Übung 4 Sternball

Eine spannende Kooperationsübung, bei der die Klasse versuchen muss, mehrere Bälle gleichzeitig möglichst lang in der Luft zu halten.

Überblick

Dauer	15 – 30 Minuten
Methode	Stehkreis
Material	3 verschiedene Bälle

Dreischritt bei gruppendynamischen Übungen

1. Vorgespräch
2. Durchführung
3. Abschlussgespräch

1 Vorgespräch

Verhaltensregeln

Beispielformulierung:

– *„Was müssen wir beachten, damit die Übung gelingt und wir alle Spaß haben können?“*

Mögliche Antworten:

– Ruhig und konzentriert bleiben

– rücksicht nehmen

– nicht stöhnen, wenn ein Ball runterfällt

Sie sollten bei dieser Übung sofort intervenieren, wenn ein Ball absichtlich scharf geworfen wird, jemand „stöhnt“ oder eine Mitschülerin oder einen Mitschüler kritisiert.

Hinweis: Im Fall von Regelverstößen
Unterbrechen Sie die Übung und konfrontieren Sie die Schülerinnen und Schüler, die eine Regel nicht eingehalten haben. Waren Sie damit erfolgreich, setzen Sie die Übung fort. Ansonsten empfiehlt es sich die Übung abzubrechen und die Schwierigkeiten im Abschlussgespräch zu thematisieren.

Inhalt

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich Bälle zuwerfen, dabei soll

— jeder Ball von jedem einmal gefangen werden,

— der Ball nicht den Boden berühren,

— jeder sich merken, von wem er oder sie den Ball bekommen hat und

— diese Reihenfolge später einhalten.

Wird der Ball nicht gefangen …

— … ist die Runde vorbei.

— In der Proberunde geht der Ball so lange immer wieder zum Werfer zurück, bis der Fänger ihn mit sicherem Gefühl fangen kann.

— Der Werfer trägt die Verantwortung!

2 Ablauf

Durchgang 1: Proberunde mit einem Ball (Reihenfolge festlegen)

— Die Klasse stellt sich so im Kreis auf, dass jeder jeden sehen kann.

— In der Proberunde soll jede Schülerin und jeder Schüler den Ball einmal fangen und sich merken, wem sie oder er den Ball zugeworfen hat.

— Fällt der Ball runter, geht er zum vorangegangenen Werfer zurück.

— Es sollte zwei oder drei Proberunden geben; nach der letzten Proberunde sollte der Ball dann nicht mehr zu Boden gefallen sein.

Durchgang 2: Zeit stoppen: Wie lange ist der Ball in der Luft?

— Spielen Sie mehrere Runden: je nach Motivation der Klasse.

— Stoppen Sie die Zeit: Es geht darum, die Bälle so lange wie möglich in der Luft zu halten.

— Fällt ein Ball herunter, ist die Runde vorbei.

— Ziel: Die Klasse soll sich selbst übertreffen
Geben Sie einen fiktiven Rekord vor (46 Sekunden)

— Entweder nehmen Sie die Zeit selber oder delegieren dies an einen Schüler oder eine Schülerin.

Durchgang 3: Mehrere Bälle

— Nun kommen weitere Bälle ins Spiel, die in einem gewissen Abstand in der gleichen Reihenfolge geworfen werden.

— Nehmen Sie unterschiedliche Bälle: kleine und große, weiche und harte, …

Die Ergebnisse der Klassen liegen üblicherweise zwischen einer bis maximal drei Minuten. Um die Spannung zu steigern, kann jemand die erzielte Zeit an die Tafel schreiben. Achten Sie unbedingt auf die Motivation der Klasse und fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, ob sie es noch einmal versuchen möchten. Nichts erzwingen wollen, lieber ein anderes Mal erneut versuchen.

Reflexion zwischen den Runden:

Was müssen wir verändern, damit es (noch) besser läuft?

Beispiele für mögliche Antworten:

– ruhig und konzentriert sein

– sich auf die Person konzentrieren, von der man den Ball bekommt und zu der man ihn wirft

– von unten werfen

Varianten

– die Reihenfolge umkehren

– Regeländerungen: Neue Herausforderung

– Der Ball darf runterfallen, muss dann aber zum Werfer zurück (das Spiel ist dann nicht vorbei – es kostet aber Zeit)

– Ideen abfragen, wie es schneller gehen kann, wenn der Ball nicht geworfen werden soll, aber in der festgelegten Reihenfolge berührt werden muss.

Mögliche Lösungen:

– In anderer Reihenfolge aufstellen, Plätze tauschen

– sich eng aneinander stellen und Arm austrecken: eine schnelle Schülerin oder ein schneller Schüler dreht sich im Kreis und berührt jede Hand (abfragen, ob auch wirklich jede Hand berührt wurde)

– die Klasse legt die Hände überlappend ineinander (dann streicht der Ball automatisch über alle Hände)

– die Klasse baut sich so auf, dass mit den Händen eine Rinne/ Röhre entsteht, in der der Ball von oben nach unten rollt; etc.

– Es gibt keine richtige Lösung – lassen Sie die Klasse ausprobieren. Der Rekord in den Klassen hängt auch von der Größe ab und liegt zwischen einer und fünf Sekunden.

3 Abschlussgespräch

Mögliche Fragen zum Ablauf:

– *„Welches Verhalten hat geholfen das gemeinsame Ziel zu erreichen?“*

Mögliche Antworten:

– Wir waren geduldig.

– Wir haben aufeinander achtgegeben.

– Wir waren konzentriert.

– Wir haben alle ein gemeinsames Ziel vor Augen gehabt.

– *„Wurden die Regeln eingehalten? (Daumenprobe)“*

– *„Warum fiel es auch schwer ruhig zu bleiben?“*

Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:

– *„Was haben wir gemeinsam geschafft?“*

– *„Was hat diese Übung mit unserem Projekt ‚Gemeinsam Klasse sein‘ zu tun?“*

Zum Schluss: Loben Sie die Klasse für die erfolgreiche Übung und für das prosoziale Verhalten.