

## „Überlebenskampf“ auf der Eisscholle – Training sozialer Kompetenzen

Jahrgangsstufen	7
Fach/Fächer	Sport
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Gesundheitsförderung: Körperwahrnehmung Soziales Lernen: Selbstbeherrschung, Hilfsbereitschaft, Empathie, Verantwortungsübernahme, Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit Werteerziehung: Gegenseitige Hilfe und Unterstützung
Zeitraumen	ca. 60 Minuten
Benötigtes Material	Leintuch oder Decke (ca. 1 m <sup>2</sup> pro 5 Schüler, z. B. 3 m <sup>2</sup> für 15 Schüler), evtl. 2 Augenbinden

### Kompetenzerwartungen

#### Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- respektieren die Bedürfnisse ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler (...).
- bringen sich in eine Gruppe aktiv ein und lösen Konflikte konstruktiv.
- akzeptieren Stärken und Schwächen, nehmen gegenseitiges Feedback an und setzen sich individuelle Ziele (...).

### Aufgabe

Die zentrale Aufgabe der Stunde ist die Übung „Eisscholle“, bei der eine Gruppe von Schülerinnen bzw. Schülern gemeinsam auf einer Decke steht und versuchen wird, diese Decke zu drehen. Dabei darf keine Schülerin bzw. kein Schüler die Decke verlassen. Das Ziel der Übung liegt im Bereich des Sozialen Lernens, bei dem sich die Schülerinnen bzw. Schüler individuell eine Selbst- oder Sozialkompetenz auswählen und diese in der Folge trainieren.

#### Aufwärmen:

Zum Aufwärmen und zur Einführung bietet sich ein bewegungsintensives Spiel an, das gleichzeitig Hemmungen und Berührungängste abbaut, z. B. „Habicht und Küken“: Jeweils eine Gruppe mit mindestens sechs Schülerinnen bzw. Schülern bildet eine Kette, indem sich diese an den Hüften halten.

1. Version: Das Ende der Kette ist das Küken. Dieses wird von seiner Gruppe vor einem sich frei bewegendem Habicht (einzelner Fänger) geschützt, der versucht, das Küken zu fangen. Berührt er es, wechseln die Rollen.

2. Version: Nun ist der Habicht der Kopf der Kette, der das Küken am Ende seiner eigenen Kette fangen will. Dabei haben alle in der Kette immer Kontakt zueinander. Als Impuls kann den Schülerinnen und Schülern nach einiger Zeit die Frage mitgegeben werden, wer in der Kette wen unterstützt.

Das Fangen von Küken anderer Ketten als weitere Variante kann die Kette wieder gemeinsam an einem Strang ziehen lassen. Dabei darf das eigene Küken nicht (aus den Augen) verloren werden. Idealerweise bekommen alle einmal die Gelegenheit, die Rolle des Kükens oder die Rolle des Habichts zu übernehmen. Fängt ein Habicht ein fremdes Küken, so wechseln die Schülerinnen und Schüler innerhalb der einzelnen Kette die Rollen ohne dass sich die Ketten untereinander mischen. Die erfolgreiche Gruppe erhält einen „Fängerpunkt“. Gewonnen hat diese Variante das Team, das am Ende die meisten „Fängerpunkte“ zählt.

### Hauptteil:

#### **Zielklärung und Vorwissensaktivierung**

Die Lehrkraft präsentiert das Stundenziel:

*„Wir wollen heute unser eigenes soziales Verhalten beobachten und aus der Beobachtung lernen.“*

Die Lehrkraft erläutert gemeinsam mit den Schülerinnen bzw. Schülern die möglichen zu beobachtenden sozialen Kompetenzen (siehe auch Kopiervorlagen):

- **Hilfsbereitschaft**
  - Du hilfst anderen bereitwillig, lässt dir helfen und gewinnst dabei Vertrauen.
  - Du bringst dich aktiv in eine Gruppe ein.
- **Konfliktfähigkeit**
  - Du akzeptierst Konflikte als Bestandteil gemeinsamer Aktivitäten.
  - Du wirkst an der Konfliktlösung konstruktiv mit.
- **Reflexionsfähigkeit**
  - Du nimmst konstruktives Feedback an und setzt dir eigene Ziele.
  - Du denkst über dein Verhalten und das deiner Mitschülerinnen und Mitschüler nach.
- **Respekt** vor anderen Menschen (Fachprofil Sport – Soziales Lernen)
  - Du akzeptierst Stärken und Schwächen.
  - Du respektierst die Bedürfnisse deiner Mitschülerinnen und Mitschüler.
- **Verantwortungsübernahme**
  - Du zeigst Leistungsbereitschaft und Durchhaltevermögen.
  - Du erreichst selbst gesteckte Ziele und steigerst so dein Selbstwertgefühl.
  - Du übernimmst Verantwortung für dein Handeln.

Jede Schülerin bzw. jeder Schüler entscheidet sich individuell für eine dieser zu trainierenden Kompetenzen aus dem Bereich Selbst- oder Sozialkompetenz.

In einem zweiten Schritt wählt jede Schülerin bzw. jeder Schüler eine Partnerin bzw. einen Partner. Das Paar teilt sich gegenseitig mit, welche Kompetenz sie jeweils trainieren wollen. Die Partner sollen sich während der Übung Eisscholle beobachten, um sich anschließend gegenseitig ein Feedback zur Umsetzung der gewählten Kompetenz zu geben.

## Die Übung „Überlebenskampf auf der Eisscholle“

### a) Aufgabenstellung:

„Ihr werdet als gesamte Gruppe auf dieser Decke stehen und versuchen diese umzudrehen, ohne die Decke dabei zu verlassen! Die Decke symbolisiert eine Eisscholle, auf der es für die Eisbärenfamilie – also eure Gruppe – durch das Schmelzen des Eises immer enger wird. Gelingt es euch, mit Rücksicht, Einsatz und Verantwortungsübernahme die Decke zu drehen ohne dabei den Boden außerhalb der Decke, der das Wasser symbolisiert, zu berühren, rettet ihr euch. In einer (evtl. zeitlich beschränkten) Planungsphase, überlegt ihr euch eine Strategie, wie ihr die Herausforderung lösen wollt!“

Bei mehr als 20 Schülerinnen bzw. Schülern bietet es sich an, zwei Gruppen parallel (2 Decken!) arbeiten zu lassen.

### b) Durchführung:

„Sobald ihr euch auf eine Vorgehensweise geeinigt habt, stellt ihr euch auf die Eisscholle! Ab jetzt dürft ihr diese nicht mehr verlassen! Berührt irgendein Körperteil den Boden außerhalb der Decke, müsst ihr mit einem Handicap (z. B. einer wird blind, bekommt die Arme zusammengebunden, ...) weiterarbeiten!“

Bei mehrfachem „Wasserkontakt“ (Bodenberührung außerhalb der Decke) kann die Lehrkraft die Gruppe auch nochmal beginnen lassen. Dies sollte vor Beginn der Übung angekündigt werden. Evtl. hilft eine zweite Planungsphase.

Die unterschiedlichen Charaktere der Schülerinnen bzw. Schüler zeigen sich eindrücklich in solchen gezielt arrangierten pädagogischen Situationen. Dabei nehmen die Teilnehmer meist automatisch verschiedene Rollen ein. Die Heterogenität bedeutet einen Erfahrungsgewinn für die Schülerinnen bzw. Schüler sowie die Lehrkraft.

### c) Reflexion:

Eine Reflexionsphase ist notwendig, um Erlebtes bewusst und damit auch erlernbar zu machen und die Bedeutsamkeit der sozialen Kompetenzen für das eigene Leben herauszuarbeiten. Sie eröffnet neue Perspektiven und lässt Sichtweisen differenziert betrachten.

1. Schritt – Reflexionsimpuls 1: „Wie hast du dich in der „konkreten“ Situation (wählt die Lehrkraft aus, z. B. während der Planungsphase oder als ihr von der Decke gestürzt seid, als ihr es geschafft habt, ...) gefühlt?“

> Alle positionieren sich entsprechend einer Skala von 1 („sehr gut“) bis 4 („sehr unwohl“) und äußern sich anschließend freiwillig zu ihrer Wahl.

2. Schritt – Reflexionsimpuls 2: „Was ist dir in der Übung – auch mit Blick auf dein gewähltes Ziel – gut gelungen?“ und „Was kannst du beim nächsten Mal noch besser machen?“

3. Schritt – Feedback zur beobachteten Kompetenz der Partnerin bzw. des Partners: Mit ihrem Partner reflektieren die Schülerinnen bzw. Schüler das jeweilige individuelle Lernziel und kommunizieren ihre Ergebnisse anschließend freiwillig im Plenum.

4. Schritt – Transfer: Im Plenum überlegen die Schülerinnen und Schüler konkrete Situationen in ihrem Lebensumfeld, in denen sie ihre heute beobachteten Kompetenzen gebrauchen und anwenden können.

In der folgenden Zeit sorgt die Lehrkraft mit weiteren Anstößen und Reflexionsphasen zur Anwendung und weiteren Verbesserung der individuellen Kompetenzen für eine nachhaltige Ausbildung und einen weiteren Transfer des Erlernenen.



Als Rahmen der Übung könnte beispielsweise auch der Klimawandel thematisiert werden und erlernte Soziale Kompetenzen auf den individuellen Umgang mit diesem bezogen werden.

### Hinweise zum Unterricht

Dieses Aufgabenbeispiel steht als Beispiel für viele andere Übungen (Kooperation, Kommunikation, Problemlösung) aus dem Bereich des Sozialen Lernens, die in ähnlicher Form angeleitet, durchgeführt und reflektiert werden können (siehe Lehrplaninformationssystem Kooperationsübungen und Reflexionsmethoden).

Um der Forderung nach einem hohen Anteil effektiver Bewegungszeit im Sportunterricht gerecht zu werden, eignet sich diese Aufgabenbeispiel auch im Rahmen von Projekten, Sportwochen, Schullandheimaufenthalten oder Schulsportkurswochen.

### Kopiervorlage

# Hilfsbereitschaft

Du hilfst anderen bereitwillig, lässt dir helfen und gewinnst dabei Vertrauen.

Du bringst dich aktiv in eine Gruppe ein.

# Konfliktfähigkeit

Du akzeptierst Konflikte als Bestandteil gemeinsamer Aktivitäten.

Du wirkst an der Konfliktlösung konstruktiv mit.

# Reflexionsfähigkeit

Du denkst über dein Verhalten und das deiner Mitschülerinnen und Mitschüler nach.

Du nimmst konstruktives Feedback an und setzt dir eigene Ziele.

# **Respekt vor anderen Menschen**

Du akzeptierst Stärken und Schwächen.

Du respektierst die Bedürfnisse deiner  
Mitschülerinnen und Mitschüler.



# **Verantwortungsübernahme**

Du zeigst Leistungsbereitschaft und Durchhaltevermögen.

Du erreichst selbst gesteckte Ziele und steigerst so dein Selbstwertgefühl.

Du übernimmst Verantwortung für dein Handeln.