Spiel 5 – Punktejagd:** Schnappt euch Tischtennisbälle und zielt auf ausgelegte Eierkartons, die verschiedene Punktzahlen haben. Jede\*r hat 10 Versuche, um so viele Punkte wie möglich zu sammeln! Ihr entscheidet selbst, ob ihr die Bälle direkt werft oder sie vorher einmal auf dem Boden aufprallen lasst.

**Spiel 6 – 3-Teller-Ping-Pong:** Drei flache Teller werden hintereinander auf den Tisch gelegt, direkt vor dem Tischrand, unter dem eine Wanne steht. Eure Aufgabe: Werft einen Tischtennisball so, dass er nacheinander auf jedem Teller einmal aufhüpft und dann präzise in der Wanne landet. Wer trifft am besten?

- Tischtennisbälle
- Eierkartons (mit Zahlen beschriftet)
- Teller
- Auffangbehälter (z.B. Wanne, Eimer)

# TISCH- TENNIS

Olympiade 4

## Tischtennisolympiade

Tischtennisbälle lassen sich nicht nur auf dem Tisch hin- und herspielen, sondern können für noch viel mehr Spiele genutzt werden. Balancieren, Fächern, Toreschießen oder Prellen – hier sind

ein paar Ideen für die nächste Tischtennis-Olympiade bei euch im Jugendclub. Fallen euch selbst noch lustige Spiele ein?



# FREEZE FLOW

Eure Tanzstile, eure Moves!



In diesem Tanzspiel kreiert ihr gemeinsam eine einzigartige Choreo, die auf euren spontanen Moves basiert.



So geht's:

**Phase 1:** Musik läuft, und alle bewegen sich frei durch den Raum – mal schnell, mal langsam, kriechend, hüpfend, auf Zehenspitzen. Probiert aus, was euch Spaß macht! Immer wieder stoppt die Spielleitung die Musik, dann heißt es „Freeze!“ – alle bleiben in einer selbst gewählten Position wie eingefroren stehen.

Nach etwa dem fünften Mal Freeze beginnt **Phase 2:** Alle gehen in **Gruppen von vier Personen** zusammen. Jede Person stellt ihre letzte oder ihre Lieblings-Freeze-Position vor.

Jede Gruppe nimmt nun die vier Freeze-Positionen, die ihre Mitglieder eingenommen haben (A, B, C und D). Jetzt verbindet ihr die Positionen tänzerisch. Findet heraus, wie ihr in einer 8er-Zählzeit von A zu B und in einer weiteren 8er-Zählzeit von C zu D kommt. **Experimentiert mit verschiedenen Bewegungen und Wegen, bis ihr zwei 8er-Abfolgen gefunden habt, die euch gefallen.**

**Phase 3:** Jetzt bringen sich jeweils zwei Gruppen ihre 8er-Abfolgen bei: Die 8er-Abfolge der einen Gruppe wird zur Start- und Endbewegung der anderen Gruppe und andersherum. Jede Gruppe kombiniert die vorgegebenen Moves (8er-Abfolgen als Start und Endbewegung) mit eigenen Bewegungen auf vier zusätzlichen 8er-Zählzeiten und entwickelt dabei eine eigene Choreografie.

**Finale:** nun führt ihr alle 8er-Kombis der Gruppen zusammen und setzt sie zu einer großen, gemeinsamen Choreo zusammen.



Das braucht ihr:

- mindestens 8 Tänzer\*innen
- Musikboxen & Musik
- Bewegungsraum
- Spielleitung, die die Musik startet/stoppt

# FREEZE FLOW

Eure Tanzstile, eure Moves!

## Jeder Mensch kann tanzen!

Beim Tanzen geht es nicht darum, jede Bewegung perfekt nachzumachen, sondern darum, die eigene Lust an der Bewegung zu entdecken und wie sich die Bewegung in deinem Körper anfühlt. Wenn sie sich gut anfühlt, kann sie nur gut aussehen. Wenn die Bewegungen aus uns selbst herauskommen, können wir uns damit ausdrücken, mit anderen verbinden oder einfach den Körper ausprobieren und ins Schwitzen kommen. Die Übungen auf diesen Karten zeigen: Jeder Mensch kann tanzen. Und jeder Mensch kann Choreografien entwickeln.

Hier zählt nur euer Spaß am Ausprobieren und der kreative Flow – ganz ohne Vorerfahrung und ohne Druck.

**Anregung:** Bewegt euch in der ersten Runde so, als hättet ihr gerade erst diesen Körper neu bekommen und noch gar nicht gelernt, wie „richtiges“ Bewegen funktioniert. So kommt ihr zu ganz neuen Bewegungsideen.



# SPIEGEL- TANZ

Gemeinsam im Takt



Ohne Absprachen und Vorgaben entdeckt ihr, wie es sich anfühlt, gemeinsam im Flow zu sein – und dass dieser Flow zu jeder Zeit im Tanz entstehen kann.



So geht's:

Sucht euch eine\*n Partner\*in und stellt euch ohne Berührung gegenüber auf. Eine\*r von euch startet als Führung, die\*der andere folgt wie ein Spiegelbild. Egal ob ihr euch langsam und präzise oder locker und fließend bewegt, Hauptsache, ihr bleibt in der Bewegung verbunden.

**Rollenwechsel:** Danach tauscht ihr die Rollen. Jetzt führt die\*der andere Partner\*in, und ihr spiegelt. So erlebt ihr beide Seiten und könnt ausprobieren, wie es ist, abwechselnd zu führen und zu folgen.

**Level up - Die Bewegung führt:** In der letzten Runde gibt es keine Führung mehr. Ihr lasst die Bewegung selbst den Takt angeben. Jetzt dürft ihr anfangen, euch leicht zu berühren und aufeinander einzugehen – das bedeutet, ihr könnt auf spontane Bewegungen des\*der anderen reagieren, ohne dass jemand vorgibt, was kommt.



Das braucht ihr:

- Musikboxen & Musik
- Bewegungsraum

# SPIEGEL- TANZ

Gemeinsam im Takt

## *Jeder Mensch kann tanzen!*

Beim Tanzen geht es nicht darum, jede Bewegung perfekt nachzumachen, sondern darum, die eigene Lust an der Bewegung zu entdecken. In dieser Übung geht es darum, im Einklang zu tanzen und durch Bewegung und das Zusammenspiel mit eurer\*em Partner\*in zu sehen, was spontan entsteht.

Es geht darum, aus kleinen Bewegungen einen Tanz zu machen, der ganz natürlich passiert. Die Übungen auf diesen Karten zeigen: Jeder Mensch kann tanzen. Und jeder Mensch kann Choreografien entwickeln.



# TikTok REMIx

## Challenge



Bringt eure liebsten TikTok-Tänze mit – heute geht es darum, sich gegenseitig coole Moves beizubringen und dabei kreativ zu werden.



### So geht's:

Zuerst zeigt ihr euch gegenseitig die Choreos, die ihr am liebsten mögt. Sobald alle die Grundschritte draufhaben, geht's ans Remixen:

In Zweier-Paaren experimentiert ihr mit Variationen. Tanzt die Choreos mal super **schnell**, dann ganz **langsam**; probiert die Moves mal **kraftvoll** und energiegeladen oder total **sanft** und zurückhaltend. Wie wirkt es, wenn ihr die Bewegungen **groß** und raumgreifend tanzt, und wie, wenn ihr sie ganz **klein** und präzise macht? Ihr könnt auch **Bewegungsstile ausprobieren**, wie eckig und kantig, fließend, entspannt und „bouncy“ oder richtig starr. Oder Emotionen: **Wie fühlt sich die Choreo an, wenn ich sie fröhlich tanze oder wütend, ängstlich, verliebt?** Was passiert, wenn ihr links und rechts vertauscht?

Testet auch mal, wie sich euer Tanz auf ganz **unterschiedliche Songs** anfühlt. Tanzt eure

fröhliche, schnelle Choreo zu einem langsamen, emotionalen Lied – wie verändert sich das Gefühl? Passt sich euer Tanz an die neue Stimmung an, oder tanzt ihr die Moves genauso wie vorher? Entdeckt, wie ihr den gleichen TikTok-Tanz ganz anders wirken lassen könnt – es geht um Spaß, Kreativität und eure ganz eigene Interpretation.



### Das braucht ihr:

- Musikboxen & Lieder
- TikTok-Tanzvideos
- Bewegungsraum



### Kalendertipp:

🕒 08.05. Welttag des Zorns

# TIKTOK REMIX Challenge

## Jeder Mensch kann tanzen!

Beim Tanzen geht es nicht darum, jede Bewegung perfekt nachzumachen, sondern darum, die eigene Lust an der Bewegung zu entdecken und wie sich die Bewegung in deinem Körper anfühlt. Wenn sie sich gut anfühlt, kann sie nur gut aussehen. Wenn die Bewegungen aus uns selbst herauskommen, können wir uns damit ausdrücken, mit anderen verbinden oder einfach den Körper ausprobieren und ins Schwitzen kommen. Die Übungen auf diesen Karten zeigen: Jeder Mensch kann tanzen. Und jeder Mensch kann Choreografien entwickeln. Wenn ihr mögt, könnt ihr eure Choreos selbst filmen und zu einem Tanzclip zusammenschneiden.

**Kalendertipp:** Die Übung auf dieser Karte ist mit dem „Welttag des Zorns“ verbunden und bietet die Möglichkeit, sich mit der Emotion Zorn oder verbundenen Emotionen wie Wut kreativ auseinanderzusetzen. Während der Übung könnt ihr Zorn/Wut körperlich ausdrücken und

verschiedene Aspekte dieser Gefühle erkunden. Kommt danach miteinander ins Gespräch: Was sind Zorn und Wut für Gefühle? In welchen Situationen empfinde ich Zorn oder Wut, und wie fühlt sich das an? Wie kann ich mit den Gefühlen umgehen?

**Zorn und Wut sind oft Reaktionen auf individuelle Erfahrungen, wie Ungerechtigkeit oder Verletzungen.** Gleichzeitig richten sich Zorn und Wut auch auf gesellschaftliche Missstände, etwa auf Ungleichheit, Diskriminierung oder patriarchale Strukturen. **Solche Emotionen können produktiv sein, wenn sie uns motivieren, Veränderungen anzustoßen oder Solidarität zu zeigen.** Zorn und Wut kann ein starkes, handlungsorientiertes Gefühl sein, das sowohl auf persönlicher als auch auf gesellschaftlicher Ebene verändernde Kraft haben kann. Welche anderen Gefühle kennt ihr? Wann fühlt ihr sie, und wie geht ihr mit ihnen um? Probiert aus, verschiedene Emotionen mit der Übung zu erkunden!



# LEBENDE STATUEN

Ein Museum voller Ideen



Foto: Andrej Lisakov für Unsplash+

In dieser Übung werdet ihr zu Skulpturen und Künstler\*innen und erschafft gemeinsam ein lebendes Kunstwerk!



So geht's:

Zuerst teilt ihr euch in **zwei Gruppen** auf. Die Musik startet, und alle bewegen sich durch den Raum. Sobald die Musik stoppt, bleiben alle der Gruppe 1 in einer spontanen Pose stehen, wie eine Statue. Wenn die Musik wieder losgeht, bleibt Gruppe 2 in ihren Posen und wird zur **Skulptur** – die lebendigen Kunstwerke im „Museum“. Gruppe 1 taut auf und wird zu den **Künstler\*innen**, die die Skulpturen kreativ gestalten dürfen.

Die Künstler\*innen können sich jetzt tänzerisch durch den Raum bewegen, sich einer Skulptur nähern und sie verändern. Dabei dürfen sie jeweils bis zu drei Haltungen der Skulptur anpassen, z.B. einen Arm in die Luft heben, das Bein verschieben oder den Oberkörper neigen. Danach ziehen die Künstler\*innen weiter zur nächsten Skulptur und gestalten diese um. Wichtig: Besprecht am Anfang der Übung, an welchen Stellen es für euch okay ist, angefasst zu werden (siehe Kartenrückseite).

Finale: Das große Gemälde. Am Ende rücken alle Skulpturen in der Mitte zusammen und formen ein großes **Gesamt-Kunstwerk, eine Skulpturenlandschaft**. Die Künstler\*innen dürfen sich das „Gemälde“ anschauen und jede Figur noch einmal anpassen, verändern oder verbinden, bis das Bild eine gemeinsame Botschaft oder Stimmung ausdrückt. Wenn ihr möchtet, könnt ihr die Spielleitung bitten, ein Foto zu machen.



Das braucht ihr:

- Musikboxen & Musik
- Bewegungsraum
- Spielleitung, die die Musik startet/stoppt



Kalendertipp:

🕒 08.05. Welttag des Zorns

# LEBENDE STATUEN

Ein Museumvoller Ideen

## Jeder Mensch kann tanzen!

**Extra-Idee: Themenwahl.** Ihr könnt eure Skulpturenlandschaft auch zu einem bestimmten Thema gestalten, z.B. „Traum“, „Zorn/Wut“ oder „Geborgenheit.“ Welche Posen passen zum Thema? Was würde das Bild besonders machen? Hier sind eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt!

In dieser Übung könnt ihr zusammen Bilder formen – ohne feste Vorgaben oder Erwartungen. Wenn ihr zusammen arbeitet und die Positionen der anderen verändert, entsteht ein lebendiges, gemeinsames Bild, das immer wieder weiterentwickelt werden kann. **Bevor ihr die Skulptur verändert, fragt die Person, ob es bestimmte Bereiche an ihrem Körper gibt, an dem die Person nicht angefasst werden will,** zum Beispiel Wade, Hüfte, Kopf oder Gesicht! Verändert die Skulptur nur, wenn es für sie okay ist angefasst zu werden. Die Körperteile, an denen die Skulptur nicht angefasst werden mag, die ihr aber gerne verändern würdet, könnt ihr mit eurer eigenen Körperhaltung vormachen. Wenn ihr also zum Beispiel das Gesicht verändern wollt, macht den Ausdruck vor und die Skulptur macht ihn nach.

**Kalendertipp:** Die Übung auf dieser Karte ist mit dem „**Welttag des Zorns**“ verbunden und bietet die Möglichkeit, sich mit der Emotion Zorn oder verbundenen Emotionen wie Wut kreativ auseinanderzusetzen. Während der Übung könnt ihr Zorn/Wut körperlich ausdrücken und verschiedene Aspekte dieser Gefühle erkunden. Kommt danach miteinander ins Gespräch: **Was sind Zorn und Wut für Gefühle? In welchen Situationen empfinde ich Zorn oder Wut, und wie fühlt sich das an? Wie kann ich mit den Gefühlen umgehen?**

Zorn und Wut sind oft Reaktionen auf individuelle Erfahrungen, wie Ungerechtigkeit oder Verletzungen. Gleichzeitig richten sich Zorn und Wut auch auf gesellschaftliche Missstände, etwa auf Ungleichheit, Diskriminierung oder patriarchale Strukturen. Solche Emotionen können produktiv sein, wenn sie uns motivieren, Veränderungen anzustoßen oder Solidarität zu zeigen.

**Welche anderen Gefühle kennt ihr? Wann fühlt ihr sie, und wie geht ihr mit ihnen um? Probiert aus, verschiedene Emotionen mit der Übung zu erkunden!**