



# **MachMuts Sportcamp mental fit für kids**

## **Konzeption**

**MOVE**

Gefördert durch das

**ZUKUNFTS-  
PAKET** 

Das Projekt wird im Rahmen der MOVE FOR HEALTH Kampagne der Deutschen Sportjugend umgesetzt und vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen, und Jugend durch das Zukunftspaket für Bewegung, Kultur und Gesundheit gefördert

## Inhaltsverzeichnis

1. Gesamtkonzeption .....	3
Themenmodule.....	3
2. Inhaltlicher Hintergrund .....	4
3. Lernziele .....	4
4. Pädagogische Hinweise .....	4
5. Organisatorische Hinweise .....	6
6. Beispielhafter Ablauf des Gesamtkonzeptes.....	7
7. Ankommen und Kennenlernen .....	8
Spielbeschreibungen .....	9
8. Spiele zur Selbstregulation.....	10
Emotionen und innerer Schiri.....	10
Exekutive Funktion .....	11
9. Gruppendynamik.....	12
10. Persönlichkeit stärken.....	12
11. Psychomotorische Spiele.....	13
12. Partizipation und Kinderrechte .....	14
13. Abschluss und Reflexion.....	15
14. Materialsammlung .....	16
Beispielflyer .....	16

# 1. Gesamtkonzeption

Das Camp soll den Kindern über 2 Tage durch Bewegung, Spiel und Sport Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglichen, motorische, emotionale und soziale Kompetenzen stärken und ihnen im Umgang mit herausfordernden Situationen helfen. Das Konzept ist in verschiedene Module aufgeteilt und kann bis auf *Modul 1: Ankommen und Kennenlernen* in beliebiger Reihenfolge genutzt werden.

Zielgruppe und Rahmenbedingungen:

- Kinder im Grundschulalter (empfohlen 8-10 Jahre)
- Gruppen von ca. 15 Kindern
- Referent\*innen, die pädagogische und sportliche Kompetenzen mitbringen, sowie eine Bezugsperson der teilnehmenden Kinder
- Rahmenbedingungen: einen Ort zum Essen und eine Sporthalle mit möglichst vielen Materialien (Bällen, Möglichkeiten für Bewegungslandschaften z.B. Weichböden, Kästen, kleines Trampolin, etwas zum Klettern)
- Mittagessenplanung beachten
- Das Konzept soll Kindern aus sozioökonomisch benachteiligten Standorten/Familien einen Zugang zu Bewegungsangeboten ermöglichen. Die Teilnehmenden und Eltern erhalten Informationen über mögliche Sportangebote in der Umgebung, falls sie noch kein regelmäßiges Sportangebot im Alltag wahrnehmen.

## Themenmodule

Gesamtumfang 16 LE

Umfang	Moduleinheit	Inhalt
2 LE	Kennenlernen und Ankommen	Kennenlernen, Ankommen im Raum, Regeln und Wünsche für das Camp festlegen, durch Spiele die Gruppendynamik auflockern und verbessern
4 LE	Spiele zur Selbstregulation	Emotionen kennenlernen und deuten, die eigenen Werte reflektieren, Exekutive Funktion (Arbeitsgedächtnis, Impulskontrolle, kognitive Flexibilität)
3 LE	Gruppendynamik	In der Gruppe etwas schaffen, sich in der Gruppe erleben, Gruppendynamiken reflektieren, Vertrauensübungen, Umgang mit anderem Lernen
2 LE	Persönlichkeit stärken	Die eigenen Stärken kennenlernen,
3 LE	Psychomotorische Spiele	Material-, Sach- und Ich-Kompetenzen erleben, Bewegungserfahrungen ohne Leistungsdruck, Selbstwirksamkeit erleben
1 LE	Partizipation und Kinderrechte	TN sollen ihre eigenen Rechte kennenlernen und wissen, dass ihre Meinung wichtig ist
1 LE	Abschluss und Reflexion	Die gemeinsame Zeit reflektieren

## 2. Inhaltlicher Hintergrund

Der Vereinssport bietet für junge Menschen viele Entwicklungspotenziale und kann auch die mentale Gesundheit stark beeinflussen. Einige Kinder haben erschwerte Zugangsmöglichkeiten für den Vereinssport, zusätzlich ist in marginalisierten Gruppen die Häufigkeit von psychischen Erkrankungen erhöht. Da psychische Erkrankungen häufig in jungen Jahren entstehen, spielt die Prävention und Vermittlung von Hilfsangeboten schon früh eine Rolle. Zudem gibt es Kinder, die psychisch erkrankte Familienmitglieder haben und somit im Kontakt mit dem Thema mentale Gesundheit stehen<sup>1</sup>.

Im Kleinkindalter machen vor allem Entwicklungsstörungen die häufigsten psychischen Erkrankungen aus. Ab dem Schulalter steigt die Zahl von Depressionen und Ängsten sowie ADHS. Vor dem 15. Lebensjahr sind mehr Jungen von psychischen Erkrankungen betroffen, danach verändert sich der Anteil und mehr Mädchen sind betroffen<sup>2</sup>.

Bei Kindern und Jugendliche liegt von der WHO eine Bewegungsempfehlung von mind. 60 Minuten moderate bis intensive körperliche Aktivität sowie Kraft und Bewegungstraining an mindestens drei Tagen die Woche vor. Doch längst nicht alle Kinder und Jugendliche erreichen diese Zahlen. Die KiGGS Welle 2018 (Robert Koch-Institut, 2018) weist darauf hin, dass vor allem Kinder und Jugendliche mit einem niedrigen sozioökonomischen Status häufig sportlich inaktiv und dementsprechend von Bewegungsmangel und psychosozialen Folgen betroffen sind. Die Chance, gesund aufwachsen zu können, ist sozial ungleich verteilt. Kinder und Jugendliche mit niedrigem sozioökonomischem Status oder Migrationshintergrund zeigen in fast allen von der KiGGS-Studie erfassten Bereichen deutlich ungünstigere Ausprägungen, sind also beispielsweise häufiger übergewichtig oder psychisch auffällig, treiben weniger Sport und nehmen seltener an Früherkennungsuntersuchungen teil.

Einen schützenden und unterstützenden Einfluss auf das Auftreten und die Bewältigung von psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen wird dabei der physischen Aktivität zugeschrieben. Diese kann sich präventiv auf körperliche und psychische Aspekte auswirken und langfristig zu einem gesunden Lebensstil führen.

## 3. Lernziele

- neue Bewegungserfahrungen
- spielerische Förderung der Fähigkeiten zur Selbstregulation
- Selbstwirksamkeit im Sport und in der Gruppe erleben
- Freude an Bewegung erleben und damit zu regelmäßiger Bewegung anregen
- Kinderrechte kennenlernen und Partizipation erleben
- Individuelle Stärken fördern

## 4. Pädagogische Hinweise

Zu Beginn des Camps soll ein sicherer Rahmen für alle Kinder geschaffen werden, indem sie die ÜL, die anderen teilnehmenden Kinder und die Räumlichkeiten gut kennenlernen. Das Ankommen in der Gruppe ist bedeutend für die Dynamik und den Umgang miteinander.

---

<sup>1</sup><https://www.dsj.de/news/gemeinsam-die-psychische-gesundheit-von-jungen-menschen-durch-engagement-foerdern-sportvereine-sind-dafuer-genau-richtig-meint-irrsinnig-menschlich-ev>

<sup>2</sup>[https://api.bptk.de/uploads/Faktenblatt\\_Psychische\\_Erkrankungen\\_bei\\_Kinder\\_und\\_Jugendlichen\\_4479e5e537.pdf](https://api.bptk.de/uploads/Faktenblatt_Psychische_Erkrankungen_bei_Kinder_und_Jugendlichen_4479e5e537.pdf)

Im Fokus der Einheiten liegt die Orientierung an den individuellen Stärken und die Entwicklung von Handlungskompetenzen (Ich-, Sach- und Sozialkompetenz) durch Bewegungserfahrungen. Jedes Kind soll Selbstwirksamkeit erleben, hierfür müssen das Angebot und die Aufgaben an die Kinder angepasst werden. Kinder können auch Aufgaben, wie Schiri oder Hilfestellungen übernehmen, wenn sie an Spielen nicht teilnehmen können/möchten. Die Lernumgebung soll partizipativ gestaltet werden durch die Mitbestimmung der Gruppe im Ablauf des Camps und die Übernahme von Verantwortlichkeiten. Die Kinder sollen bei der Auswahl der Spiele, den aufgebauten Parcours, bei den Regeln in der Gruppe und bei den Spielen mitgestalten können. Kinder haben die Wahl, sollen die Möglichkeit haben für ihre Rechte einzustehen und aus Situationen aussteigen zu können.

Die Kinder sollen für die Spiele und Bewegungsaufgaben ermutigt werden, ohne Druck zu erleben. Durch das richtige Nachfragen und Hinhören können Ängste zu den Bewegungsaufgaben erkannt werden. Somit kann auf die Bedürfnisse der Kinder eingegangen und Alternativen ermöglicht werden. Die Kinder sollen Wertschätzung und Freiheiten erfahren und sich gleichzeitig an klaren und nachvollziehbaren Grenzen orientieren können. Mit den Gefühlen der Kinder soll wertschätzend umgegangen werden.

Das Verhalten und die Anstrengungen können mit Lob bestärkt werden anstatt der Spielerfolg z.B. „Toll, dass du dich so gut für das Team eingesetzt hast.“

Mögliche Reflexionsfragen (nach MOVE Spielesammlung 3)

- Wie wurden die Herausforderungen gemeistert?
- Welche Stärken haben wir erkannt?
- Was hat euch frustriert? Wie seid ihr damit umgegangen? Wie kann beim nächsten Mal damit umgegangen werden?
- Was können wir daraus lernen?

Rituale können der Gruppe helfen, zum Beispiel eine gemeinsame Begrüßung und Verabschiedung, in denen die Kinder nochmal ihr Befinden, Wünsche oder Sorgen loswerden können. Außerdem kann ein vereinbartes Ruhe-/Aufmerksamkeitssignal helfen.

Berücksichtige bei der Durchführung, dass es möglich ist, dass Teilnehmende selbst von psychischen Belastungen betroffen sind oder Personen in ihrem Umfeld haben, die eine psychische Erkrankung haben!

Wenn auffällt, dass es Kindern nicht gut geht, können Fragen zur Gesprächsöffnung genutzt werden. Wichtig ist aber, sie nicht zu drängen und die eigenen Grenzen einzuhalten.

### **Mögliche Fragestellungen**

- Was brauchst du gerade?
- Wie kann ich dich unterstützen?
- Möchtest du mir etwas in einer ruhigen Situation erzählen?
- Was sollte ich dich stattdessen fragen?
- Hast du schon mit jemanden darüber gesprochen?
- Wie geht es dir heute?
- Wann tritt das Problem mehr auf, wann weniger?
- Wer aus der Gruppe kann etwas, das dir helfen könnte, besonders gut?
- Hast du gute Gründe, beim Spiel nicht mitzumachen?

**Paradoxe Fragen können helfen das Gute zu sehen (aber Achtung - passt nicht immer):**

- Was müsste heute noch passieren, damit es dir ganz schlecht geht?
  - Auf einer Skala von 1 (ganz schlecht) bis 10 (supergut): Wie geht es dir gerade?
- Lege den Stressball auf die entsprechende Zahl auf der Skala. Warum nicht schlechter?  
Was könnte dir helfen, um eine Zahl höher zu kommen?

**Hinweis:** Als Teamer\*in oder Übungsleiter\*in können erste Gesprächsangebote gemacht werden. In ernstesten Situationen ist es aber wichtig nicht als Therapeut\*in zu agieren, sondern ggf. auf professionelle Hilfe zu verweisen.<sup>3</sup>

## 5. Organisatorische Hinweise

Material:

- Flip Chart
- DIN A0 Plakate weiß
- DIN A4 Block
- Buntstifte
- Filzstifte
- Moderationskarten
- Moderationskarten Wolken
- Markierungspunkte
- Bälle
- Luftballons
- Gefühlsmonsterkarten
- Material zu „der spannende Heimweg“
- Dsj-Bewegungskalender 2025

- Nummer gegen Kummer Visitenkarten
- KopfHoch-Set

Sonstiges:

- Einverständnis der Eltern und Notkontakt
- TN-Liste Prüfen
- Raum vorbereiten
- Notfallkontakte zu weiteren Hilfen kennen

### Anlaufstellen und Hilfe für junge Betroffene in akuten Krisen:

- [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de) | Tel. 116111 (kostenfrei) Nummer gegen Kummer: Telefon- und Onlineberatung für junge Menschen und Eltern/Betreuer\*innen
- [www.caritas.de](http://www.caritas.de) U25 Suizidpräventionsprojekt: Online-Beratung der Caritas für suizidgefährdete Menschen bis 25 J.
- [www.krisenchat.de](http://www.krisenchat.de) Krisenchat: Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene 24/7 per Chat

### Allgemeine Informationen über psychische Erkrankungen und den Umgang damit:

- [meinkompass.org](http://meinkompass.org) Mein Kompass: Ein Wegweiser für Jugendliche zur psychischen Gesundheit
- [www.irrsinnig-menschlich.de](http://www.irrsinnig-menschlich.de) Irrsinnig Menschlich e.V.
- Beratungsangebote für Betroffene von sexualisierter Gewalt Zusammenstellung unter [www.sportjugend-nds.de](http://www.sportjugend-nds.de) und unter [www.hilfe-portal-missbrauch.de](http://www.hilfe-portal-missbrauch.de)<sup>4</sup>

### Das KopfHoch-Set

In der Umsetzung des Camps kann es immer mal zu Phasen kommen, in denen es hilfreich ist, ein kleines Spiel anzuleiten, um die Gruppe auszupeinern oder im Gegenteil, sich ein bisschen mehr auf sich selbst zu fokussieren. Hierfür kannst du Übungen auf der Karte „ich fühl's“ nutzen.

<sup>3</sup> KopfHoch-Set „Gute Frage“

<sup>4</sup> KopfHoch-Set „Ansprechbar“

## 6. Beispielhafter Ablauf des Gesamtkonzeptes

Tag/Zeit	Umfang	Moduleinheit
Tag 1	2 LE	Ankommen und Kennenlernen
Tag 1	2 LE	Spiele zur Selbstregulation: Exekutive Funktion
Tag 1	2 LE	Gruppendynamik
Tag 1	2 LE	Spiele zur Selbstregulation: Emotionen und innerer Schiri
Tag 2	1 LE	Gruppendynamik
Tag 2	1 LE	Partizipation und Kinderrechte
Tag 2	2 LE	Persönlichkeit stärken
Tag 2	3 LE	Psychomotorische Spiele
Tag 2	1 LE	Abschluss und Reflexion

Beispielhafter Zeitplan Samstag und Sonntag jeweils 9-16 Uhr, eine Stunde Mittagspause

## 7. Ankommen und Kennenlernen

Zeit	Ziel	Inhalt	Methode	Material
1 LE	Gemeinsames Ankommen und Kennenlernen  Luftballons hochhalten	<p>Vorstellungsrunde Wie geht's euch? -Runde</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Besprechung von gemeinsamen Regeln – Kinder entwickeln die Regeln mit</li> <li>Wünsche der Kinder sammeln</li> <li>Werte festhalten</li> </ul> <p>Jedes Kind bekommt einen Luftballon mit dem eigenen Namen, dann werden alle Luftballons gemischt und während die Musik läuft mit der gesamten Gruppe hochgehalten. Wenn die Musik stoppt nimmt man sich einen naheliegenden Ballon. Die Leitung stellt eine Frage. Die Kinder gehen zu dem Kind, dessen Namen auf dem Ballon steht und stellen dem anderen Kind die Frage (Beispiel: „was ist deine Lieblingseissorte?“) Danach geht die Musik wieder an und eine neue Runde beginnt.</p>	<p>die Wünsche der Kinder für das Camp werden in einem Wunschbaum festgehalten – dies können Spiele, aber auch allgemeiner z.B. Gruppenverhalten sein.</p> <p>In der Gruppe werden gemeinsam Regeln gesammelt, diese werden im Nachhinein von allen Kindern und ÜL unterschrieben.</p>	<p>Flip-Chart, Stifte.</p> <p>Ballons</p>
1 LE	Aufwärmen	<p>Wunschspiele der Kinder umsetzen</p> <p>Magnetfeld Feuer, Wasser, Sturm Prozente-Lauf Kinderkegeln</p>	Siehe Spielbeschreibungen	
	Gemeinsamer Tanz zum Ankommen und zum Abschluss	<p>Move Tanz wird gelernt, der gemeinsame Tanz kann zum Ritual in der Gruppe werden und zu passenden Momenten</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KJVIYuhVhik">https://www.youtube.com/watch?v=KJVIYuhVhik</a></p>



		eingebaut werden. Hiermit kann das Zugehörigkeitsgefühl verbessert werden.		
--	--	--	--	--

## Spielbeschreibungen

### Magnetfeld

Die Kinder bewegen sich frei durch den Raum/auf dem Feld. Der Boden ist ein Magnetfeld. Die Leitung ruft ein Körperteil (z.B. Knie, Ellenbogen, rechte Hand), dieses muss dann schnellstmöglich den Boden berühren, da es magnetisch vom Boden angezogen wird. Nachdem alle Kinder mit dem entsprechenden Körperteil den Boden berührt haben, bewegen sich wieder alle durch den Raum.

Bewegungsvariationen statt normalem Laufen können Variationen angeleitet werden wie Hopperlauf, rückwärtslaufen, auf einem Bein springen. Für mehr Kreativität können auch Tiere oder Fahrzeuge gerufen werden, die die Kinder dann nachmachen. Die Kinder können mit ihren Lieblingstieren eingebunden werden und sich Tiere oder Fahrzeuge aussuchen.

### Feuer, Wasser, Sturm

Im Vorhinein wird besprochen, welche Kommandos es gibt und was sie bedeuten. Bei dem Spiel können ebenfalls die Bewegungsvariationen aus dem Spiel „Magnetfeld“ genutzt werden

Beispiel:

- Feuer: in die Ecke gehen
- Wasser: auf eine blaue Matte
- Sturm: auf den Boden legen
- Eis: Einfrieren
- Kaugummi: an etwas festkleben
- Pommes: Kinder sammeln sich zu einer großen Pommestüte zusammen und stellen sich gestreckt auf
- Kaffeekränzchen: mind. 2 Kinder treffen sich zum Kaffee trinken

### Prozente-Lauf

Alle Kinder bewegen sich durch den Raum/auf dem Feld. Die Skala von 0-100% sagt aus wie schnell sich bewegt wird (0 = stehen; 100 = schnellstes Tempo). Die Kinder können immer, wenn sie möchten eine Zahl reinrufen, an der sich dann alle orientieren müssen.

### Kinderkegeln

Je nach Gruppengröße gibt es einen oder zwei Gymnastikbälle mit jeweils einem fangenden Kind. Auf dem Feld müssen die Kinder versuchen nicht vom dem Gymnastikball durch das fangende Kind angekegelt zu werden. Nur rollen, nicht werfen oder schießen. Der Ball darf auch nicht von den freilaufenden Kindern weggeschossen werden, wer den Ball berührt ist getroffen. Wenn ein Kind angekegelt wurde, muss es sich gerade hinstellen und die Hände als Dach zusammenschließen. Die Mitspieler\*innen können es wieder befreien, indem sie das Kind umrunden. Sollten alle Kinder gleichzeitig getroffen worden sein, haben die fangenden Kinder gewonnen.

### **Fang oder lauf weg (Schwerpunkt: Kognitive Flexibilität/Aufmerksamkeitssteuerung)**

Je nach Gruppengröße werden Dreiergruppen oder auch Paare gebildet, die sich nebeneinander auf den Boden setzen. Zwei Teilnehmer\*innen sind Fänger\*in und Gejagte\*r. Setzt das gejagte Kind sich neben eine Reihe, so ist es in Sicherheit und kann nicht mehr abgeschlagen werden. Das Kind auf der gegenüberliegenden Seite wird zum\*zur Fänger\*in. Gleichzeitig wird das Kind, das zuvor gefangen hat, zum gejagten Kind bis es sich neben ein zweier Team gesetzt hat und sicher ist oder gefangen wurde und sich die Rollen tauschen.

## **8. Spiele zur Selbstregulation**

### **Emotionen und innerer Schiri**

<b>Zeit</b>	<b>Ziel</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Methode</b>	<b>Material</b>
1 LE	Emotionen erkennen und benennen	Emotionspantomime Buch Skiverband (S. 43)  Mit Bewegungseinheit  Entspannung	Ein Kind bekommt eine Emotion zugeteilt und macht es durch Gestik und Bewegung vor. Die anderen versuchen die Emotion zu erraten.  Die Kinder laufen durch einen kleinen Parkour und stellen durch ihre Bewegung und Körpersprache die zugeteilte Emotion dar. Die anderen erraten.  Sich gegenseitig oder sich selbst mit Igelball massieren	Gefühlsmonsterkarten       Igelbälle
1 LE	Inneren Schiri trainieren	Sich selbst überprüfen, ehrlich zu sich selbst sein  Spiel Cola, Fanta, Mezzo-Mix	1. Runde – Spielleitung kontrolliert und entscheidet wer ausscheidet/nicht schnell genug war 2. Runde – TN Kontrollieren selbst	Ggf. KopfHoch-Set Karten

		Alle Kinder stellen sich an einer Linie auf. Spielleitung nennt folgende Kommandos: - links von Linie = Cola - Rechts von Linie = Fanta - jeweils ein Fuß links/recht = Mezzo Mix	3. Runde – nochmal reflektieren und zu sich selbst strenger sein, ob man schnell genug/richtig reagiert hat	
1 LE	Fairplay	Fairplay Gedanken im Spiel umsetzen	Es wird ein bekanntes Sportspiel ausgewählt (z.B. Fußball oder Basketball). Vorher werden die Regeln besprochen und thematisiert, was Fairplay bedeutet und alle die Regeln selbstständig einhalten sollen. Es gibt somit keinen offiziellen Schiri und die Teams sind selbst verantwortlich. Bei besonders fairem Verhalten können Fairplay-Punkte gesammelt werden.	Je nach ausgewähltem Sportspiel

## Exekutive Funktion

Verbindung von körperlichem Training mit kognitivem Training. Somit kann die Selbstregulation gefördert werden, dies bedeutet die bewusste Steuerung von Aufmerksamkeit, Verhalten und Emotionen. Schwierigkeiten in der Selbstregulation können unter anderem durch Aggressivität, Hyperaktivität, Unaufmerksamkeit, soziale Konflikte und missachten der Spielregeln auffallen.

Zu den zentralen exekutiven Funktionen gehören das Arbeitsgedächtnis (mit gespeicherten Informationen arbeiten können), die Inhibition (Impulse kontrollieren) und die kognitive Flexibilität (Aufmerksamkeit zielgerichtet einsetzen, umstellen). Mithilfe der Selbstregulation können Aufmerksamkeit, Verhalten und Emotionen gesteuert werden und sich die Disziplin, Willensstärke und mentale Stärke weiterentwickeln.<sup>5</sup>

Zeit	Ziel	Inhalt	Methode	Material
1 LE	Feuer-Wasser-Sturm Kognitive Funktionen mit Bewegung verbinden	Es wird Feuer, Wasser, Sturm gespielt. Zu Beginn mit den Standardkommandos. In der zweiten Runde kommen neue Kommandos hinzu. In der dritten Runde verändern sich die Kommandos. Z.B. tauschen die Aktionen bei Feuer, Wasser und Sturm, sodass es eine neue Konzentration benötigt	Es können statt der normalen Kommandos auch neue Wörter genutzt werden, z.B. Farben oder Tiere. Die Kinder müssen sich somit immer wieder neue Regeln merken, verarbeiten und umsetzen.	

<sup>5</sup>Dr. Kubesch, Mental Stark Zur Bedeutung und Förderung von exekutiven Funktionen, Selbstregulation und Willensstärke. Institut Bildung Plus.

1 LE	Der spannende Heimweg	Führe mit den TN die Bewegungsgeschichte der spannende Heimweg durch.	Siehe Material	Material zu der spannende Heimweg mit Hoppel und Bürste.
------	-----------------------	---	----------------	--

## 9. Gruppendynamik

Zeit	Ziel	Inhalt	Methode	Material
1 LE	Haifischalarm	Es werden verschiedene Rettungsinseln gebaut, immer wenn die Musik stoppt retten sich die Kinder auf den Inseln. Jede Runde gibt es weniger Inseln, sobald ein Kind nicht mehr auf eine Insel passt, ist das Spiel vorbei.	Es braucht verschiedene Rettungsinseln, auf die mehrere Kinder passen und die leicht während des Spiels abgebaut werden können.	Dsj Bewegungskalender 2025
1 LE	Vertrauen	Blindenparcour	Mit der Stimme durch einen Parkour führen  Mit antippen durch einen Parkour führen	Augenmasken
1 LE	Alles bewegt sich	Es verteilen sich zunächst alle Teilnehmenden im vorgesehenen Spielraum. Nach und nach rollt/wirft die Spielleitung (unterschiedlich große) Bälle ein. Aufgabe der Gruppe ist es, gemeinsam alle Bälle möglichst lange ständig in Bewegung zu halten. Gespielt wird so lange, bis der erste Ball liegen bleibt.		Verschiedene Bälle

## 10. Persönlichkeit stärken

Zeit	Ziel	Inhalt	Methode	Material
1 LE	Stärken benennen, sich der eigenen Stärken bewusst werden	Warme Dusche /Stärkenbaum/ Hand voller Stärken	Was kann ich? Worauf bin ich stolz?  Jedes Kind hat Stärken! Bei der Übung kann neben personenbezogenen Stärken auch an	Stärkenblatt (Einzel und Gruppe); Stärkenbaum

			Stärken gedacht werden, die in bestimmten Situationen gezeigt wurden, z.B. ich habe einem anderen Kind geholfen. Symbolisch wird eine Hand gemalt und jedes Kind benennt oder malt 5 Situationen, in denen es sich stark gefühlt hat – eine Hand voller Stärken! <sup>6</sup>	
1 LE	Motorische Stärken	Zirkus der eigenen Fähigkeiten	Die Kinder können sich frei entfalten und etwas üben oder einstudieren, allein oder mit anderen gemeinsam und dies anschließend den anderen vorzeigen, wenn sie möchten. Wichtig ist hierbei die Freiwilligkeit.	Je nach Verfügbarkeit

## 11. Psychomotorische Spiele

Die Kinder können durch die Anreize der Materialien und im Gruppengefüge viele Sozial- und Materialerfahrungen sammeln. Außerdem können sie sich eigene Herausforderungen nach ihren individuellen Bedürfnissen und Einschätzungen setzen und somit Ich-Kompetenzen fördern.

Bei den verschiedenen Vorschlägen der Bewegungsbaustellen kann variiert und ausgewählt werden, je nachdem, was besser zu der Gruppe oder den Materialien passt.

Zeit	Ziel	Inhalt	Methode	Material
2 LE	Bewegungsbaustelle: Kinder können sich hierbei individuelle Herausforderungen selbstständig setzen, individuelle Fortschritte stehen im Fokus	Freier Aufbau mit den Materialien für einen Parkour <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballons durch den Parkour führen allein und zu 2</li> <li>• Einen Sumpf überqueren</li> </ul> Der Boden ist Lava (mit Fangen)	Sicherheit des Aufbaus muss durch ÜL gewährleistet werden	

<sup>6</sup> Übungen vgl. Deutscher Skiverband, DVS MENTAL STARK!, Fit in Schule, Sport und Leben. (Hier müssen wir noch mal sehen, wie wir mit Quellen umgehen, vielleicht in einer Art Impressum?)

	Höhle bauen	Kinder sollen sich in Kleingruppen eine Höhle der Sicherheit bauen Die Höhle kann so gestaltet werden, wie Kinder sich Geborgenheit und Schutz vorstellen Vor dem Aufbau: Was braucht es in der Höhle damit ihr euch geborgen fühlt?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15-20 min Zeit zum bauen</li> </ul> Nach dem Aufbau reflektieren und den anderen vorstellen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum bietet mir dieser Raum Schutz?</li> <li>• Warum fühle ich mich hier sicher? Welche Orte geben euch im Alltag Sicherheit oder ein geborgenes Gefühl?</li> </ul> Es darf komplett frei gestaltet werden, aber die TN müssen sich absprechen	Alle Materialien im Raum dürfen verwendet werden
1 LE	Glückshausen „Was braucht ein Kind damit es gesund und glücklich Leben kann?“	Die Gruppe macht sich gemeinsam Gedanken dazu und überlegt sich wie eine perfekte Stadt aussehen würde.	Die Kinder sollen sich untereinander absprechen. Als Teamende kannst du die Kinder in ihrem Aufbau unterstützen, dich aber bei der Gestaltung zurückhalten.	Alle Materialien im Raum dürfen verwendet werden

## 12. Partizipation und Kinderrechte

Literaturhinweis: [https://kinderrechte-portal.de/wp-content/uploads/2023/01/Unterrichtsmaterial\\_Kinderrechte\\_63c12d6d6a737.pdf#SOS-Kinderdorf-Unterrichtsmaterial-Kinderrechte-V3\\_Download.indd%3A.48990%3A121](https://kinderrechte-portal.de/wp-content/uploads/2023/01/Unterrichtsmaterial_Kinderrechte_63c12d6d6a737.pdf#SOS-Kinderdorf-Unterrichtsmaterial-Kinderrechte-V3_Download.indd%3A.48990%3A121)

Materialhinweis von Nummer gegen Kummer: [https://www.nummergegenkummer.de/wp-content/uploads/2022/10/210705\\_NgK\\_Handreichung\\_Grundscho\\_Druck.pdf](https://www.nummergegenkummer.de/wp-content/uploads/2022/10/210705_NgK_Handreichung_Grundscho_Druck.pdf)

Visitenkarten Nummer gegen Kummer: <https://www.nummergegenkummer.de/aktuelles/materialien/>

Zeit	Ziel	Inhalt	Methode	Material
1 LE	Wissensvermittlung zu Kinderrechten	<p>Spiel zum Thema Kinderrechte</p> <p>In Kleingruppen wird sich der Bewegungskalender 2025 der dsj</p>	Kleingruppenarbeit und Kurzvorstellung	Dsj Bewegungskalender Kinderrechte

	Unterstützungsmöglichkeiten kennen	<p>angeschaut. Jede Gruppe stellt ein Recht, den anderen Kindern vor.</p> <p>Wer kann mir wann helfen? Wen frage ich?</p>	<p>Mit den Kindern ein Gespräch anleiten, ob sie schon Ansprechstellen finden oder was ich machen kann, wenn es mir oder jemandem den ich kenne nicht gut geht. Familie, Freund*innen, Lehrer*innen, Schulsozialarbeiter*innen etc. aber auch Nummer gegen Kummer oder andere Beratungsstellen. → Nummer austeilern</p>	<p>Visitenkarten Nummer gegen Kummer; bei Bedarf Materialhinweis Nummer gegen Kummer S. 11</p>
--	------------------------------------	---	---	--

## 13. Abschluss und Reflexion

Zeit	Ziel	Inhalt	Methode	Material
1 LE	Reflexion	<p>Was hat euch viel Spaß gemacht?</p> <p>Was hat euch nicht gefallen?</p> <p>Was war euer Highlight?</p>	<p>Glücksbox basteln und den ersten Gegenstand als Erinnerung für das Highlight in die Box legen.</p>	KopfHoch-Set
	Verabschiedung			

## 14. Materialsammlung

### Beispielflyer



### Sportcamp mit Mammut MachMut

Gemeinsam durch Bewegung, Spiel und Sport Kinder stärken!

**Termin Datum**  
jeweils von Uhrzeit

Anmeldung über den Anmeldebogen  
Kontakt: [Muster@sportjugend.de](mailto:Muster@sportjugend.de)



**Wer?** Kinder aus der 3- und 4. Klasse  
**Kosten?** Das Angebot .. und enthält ein Mittagessen.  
**Wo?**  
Musterort



Du hast Lust auf Bewegung,  
möchtest Zeit mit anderen Kindern  
verbringen und neue Spiele ausprobieren?

Dann bist du bei uns genau richtig!

