



Landessportbund  
Hessen e.V.

## ***Orientierungshandbuch für Vereine und Verbände***



**SPORT BEWEGT FAMILIEN**

**Herausgeber:**

Landessportbund Hessen e.V.  
Landesausschuss Breitensport und Sportentwicklung  
Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt

**Autor:**

Reinhard Witzel

**Redaktion:**

Brigitte Ebers

Herzlichen Dank an Jonas Schittenhelm und Christian Fornhoff  
für die Unterstützung.  
Danke auch an Prof. Manfred Wegner für seine Kooperation.

**Fotos:**

B. Ebers, B. Fenn, C. Pfeil, R. Wächter, R. Witzel,  
Abendteuerparcours Wetzlar,  
Sportjugend Hessen, TuS Griesheim 1899 e.V.,  
Turngesellschaft Walldorf 1896 e.V.

**Gestaltung/Layout:**

WR design · Sandra Liebig

**Druck:**

SCHMIDT & more Drucktechnik GmbH

**Karl Kübel Stiftung  
für Kind und Familie**



Gefördert durch die Karl Kübel Stiftung, Bensheim

**SPORT BEWEGT FAMILIEN**  
**Orientierungshandbuch für Vereine und Verbände**



# Familien-sport im Verein

<b>Familien-sport – auch was für Ihren Verein? .....</b>	<b>4</b>	<b>3. Schwerpunkt:</b>	
<b>Die Familie im Wandel der Gesellschaft.....</b>	<b>5</b>	<b>Gruppenspiele im Freien .....</b>	<b>19</b>
<b>Warum Familien-sport im Verein?.....</b>	<b>6</b>	• Stafettenlauf	
<b>Was ist Familien-sport? .....</b>	<b>7</b>	• Spielbasar	
<b>Was zeichnet einen familienfreundlichen</b>		• Familienolympiade	
<b>Sportverein aus? .....</b>	<b>8</b>	• Fahrraderkundungsspiel	
<b>Wie gestalte ich ein Familien-sportangebot</b>		• Schatzsuche	
<b>im Verein? .....</b>	<b>9</b>	• Trimpfad	
<b>Familien-sport im Verein –</b>		<b>4. Schwerpunkt:</b>	
<b>Angebotsmöglichkeiten und organisatorische</b>		<b>Spiele zum Gestalten, Darstellen und</b>	
<b>Formen .....</b>	<b>12</b>	<b>Verkleiden .....</b>	<b>22</b>
• Altersbezogene Familien-sportangebote		• Maskenbau	
• Interessens- bzw. inhaltsbezogene		• Schminken	
Familien-sportangebote		• Gespenstermarionette	
• Mitglieds- bzw. nichtmitgliedsbezogene		• Papierbatik	
Familien-sportangebote		• Laternenbau	
• Zeitlicher Rahmen und organisatorische Formen		<b>5. Schwerpunkt:</b>	
<b>Spielerisch-sportliche Inhalte für den</b>		<b>Spiele im Wasser .....</b>	<b>23</b>
<b>Familien-sport.....</b>	<b>13</b>	• Schwarzer Mann	
<b>1. Schwerpunkt:</b>		• Kettenfangen	
<b>Spiele zum Kennenlernen .....</b>	<b>14</b>	• Kettenreaktion	
• Familienbild		• Kindertransport	
• Einrollen		• Eltern-Sprungbrett	
• Wie war doch gleich dein Name?		• Familien-Wassertauziehen	
<b>2. Schwerpunkt:</b>		• Flößen	
<b>Spiele laufintensiv –</b>		• Wasserbrücke	
<b>mit und ohne Körperkontakt.....</b>	<b>16</b>	• Entenjagd	
• Freunde finden		• Treibball ohne Hände	
• Klebespiel		• Beckenhälfte freihalten	
• Figuren bilden		• Transportschwimmen	
• Stütze suchen		• Wasserexpress	
• Redensarten umsetzen		• Harpunieren	
• Autospiel		• Wasser-Basketball	
• Partner-Hindernisparcours		• Vorspringer	
• Laufwechsel		<b>6. Schwerpunkt:</b>	
		<b>Kleine und große Mannschaftsspiele mit</b>	
		<b>Bällen .....</b>	<b>27</b>
		• Luftballon-Fußball	
		• Turnschuh-Ball	
		• Bierdeckelball	
		• Völkerball verkehrt	





- Jägerball
- Duettfußball
- Reifenhandball
- Reiterkorbball
- Korbbilfe

### 7. Schwerpunkt:

#### Spiele mit dem Luftballon ..... 30

- Luftballon-Einzelspiele
- Partner- und Gruppenspiele mit dem Luftballon
- Luftballontransportspiel
- Luftballon-Partnertanz
- Luftballon-Schattenspiel

- Atomspiel
- Luftballon-Rüpelanz

### 8. Schwerpunkt:

#### „Familienevents“ ..... 32

- Familiensportabzeichen
- Teilnahmeurkunde
- Familienfreizeit (Programmorschlag)
- Familientag
- Familiade
- Familienfitness
- Bewegt und kunterbunt

## Organisationshilfe zur Durchführung einer Familiade

Einleitung .....	41	Station 5: Gut Holz .....	47
Anlass und Ziele .....	41	Station 6: Baumscheibenstapeln .....	48
Zeitplanung .....	41	Station 7: Froschkönig .....	49
Durchführung .....	41	Station 8: Waldzauber .....	50
Beispiel Familiade in Hofgeismar .....	42	Station 9: Reinhardswaldelfer .....	50
Station 1: Der Prinz auf der Hängebrücke .....	43	Station 10: Pilze pflücken .....	51
Station 2: Reinhardswaldpfad .....	44	Materialliste Reinhardswald-Familiade .....	52
Station 3: Rapunzel .....	45	Laufkarte Reinhardswald-Familiade .....	53
Station 4: Mücken vertreiben im Reinhardswald .....	46		
Literaturvorschläge zum Thema „Familie und Sport“ .....	54		
Quellennachweis .....	63		
Der Autor .....	64		



## Familien sport – auch was für Ihren Verein?

Das Thema Familie steht im Blickpunkt des öffentlichen und politischen Interesses. In einer Gesellschaft, in der das Auseinanderbrechen von Gemeinschaft und Familie beklagt wird, kann der Familiensport neue Akzente im Vereinssport setzen. Bewegung, Sport und Spiel eröffnen eine Plattform für gemeinsame Aktivitäten, können Bindung, Verantwortung und Wertschätzung innerhalb der Familie stärken und den Familienalltag bereichern. In diesem Sinne bewegt Sport die Familien ganzheitlich und schließt hierbei ausdrücklich kein Handlungsfeld aus.

Darüber hinaus kann hierdurch auch eine Stärkung der Vereinsfamilie erfolgen und die Außendarstellung des Vereins positiv verändert werden.

Der Landessportbund will Familiensport stärker in den Fokus der Sportvereine rücken und Vereine und Familien über bestehende Möglichkeiten des Familiensports informieren.

Vielleicht fragen Sie sich, wie Sie Ihre Familie zum Sporttreiben animieren, um wieder gemeinsam spielerisch-sportlich aktiv werden zu können?

Vielleicht wollen Sie als verantwortliche/r Übungsleiter/in eine Veranstaltung mit sportlichem Schwerpunkt für die Familien im Verein durchführen. Sie haben festgestellt, dass es nicht nur schwer ist, ein solches Angebot inhaltlich zu planen und durchzuführen, sondern auch, dass nur wenige Hilfen zu diesem Themenbereich vorliegen.

Vielleicht sind Sie als Vereinsfunktionär/in auf der Suche nach neuen Angeboten, die den Verein attraktiver machen und möglichst viele Menschen ansprechen. Ihr Ziel ist es, Mitglieder dazu- oder zurück zu gewinnen und längerfristig an den Verein zu binden.

Wenn Sie zu einem der angesprochenen Personenkreise zählen oder einfach Interesse an Familiensport haben oder neue Ideen für Ihre Unterrichtspraxis suchen, ist die vorliegende Broschüre die Richtige für Sie!

Das Handbuch gibt konkrete Hilfen und Anregungen für die Planung und Durchführung von Familiensportveranstaltungen. Exemplarisch werden viele Praxisbeispiele vorgestellt, die sich bewährt haben und die – abgestimmt auf die Teilnehmenden – überall im Breiten- und Freizeitsport Verwendung finden können.



Durch Berücksichtigung methodischer Aspekte zu Planung und Durchführung von Familiensportangeboten soll im besonderen Maße eine zielgruppenorientierte und damit bessere Unterrichtspraxis ermöglicht werden.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und beim gemeinsamen Spielen und Sporteln mit der Familie!!



## Die Familie im Wandel der Gesellschaft

Die Familie ist der Kern unserer Gesellschaft. Sie findet bei allen wichtigen gesellschaftlichen Institutionen wie Politik, Kirche und Gewerkschaft besondere Unterstützung. Allerdings ist sie derzeit immensen Veränderungen unterworfen. Die traditionellen Mehr-Generationen-Familien verlieren ihre herausragende Stellung. Mittlerweile leben in Deutschland in weniger als einem Drittel der Haushalte überhaupt Paare mit Kindern. Dafür gewinnen Single-Haushalte, Alleinerziehende mit Kind und nichteheliche Lebensgemeinschaften beständig an Bedeutung. Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB, 2009) hat daher Familie wie folgt definiert: „Eine Familie umfasst mindestens zwei Menschen, die eine Lebensgemeinschaft bilden, die aus mindestens zwei Generationen bestehen, die zusammengehören und in einer persönlichen Beziehung zueinander stehen.“

Die Veränderungen in den Familienstrukturen kennzeichnen die sich wandelnde Gesellschaft. Die momentane Entwicklung ist beeinflusst durch Aspekte der Selbstverwirklichung und Individualisierung bei gleichzeitiger Orientierungslosigkeit und sozial-emotionalen Defiziten. Der Wandel der

Bevölkerungsstruktur zeigt sich in zunehmender Überalterung, dem Zuwachs an Menschen mit Migrationshintergrund, dem neuen Selbstverständnis der Frau und Veränderungen im Fitness-, Gesundheits- und Umweltbewusstsein.

Weitere Punkte, die gesellschaftliche Entwicklungen beeinflussen, sind: gestiegene Arbeitslosigkeit und soziale Benachteiligung für bestimmte Gruppen, verstärkte Medienabhängigkeit, Distanz gegenüber Institutionen und Einhaltung von Regeln, Reduzierung von Spielräumen (Urbanisierung), die genannten Veränderungen im Familienbild und damit unter anderem auch der Wegfall von Sozialstrukturen und zunehmende Bindungslosigkeit.

Hier liegen die Herausforderungen und die Chancen für Vereine, durch inhaltliche und methodische Ausrichtung ein positives Gegengewicht zu den gesellschaftlichen Entwicklungen darzustellen.

Die Familie muss daher im Fokus der sportpolitischen und sportpraktischen Aktivitäten stehen.





## Warum Familiensport im Verein?



Häufig stellen Familien fest, dass sie kaum noch etwas gemeinsam unternehmen. Verstärkt werden diese Tendenzen durch die sich wandelnde Freizeit- und Familiengestaltung, beeinflusst durch ein hohes Maß an Mobilität und Ungebundenheit, das von vielen Erwerbstätigen gefordert wird. Hinzu kommen die immer mehr mediengestützte Freizeitgestaltung (Fernsehen, Computerspiele usw.) mit ihrer Tendenz zur Vereinzelung, Kommunikationslosigkeit und Unselbstständigkeit sowie die Übernahme weiterer Bereiche der Erziehung bzw. Freizeitgestaltung durch öffentliche Institutionen oder kommerzielle Anbieter.

Als Reaktion auf solche Entwicklungen entsteht bei vielen Familien der Wunsch nach gemeinsamen Aktivitäten – z.B. in Form von Spielen und Sport. Eine solche Funktion kann der Familiensport im Verein übernehmen. Hierbei können die einzelnen Familienmitglieder gemeinsam Spaß am Spiel und Freude an der Bewegung erfahren und teilen, wieder mehr Zeit miteinander verbringen, die Familienbande stärken und Kontakte mit anderen Familien aufbauen.

Bedeutend ist der Wunsch vieler Eltern, die eigenen Kinder bei der Entwicklung zu erleben, mit ihnen Zeit zu verbringen, sie durch Höhen und Tiefen zu begleiten, ihnen Fähigkeiten zu vermitteln und sie für Aktivitäten zu motivieren. Im Gegenzug sehnen sich Kinder nach Zuneigung und Anerkennung durch die Eltern. Im Kindesalter ist die Familie der engste Bezug für das Kind und seine Entwicklung hängt maßgeblich von den Impulsen ab, die das Kind durch die Familie gewinnt. Kinder erhalten durch Bewegung und Sport

viele Impulse für ihre psychische und physische Gesundheit. Gemeinsam etwas zu unternehmen, das heißt, sich gegenseitig auszutauschen, Zusammenhalt und Bindung in der Familie zu stärken, die Entwicklung zu fördern, von den Eltern zu lernen und umgekehrt auch von den Kindern zu lernen. Familiensport aktiviert und mobilisiert somit das Engagement und Interesse der einzelnen für die Familie und den Sport.

Die Mitgliederstatistik des Landessportbund Hessens zeigt, dass die Gruppe der 27-40-Jährigen (die Elterngruppe!) den deutlichsten Rückgang der Mitgliedschaft in Sportvereinen aufweist. Wie schon erwähnt, liegen die Gründe unter anderem darin, dass Beruf und Familie den ganzen Mann oder die ganze Frau fordern. Schade, dass der Sport hier in den Hintergrund tritt. Aber muss dies so sein?

Hier haben Vereine die Aufgabe, ein Angebot zu schaffen, das Eltern und Kinder gemeinsam aktiviert, sie längerfristig an den Verein bindet und sie für ehrenamtliche Mitarbeit motiviert.

Mehr Wert auf die Familie zu legen, erweitert das sportliche Angebot, bewirkt einen Aufbau von Netzwerken für Familien und leistet einen entscheidenden Beitrag zur Intensivierung von Kontakten zwischen unterschiedlichen Generationen und Familien. Vereine leisten einen großen Beitrag zur sozialen Integration. Durch Familiensportangebote tragen sie zur Verbindung und Zusammenführung unterschiedlicher gesellschaftlicher Gruppen, wie zum Beispiel Migranten oder sozial Benachteiligte, bei.

Dadurch gewinnt der Verein an öffentlicher Anerkennung und steigert die Konkurrenzfähigkeit gegenüber kommerziellen Anbietern im Sportbereich.



## Was ist Familiensport?

**F**amiliensport ist ein Angebot von Bewegung, Spiel und Sport für Familien, das räumlich und zeitlich gemeinsam oder in einer räumlichen Nähe durchgeführt wird (Deutscher Olympischer Sportbund 2009). Durch ein solches Angebot wird nicht nur das körperliche Wohlbefinden der einzelnen Familienmitglieder gefördert, sondern auch Verständnis und Akzeptanz untereinander und anderen gegenüber.

Familiensport soll als Erlebnisfeld erfahren werden, das Familien in den Mittelpunkt stellt. Sport bietet Raum zum Erproben und Genießen, für individuelle Leistung, Kontakt, Kommunikation, Reflexion und eigene Entscheidung. Wenn Familien gemeinsam spielerisch-sportlich aktiv sind, geht es weniger um Training, sondern vielmehr um freizeitsportliche Betätigung. Gleichzeitig muss auch deutlich sein, dass der Grundsatz der gemeinsamen Aktivität im Familiensport Ausnahmen zulässt, mitunter sogar notwendig macht. So kann es durchaus möglich sein, alters-, geschlechts-, niveau- und/oder interessenspezifische Angebote räumlich und zeitlich nebeneinander anzubieten, wenn es der Wunsch der Teilnehmer/innen ist und nicht zur Regel wird. Hierbei gilt, dass Partnerschaft, Rücksichtnahme, Offenheit und Angstfreiheit die zentralen Leitmotive solcher Aktivitäten sind.

Familiensport leistet somit einen wesentlichen Beitrag zur Zusammenführung und zum besseren Verständnis innerhalb und zwischen Familien.

Familienorientierter Sport in den Vereinen bedeutet daher, Kindern und Erwachsenen die Gelegenheit zu bieten, sich gegenseitig innerhalb einer größeren Gemeinschaft zu beobachten, kennen zu lernen und gemeinsam sportlich aktiv zu sein. Es muss die Möglichkeit geschaffen werden, in alters-, geschlechts-, leistungs-, gesellschafts- und interessensunterschiedlichen Gruppen gemeinsam zu spielen, Sport zu treiben und Entscheidungen zu treffen. Gemeinsame Erlebnisse innerhalb dieser heterogenen Gruppen stärken den Zusammenhalt und verankern nachhaltig die Bedeutung von Bewegung und Sport für ein zufrieden stellendes Leben.





## Was zeichnet einen familienfreundlichen Sportverein aus?

**E**in familienfreundliches Umfeld zu schaffen bedeutet für die Vereine, Angebote zu erstellen, die alle Bevölkerungsgruppen ansprechen, Kontakte und Begegnungen zwischen Familien und unterschiedlichen Generationen fördern und geschlechts-, alters- und könnensübergreifend sind. Offenheit und Rücksichtnahme sind zentrale Punkte im Familiensport. Niemand wird ausgeschlossen!

Familiensportangebote sollen Spaß machen, der Gesundheit dienen, wettkampfungelbunden sein, in der Regel gemeinsam durchgeführt werden und eine breite Bedürfnispalette berücksichtigen.

Das Sportangebot sollte durch geeignete Angebotsstrukturen (z.B. abends, sonntags, Wochenendangebote) auf Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Sport abgestimmt sein.

Um langfristig und nachhaltig zu wirken, sollten regelmäßige Angebote (wöchentlich, monatlich, jährlich, themenbezogen) und qualifizierte Betreuung geschaffen werden.

Das räumliche und personelle Umfeld im Verein sollte familiengerecht gestaltet werden, beispielsweise durch Spielplätze am Sportplatz und ein Betreuungsangebot für Kinder.

Ein weiterer Aspekt ist die Entwicklung von sozialen oder regionalen Bündnissen zwischen Sportverein und Institutionen wie z.B. Kindergärten, Schulen, kommunalen Einrichtungen oder Unternehmen und Gesundheitspartner (Netzwerk Familie).

Die Vereine leisten durch ihre familienfreundliche Ausrichtung nicht nur einen zentralen Beitrag zur sozialen Anerkennung und gesamtgesellschaftlichen Bedeutung des Sports, sondern auch zu Zukunfts- und Konkurrenzfähigkeit gegenüber kommerziellen Anbietern.

Das grundsätzliche Ziel lautet: „Hin zum familienfreundlichen Sportverein“ und damit zu einem Verein mit einer großen Bedeutung als sportliche, soziale und gesundheitsfördernde Begegnungsstätte für alle Generationen und alle gesellschaftlichen Gruppierungen.

Gut möglich, dass der Familiensport als neues Themenfeld im Vereinssport bei Ihnen nun einige Fragen und auf den ersten Blick einige Probleme aufwirft.

Vielleicht fragen Sie sich, ob es in Ihrem Verein genügend Mitarbeiter/innen oder qualifizierte Übungsleiter/innen gibt. Reicht der Hallenraum? Wie ist die Nachfrage im Verein und wie hoch die Teilnahmezahl?

Auch wenn Sie in diesen Bereichen Probleme sehen, der Familiensport lässt sich meistens in das Sportangebot integrieren und ist eine Bereicherung und ein Gewinn für den ganzen Verein.



Familiensport kann durchaus in der freien Natur stattfinden und ist nicht unbedingt auf genormte Sportanlagen angewiesen.

Es können auch andere Räume genutzt werden, z.B. Rathausräume, Schwimmbäder, Gemeindehallen, Kirchen oder Krankenhäuser. Familiensport braucht nicht unbedingt Hallenräume.

Durch mehr Mitglieder steigt auch die Zahl der Mitarbeiter/innen, dies gilt besonders für den Familiensport, bei dem Eltern sich oft gerne „einbinden“ lassen. Die Kosten für den Familiensport sind in der Regel minimal und gehen nie zu Lasten des Wettkampfsports. Durch den Familiensport leistet der Verein einen Beitrag zur Stärkung der eigenen Vereinsstruktur.

Bei der Entwicklung von Konzepten für ihren Verein leistet der Landessportbund Hessen Hilfestellung in Form von Beratung und Qualifizierung der Mitarbeiter/innen:

Unter anderem stehen für Sie folgende Angebote bereit:

- Weiterbildungsmodule und Fachtage zu unterschiedlichen Themenfeldern des Familiensports
- Informationen zur zukunftsorientierten Sportstättenentwicklung im Sinne familienfreundlicher Sportanlagen
- Orientierungshandbuch „Familie und Sport“
- Organisationshilfe zur Durchführung einer Familiade
- Gute Praxisbeispiele geben praxisnahe Orientierungshilfen
- [www.sport-in-hessen.de](http://www.sport-in-hessen.de)





## Wie gestalte ich ein Familiensportangebot im Verein?

Die am häufigsten gestellte Frage im Zusammenhang mit Familiensport ist, welche Inhalte mit solchen extrem heterogenen Gruppen realisierbar sind.

Die Antwort lautet: grundsätzlich alle, wenn sie richtig aufbereitet sind. Obgleich einige Inhalte besser und andere weniger gut geeignet sind. Zunächst können auch scheinbar gut geeignete Inhalte durch eine unüberlegte bzw. aus dem traditionellen Sport übernommene Zielsetzung und eine unangemessene methodische Vorgehensweise ungeeignet sein.

Deshalb sollte die Zielsetzung und die damit verbundene didaktisch-methodische Vorgehensweise im Mittelpunkt der Betrachtung stehen. So kommt es beispielsweise weniger auf ein regelgerechtes Fußballspiel an, sondern vielmehr darauf, wie durch Regeländerung alle Teilnehmer/innen relativ gleichmäßig am Spiel beteiligt sowie Partnerschaft und Rücksichtnahme gefördert werden können.

Der Leitgedanke von Familiensport ist gemeinsame und zufrieden stellende spielerisch-sportliche Betätigung für alle Beteiligten.



Die Gestaltung der Sportangebote orientiert sich an den Familien mit ihren Besonderheiten, Interessen und Möglichkeiten.

Beim Familiensport steht die Prozessorientierung immer vor der Produktorientierung: nicht logisch streng gegliederte Lehr- und Lernverfahren oder Trainingsprozesse mit dem Ziel der Bewegungsoptimierung und der Überbietung, wie sie aus dem traditionellen Sport bekannt sind, bilden die Entscheidungsgrundlage für den/die Übungsleiter/in, sondern animative Verfahren, die sich durch Vielfältigkeit, Gemeinsamkeit, Ungezwungenheit, Offenheit, Normungebundenheit, Selbstständigkeit und Geselligkeit auszeichnen.

Die folgenden methodischen Aspekte für die Durchführung von Familiensportangeboten verstehen sich daher als Hilfe für den/die Übungsleiter/in:

- Bei der Auswahl der Inhalte zunächst auf neue, den Familien noch weitgehend unbekanntere Spiel- und Sportformen achten. Hierdurch können einseitige Dominanzen vermieden und alle Teilnehmer/innen unter relativ gleichen Voraussetzungen zum gemeinsamen Sport und Spiel animiert werden. Unter anderem geben hierzu die Schwerpunkte: „Spiele laufintensiv“ und „Spiele mit dem Luftballon“ viele Anregungen und Beispiele.
- Einfache Spiel- und Sportformen bevorzugen. Hierdurch kann bei allen Teilnehmer/innen möglichst schnell, d.h. ohne langwierige Lernprozesse, eine Beteiligung am Spiel- und Sportgeschehen sichergestellt werden. Siehe besonders Spiele unter den Schwerpunkten: „Kleine und große Mannschaftsspiele“ und „Spiele mit dem Luftballon“.
- Traditionelle Sportarten durch Veränderungen des Regelwerks und/oder Spielmaterial (Bälle usw.) so gestalten, dass eine möglichst gleichmäßige Beteiligung aller möglich wird. Viele praktische Hinweise sind hierzu unter der Rubrik „Variation“ bei den einzelnen Spielen zu entnehmen.
- Die Teilnehmer/innen, unabhängig vom Alter, Geschlecht und Können, an der Inhaltsauswahl beteiligen und zur Übernahme von verschiedenen Aufgaben animieren.
- Spiel- und Sportformen, die die Familien auch außerhalb des Vereins in ihrer Freizeit betreiben können, genauso fördern, wie solche Aktivitäten, die sich durch einen ge-



ringen Material- und Geräteinsatz auszeichnen. Siehe hierzu besonders die Spiele unter den Schwerpunkten: „Gruppenspiele im Freien“, „Spiele im Wasser“ und „Spiele zum Gestalten, Darstellen und Verkleiden“.

- Durch die Spiel- und Übungsauswahl immer wieder dafür sorgen, dass Aufgaben nur gemeinsam gelöst werden können und dass sich Eltern und Kinder sowie Frauen und Männer als gleichberechtigte Partner erleben. Deutlich wird dieser Aspekt bei allen Spielen unter dem Schwerpunkt: „Gruppenspiele im Freien“.
- Einzelne Inhalte so lange zum Gegenstand der Gruppe machen, wie es im Interesse der Teilnehmenden und für die Gruppe förderlich ist. Hierbei ist besonders darauf zu achten, dass kein Spiel „tot gespielt“ wird. Dies gilt besonders für die Schwerpunkte: „Spiele zum Kennen lernen“ und „Spiele mit dem Luftballon“.
- Für einen freundlichen und ruhigen Umgangston sowie für eine einladende und offene Gestaltung der Aktionsorte sorgen.



- Zeit und Raum zur Entwicklung von Spiel und Sport den Teilnehmer/innen selbst überlassen. Nicht so schnell eingreifen und organisieren wollen. Jedoch immer als Ansprechpartner/in zur Verfügung stehen und, wenn notwendig, gezielt Hilfen geben. Dies kann z.B. unter dem Schwerpunkt: „Familiensportabzeichen“ eine Notwendigkeit sein.
- Zu starke Wettbewerbs- und/oder Leistungsorientierung einzelner Teilnehmer/innen oder Familien problematisieren und durch persönliche Gespräche bewusst machen. Beispiele für wettbewerbfreies Spielen können u. a. entnommen werden aus den Schwerpunkten: „Spiele mit dem Luftballon“, „Spiele laufintensiv“, „Spiele zum Kennen lernen“ und „Spiele zum Gestalten, Darstellen und Verkleiden“.
- Dem Wunsch nach gelegentlicher Differenzierung z.B. nach Alter, Geschlecht, Interesse, Können nachgeben. So können beispielsweise nur Frauen oder nur Männer mit ihren Kindern einer ausgewählten Spiel- oder Bewegungsform nachgehen.
- Durch die Bereitstellung und freiwillige Nutzung von unterschiedlichen Materialien und Geräten für vielfältige Material- und Bewegungserfahrung sorgen.
- Mit den Teilnehmenden möglichst häufig ins Gespräch kommen und Situationen schaffen, die zum Austausch zwischen allen Beteiligten führen. Hierzu bieten sich gut die Spiele unter den Schwerpunkten: „Spiele zum Gestalten, Darstellen und Verkleiden“, „Spiele mit dem Luftballon“ und „Spiele zum Kennen lernen“ an.
- Sportliche Aktivitäten besonders auch unter dem Aspekt des „gesunden Sporttreibens“ auswählen bzw. reflektieren. Hierzu zählt beispielsweise auch das Auf- und Abwärmen bei den verschiedenen Angeboten.
- Spiele und Sport in nicht normierten Sportanlagen bzw. in der Natur bevorzugen (Natur- und Umwelterfahrung sowie Erlebniswert!). Hierbei jedoch auf die Umweltverträglichkeit achten und gezielte Informationen geben. Dies gilt im besonderen Maße für den Schwerpunkt: „Gruppenspiele im Freien“.
- Eigeninitiative und Selbstständigkeit unterstützen sowie Angst vor neuen, unbekanntem Spiel- und Bewegungsfor-







men überwinden helfen. Eine besondere Notwendigkeit kann dies bei den Schwerpunkten „Spiele zum Kennen lernen“ und „Spiele mit dem Luftballon“ werden.

- Für Verständnis, Toleranz und Rücksichtnahme im Umgang miteinander werben und für die eigenen Bedürfnisse sowie für die Bedürfnisse anderer sensibilisieren. Dieser Aspekt ist bei allen Spielen wichtig. Von besonderer Bedeutung wird er jedoch bei dem Schwerpunkt: „Spielen im Wasser“.
- Nicht hektisch ein ständig neues Programm durchziehen wollen, sondern sich und den Teilnehmenden Zeit lassen.
- Nicht kritisieren, sondern sachlich informieren und Erläuterungen geben. Die Teilnehmenden loben, ermuntern und nicht tadeln.
- Konflikte konstruktiv und ohne Zurecht- und/oder Zurückweisung einzelner Familienmitglieder oder Familien lösen helfen.
- Nur solche (zentralen) Fehler ansprechen bzw. korrigieren, die eine Spielbeteiligung bzw. Bewegungsausführung

oder Aufgabenbewältigung verhindern. Keine Feinheiten ohne Grund ansprechen.

- Motorische Fähigkeiten nur soweit schulen, wie sie für ein miteinander Spielen und Sporttreiben unerlässlich sind. Bei den Aktivitäten selbst mitmachen. Teilnehmer/in und nicht „Trainer/in“ oder „Lehrer/in“ sein.
- Zu geselligen Veranstaltungen und Aktivitäten mit hohem Erlebnischarakter (Urlaub, Ausflüge, Wanderungen etc.) anregen. Diese Veranstaltungen mit der ganzen Gruppe planen und in gemeinsamer Verantwortung mit den Familien durchführen. So kann beispielsweise von Familien für Familien eine Familienfreizeit geplant und durchgeführt werden.
- Über Trends und Entwicklungen aus Sport und Gesellschaft informieren bzw. zum Erfahrungsaustausch anregen.
- Spiele altersgerecht auswählen und z.B. für jüngere Kinder in Geschichten oder Rollen (Pirat, Ritter etc.) „verpacken“. Spielformen mit hohem Aufforderungscharakter, z.B. Bewegungslandschaften, kreieren.



## Familien-sport im Verein – Angebotsmöglichkeiten und organisatorische Formen

Durch die verschiedenen Familien-sportangebote sollen sich nicht nur gezielt Familien angesprochen fühlen, sondern es soll hierdurch auch das in der Regel vorhandene Problem der übergroßen Heterogenität der Gruppen reduziert werden. Für alle Angebotsmöglichkeiten gilt jedoch der Grundsatz, dass die Übergänge fließend und Ausnahmen grundsätzlich möglich sind. Ebenso sollen sich alle Angebote immer auch an Alleinerziehende mit Kindern bzw. jegliche andere Familienkonstellationen richten.



### ■ Altersbezogene Familien-sportangebote

Altersbezogene Familien-sportangebote lassen sich nach unterschiedlichen Altersstufen der Kinder und Altersstruktur der Eltern unterscheiden.

Familien-sportangebote nach Altersstufen der Kinder:

- Familien mit Kindern bis zum 4. Lebensjahr
- Familien mit Kindern vom 5.–10. Lebensjahr
- Familien mit Kindern vom 11.–16. Lebensjahr
- Familien mit älteren Kindern

Familien-sportangebote nach Altersstruktur der Eltern:

- Junge Familien
- Ältere Familien

### ■ Interessens- bzw. inhaltsbezogene Familien-sportangebote

Eine weitere Angebotsstruktur für Familien-sportgruppen ist nach Interessen bzw. nach inhaltlichen Schwerpunkten möglich:

- Spielen mit der Familie
- Mit der Familie fit in den Winter/Sommer (Fitnesstraining für die Familie)
- Sportabzeichen für die ganze Familie
- Mit der Familie unterwegs – Kennen lernen von Natursportarten
- Familienfreizeit
- Themenbezogene Familien-sport-Angebote (Wasser, Schnee, Eis, Gesundheit, Fitness usw.)

### ■ Mitglieds- bzw. nichtmitgliedsbezogene Familien-sportangebote

Letztendlich kann der Verein Angebote machen für:

- Familien, die Vereinsmitglied sind
- Familien, von denen mindestens ein Teil der Familie Mitglied ist und der Rest im Sinne eines Schnupperangebotes teilnehmen kann
- Familien, die Nichtvereinsmitglieder sind
- Mischformen

### ■ Zeitlicher Rahmen und organisatorische Formen

Wichtig für alle Familien-sportangebote ist eine bestimmte Regelmäßigkeit, selbst wenn sie nur einmal im Monat durchgeführt werden. Weiterhin ist zu beachten, dass ein großer Teil der Eltern tagsüber berufstätig ist und Übungsstunden am späten Abend für viele Kinder nicht mehr angebracht sind. Daher eignen sich am besten Stunden am Samstag-nachmittag oder am Sonntag.

Hinsichtlich der Organisationsformen für die Familien-sportangebote sind folgende Möglichkeiten zu nennen:

- Regelmäßige wöchentliche Veranstaltungen
- Veranstaltungen einmal im Monat
- Kurse über einen bestimmten Zeitraum
- Freizeiten/Urlaub
- Unregelmäßige Veranstaltungen (Ausflüge, Wanderungen usw.)
- Einmalige Veranstaltungen (z.B. Familientag, Familiade)





## Spielerisch-sportliche Inhalte für den Familiensport

Die im Folgenden dargestellten Inhalte stellen eine kleine Auswahl möglicher Aktivitäten im Rahmen von Familiensportveranstaltungen dar. Sie machen exemplarisch auf mögliche Inhalte des Familiensports aufmerksam und geben Anregungen für den/die Übungsleiter/in hinsichtlich der vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten des Familiensports.

Die Inhalte, die hier aufgeführt sind, haben sich in diversen Workshops und Familienfreizeiten erprobt. Sie können bei Einzelveranstaltungen genauso Anwendung finden wie bei regelmäßigen Sportangeboten.

Wichtig ist bei allen Aktivitäten nicht in erster Linie der Inhalt als solcher, sondern immer die didaktisch-methodische Aufarbeitung unter Einbeziehung der konkreten Zielgruppe und der Zielsetzung.

Das heißt, dass beim Familiensport die Freude an der Bewegung, der Spaß am gemeinsamen Spiel und der Prozess der Gruppe im Vordergrund stehen sollen.



Zur besseren Übersicht sind die Inhalte in Schwerpunktbereiche eingeteilt, wobei die Übergänge fließend sind.



# 1. Schwerpunkt: Spiele zum Kennen lernen

Die folgenden Spiele eignen sich besonders für die Kennenlernphase im Rahmen der verschiedenen Familiensportangebote. Darüber hinaus können sie auch bei anderen Aktivitäten Verwendung finden.

## ■ Familienbild

### *Spielbeschreibung:*

Je nach Anzahl der Familienmitglieder werden von einer nicht bedruckten Tapete oder Zeitungsrolle Stücke in einer Länge von ca. 2 m abgeschnitten. Diese Stücke werden seitlich aneinander geklebt. Nun legen sich die einzelnen Familienmitglieder abwechselnd auf vorbereitete Papierstücke und zeichnen ihre Umriss ab, so dass sich schließlich der Umriss der gesamten Familie auf dem Papier befindet. Jedes Familienmitglied malt seinen Umriss aus, gestaltet hierbei auch sein Gesicht. Sind alle Familien mit ihrem Familienbild fertig, wird es an der Wand befestigt und jede Familie stellt ihr Werk und hierbei sich selbst vor.



### *Variation:*

Der Kopfumriss wird nicht auf das Papier gemalt, sondern in der Form gestaltet, dass ein aufgeblasener Luftballon mit dem Gesicht bemalt und anschließend mit einem Klebestreifen an der Umrisszeichnung befestigt wird. Das Ausmalen des Umrisses geschieht jeweils durch ein anderes Familienmitglied oder der gesamte Familienumriss wird von einer anderen Familie im Wechsel ausgemalt!

Eine „Familiengruppe“ wird durch das Losverfahren ermittelt und muss das Familienbild von sich erstellen.

### *Material:*

Tapeten-, Zeitungs- oder einfache Papierrollen, Bleistifte, Buntstifte, Filzstifte, Finger- und Wasserfarbe, Kleber, Klebestreifen, Schere, eventuell Luftballons.

## ■ Einrollen

### *Spielbeschreibung:*

Die einzelnen Familien sollen aus den vorhandenen und mitgebrachten (Sport-)Geräten bzw. Gegenständen (Mattenwagen, Rollen, Barren mit Rollen, Rollschuhe, Skateboards usw.) ein „Familienfortbewegungsmittel“ bauen.

Die Art der Fortbewegung ist nicht vorgeschrieben. Eine Beschränkung der „Bauteileauswahl“ erfolgt – wenn überhaupt – nur aus sicherheitstechnischen Gründen. Das Fortbewegungsmittel soll möglichst bunt und vielfältig ausgestaltet sein und alle Familienmitglieder in aktiver oder passiver Form „transportieren“. Darüber hinaus soll der Vor- und Nachname aller Familienmitglieder an dem Bauwerk erkennbar sein.

Wenn alle Familien ihr „technisches Wunderwerk“ erstellt haben (Zeit mindestens 30 min.) „rollen“ sie sich kreuz und quer in der Halle ein. Am Ende wird von jeder Familie eine Ehrenrunde gefahren bei der sie ihr „Wunderwerk“ und die Baumeister vorstellen.

### *Variation:*

Die Familien müssen mit ihren „Transportmittel“ einen kleinen Parcours (z.B. Slalom, Rampe herauf und herunter fahren, enge scharfe Rechtskurve usw.) bewältigen.





*Besonderer Tipp:*

Lasst den Familien Zeit, greift nicht zu schnell ein, beobachtet aber, ob ein sicherheitstechnisches Problem entsteht.

*Material:*

Alle vorhandenen und mitgebrachten Geräte bzw. Gegenstände, Schnur, Klebestreifen, Kleber, Krepp- und Tonpapier, Scheren, Mal- und Filzstifte und alles Material, was vorhanden ist und die Familien nutzen wollen.

### ■ Wie war doch gleich dein Name?

*1. Spielbeschreibung:*

Die Familien stellen sich möglichst eng in Kreisform auf. Ein/e Teilnehmer/in beginnt, in dem er/sie seinen/ihren Namen sagt und dazu eine Bewegung macht. Alle wiederholen gleichzeitig und möglichst schnell den Namen und machen die dazugehörige Bewegung. Es folgt der/die Nächste usw.

*Variation:*

Wie oben, die Teilnehmenden machen nur nacheinander möglichst schnell die Bewegung nach und wiederholen hierbei den Namen.

*2. Spielbeschreibung:*

Alle Gruppen stellen sich in Kreisform auf und stellen sich kurz mit ihrem Namen vor. Zwei Teilnehmer/innen gehen in die Kreismitte, nennen nochmals ihren Namen und bekommen dann die Augen verbunden. Auf Kommando müssen sie sich im Kreis bewegen. Damit sie nicht aus dem Kreis hinausgehen bzw. auf die/den andere/n Teilnehmer/in prallen, wird jeweils der Name von den im Rücken stehenden Kreisteilnehmer/innen gerufen. Wenn sich beide Teilnehmer/innen aufeinander zu bewegen, müssen beide Namen zur Vermeidung eines Zusammenpralls gleichzeitig gerufen werden.

*Variation:*

Erhöht die Anzahl der Teilnehmenden im Kreis. Vorsicht vor Zusammenstoßen.

*Besonderer Tipp:*

Macht die Teilnehmenden darauf aufmerksam, langsam und mit ausgestreckten Armen zu gehen. Ebenso sollen die Teilnehmer/innen beim Gehen im Kreis „in sich hinein hören“ und die Tiefe des Kreises verspüren.

*3. Spielbeschreibung:*

Jede/r bekommt ein Blatt in DIN A 4 Format. Auf dieses Blatt wird der Name geschrieben und ein von sich typisches Merkmal dargestellt (zeichnerisch oder durch eine Beschreibung). Danach werden alle Blätter auf einen Haufen gelegt und gemischt. Nun zieht jede/r Teilnehmer/in ein Blatt und versucht, anhand der Angaben auf dem Blatt den/die „Besitzer/in“ zu finden.

*Variation:*

Es darf auf dem Blatt kein Text stehen und der Name ist von den Suchenden auf das Blatt einzutragen.

*Material:*

DIN A 4 Blätter, Bleistifte, Filz- und Malstifte.

*4. Spielbeschreibung:*

Jede/r schreibt auf einen Kreppklebestreifen seinen/ihren Namen. Dieser Streifen wird nicht sichtbar an einer Stelle des Körpers bzw. der Kleidung versteckt. Sind alle Streifen versteckt, beginnen die Teilnehmer/innen gegenseitig die „Namensschilder“ zu suchen. Wird ein Namensschild gefunden, wird es gut sichtbar festgeklebt und die Suche nach weiteren Namensschildern bei anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird aufgenommen.

*Besonderer Tipp:*

Vorsicht vor einer zu radikalen Durchsuchung der Beteiligten.

*Material:*

Filzstifte, Kreppklebestreifen.



## 2. Schwerpunkt: Spiele laufintensiv – mit und ohne Körperkontakt



Die folgenden Spiele können – obwohl laufintensiv – von allen Familienmitgliedern gespielt werden und stellen darüber hinaus noch zwischen allen Teilnehmern/innen einen intensiven Kontakt her.

### ■ Freunde finden

#### *Spielbeschreibung:*

Alle Teilnehmenden laufen durcheinander in der Halle umher. Bei Zuruf des Übungsleiters oder der Übungsleiterin „Freunde 3“ möglichst schnell Dreiergruppen zusammenfinden usw.

#### *Variation:*

Zu den Zahlen werden jeweils noch Merkmale (Haarfarbe, Schuhgröße usw.) genannt. Es sollen sich dann möglichst schnell Gruppen in der Größe der angesagten Zahl und mit dem jeweiligen Merkmal zusammenfinden. Die Restgruppe läuft weiter.

#### *Besonderer Tipp:*

Durch eine musikalische Untermauerung kann nicht nur eine Rhythmushilfe gegeben, sondern auch eine angenehmere Spielatmosphäre geschaffen werden. Darüber hinaus kann ein Musikstopp immer die nächste Ansage signalisieren.

### ■ Klebespiel

#### *Spielbeschreibung:*

Die Teilnehmenden laufen kreuz und quer durch die Halle. Die Spieler/innen dürfen den anderen nicht ausweichen. Kommt es zur Berührung, „kleben“ die Spielerinnen und Spieler zusammen und müssen gemeinsam weiterlaufen.

#### *Besonderer Tipp:*

Macht alle darauf aufmerksam, dass dieses Spiel kein Fangspiel ist und die Spieler/innen – durch die Berührungstellen verbunden – gemeinsam weiterlaufen müssen.



## ■ Figuren bilden

### *Spielbeschreibung:*

Die Gruppe bewegt sich (nach Musik) kreuz und quer in der Halle. Durch ein Signal (Musikstopp) wird diese Bewegung unterbrochen. Der/die Übungsleiter/in macht eine Figur/Bewegung (z.B. auf einem Bein stehen; sich auf den Boden legen; in den Stütz gehen; beidfüßig springen usw.) vor, die von allen mitgemacht und solange durchgeführt werden muss, bis der/die Übungsleiter/in damit aufhört.

### *Variation:*

Teilnehmer/innen übernehmen die Funktion des Übungsleiters oder der Übungsleiterin.

### *Besonderer Tipp:*

Besonders schöne und wagemutige Figuren lassen sich auch zu zweit oder zu dritt bilden.

## ■ Stütze suchen

### *Spielbeschreibung:*

Durch ein Signal unterbricht die Übungsleitung das freie Bewegen der Teilnehmenden in der Halle. Dieses Signal bedeutet, dass sich jeweils zwei Personen in beliebiger Form für die Unterbrechungszeit gegenseitig stützen müssen.

### *Variation:*

Nicht mehr zwei, sondern drei oder gar vier Personen müssen sich gleichzeitig gegenseitig stützen oder der/die Übungsleiter/in macht mit einzelnen Gruppenmitgliedern die „Stützart“ vor.

## ■ Redensarten umsetzen

### *Spielbeschreibung:*

Die Teilnehmenden bewegen sich (nach dem Rhythmus der Musik) frei in der Halle umher. Durch Ansage (Musikstopp) wird eine Redensart mitgeteilt, die die Teilnehmenden zu zweit umsetzen müssen. Redensarten: Jemanden auf den Arm nehmen; Jemanden an der Nase herumführen; einen Abflug machen usw.

### *Variationen:*

Lasst die Teilnehmenden selbst Redensarten erfinden.

## ■ Autospiel

### *Spielbeschreibung:*

Jede/r Teilnehmer/in stellt sich vor, dass er/sie sich wie ein Auto bewegt. Das Lauftempo und die Bewegungsart bzw. -richtung der ganzen Gruppe wird durch die verschiedenen Vorwärtsgänge, den Rückwärtsgang, das Bremsen, den Leerlauf und das Parken bestimmt.

### *Variation:*

Während des Autospiels werden für das Autofahren typische Begriffe als Bewegungsaufgaben gestellt: Tunneldurchfahrt, Tanken, Autoschlange, Massenkarambolage, Passfahrt, Nebel, Regen usw.

## ■ Partner-Hindernisparkours

### *Spielbeschreibung:*

In der Halle werden möglichst viele unterschiedliche Hindernisse (Matten, kleine und große Kästen, Kastenteile, Kastentreppe, Bänke, Reifen, Schwingtaue, herausgestellte





Sprossenwände usw.) aufgebaut. Die Teilnehmer/innen laufen zunächst ohne Überwindung der Hindernisse in der Halle umher. Auf ein Zeichen des Übungsleiters, der Übungsleiterin suchen sich alle eine/n Partner/in und versuchen gemeinsam, möglichst viele Hindernisse zu überwinden. Hierbei wird die Art der Hindernisbewältigung immer durch den/die vorlaufende/n Partner/in bestimmt, dem der/die andere schattengleich folgen muss. Auf ein erneutes Zeichen des Übungsleiters/ der Übungsleiterin lösen sich die Paare auf und laufen wie zuvor in der Halle umher usw.

*Variation:*

Jede/r Teilnehmer/in hat noch einen Ball, den er/sie während des Laufens bzw. der Hindernisbewältigung mit sich führen muss (Dribbling bzw. Ballführung je nach Hindernisart).

*Besonderer Tipp:*

Alle Teilnehmenden darauf aufmerksam machen, dass es nicht auf die schnelle, sondern auf die sichere und schattengleiche Bewältigung der Hindernisse ankommt. Hierzu muss die Art der Hindernisbewältigung auch mit dem jeweiligen Partner oder der jeweiligen Partnerin abgesprochen werden.

*Material:*

Je nach Art des Hindernisparcours.

## ■ Laufwechsel

*Spielbeschreibung:*

Je ein Erwachsener und ein Kind bilden ein Paar. Die Paare verteilen sich gleichmäßig in der Halle. Die Erwachsenen setzen sich auf den Fußboden, die Kinder laufen nach einem Startsignal kreuz und quer durch die Halle. Möchte ein Kind nicht mehr laufen, setzt es sich neben den Erwachsenen, was bedeutet, dass er loslaufen muss. Ein Laufwechsel geschieht wieder, wenn der Erwachsene sich neben das Kind setzt usw.

*Variation:*

Durch das Aufstellen verschiedener Hindernisse in der Halle kann das Laufen abwechslungsreicher gestaltet werden. Ebenso können die einzelnen Paare unterschiedliche Bewegungsformen (Hopslerlauf, Sprungformen usw.) für sich festlegen.

*Besonderer Tipp:*

Mit musikalischer Unterstützung lässt sich das Spiel besonders gut durchführen.

*Material:*

Musikanlage, je nach Art der Hindernisse



### 3. Schwerpunkt: Gruppenspiele im Freien

Durch die folgende Spiele soll deutlich werden, dass auch ohne normierte Sportanlagen vielfältige Möglichkeiten zu spielerisch-sportlichen Betätigung für die ganze Familie vorhanden sind. Gleichzeitig sind jedoch auch die meisten Spiele in traditionellen Sportanlagen durchführbar.

#### ■ Stafettenlauf

##### *Spielbeschreibung:*

Vor Spielbeginn werden die einzelnen Gruppen (4 oder 5 Teilnehmer/innen) gleichmäßig nach Altersstruktur (Kind, Jugendlicher, Erwachsener) und Geschlecht zusammengelöst. Jede Gruppe bekommt die Aufgabe, eine Botschaft in Form eines Stafettenlaufes vom Punkt A nach B oder über eine bestimmte Distanz auf der Stadionbahn zu transportieren. Hierbei können die einzelnen Stafettenläufer unterschiedlich langen Strecken laufen bzw. mehrmals eingesetzt werden. Falls der Stafettenlauf im Gelände durchgeführt wird, muss dieser Aspekt bei der Routenwahl besonders berücksichtigt werden. In welcher Häufigkeit gelaufen wird, bleibt ebenso der Gruppe überlassen wie die jeweilige Festlegung der Laufdistanz. Die Laufeinteilung muss allerdings im vorher auf einem Streckenplan von der Gruppe festgelegt werden (von Punkt 1 nach Punkt 2 Klaus, von Punkt 2 nach Punkt 3 Karin usw.). Wichtig ist hierbei auch, dass jedes Gruppenmitglied eingesetzt wird, auch wenn es nur für eine Strecke von 10 m ist, und dass nur an den festgelegten Punkten auf dem Streckenplan die Botschaft übergeben wird.

##### *Variation:*

Im Rahmen des Stafettenlaufes können besondere Aufgaben gestellt werden. So z.B. die Überquerung eines Baches ohne Brücken oder das Überklettern eines Hindernisses auf dem Rasenplatz oder auch das Mitbringen von vier Schokoküssen usw.

##### *Besonderer Tipp:*

Kleidet den Stafettenlauf in eine Geschichte ein, bei der das Überbringen der Botschaft eine wichtige Rolle spielt. Nach dem Stafettenlauf die gemeinsame Feier nicht vergessen!

##### *Material:*

Bleistift, Streckenplan zur Festlegung der einzelnen Laufetappen und der Reihenfolge der Etappenläufer, eine „transportfähige Botschaft“.

#### ■ Spielbasar

##### *Spielbeschreibung:*

Jede Familie bekommt die Aufgabe gestellt, innerhalb einer bestimmten Zeit eine Spielstation nach ihrer Wahl einzurichten. Hierzu können alle vorhandenen Geräte/Materialien benutzt werden. Ist der Spielbasar erstellt, können die verschiedenen Familienmitglieder die unterschiedlichen Spielstationen ausprobieren. Wichtig hierbei ist, dass mindestens ein Familienmitglied zur Betreuung an der eigenen Station bleibt.

##### *Variation:*

Der Spielbasar kann sowohl im Freien als auch in der Sporthalle durchgeführt werden.

##### *Besonderer Tipp:*

Kündigt den Spielbasar rechtzeitig an und macht darauf aufmerksam, dass hierzu auch Sport- und Spielgeräte von zuhause mitgebracht werden können.

##### *Material:*

Alles Spielmaterial, das die jeweilige Sportanlage beinhaltet und die Teilnehmer/innen mitbringen.

#### ■ Familienolympiade

Die Familienolympiade setzt sich aus mehreren Spielformen zusammen, die von den einzelnen Mannschaften durchgespielt werden. Die einzelnen Gruppen (Familien oder durch Losverfahren ermittelte Gruppen) sollten von ihrer Zusammensetzung her relativ homogen sein (Anzahl der Kinder, geschlechtsspezifische Aufteilung). Bei jeder einzelnen Spielform notiert die Gruppe ihr Ergebnis selbst. Nachdem jede Familie bzw. Gruppe alle Spielformen durchlaufen hat, wird das Gesamtergebnis der Familienolympiade bei der Siegesfeier ermittelt.

##### *Mögliche Spielformen:*

- *Sackhüpfen:*  
Jedes Familienmitglied muss eine festgelegte Strecke bewältigen. Gemessen wird die Gesamtzeit.
- *Eierlauf:*  
Wie oben, nur dass jedes Familienmitglied in jeder Hand einen Löffel mit einem Ei hält.
- *Steinweitwurf:*  
Von einem Standpunkt aus werfen die einzelnen Familien-



mitglieder nacheinander einen Stein beidhändig über den Kopf. Landepunkt des Steines ist die jeweilige Abwurfstelle für den nächsten Wurf. Gemessen wird die Gesamtlänge.

• *Weitsprung aus dem Stand:*

Wie oben, Absprungstelle ist jeweils der Landepunkt des vorherigen Springers/der vorherigen Springerin.

• *Familien-Riesenschlange:*

Wie viel Meter „Riesenschlange“ bekommt jede Familie zusammen? Die Riesenschlange darf nur aus Kleidungsstücken (Was kann jede/r hierzu ausziehen?) und den eigenen Körper gebildet.

*Variation:*

Findet die Familienolympiade im Freien statt, können durch die jeweils vorhandenen Geländebedingungen (Seen, Flüsse, Wälder usw.) die unterschiedlichsten Spielformen bei der Olympiade Verwendung finden.

*Besonderer Tipp:*

Jede Familie muss einen eigenen Teamnamen erfinden, der ebenfalls in die Bewertung mit aufgenommen wird. Hinweise geben auf besondere Gefahrenpunkte, z.B. Steinwurf.

*Material:*

Je nach Spielauswahl, Ergebnisblatt.

Weitere Spielideen für die Familienolympiade können Sie aus dem Praxisratgeber „Organisationshilfe zur Durchführung einer Familiade“ des Landessportbundes Hessen entnehmen.

## ■ Fahrraderkundungsspiel

*Spielbeschreibung:*

Bei diesem Spiel sollen die einzelnen Kleingruppen (Familie oder durch Wahl gebildete Gruppen, max. fünf Personen) mit dem Fahrrad und unter Zuhilfenahme einer Karte oder eines Streckenplans verschiedene Stationen in der näheren Umgebung anfahren. An diesen Stationen müssen unterschiedliche Aufgaben – lustige, sportliche, phantasievolle oder abenteuerliche – bewältigt werden. Hierzu kann entweder ein Aufgabenblatt, das die Gruppen mit sich führen, oder aber eine an jeder Station befestigte Aufgabenkarte verwendet werden. Die Aufgabenstellung an den einzelnen Stationen müssen so gewählt sein, dass die Gruppen nur

dort Lösungen finden (z.B.: Wie viele Flügel hat die Windmühle im Schrebergarten? Oder: Wie viele Eimer Wasser benötigt man zum Füllen der gelben Tonne am See? usw.).

Zur Ergebnissicherung erhalten die Gruppen zusätzlich zum Aufgabenblatt ein Lösungsblatt.

*Variation:*

Im Rahmen des Spieles können verschiedene Wertungen eingebaut werden. Zum Beispiel Durchfahren eines Geschicklichkeitsparcours (Slalomfahren, Hindernisfahren, Zielwerfen vom Fahrrad usw.), eine Sprintwertung über 200 m oder die Beantwortung eines Fragespiels zum Thema Fahrrad und Straßenverkehrsordnung usw.

*Besonderer Tipp:*

Informiert die Teilnehmenden rechtzeitig, damit sie ein verkehrstaugliches Fahrrad mitbringen. Vermeidet bei der Routenfestlegung nach Möglichkeit öffentliche Straßen, insbesondere Straßenkreuzungen. Wald- und Feldwege sind das Spielgelände! Weist darauf hin, dass sich die Gruppe nie trennen darf (Benachrichtigung und Betreuung bei einem Schaden oder einer Verletzung), dass unbedingt die StVO einzuhalten ist und dass nur die festgelegten Routen befahren werden dürfen.

Darüber hinaus sollte eine kurze Überprüfung der Verkehrstauglichkeit der Fahrräder erfolgen. Jede Gruppe sollte Reparaturwerkzeug dabei haben und es sollte eine Telefonnummer angegeben werden, die jederzeit bei Fahrraddefekten oder anderen Problemen zwecks Hilfeleistung angerufen werden kann. Handy zum Telefonieren nicht vergessen! Weiterhin einen Zeitpunkt festlegen, an dem sich alle Gruppen am Sammelpunkt (Start- und Zielpunkt) einzufinden haben, auch wenn sie nicht alle Aufgaben bewältigt haben.

*Material:*

Verkehrstüchtiges Fahrrad, Fahrradhelm, Stifte, Karte bzw. Streckenplan, Aufgabenblatt.

## ■ Schatzsuche

*Spielbeschreibung:*

Bei diesem Spiel werden verschiedene Stationen durchlaufen, bei denen Aufgaben zu erfüllen sind. Nach Beendigung jeder Aufgabe erhält jede Gruppe einen Buchstaben, ein





Puzzleteil oder einen anderen Hinweis, der am Ende zu dem versteckten Schatz führt. Vor Spielbeginn werden die Teilnehmer/innen in etwa gleichstarke Gruppen eingeteilt.

Wichtig ist, dass alle Erwachsenen und Kinder die Aufgaben an den Stationen erfüllen.

#### Mögliche Aufgaben:

- **Huckepack-Geschicklichkeitslauf:**  
Jeweils ein Erwachsener durchläuft mit einem Kind auf dem Rücken einen Hindernis-Parcours.
- **Medizinballweitwurf:**  
Die Erwachsenen werfen mit einem Medizinball, die Kinder mit einem Gymnastikball. Die erzielten Weiten werden addiert und so die Gruppenweite ermittelt.

Weitere Anregungen sind auch unter dem Spiel „Familienolympiade“ zu finden.

#### Variation:

Die Gruppen haben einen vorher markierten und gekennzeichneten Weg zu bewältigen, auf dem verschiedene Aufgaben zu erfüllen sind. Mögliche Aufgaben können hierbei sein:

- Ein Lied dichten
- Naturprodukte bzw. -gegenstände mitbringen, die jedoch nicht ab- oder ausgerissen werden dürfen
- Einen möglichst großen bzw. kleinen Gegenstand mitbringen
- Etwas Markantes aus der Umgebung zeichnen (Kirche, Pferde o. ä.)
- Gegenstände zählen

Die Hinweise, die zum Schatz führen, sind am Wegrand (z.B. im Briefumschlag an einem Baum) angebracht.

#### Besonderer Tipp:

Am Ende der Schatzsuche ist für jede Gruppe ein Schatz versteckt. Eine andere Möglichkeit ist, dass jede Gruppe einen Teil der „Schatzkarte“ mitbringt und der Schatz dann gemeinsam gefunden wird.

#### Material:

Je nach Aufbau der Stationen und der Art der Schatzsuche.



#### ■ Trimpfad

##### Spielbeschreibung:

Vor Spielbeginn werden die Teilnehmenden in gleichgroße Gruppen eingeteilt. Die Aufgabe der Gruppe ist, einen Trimpfad zu erstellen, der anschließend von allen durchlaufen werden kann. Jede Gruppe erhält ein Stück Gelände zugewiesen, auf dem der Pfad zu erstellen ist. Möglichkeiten, die sich aus der Struktur des Geländes ergeben, sollen genutzt werden.

##### Mögliche Trimmstationen:

- Steinweitwurf
- Über Baumstämme springen
- Baumstämme versetzen und wieder zurücksetzen
- Klimmzüge an einem kräftigen Ast
- Gymnastische Übungen
- Lauschen und Waldgeräusche entdecken
- Pflanzen bestimmen
- Über Baumstämme balancieren usw.

##### Besonderer Hinweis:

Alle Stationen müssen gut abgesichert sein. Die Natur darf bei der Erstellung der Stationen keinen Schaden nehmen.

##### Material:

Je nach Umgebung und situativer Bedingung.



## 4. Schwerpunkt: Spiele zum Gestalten, Darstellen und Verkleiden

Die folgenden Spiele eignen sich besonders für Familien-sportangebote, die vom zeitlichen Rahmen her nicht eng begrenzt sind.

### ■ Maskenbau

#### *Spielbeschreibung:*

Ein/e Partner/in liegt am Boden, der/die andere reibt dessen/deren Gesicht mit Creme/Vaseline ein. Haaransatz und gegebenenfalls Bart mit Toilettenpapier schützen. Mund und/oder Nase freihalten. Von den Gipsbinden werden mehrere Stücke abgeschnitten, angefeuchtet und in mehreren Schichten auf das Gesicht gelegt. Kurze Zeit antrocknen lassen und dann die Maske vorsichtig vom Gesicht abheben. Achtet darauf, dass das Gesicht überall und reichlich eingecremt wurde, am besten eignet sich Vaseline.

#### *Variation:*

Die Masken können anschließend nach einem bestimmten Motto bemalt und für ein Theaterstück o. ä. benutzt werden. Hierzu ist günstig, wenn sich die Teilnehmer/innen schon etwas kennen.

#### *Material:*

Gipsbinden, Wasserschüsseln, Vaseline, Toilettenpapier.

### ■ Schminken

#### *Spielbeschreibung:*

Theaterschminke wird in verschiedenen Farben bereitgestellt. Die Mitspieler/innen schminken sich eigenständig oder gegenseitig.



#### *Variation:*

Das Schminken kann unter einem bestimmten Motto stehen.

#### *Besonderer Tipp:*

Eine Kiste mit Kleidern und Accessoires regt zu verschiedenen Rollenspielen an.

#### *Material:*

Theaterschminke, Spiegel, Tische, Stühle, Mülltüten oder Hemden als Umhänge, Toilettenpapier.

### ■ Gespenstermarionette

#### *Spielbeschreibung:*

Eine Poronkugel wird mit Stoff umhüllt und knapp abgebunden. Die seitlichen Enden des Stoffes werden ebenfalls abgebunden. Kopf und seitliche Enden werden mit langen Fäden an einer Stange befestigt, das Gesicht wird verziert.

#### *Besonderer Tipp:*

Verkleidet euch selbst als Gespenster und feiert mit euren Marionetten eine Gespensterparty.

#### *Material:*

Stäbe, Poronkugel, Stoffreste, Tonpapierreste, Uhu, Faden, Nadeln, Scheren.

### ■ Papierbatik

#### *Spielbeschreibung:*

Das zugeschnittene Japanpapier/Papierseide wird nach belieben oft gefaltet und in die vorbereiteten Gläser mit unterschiedlicher Batikfarbe getaucht. Nach kurzem Trocknen wird das Papier vorsichtig auseinander gefaltet und endgültig getrocknet.

#### *Besonderer Tipp:*

Schneidet Tonpapier in Postkartengröße zurecht, die Papierseide etwas kleiner und klebt die gebatikte Seide auf das Tonpapier. So erhaltet ihr schöne Grußkarten.

#### *Material:*

Verschiedene Batikfarben, Japanpapier/Papierseide, alte Gläser für die Farbe, Tischunterlage, Tonpapier, Schere, Klebestift, Hemden als Umhänge.



## ■ Laternenbau

### *Spielbeschreibung:*

Bastelt Laternen nach verschiedenen Techniken. Lasst eurer Phantasie freien Lauf. Mögliche Techniken sind Siebdruck, Tropftechnik, Klatschtechnik, Hinterkleben mit Transparentpapier – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

### *Besonderer Tipp:*

Macht mit euren Laternen nach Einbruch der Dunkelheit einen Laternenumzug.

## 5. Schwerpunkt: Spiele im Wasser

**D**urch Spiele im Wasser kann ein wesentlicher Beitrag zu einer freudvollen, spielerisch-sportlichen Aktivität der ganzen Familie geleistet werden. So stehen die meisten Menschen – unabhängig vom Alter, Geschlecht oder Können – dem Schwimmen bzw. dem Bewegen im Wasser nicht nur positiv gegenüber, sondern für viele stellt es auch eine ideale freizeitsportliche Betätigung mit „Urlaubs-Charakter“ dar. Vielerorts stehen Hallen-, Freibäder und Badeseen zur Verfügung. Spiele im Wasser ermöglichen vielfältige Formen neuer und reizvoller Bewegungserfahrungen im Wasser und ermöglichen besonders (kleinen) Nichtschwimmern einen freudvollen und leichten Einstieg in das „nasse Element“. Die ausgewählten Spiele im Wasser eignen sich fast alle sowohl für Schwimmer/innen als auch Nichtschwimmer/innen und sind bis auf wenige Ausnahmen von allen Altersgruppen durchführbar.

Für die ausgewählten Spiele empfiehlt sich hüft- bzw. brusthohes Wasser (z.B. Nichtschwimmerbecken). Selbstverständlich müssen bei allen Spielen die notwendigen Sicherheitsaspekte (Baderegeln der DRLG) beachtet werden. Diese gilt im besonderen Maße für Familiensportangebote an Badeseen bzw. an unbekanntem Gewässern! Hierbei ist besonders auf umweltverträgliches Verhalten zu achten. Bei allen Veranstaltungen in Hallen- und Freibädern muss unbedingt der/die Schwimmmeister/in informiert und am besten in das Spielgeschehen mit einbezogen werden.

### *Material:*

Tonpapier, fester Karton oder große Schachteln für den Boden und den Rand, weißes Papier, Transparentpapier, Wasserfarben, Siebe, Fingerfarben, Pinsel, Kerzen, Bügeleisen, Streichhölzer, Zeitung, Teelichter, Laternenstäbe, Hemden als Umhang, Scheren, Klebstoff.



## ■ Schwarzer Mann

### *Spielbeschreibung:*

Teilnehmer/innen und der „Schwarze Mann“ stehen sich an den Beckenseiten gegenüber. Dieser kündigt sein kommen an: „Wer hat Angst vom Schwarzen Mann?“ Antwort der Teilnehmer/innen: „Niemand!“. Der „Schwarze Mann“ versucht nun, von den Teilnehmern/innen, die die andere Beckenseite erreichen müssen, möglichst viele zu fangen. Die Gefangenen schließen sich dem schwarzen Mann an. Wer übrig bleibt, wird der nächste „Schwarze Mann“.

## ■ Kettenfangen

### *Spielbeschreibung:*

Ein/e Teilnehmer/in beginnt als Fänger/in und versucht, die anderen abzuschlagen. Wer abgeschlagen wird, gibt dem/der Fänger/in die Hand, so dass sich nach und nach eine Kette bildet.



*Variation:*

Abschlagen ist entweder über oder unter Wasser erlaubt.

*Besonderer Tipp:*

Achtet darauf, dass die Spielfläche im Becken nicht zu groß bzw. zu klein ist.

■ **Kettenreaktion***Spielbeschreibung:*

Die Teilnehmer/innen knien hintereinander parallel zum Beckenrand und halten den Vordermann an den Fußgelenken. Der/die vorderste Teilnehmer/in lässt sich ins Wasser fallen und alle anderen folgen nacheinander.

*Variation:*

Dieses Spiel kann auch sitzend (Hüfte umfassend) oder stehend durchgeführt werden.

*Besonderer Tipp:*

Auf rechtzeitiges Loslassen und Gefahr durch die Berührung des Beckenrandes aufmerksam machen!

■ **Kindertransport***Spielbeschreibung:*

Je eine erwachsene Person und ein Kind bilden ein Paar. Der/die Erwachsene zieht das Kind auf dem Bauch, auf dem Rücken, an Füßen oder Händen durch das Wasser.

*Variation:*

Das Spiel wird in Schiebeform durchgeführt. Bei Berührung mit anderen Paaren gibt es einen Partnerwechsel.

■ **Eltern-Sprungbrett***Spielbeschreibung:*

Die Eltern stehen sich partnerweise in Kreis aufstellung gegenüber (Ring) und fassen sich gegenseitig an den Handgelenken. Die Kinder setzen sich auf die durchgefassten Arme, die in Wasserhöhe gehalten werden: Rechts und links im Kreis bewegen, Arme so hoch/so tief wie möglich, Arme als Sprungbrett benutzen, um in den Aussenkreis zu springen.

*Besonderer Tipp:*

Dieses Spiel ist besonders für kleinere Kinder geeignet. Vorsicht beim Springen, nur in den Aussenkreis!

■ **Familien-Wassertauchen***Spielbeschreibung:*

Durch umfassen der Taillen bilden je zwei Familien zwei sich gegenüberstehende Reihen. Die beiden ersten der Reihe fassen sich gegenseitig am Handgelenk an. Nun versuchen die Familien sich gegenseitig wegzuziehen.

*Variation:*

Die ganze Gruppe, nur die Kinder usw. spielen Wassertauchen.

■ **Flößen***Spielbeschreibung:*

Die Eltern bilden eine Gasse und fassen sich an den Händen. Die Kinder werden durch die Gasse geflößt. Das Flößen kann in Bauch- oder Rückenlage, mit den Füßen oder den Kopf voran durchgeführt werden.

*Variation:*

Das Spiel als Wettbewerb zwischen zwei Teams durchführen.

*Besonderer Tipp:*

In Bauchlage nur bereits mit dem Wasser vertraute Kinder flößen. Auf Gefahrenmomente durch zu wilde „Flößbewegungen“ hinweisen.

■ **Wasserbrücke***Spielbeschreibung:*

Eine oder zwei Familien bilden eine „Brücke“. Sie versuchen ein Familienmitglied so zu transportieren, dass es das Wasser nicht berührt.

*Variation:*

Alle Familien bilden eine „Brücke“, die von einigen Familienmitgliedern überquert werden kann z.B. von Beckenrand zu Beckenrand.



### ■ Entenjagd

#### *Spielbeschreibung:*

Ein/e Teilnehmer/in, die Ente, hat ein Tuch in der Badehose. Alle jagen sie. Wenn sie taucht, ist sie in Sicherheit. Wer der Ente das Tuch entreißt, wird die neue Ente.

#### *Variation:*

Die Zahl der Enten auf drei, vier oder fünf erhöhen.

#### *Besonderer Tipp:*

Auf eine genügend große Spielfläche achten.

#### *Material:*

Tuch

### ■ Treibball ohne Hände

#### *Spielbeschreibung:*

Zwei Mannschaften stehen sich im Wasser gegenüber. Ein Wasserball wird in die Mitte des Beckens geworfen. Die Mannschaften versuchen den Ball mit allen Körperteilen, jedoch ohne Hände, hinter eine bestimmte Markierung zu treiben.

#### *Variation:*

Es dürfen nur die Füße oder es darf nur der Kopf benutzt werden. An Stelle des Wasserballs werden möglichst viele Luftballons verwendet.

#### *Besonderer Tipp:*

Vorsicht bei Einsatz des Kopfes. Verletzungsgefahr auf Grund von Zusammenstößen.

#### *Material:*

Wasserball, Luftballons.

### ■ Beckenhälfte freihalten

#### *Spielbeschreibung:*

Luftballons werden mit Wasser gefüllt. Es werden zwei Mannschaften mit gleich vielen Luftballons gebildet, die sie in die andere Spielhälfte werfen. Sie versuchen so, das eigene Feld möglichst freizuhalten. Nach einer festgesetzten Zeit wird das Werfen eingestellt und die Ballons pro Beckenhälfte gezählt.

#### *Variation:*

Wie oben, jedoch mit Gummiringen oder Bällen.

#### *Material:*

Luftballons, Gummiringe, Bälle.

### ■ Transportschwimmen

#### *Spielbeschreibung:*

Je zwei Erwachsene schwimmen hintereinander. Zwischen ihnen befindet sich ein Kind, das sich bei dem/der vorderen Schwimmer/in mit den Händen an den Schultern festhält und bei dem/der hinteren Schwimmer/in die Füße auf die Schultern gelegt hat.

#### *Variation:*

Das Kind wird zwischen die nebeneinander schwimmenden Erwachsenen genommen und hält sich jeweils an den Schultern fest.

#### *Besonderer Tipp:*

Wird dieses Spiel im tiefen Wasser durchgeführt, muss das Kind unbedingt bereits schwimmen können!

### ■ Wassereexpress

#### *Spielbeschreibung:*

Es werden Teams von etwa vier Teilnehmer/innen (z.B. eine Familie) gebildet, die Gegenstände von einem zum anderen Beckenrand transportieren müssen. Pro Person gibt es einen Gegenstand (Ball, Handtuch, Reifen, Regenschirm usw.), der in vorgegebener Form befördert werden muss. Der Ball darf nur mit dem Fuß bewegt werden, das Handtuch muss auf dem Kopf transportiert werden usw.

#### *Variation:*

Die Variationsmöglichkeiten ergeben sich durch die vorhandenen Gegenstände. Das Spiel kann auch als Hindernisstaffel durchgeführt werden (z.B. über eine Zauberschnur steigen, eine Drehung im Wasser machen usw.).

#### *Material:*

Je nach vorhandenen Gegenständen.







### ■ Harpunieren

#### *Spielbeschreibung:*

Es werden zwei Teams gebildet. Die Mitglieder eines Teams versuchen vom Beckenrand aus, möglichst viele Spieler/innen der anderen Mannschaft mit einem Ball abzuwerfen. Gezählt wird die Anzahl der Treffer innerhalb einer festgelegten Zeit.

#### *Variation:*

Ohne Zeitnahme und Trefferzählung. Bei einem Treffer wechselt der/die Beckenrandspieler/in mit dem Getroffenen die Position. Es wird mit mehreren Bällen geworfen.

#### *Besonderer Tipp:*

Auf einen geeigneten Ball ist zu achten (nicht zu schwer und nicht zu leicht):

#### *Material:*

Leichte Gummibälle.

### ■ Wasser-Basketball

#### *Spielbeschreibung:*

Es werden zwei Teams gebildet. An jeder Schmalseite des

Beckenrandes steht ein großer Eimer, der Basketballkorb. Gespielt wird nach selbst festgelegten Regeln auf die beiden Eimer.

#### *Variation:*

Anstelle von Eimern werden zwei Schwimmbretter aufgestellt und es wird handballähnlich gespielt.

#### *Besonderer Tipp:*

Auf faire Spielweise muss besonders geachtet werden.

#### *Material:*

Gummiball, zwei Eimer.

### ■ Vorspringer

#### *Spielbeschreibung:*

Ein/e Teilnehmer/in führt vom Ein-Meter-Brett einen von ihm/ihr erdachten Sprung vor, die anderen versuchen diesen Sprung nachzuahmen. Alle dürfen einmal Vorspringer/in sein.

#### *Besonderer Tipp:*

Dieses Spiel darf nur mit Schwimmern/innen durchgeführt werden.





## 6. Schwerpunkt: Kleine und große Mannschaftsspiele mit Bällen

**D**urch die kleinen und großen Mannschaftsspiele mit Bällen soll eine abwechslungsreiche, animierende und freudvolle Spielpraxis aller Familien ermöglicht werden. Hierzu ist besonders auf eine angemessene und gleichmäßige Beteiligung aller zu achten; gegebenenfalls sind Veränderungen hinsichtlich Spielfeld, Spielregeln, Gruppengröße, Belastungsdauer und Spielmaterial vorzunehmen. Ebenso sind einfache Spielformen zu bevorzugen, da dadurch ein Spielzugang für weniger Geübte leichter wird. Auf ein faires und rücksichtsvolles Verhalten ist besonders zu achten.

### ■ Luftballon-Fußball

#### *Spielbeschreibung:*

Zwei Teams spielen wie im Hallenfußball gegeneinander, jedoch ohne Tore. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Luftballon über eine Linie an den jeweiligen Stirnseiten des Spielraumes gespielt wird. Wird ein Luftballon von einem/einer Spieler/in zertreten, erhält das gegnerische Team einen Punkt.

#### *Variation:*

Das gleiche Spiel macht auch mit einem Softball viel Spaß!



#### *Material:*

Luftballon, Softball.

### ■ Turnschuh-Ball

#### *Spielbeschreibung:*

Zwei Teams. Alle ziehen einen Turnschuh aus und nehmen ihn in die Hand. Der Ball, am besten ein kleiner, leichter Softball, darf nur mit dem Turnschuh gespielt werden.

#### *Variation:*

Gespielt werden kann mit und ohne bzw. mit wechselndem Torwart.

#### *Material:*

Kleiner Soft- oder Tennisball.

### ■ Bierdeckelball

#### *Spielbeschreibung:*

Zwei Teams spielen auf zwei Weichbodentore. Alle haben einen Bierdeckel oder einen bierdeckelgroße Holz/Plastikscheibe in der Hand, mit dem ein Tischtennisball gespielt werden muss.

#### *Variation:*

Spielt mit 2 oder 3 Bällen auf jeweils zwei Tore pro Teams.

#### *Material:*

Bierdeckel, Tischtennisball.

### ■ Völkerball verkehrt

#### *Spielbeschreibung:*

Die beiden Teams stellen sich um das jeweilige gegnerische Spielfeld herum, statt in den Spielfeldern, auf. Zu Beginn ist nur ein/e Spieler/in im Spielfeld. Wird er/sie von außen getroffen, so scheidet er/sie nicht aus. Stattdessen darf der/die Werfer/in ins Spielfeld gehen. Die Spieler/innen im Feld versuchen, wie beim „normalen Völkerball“, gegnerische Spieler/innen zu treffen. Gelingt dies, so dürfen sie eine/n Spieler/in des eigenen Teams in das Feld holen. Das Spiel ist zu Ende, wenn ein Team vollständig im Feld ist.



*Variation:*

Baut noch Hindernisse, z.B. große Kästen, in jedem Spielfeld auf. Hinter diesen Kästen können die Spieler/innen Deckung suchen.

*Besonderer Tipp:*

Verwendet für das Spiel weiche Bälle, z.B. Softbälle.

*Material:*

Softbälle, eventuell Kästen.

### ■ Jägerball

*Spielbeschreibung:*

Die „Hasen“ laufen in einem festgelegten Spielfeld umher. Ein oder mehrere „Jäger“ versuchen, mit Bällen die Hasen abzuwerfen. Wer getroffen ist, wird ebenfalls zum Jäger. Die Jäger dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen.

*Variation:*

Die Bewegung der Hasen darf nur im Hopselauf, Einbeinsprung usw. durchgeführt werden.

*Material:*

Softball.

### ■ Duettfußball

*Spielbeschreibung:*

Es werden zwei Teams gebildet. Je zwei Spieler/innen eines Teams nehmen sich an der Hand und spielen zusammen. Als Tore dienen zwei quer gestellte Kastenteile.

*Variation:*

Dieses Spiel kann ebenfalls als Basket- oder Handballspiel durchgeführt werden. Duettfußball mit verbundenen Augen eines Partners. Der sehende Partner „bremst“ die Mitspielenden bei Übereifer, da sonst Verletzungsgefahr besteht. Bei dieser Variante nur Soft- oder leichten Plastikball verwenden.

*Besonderer Tipp:*

Achtet darauf, dass sich sehr unterschiedliche Duetts (Kind und Erwachsener; Mann und Frau) bilden.

*Material:*

Hallenfußball

### ■ Reifenhandball

*Spielbeschreibung:*

Die Familien werden in zwei Mannschaften aufgeteilt. Jede Familie bekommt einen Reifen, an dem sich jedes Familienmitglied mit einer Hand festhalten muss. Nun spielen die beiden Mannschaften handballähnlich auf zwei Tore.

*Variation:*

Als Tor halten zwei Spielende eine Matte, mit der sie an der Grundlinie entlanglaufen dürfen, um den/die Gegner/in das Tore werfen zu erschweren.

*Besonderer Tipp:*

Achtet darauf, dass alle Familienmitglieder immer den Reifen mit einer Hand festhalten.

*Material:*

Reifen, Soft-Handball, falls kleine Kinder eventuell Tennisball.

### ■ Reiterkorbball

*Spielbeschreibung:*

Je ein Erwachsener nimmt ein Kind auf den Rücken. „Pferd und Reiter“. Es werden zwei Teams eingeteilt. Der Ball wird von einem Reiter gespielt, er darf nicht länger als 10 Sekunden gehalten werden, gespielt wird auf Basketballkörbe.

*Variation:*

Anstelle eines Basketballkorbes wird ein großer Kasten benutzt. Auf diesen Kasten steht ein/e Spieler/in, der/die den Ball fangen muss, um für das eigene Team einen Punkt zu erzielen. Legt Matten um den Kasten aus, um die Verletzungsgefahr bei Stürzen zu verhindern.

*Besonderer Tipp:*

Achtet auf ein faires Spiel und auf rechtzeitige Pausen.

*Material:*

Basketball oder Hallenfußball, Basketballkörbe, zwei Kästen, Bodenmatten.



## ■ Korbhilfen

### *Spielbeschreibung:*

Vor den Basketballkörben wird eine Kastentreppe (kleiner und großer Kasten) aufgebaut. Es werden zwei Mannschaften gebildet. Körbe dürfen nur von Kindern, die auf der Kastentreppe stehen, erzielt werden. Die Kinder dürfen beim Betreten der Kastentreppe nicht behindert werden.

Legt Matten um den Kasten aus, um die Verletzungsgefahr bei Stürzen zu verhindern.

### *Besonderer Tipp:*

Die Kinder sollen nicht länger als z.B. 10 Sekunden auf der Kastentreppe sein, so dass ein ständiger Wechsel der Kinder auf der Treppe vorgenommen werden muss.

### *Material:*

Basketballanlage, große und kleine Kästen, Basketball, Bodenmatten.





## 7. Schwerpunkt: Spiele mit dem Luftballon

Von besonderer Bedeutung bei den „Spielen mit dem Luftballon“ ist, dass auf Selbstständigkeit und Freiwilligkeit der Teilnehmer/innen zu achten ist. Spiele mit dem Luftballon bieten freudvolle und vielfältige Bewegungserfahrungen für alle Altersgruppen und können im besonderen Maße auch zum Ausgangspunkt für ungezwungene Kommunikation und konkurrenzfreies Sporttreiben werden.

### ■ Luftballon-Einzelspiele

#### *Spielbeschreibungen:*

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer bläst ihren bzw. seinen Luftballon (LB) auf. Mittels eines Filzstiftes oder Fingerfarbe wird der LB mit dem eigenen Namen beschriftet und eventuell bemalt.

- Freies Bewegen im Raum (nach Musik) und hierbei den LB mit der rechten/linken Hand, den Fingerspitzen, der Stirn, den Schultern, den Ellenbogen, der Hüfte, dem Po, den Knien, dem rechten/linken Fuß usw. spielen.
- Wie oben, jedoch den LB mit der rechten/linken Hand möglichst hoch/weit/flach spielen.
- Den Luftballon durch oder über einen Parcours (Slalomlauf, Hindernislauf) jonglieren.
- Freies Bewegen im Raum, den LB in beliebiger Form spielen und hierbei möglichst alle Ecken, Stirnseiten, Markierungen usw. des Spielfeldraumes an/umlaufen.
- Wie oben, hierbei jedoch im Gehen, Laufen, Hopslerlauf den LB hoch spielen und ihn beidhändig im Sprung fangen.
- Den LB zwischen die Beine klemmen und vorwärts gehen/hüpfen.
- Den LB beliebig im Liegen (Bauch/Rücken) und in der Hocke spielen.
- Im Vierfüßlergang den LB vor sich her transportieren (Kopf/Schulter).

#### *Besonderer Tipp:*

Bereitet besonders kleine Kinder auf das mögliche Platzen des Luftballons vor. Daher immer für einen Vorrat an Luftballons sorgen.

#### *Material:*

Luftballons, Filzstifte, evtl. Fingerfarben, Materialien/Geräte für einen Parcours.

### ■ Partner- und Gruppenspiele mit dem Luftballon

#### *Spielbeschreibungen:*

- Freies Bewegen im Raum (nach Möglichkeit mit Musik), den LB am Knoten festhalten und möglichst viele LB der Mitspielenden berühren.
- Wie oben, jedoch den LB in beliebiger Form spielen (LB sollte nicht zu Boden fallen) und hierbei möglichst viele Mitspielende mit Handschlag begrüßen und sich vorstellen.
- Wie oben, den LB in beliebiger Form spielen, hierbei mit einer Partnerin/einem Partner einen „festen Blickkontakt“ herstellen und ihn so lange aufrecht erhalten, bis ein/e andere/r Teilnehmer/in den Blickkontakt durchläuft.
- Den eigenen LB beliebig mit den Händen spielen und hierbei gleichzeitig versuchen, möglichst vielen Mitspielern den LB weg schlagen.
- Alle Spieler/innen kommen möglichst dicht zusammen und spielen den LB mit den Händen kreuz und quer innerhalb der Gruppe. Kein LB soll hierbei auf die Erde fallen. Auf ein Zeichen wird das Spielen eingestellt und jede/r Teilnehmer/in muss die Spielenden suchen, deren LBs er/sie in der Hand hält (Luftballons zuvor beschriften).
- Wie oben, jedoch im Sitzen.
- Wie oben, jedoch muss die ganze Gruppe eine bestimmte Strecke (z.B. von einer Hallenseite zur anderen Hallenseite), eine Figur (z.B. eine Acht) o. ä. laufen. Kein Luftballon soll zu Boden fallen oder festgehalten werden.
- Die Partner/innen stehen sich in einem Abstand von 2-3 m gegenüber und spielen sich den LB mit dem Fuß zu.
- Wie oben, die Partner/innen spielen sich den LB volleyballähnlich zu.
- Wie oben, nur dass der LB beliebig (Hand/Fuß/Kopf) zugespielt werden darf.

#### *Variation:*

Alle Spiele können auch mit Wasserbällen gespielt werden.

#### *Material:*

Luftballons, Wasserbälle, Filzstifte/Fingerfarbe.

### ■ Luftballontransportspiel

#### *Spielbeschreibung:*

Zwei Spieler/innen klemmen sich einen LB zwischen Bauch/Rücken/Stirn/Po ein und bewegen sich nach dem Rhythmus



der Musik. Bei Musikunterbrechung einen neuen Partner suchen und mit ihm das Spiel fortsetzen.

*Variation:*

Dieses Spiel ist auch in Staffelform durchführbar.

*Besonderer Tipp:*

Durch die verschiedene Körpergröße kann es sehr lustig sein, wenn ein Kind und ein Erwachsener ein Paar bilden.

*Material:*

Luftballons.

### ■ Luftballon-Partnertanz

*Spielbeschreibung:*

Zwei Partner/innen fassen sich an der Hand und während sie sich gemeinsam nach der Musik bewegen, spielen sie sich den LB zu. Der LB soll immer in der Luft bleiben.

*Variation:*

Jede/r Partner/in hat seinen eigenen LB und versucht, ihn während des gemeinsamen Tanzes mit der freien Hand zu spielen.

*Material:*

Luftballons.

### ■ Luftballon-Schattenspiel

*Spielbeschreibung:*

Zwei Partner/innen. Ein/e Partner/in, der seinen LB in beliebiger Weise spielt, geht/läuft/tanz usw. durch die Halle. Der/die andere folgt in kurzem Abstand und macht seine / ihre Bewegungen nach.

*Besonderer Tipp:*

Achtet darauf, dass die Partner/innen sich im „Vor- und Nachmachen“ gegenseitig abwechseln.

*Material:*

Luftballons.



### ■ Atomspiel

*Spielbeschreibung:*

Alle Teilnehmer/innen bewegen sich nach dem Rhythmus der Musik im Raum. Der LB darf beliebig gespielt werden. Bei Zuruf des Spielleiters/der Spielleiterin (z.B. Atom 3, blaue Farbe) sollen sich möglichst schnell Dreiergruppen mit einem blauen LB zusammen finden usw.

*Material:*

Luftballons mit unterschiedlichen Farben.

### ■ Luftballon-Rüpelanz

*Spielbeschreibung:*

Jede/r Teilnehmer/in bindet sich mit Hilfe einer Schnur einen LB um das rechte Bein. Nun versucht jede/r Teilnehmer/in beim Tanzen, seinen LB zu beschützen und gleichzeitig möglichst viele andere Luftbälle der Mitspieler/innen zu zertreten. Wer bleibt übrig?

*Besonderer Tipp:*

Achtet darauf, dass die Schnur mindestens 1 m lang ist. Bereitet kleinere Kinder auf das Platzen der Luftballons vor.

*Material:*

Luftballons, Schnurstücke von mind. 1 m Länge.





## 8. Schwerpunkt: „Familiensportevents“



### ■ Familien-Sportabzeichen

#### *Spielbeschreibung:*

Bei der Durchführung einer Sportabzeichen-Familienaktion geht es vor allem auch um die gemeinsame ungezwungene, spielerisch-sportliche Betätigung der Familie. Die Aktion steht allen Familien und Lebensgemeinschaften mit mindestens zwei Angehörigen verschiedener Generationen offen.

Die fünf altersgerechten Übungen, die im Laufe eines Kalenderjahres zu erfüllen sind, wählen Sie selbst aus vielen verschiedenen Sportarten aus. Sportabzeichen-Treffs bieten Anfänger/innen und Fortgeschrittene, Jung und Alt die Möglichkeit, sich regelmäßig auf das Sportabzeichen vorzubereiten. Das Sportabzeichen kann an einem Tag absolviert werden. Zum Beispiel im Rahmen eines Sportabzeichen-Events oder eines Familientags. Die Planung liegt bei den Vereinen und bei den Sportabzeichen-Beauftragten in den jeweiligen Sportkreisen.

Das Sportabzeichen eröffnet die Möglichkeit, regelmäßige Familiensportangebote im Verein zu etablieren. Daher sollte für das Sportabzeichen ein längerer Zeitraum von ca. drei Monaten eingeplant und in Kursform organisiert werden. Der Verein könnte in einem bestimmten Zeitraum – z.B. von April bis Juni - regelmäßig sonntags von 10 Uhr bis 12 Uhr ein Sportabzeichen-Training für Familien anbieten, bei dem sich alle gemeinsam mit Spiel und Sport auf das Sportabzeichen vorbereiten.

Gemeinsam mit anderen und unter fachkundiger Anleitung können Familien ihre sportliche Entwicklung ohne Hast und Eile beobachten und verbessern. Es besteht genügend Zeit und Raum, Kontakte zwischen den Familien aufzubauen und zu vertiefen.

Aus den Praxisschwerpunkten dieser Broschüre können viele Spielformen für die Vorbereitung auf das Sportabzeichen ausgewählt werden; zum Beispiel Themen aus dem Schwerpunkt: „Spiele laufintensiv“ für die Ausdauerschulung. Klassische Disziplinen wie Weitsprung, Ballweitwurf, Sprint usw. sollten in spielerisch-sportlicher Form „trainiert“ werden.

Die Inhalte der Vorbereitung orientieren sich an der Auswahl der Übungen. Auch beim Familiensportabzeichen stehen Freude an der Bewegung und Spaß am Spiel vor dem Leistungsgedanken.

Die Abnahme des Sportabzeichens sollte von ihrem Charakter her weniger eine Prüfung, sondern vielmehr ein Familienfest sein, bei dem alle Familienmitglieder unabhängig davon, ob sie das Sportabzeichen erworben haben oder nicht, für ihre aktive Teilnahme „geehrt“ werden. Darüber hinaus sollte jede Familie eine Teilnahme-Urkunde erhalten. Weitere Informationen über die Rahmenbedingungen zum Erwerb des Sportabzeichens sowie Meldekarten zur Sportabzeichen-Familienaktion sind bei den Sportabzeichen-Beauftragten in den Sportkreisen oder über den Landessportbund Hessen zu erhalten.



*Besonderer Tipp:*

Durch eine breit angelegte Werbung in der örtlichen Presse und im Verein sollte rechtzeitig auf die Modalitäten (Ort, Zeiten, Dauer usw.) aufmerksam gemacht werden. Hierbei sollte auch deutlich gemacht werden, dass es nicht nur um den Erwerb des Sportabzeichens geht, sondern um spielerisch-sportliche Betätigung für die ganze Familie.

*Material:*

Sportgeräte und Sportanlage sind von den jeweiligen Disziplinschwerpunkten des Sportabzeichens abhängig. Ball- und Spielmaterial unterschiedlichster Art sollte bei keiner Veranstaltung fehlen und gegebenenfalls von den Teilnehmern/innen mitgebracht werden. Angemessene Sportbekleidung nicht vergessen und dann kann es losgehen!!







Landessportbund  
Hessen e.V.

# URKUNDE



**Sportabzeichen  
Familienwettbewerb**

# Familie Müller



## ■ Familienfreizeit (Programmorschlag)

### Freitag

*Bis 17.00 Uhr Anreise*

- Abendessen mit Begrüßung und Kennenlernen des Übungsleiters/der Übungsleiterin
- Spaziergang durch das Gelände und Kennenlernen des Sportanlagen
- Erstellen des Familienbildes mit Vorstellung der Familien (s. Spiel „Familienbild“)
- Die Familien „Rollen“ sich und die Familien-Freizeit ein (s. Spiel „Einrollen“)
- Spiele zum Kennenlernen (s. Spiel „Wie war doch gleich dein Name?“)
- Tagesrückblick und gemeinsame Besprechung des nächsten Tages. Auswahl und Vorbereitung eines „Gruppenspiels im Freien“ durch die Eltern. Schwerpunkt: „Gruppenspiele im Freien“
- Gemütliches Beisammensein

### Samstag

- Freiwilliger Frühsport nach Wahl (Laufen/Gymnastik/Schwimmen)

#### Frühstück

- Spiele aus dem Schwerpunkt: „Spiele mit dem Luftballon“
- Spiele aus dem Schwerpunkt: „Kleine und große Mannschaftsspiele mit Bällen“
- Wahlangebot:
  1. Spiele mit Musik
  2. Neue Spiele erfinden
  3. Spiele in Räumen (Partyspiele)

#### Mittagessen

- Freies Spiel
- Eltern: Vorbereitung des Gruppenspiels im Freien  
Kinder: Großgruppenspiele/New Games
- Spiele aus dem Schwerpunkt: „Spiele laufintensiv – mit und ohne Körperkontakt“

#### Abendessen

- Gemeinsamer Gesprächskreis; Festlegung weiterer Inhalte; Rückblick
- Zwei Angebote:
  1. Folkloretanz
  2. Spiel nach Wahl
- Gemütliches Zusammensein







### Sonntag

- Freiwilliger Frühsport (gestaltet durch die Eltern)
- Freiraum (Möglichkeit zum Kirchengang, freies Spiel)

#### Frühstück

- Toben und Spielen im und am Wasser  
(s. Schwerpunkt: „Spiel im Wasser“)

#### Mittagessen

- Spiele aus dem Schwerpunkt: „Kleine und große Mannschaftsspiele mit Bällen“
- Basteln und Bemalen von Gipsmasken/Laternen  
(s. Schwerpunkt: „Spiele zum Gestalten, Darstellen und Verkleiden“)
- Fallschirmspiele (s. Heft 1: Spielen mit dem Fallschirm)

#### Abendessen

- Gemeinsamer Gesprächskreis: Vorbereitung „Gruppenspiel im Freien“; Rückblick
- Lagerfeuer; Rundgang mit den erstellten Laternen; Bewegungstheater / darstellendes Spiel mit Hilfe der Gipsmasken

### Montag

- Freiwilliger Frühsport (gestaltet durch die Eltern)

#### Frühstück

- Durchführung des „Gruppenspiels im Freien“

#### Mittagessen

- Spielbasar (s. Schwerpunkt: „Gruppenspiele im Freien“)
- Differenziertes Angebot nach Absprache

#### Abendessen

- Gemeinsamer Gesprächskreis; Festlegung weiterer Inhalte; Rückblick
- Toben und Spielen in der Sporthalle oder traditionelle Spiele nach Wahl
- Gemütliches Beisammensein

### Dienstag

- Freiwilliger Frühsport (gestaltet durch die Eltern)

#### Frühstück

- Gesprächskreis Eltern: Probleme und Erfahrungen bei der Erziehung /Freizeitgestaltung u.ä.
- Kinder: Bewegungszirkus oder Turnen alternativ.
- Spiel-, Schmink- und Verkleidungsfest für alle

#### Mittagessen

- Aufräumen
- Abschlussgespräch und Verabschiedung, Überreichung der „Erinnerungs-Urkunde“
- Abreise



### ■ Familientag

Es bieten sich viele Möglichkeiten, einen Familientag umzusetzen. Folgende Inhalte werden vorgeschlagen: Sportangebote für die ganze Familie, weitere Sportaktionen, Präsentationen der örtlichen Familienverbände, Familienselbsthilfen und der Sportvereine. Ziel ist es, den Familien Möglichkeiten zu bieten, sich über Angebote von Vereinen, Einrichtungen und Institutionen zu informieren, sich zu vernetzen und die Kommunikation zu fördern. Familiensportangebote und andere Familienangebote sollen bekannt gemacht werden und die Familien zum Mitmachen animieren.

Die Familien sollen die verschiedenen Einrichtungen und Institutionen der Familienverbände, Familienselbsthilfen und Familienbildung kennenlernen. In Zusammenarbeit mit den Trägern der Familienhilfe können auch Aktionen angeboten werden, die sich beispielsweise mit Fragen der Erziehungskompetenz oder Geschlechterrollen in Familien beschäftigen.

Einen sehr guten Leitfaden für die Umsetzung eines Familientags bieten die Veröffentlichungen des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen: „Familien-Tag. Ein Leitfaden.“ und „Das große Spiel- und Sportfest. Regiebuch“ (siehe Quellennachweis).

### ■ Familiade

Mit der „Familiade“ und einem dazugehörigen Rahmenprogramm soll das Thema Familiensport in den Vereinen etabliert werden. Eine Familiade kann als eigenständiges Event, im Rahmen eines Familientags oder anderen Veranstaltungen stattfinden. Unter einem bestimmten Motto, wie beispielsweise „Dschungel“ oder „Phantasieland“, wird in einer geeigneten größeren Halle oder auf einem Sportgelände – in Kooperation mit Vereinen – ein Spielparcours angeboten.

Im gemeinsamen spielerischen Wettstreit sollen sich generationsübergreifend Erwachsene und Kinder miteinander







messen und zwanglos bei sportlicher Betätigung kennenlernen. Ergänzend können familienfreundliche Sportangebote der Vereine bekannt gemacht und Kinder über Eltern oder Großeltern an Vereinsangebote herangeführt werden. Darüber hinaus können Kooperationen zwischen Kindergärten, Schulen und Vereinen entwickelt und gefördert werden.

Der Veranstaltungsverlauf könnte folgendermaßen aussehen:

1. Eröffnungsanimation
2. Familiade (ca. 10 Stationen)
3. Rahmenprogramm
  - z.B. Kletterwand, Spielmobil, Frisbeegolf, Demonstration des wöchentlichen Vereinsangebotes.
4. Abschlussanimation „Erinnerungsfoto“

Zum Thema Familiade siehe „Organisationshilfe zur Durchführung einer Familiade“ im zweiten Teil dieses Handbuchs.

### ■ Familienfitness

Familienfitness ist die Chance zu einer familien- und gesundheitsorientierten Netzwerkarbeit. Eine Befragung von Eltern von Grundschulkindern zeigte, dass 80 % der Eltern gerne mit ihren Kindern Sport treiben. Die meist genannten Sportarten waren Laufen, Fitnes sport, Wandern, Ballsport, Schwimmen und Radfahren. Hier besteht die Möglichkeit, in Kooperation von Schulen, Vereinen und Krankenkassen ein vielseitiges Familienfitnessprogramm anzubieten. Bei der Schaffung von Angeboten für die Familie ist der Aufbau von Netzwerken ein zentraler Faktor.

Durch gemeinsame Familiensportangebote von Schulen und Vereinen werden Eltern und Kinder mit der Vereinswelt in Kontakt gebracht. Das Fitnessprogramm sollte im Frühjahr starten und mit verschiedenen Aktivitäten über das Jahr durchgeführt werden.



### ■ „Bewegt und kunterbunt“ – ein Familiensportangebot des TuS Griesheim 1899 e.V.

„Wann bewegt sich die Familie in der heutigen Zeit noch gemeinsam?“

Diese Frage stellte sich der TuS Griesheim und beschloss, sich mit dem Thema „Familiensport“ intensiver zu beschäftigen.

Ziel der Initiative Familiensport war es, abteilungsübergreifende Aktivitäten zu verstärken. Durch die Einbindung aller Familienmitglieder – auch der Großeltern – sollte das Miteinander im Verein und die abteilungsübergreifende Kommunikation verbessert werden. Alle Abteilungen waren an dem Projekt beteiligt. Regelmäßige Familiensportangebote wurden dauerhaft in das Programm aufgenommen.

Zielgruppen waren Familien mit Kindern, ältere Menschen, Mitglieder und Nichtmitglieder.

Der Verein veranstaltete in Kooperation mit Kindergärten, -tagesstätten, Horten, Schulen und der Jugendförderung der Stadt Griesheim verschiedene Veranstaltungen zum Thema „Familiensport“. Die Planung übernahm eine Arbeitsgruppe „Familiensport“ aus interessierten Vertretern/innen der einzelnen Abteilungen des Vereins. Es wurden Bewegungsnachmittage, Bewegungswochen, Familiensportfeste, -wanderungen, -skifreizeiten und ein Sportforum zum Thema „Familie gesund ernähren“ geplant und durchgeführt.

Dem Verein ging es darum, den Familien viele Tipps und Anregungen zur gesunden Ernährung und viele Spiel- und Bewegungsideen für die Freizeit mit auf den Weg zu geben. Die Bedeutung von Bewegung und gesunder Ernährung sollte die Familien in den Alltag begleiten.

Davon profitierten nicht nur die Familien, sondern auch der Verein. Die Kooperation mit öffentlichen Einrichtungen konnte ausgebaut und neue Verbindungen (z.B. Schulen) entwickelt werden. Der Verein engagiert sich außerdem im „lokalen Bündnis für Familien“.







Diese einzelnen Aktionen können von allen Familien genutzt werden. Der Verein hat zusätzlich eine neue Abteilung „Bewegt und kunterbunt“ ins Leben gerufen. Dort werden Übungsstunden für Kinder gemeinsam mit ihren Eltern angeboten, wie z.B. das „Papaturnen“ und die „Mini und Mami Stunde“.

Erfolgsfaktoren/Ratschläge für Nachahmer/innen:

- Bildung einer Arbeitsgruppe
- Festlegung eines Planes und Einhaltung dessen
- Öffentlichkeitsarbeit – diese auch frühzeitig vor einem Projekt anfangen
- Projektdokumentation – zur Planung weiterer Aktionen sinnvoll
- Projektauswertung, um Fehler das nächste Mal zu vermeiden

Kontakt:

TuS Griesheim 1899 e.V.  
 Jahnstr. 20  
 64347 Griesheim  
 Tel.: 06155-8781790  
<http://www.tusgriesheim.de>



## Einleitung

Die vorliegenden Informationen zur Planung und Durchführung einer Familiade haben Beispielcharakter. Sie sollen einen Anhaltspunkt zum zeitlichen und organisatorischen Aufwand geben.

## Anlass und Ziele

Mit einer „Familiade“ und einem Rahmenprogramm soll auf Familiensport in den Vereinen aufmerksam gemacht werden. Im gemeinsamen spielerischen Wettstreit sollen sich generationsübergreifend Erwachsene und Kinder miteinander messen, aber auch zwanglos sich bei sportlicher Betätigung kennen lernen. Soweit vorhanden, können fa-

milienfreundliche Angebote der Vereine bekannt gemacht und somit Kinder über Eltern oder Großeltern an Vereinsangebote herangeführt werden. Darüber hinaus können Kooperationen zwischen Kindergärten, Schulen und Vereinen entwickelt und gefördert werden.

## Zeitplanung

Erstellung eines Konzepts Erstellung eines Kostenplans	3–6 Monate vor der Veranstaltung
Festlegung Veranstaltungsort/eigenes Gelände Schulturnhalle oder Gemeindehalle	6 Monate vor der Veranstaltung
Vorstellung des Konzepts Rekrutierung von Mitarbeiter/innen (Stadt bzw. Gemeinde, andere Vereine)	3 Monate vor der Veranstaltung
Planung und Gestaltung der Kernspielstationen	2 Monate vor der Veranstaltung
Öffentlichkeitsarbeit in Abstimmung mit der Stadt bzw. der Gemeinde	Beginn 3–6 Monate vor dem Veranstaltungstag (Jahreskalender)

## Durchführung

Unter einem bestimmten Motto (z. B. „Familiade im Fantasieland, ...im Dschungel; ...in der Unterwasserwelt“) wird in einer geeigneten größeren Halle oder auf einem Sportgelände, in Kooperation mit auszuwählenden Vereinen, ein Spielparcours angeboten. Der Veranstaltungsverlauf unterteilt sich in 3 Organisationsbereiche:

1. Eröffnungsanimation im Freien oder in der Halle (durch einen Spielmoderator).
2. Familiade mit z.B. 10 Stationen.
3. Rahmenprogramm mit z. B. Kletterwand, Frisbeegolf und dem Spielmobil der Sportjugend Hessen. Außerdem können Vereine einen Ausschnitt aus ihrem familienorientierten Angebot präsentieren.







## Station 1: Der Prinz auf der Hängebrücke



<b>Reinhardswaldtypische Dekoration der Station</b>	Tannenzweige, Baumstämme, grünes Krepppapier an den Barrenholmen als Zeichen der gewachsenen Dornenhecke, Schlossfassade aus Pappe zur Kenntlichmachung des Dornröschenschlosses (evtl. Fotowand)
<b>Spielbeschreibung</b>	Der Prinz muss eine Hängebrücke überwinden, um an das schöne Dornröschen zu gelangen.
<b>Nähere Spiel- bzw. Regelerläuterungen für Stationsbetreuer/innen</b>	Zu zweit über die Brücke gehen. Festhalten am Barren freigestellt. (nicht mehr als 2 Personen, da die Seile reißen könnten)
<b>Zeitdauer</b>	Pro Familie ca. 3 Min.
<b>Organisatorische Rahmenbedingung (Material, Personelle Besetzung, Räumliche Voraussetzungen)</b>	Einen großen Barren, 1 Langbank, 5 Seile, 1 blaue Turnmatte, 1 kleiner Kasten, 1 kleine braune Niedersprungmatte, Tisch und Stühle für Helfer, Stift, Stempel, Papier 2 Helfer/innen fester ebener Untergrund, überdacht
<b>Sicherheitsmaßnahmen</b>	Platz um die Station abgrenzen (Absperband), um Gedränge an den Stationen und unsachgemäße Nutzung der Geräte/Station zu vermeiden.
<b>Aufbauanleitung</b>	Barrenholme auf einer Höhe, Langbank mit Hilfe der Seile einhängen (Achtung, keine Doppelknoten, sondern 1 Knoten und eine halbe Schleife, damit die Seile später wieder ab gehen), kleiner Kasten als Aufstiegshilfe, kleine braune Niedersprungmatte zum sicheren Abgang, blaue Turnmatte unter die Bank auf das „Barrengestell“.



## Station 2: Reinhardswaldpfad

<b>Reinhardswaldtypische Dekoration der Station</b>	Sträucher, Fotowände Waldlandschaft,
<b>Spielbeschreibung</b>	Die Spieler/innen sollen mit verbundenen Augen durch mehrere Kisten barfuss gehen und fühlen, auf welchem Material sie sich gerade befinden. Nachdem die komplette Familie/Gruppe einen Durchgang gemacht hat, müssen sie gemeinsam mindestens 4 der 6 Materialien nennen können.
<b>Nähere Spiel- bzw. Regelerläuterungen für Stationsbetreuer/innen</b>	Augen verbinden, Schuhe aus, Teilnehmer/innen über den Pfad führen und auf den Sammelplatz weisen, bis alle Teilnehmer/innen der Gruppe fertig sind, Lösungen entgegennehmen.
<b>Zeitdauer</b>	Ca. 7 Min./Gruppe bzw. Familie
<b>Organisatorische Rahmenbedingung (Material, Personelle Besetzung, Räumliche Voraussetzungen)</b>	6 große Obstkisten aus Pappe, Moos, Sand, Heu, Rindenmulch, Kieselsteine, Blätter, 6 Meter Trennwand, Tisch und Stühle für die Helfer, Stift, Stempel, Papier, Tesa-Powerstrips  3 Helfer/innen  Sammelplatz nach dem Spiel zum beraten (auch hinter den Trennwänden) Eingang, Ausgang des Reinhardswaldpfades
<b>Sicherheitsmaßnahmen</b>	Der/die jeweilige Helfer/in muss darauf achten, dass niemand mit verbundenen Augen über die Kisten stolpert. Platz um die Station abgrenzen (Absperrband), um Gedränge an den Stationen und unsachgemäße Nutzung der Geräte/ Station zu vermeiden.
<b>Aufbauanleitung</b>	Kisten mit Materialien füllen (pro Kiste ein Material), hintereinander aufstellen (keine Lücke), mit Trennwänden abschirmen, Sammelplatz hinter Trennwand, damit die nachfolgenden Gruppen nicht lauschen können.



## Station 3: Rapunzel

<b>Reinhardswaldtypische Dekoration der Station</b>	Rapunzelkopf aus Pappe mit gelben Krepppapierhaaren, grünes Krepppapier, 2 Baumzweige
<b>Spielbeschreibung</b>	Rapunzel will befreit werden! Die Familien müssen mit Hilfe von Rapunzels Haaren den Turm erklimmen und sie befreien (jeder/jede Spieler/ in muss eine Papprapunzel beim Überqueren des Turmes aus einem Korb nehmen und am Helfertisch abgeben.)
<b>Nähere Spiel- bzw. Regelerläuterungen für Stationsbetreuer/innen</b>	Papprapunzel immer wieder in den Korb legen. Die Familienmitglieder müssen sich gegenseitig beim Erklimmen des Turmes helfen
<b>Zeitdauer</b>	Ca. 5 Min.
<b>Organisatorische Rahmenbedingung (Material, Personelle Besetzung, Räumliche Voraussetzungen)</b>	1 mittlerer Barren, 1 Weichboden, 2 blaue Turnmatten, 2 Langbänke, 5 gelbe Seile, 1 Korb mit 2 Tragegriffen, 10 Papprapunzel, 1 großer Papprapunzelkopf mit gelben Krepppapierhaaren  3 Helfer/innen  ebener, fester Boden, überdacht
<b>Sicherheitsmaßnahmen</b>	Helfer/innen achten darauf, dass alle sicher über das Hindernis kommen (Bänke „abrutschen“ – vor allem bei den Kleinkindern). Platz um die Station abgrenzen (Absperrband), um Gedränge an den Stationen und unsachgemäße Nutzung der Geräte zu vermeiden.
<b>Aufbauanleitung</b>	1 Barrenholm höher als der andere, an dem hohen Barrenholm den Weichboden mit zwei Seilen befestigen, 1 blaue Turnmatte unter die Holme auf das „Barrengestell“, Bänke am oberen Holm einhängen (andere Seite des Weichbodens), 2 gelbe Seile als Aufstiegshilfe am oberen Holm befestigen (Achtung: kein Doppelknoten, ein Knoten und halbe Schleife), großer Papprapunzelkopf zwischen den Bänken am Barrenholm befestigen. Kiste mit den kleinen Papprapunzeln hinter dem großen Papprapunzelkopf zwischen die Barrenholme mit einem Seil einhängen, grünes Krepppapier an den Langbänken außen, je ein Zweig rechts und links am Barrenende anbringen.





## Station 4: Mücken vertreiben im Reinhardswald



<b>Reinhardswaldtypische Dekoration der Station</b>	Pappbäume, evt. Fotowand Wald
<b>Spielbeschreibung</b>	Im Reinhardswald gibt es viele Mücken, die vertrieben werden müssen. Alle Familienmitglieder sollen versuchen, über einen festgelegten Zeitraum so viele Luftballons wie möglich mit einer Fliegenklatsche in der Luft zu halten, ohne dass einer auf den Boden fällt.
<b>Nähere Spiel- bzw. Regelerläuterungen für Stationsbetreuer/innen</b>	Nach und nach werden von den Stationsbetreuenden die Luftballons in das Spielfeld geworfen. Wer es schafft, die gesamte Zeit die Ballons in der Luft zu halten, erhält die volle Punktzahl. Ansonsten ist die Punktzahl je nach Zeit gestaffelt
<b>Zeitdauer</b>	max. 5 Min.
<b>Organisatorische Rahmenbedingung (Material, Personelle Besetzung, Räumliche Voraussetzungen)</b>	6 Fliegenklatschen, Luftballons (Wasserbomben), Spielfeldbegrenzung (Fahnenstangen), (Bäume aus Pappe o. ä., Stoppuhr, Zeitplan), Tisch und Stühle für Helfer/innen, Stift, Stempel, Papier  2 Helfer/innen  Damit niemand mit der Fliegenklatsche getroffen wird, sollte das Spielfeld nicht zu klein sein
<b>Sicherheitsmaßnahmen</b>	Platz um die Station abgrenzen (Absperrband), um Gedränge an den Stationen und unsachgemäße Nutzung der Geräte/Station zu vermeiden.
<b>Aufbauanleitung</b>	Ein mit Pappbäumen abgegrenztes, nicht zu großes Spielfeld



## Station 5: Gut Holz

<b>Reinhardswaldtypische Dekoration der Station</b>	Zweige, Tarnnetze
<b>Spielbeschreibung</b>	Familie muss so viele Kegel wie möglich umschmeißen
<b>Nähere Spiel- bzw. Regelerläuterungen für Stationsbetreuer/innen</b>	-
<b>Zeitdauer</b>	ca. 5 Min.
<b>Organisatorische Rahmenbedingung (Material, Personelle Besetzung, Räumliche Voraussetzungen)</b>	Mobile Kegelbahn, Tisch und Stühle für Helfer/innen, Stift, Stempel, Papier 2 Helfer/innen Platz für Kegelbahn
<b>Sicherheitsmaßnahmen</b>	Platz um die Station abgrenzen (Absperrband), um Gedränge an den Stationen und unsachgemäße Nutzung der Geräte/Station zu vermeiden.
<b>Aufbauanleitung</b>	Kegelbahn aufstellen und dekorieren



## Station 6: Baumscheibenstapeln

<b>Reinhardswaldtypische Dekoration der Station</b>	Zweige
<b>Spielbeschreibung</b>	Ein Baum muss wieder aufgestellt werden, nachdem er von einer Wildschweinrotte zerlegt wurde
<b>Nähere Spiel- bzw. Regelerläuterungen für Stationsbetreuer/innen</b>	In einer gewissen Zeit muss die ganze Familie reihum versuchen, den Baum wieder aufzurichten
<b>Zeitdauer</b>	Pro Familie ca. 3 Min.
<b>Organisatorische Rahmenbedingung (Material, Personelle Besetzung, Räumliche Voraussetzungen)</b>	20 schief gesägte Baumscheiben (nicht größer als 20 cm Durchmesser), Pavillon, Bäume, Tisch und Stühle für die Helfer/innen, Stift, Stempel, Papier  2 Helfer/innen  genug Platz um die Familie lassen, damit sich beim evtl. einstürzen des Baumes jeder schnell genug in Sicherheit bringen kann
<b>Sicherheitsmaßnahmen</b>	Platz um die Station abgrenzen (Absperrband), um Gedränge an den Stationen und unsachgemäße Nutzung der Geräte/Station zu vermeiden.
<b>Aufbauanleitung</b>	Pavillon aufbauen, Baumscheiben auf einen „Haufen“ legen





## Station 7: Froschkönig

<b>Reinhardswaldtypische Dekoration der Station</b>	
<b>Spielbeschreibung</b>	Der Froschkönig möchte gerne viele goldene Bälle aus dem Brunnen holen. Die Familienmitglieder müssen versuchen, so viele Bälle wie möglich in den Brunnen zu werfen.
<b>Nähere Spiel- bzw. Regelerläuterungen für Stationsbetreuer/innen</b>	Die Spieler mit Bällen versorgen und die Bälle wieder aus dem Brunnen holen
<b>Zeitdauer</b>	Ca. 5 Min.
<b>Organisatorische Rahmenbedingung (Material, Personelle Besetzung, Räumliche Voraussetzungen)</b>	3 Tonnen, Grünzeug, 10 Bälle, Tisch und Stühle für die Helfer, Stift, Stempel, Papier, Markierung für Abwurfstelle (3 Fahnenstangen), Kiste für Bälle  2 Helfer/innen  Platz
<b>Sicherheitsmaßnahmen</b>	Platz um die Station abgrenzen (Absperrband), um Gedränge an den Stationen und unsachgemäße Nutzung der Geräte/Station zu vermeiden.
<b>Aufbauanleitung</b>	Tonnen aufstellen, Markierungen für Abwurfstellen, Bälle in Kiste aufbewahren



## Station 8: Waldzauber

<b>Reinhardswaldtypische Dekoration der Station</b>	Grünzeug
<b>Spielbeschreibung</b>	Den Ball mit dem Kopf, Oberschenkel oder/ und Fuß hoch halten. Der Ball sollte möglichst mit verschiedenen Körperteilen hochgehalten werden.
<b>Nähere Spiel- bzw. Regelerläuterungen für Stationsbetreuer/innen</b>	Der Spieler/die Spielerin beginnt, indem der Ball aus der Hand selbst hochgeworfen wird.
<b>Zeitdauer</b>	Ca. 5 Min.
<b>Organisatorische Rahmenbedingung (Material, Personelle Besetzung, Räumliche Voraussetzungen)</b>	Hütchen zur Markierung, 5 Fußbälle 2 Helfer/innen
<b>Sicherheitsmaßnahmen</b>	Platz um die Station abgrenzen (Absperrband), um Gedränge an den Stationen und unsachgemäße Nutzung der Geräte/Station zu vermeiden.
<b>Aufbauanleitung</b>	Station markieren

## Station 9: Reinhardswaldelfer

<b>Reinhardswaldtypische Dekoration der Station</b>	Grünzeug
<b>Spielbeschreibung</b>	Die Familien versuchen das Tor zu treffen
<b>Nähere Spiel- bzw. Regelerläuterungen für Stationsbetreuer/innen</b>	Die Bälle immer wieder an den Elferpunkt zurücklegen
<b>Zeitdauer</b>	Ca. 5 Min.
<b>Organisatorische Rahmenbedingung (Material, Personelle Besetzung, Räumliche Voraussetzungen)</b>	3 Bälle, ein Tor und eine Markierung (Fahnenstange) 2 Helfer/innen Platz, 11 m zum Tor
<b>Sicherheitsmaßnahmen</b>	Absperrung der Station um Gedränge und unsachgemäße Nutzung der Geräte zu vermeiden
<b>Aufbauanleitung</b>	Tor aufstellen und die Markierung legen



## Station 10: Pilze pflücken

<b>Reinhardswaldtypische Dekoration der Station</b>	Sträucher, Fotowand
<b>Spielbeschreibung</b>	Im Reinhardswald wachsen zu viele Pilze. Sie müssen gepflückt werden, damit der Boden nicht zuwuchert. Jede Person soll versuchen, ab einer bestimmten Markierung Pilze mit einem Ball von einem laufenden Fließband zu werfen.
<b>Nähere Spiel- bzw. Regelerläuterungen für Stationsbetreuer/innen</b>	Die Helfer/innen achten darauf, dass die Markierung nicht überschritten wird, und zählen die Punkte der getroffenen Pilze.
<b>Zeitdauer</b>	Ca. 5 Min.
<b>Organisatorische Rahmenbedingung (Material, Personelle Besetzung, Räumliche Voraussetzungen)</b>	Fließband, Pappmachépilze, Stromkabel, Bälle, Markierungspunkt, gemalter Hintergrund (Fotowand), „Markierung“ (evtl. Fahnenstangen), Tisch und Stühle für Helfer/innen, Stift, Stempel, Papier  2 Helfer/innen
<b>Sicherheitsmaßnahmen</b>	Platz um die Station abgrenzen (Absperrband), um Gedränge an den Stationen und unsachgemäße Nutzung der Geräte/Station zu vermeiden.
<b>Aufbauanleitung</b>	Vor einer Fotowand (Wald) steht ein Fließband, auf dem die Pilze befestigt werden. Markierung
<b>Sonstige Bemerkungen</b>	Alternativ zum Fließband können auch die Pilze mit einem Scharnier an einer Leiste befestigt werden. Individuell sollte der Abwerfpunkt je nach Alter variiert werden.





## Materialliste Reinhardswald-Familiade

Aus den jeweiligen Vereinsräumen bzw. Halle	Kostenlos	Zu kaufen
6 Hütchen Tor 11 Fahnenstangen (für Markierungen) 1 mittlerer Stufenbarren 1 großer Stufenbarren 1 Weichboden, 3 blaue Turnmatten, 3 Langbänke 1 kleiner Kasten 1 kleine braune Niedersprungmatte 10 gelbe Seile 10 Handbälle Mobile Kegelbahn	Absperrband 10 kleine Papprapunzel 1 großer Papprapunzelkopf mit gelben Krepppapierhaaren 1 Korb mit 2 Tragegriffen 5 Tonnen Aufbewahrungskiste für Bälle 20 Kugelschreiber 25 Stühle 10 Tische Tarnnetze Jede Menge grüne Zweige Baumscheiben (aus 1,5 m hohem, ca. 20 cm breitem Bäumchen) 1 Pavillon Stoppuhr Pappmachépilze 6 Obstkisten aus Pappe Moos Fließband 6 m Trennwände Fotowände Sand Heu Rindenmulch Kieselsteine Blätter Stromkabel Stationsbegrenzung für 10 Stationen	10 Schreibblöcke 10 Tierstempel 6 Fliegenklatschen Luftballons (Wasserbomben) Grünes Krepppapier Gelbes Krepppapier Kleister für Pappmaché 10 grüne Fotokarton 3 dicke Eddingstifte 5 Volleybälle, 5 Fußbälle (falls möglich)



## Laufkarte Reinhardswald - Familiade



Ihr begeht Euch nun auf einen „Spaziergang“ durch den Reinhardswald. Dort werdet Ihr einige Abenteuer des Waldes entdecken. Die Aufgaben, die Euch dabei begegnen, lassen sich meist nur durch gute Zusammenarbeit und Teamgeist lösen. Die Reihenfolge der Zwischenstopps ist beliebig. Jedes bestandene Abenteuer wird in Euren Unterlagen bestätigt. Ihr braucht von den angegebenen 10 nur 7 Abenteuer bewältigen. Sie sind auf der Rückseite angegeben. Die Karte gebt Ihr wieder im Baumhaus ab. Dort könnt Ihr ein Dankeschön des ausrichtenden Vereins des TSC Hofgeismar und der BARMER erhalten.

**Viel Spaß bei Eurem Spazierung durch den Reinhardswald!!!**



UNIKASSEL  
VERSITÄT



Station	Aufgabe	
Station 1	Der Prinz auf der Hängebrücke	
Station 2	Waldpfad	
Station 3	Rapunzel	
Station 4	Mücken vertreiben	
Station 5	Gut Holz	
Station 6	Baumscheiben stapeln	
Station 7	Froschkönig	
Station 8	Waldzauber	
Station 9	Reinhardswaldelfen	
Station 10	Pilze pflücken	



## Literaturvorschläge zum Thema „Familie und Sport“

Die Literaturvorschläge stellen eine Auswahl dar und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

### ■ Sportbücher für Eltern und Kinder

**Kessler, Josef** (2005):

*Fit for Family –*

Das etwas andere Sportbuch

ISBN-10: 389967135X

ISBN-13: 978-3899671353

Verlag: Dustri

Zum Inhalt:

- Sportbuch für (Groß-)Eltern, einschließlich komplettem Trainingsprogramm mit Aufwärmübungen, Muskeltraining und Dehn- und Entspannungsübungen von und mit Kleinkindern
- geistige und sportliche Entwicklungsschritte vom Neugeborenen an
- Illustrationen zu den Übungsanleitungen
- Warm-up, Muskelaufbau und Stretching mit Baby
- wenig Text, einer Übung pro Doppelseite
- Alternative zum Eltern-Baby-Fitnessstudio
- interessanter spannender Ratgeber, voller Anregungen und Tipps
- sinnvoller Ratgeber für junge Eltern mit Kleinkindern ab dem 6. Lebensmonat

**Pröttel, Michael** (2005):

*Mit Kindern ins Gebirge*

ISBN-10: 3765441783

ISBN-13: 978-3765441783

Verlag: Bruckmann

Zum Inhalt:

- Taschenbuch zur Vorbereitung/Tourenplanung, Ausrüstung und Durchführung kindgerechter Wanderungen, inkl. spezieller Tipps zur Motivation des Wandernachwuchses
- mit Spielen und Naturbeobachtungen für unterwegs, ebenso Sagen-Wanderungen

**Sax, Anna** (2006):

*Familienratgeber Sport*

Ein Buch für Eltern von Sportverrückten und von Sportmuffeln

ISBN-10: 3715210508

ISBN-13: 978-3715210506

Verlag: Atlantis, Orell Füssli

Zum Inhalt:

- wie viel Sport und welche Sportart für welches Kind?
- Ratgeber für Familien mit Jungen und/oder Mädchen jeden Alters
- erklärt den Zusammenhang von körperlicher Aktivität und Gesundheit, Wohlbefinden im Kindesalter
- Motivationsmöglichkeiten zu sportlicher Betätigung und ausreichend Bewegung
- Anregungen und Entscheidungshilfen für richtige Sportart, Tipps rund um die sportliche Tätigkeit von Kindern (Wahl des richtigen Sportvereins, Worauf muss beim Verein geachtet werden? Was ist ein kindergerechtes Training?)
- geht auf das Zuviel des sportlichen Ehrgeizes, auf Pubertät, Mädchensport - Jungensport, Trendsportarten ein
- Interviews mit Fachleuten, Porträts von Sportlerfamilien, Hinweise auf Fachliteratur und nützliche Adressen

### ■ Eltern-Kind-Turnen

**Riz, Elburg** (2004):

*Komm ins Mutter-und-Kind-Turnen*

51 praktische Übungseinheiten

ISBN-10: 379110246X

ISBN-13: 978-3791102467

Verlag: Pohl-Verlag Celle

Zum Inhalt:

- 51 Übungen in sehr gut illustrierten Stundenbildern
- Anpassung an das Alter der Kinder, dem Übungsort und der Gruppengröße möglich
- Unterrichtseinheiten in Einleitung und Hauptteil gegliedert
- Sprechverse zur Auflockerung der Texte
- Ziel: Eltern-Kind-Verhältnis festigen und vertiefen





**Grüger, Constanze (2007):**

*Bewegungslandschaften im Eltern-Kind-Turnen*  
Karten

ISBN-10: 3785317476  
ISBN-13: 978-3785317471  
Verlag: Limpert

## Zum Inhalt:

- ca. 80 DIN A 5-Karten für 72 Turnstationen als Handreichung für Eltern
- Vorderseite: Name der Station, benötigte Geräte, Materialien, Aufbauskinne
- Rückseite: geförderte Grundtätigkeiten, Bewegungsaufgaben, Hinweise zur Hilfestellung
- einschließlich einer jahreszeitbezogenen Bewegungslandschaft mit jeweils 6 Einzelstationen pro Monat

**Grüger, Constanze (2007):**

*Eltern- und Kind-Fitness*

ISBN-10: 3791102613  
ISBN-13: 978-3791102610  
Verlag: Pohl-Verlag Celle

## Zum Inhalt:

- Anregungen, wie Eltern über die Helferefunktion hinaus beim Turnen und Spielen mit ihren ein- bis dreijährigen Kindern aktiv beteiligt werden können
- gemeinsam durchzuführende Bewegungsaufgaben mit Spaß, Motivation und Stärkung der Eltern-Kind-Bindung
- Gelegenheit, Erziehung und eigenes sportliches Training miteinander zu kombinieren
- Alltags- und Kleinmaterialien kindgerecht in Bewegungsgeschichten und Spiellandschaften verpackt
- einzeln ausführbar, frei zu kombinieren
- auch für zu Hause mit der ganzen Familie möglich

**Schaffner, Karin (2001):**

*Bewegen, Spielen und Tanzen für Kinder von drei bis acht Jahren*

ISBN-10: 3791102648  
ISBN-13: 978-3791102641  
Verlag: Pohl-Verlag Celle

## Zum Inhalt:

- 20 Kapitel, attraktive, kindgemäße, teilweise mit ungewöhnlichen Hilfsmitteln durchzuführende Bewegungsangebote
- strukturiert, kurze klare und verständliche Erklärungen
- Einleitung zum Aufwärmen, anschließend altersentsprechende Varianten
- mit einfachsten Geräten, wie z. B. Reifen, Seil, Tuch, Luftballon, Kissen, Zeitung, Stuhl usw.
- vermittelt Wissen über Bewegungsmöglichkeiten beim Turnen, Spielen und Tanzen mit Kindern

**Red.: Katja Tietz, Hrsg.: Lindner, Heidi (2007):**

*Hier bewegt sich was!*  
mehrere Bände

Verlag: MEYER & MEYER Sport

## Zum Inhalt:

Unterwegs nach Wackelhausen und anderswo - Eltern-Kind- und Kinderturnen in Kindergarten, Schule und Verein. Psychomotorisches Kinderturnen; Hier komme ich; Wie verhext! Im Frühling; Auf Schatzsuche; Die Dinos sind los!; Auf dem Spielplatz; Allerlei Fahrzeuge; Windfee, Regenmax und Wetterfrosch; Bei den Rittern; Cowboys und Indianer; Im Dschungel; Kleine Turnhallengespenster; Jetzt geht's los; Tiere, Tiere, Tiere; Winterzeit; Ab nach draussen!; Rund um die Füße; Ritter, Drachen, Schlossgespenster; Eine Himmlische Zeit; Flieg mit!; Sommer, Sonne, Strand und mehr; Lichterfest; Teddys Turnstunde; Tip . . . Tap . . . Notenhopper und Leiseschleicher; Winterwichtel; Herbst; Der Kunterbunte Farbentopf; Fröhliche Ostern; Oben drüber und unten durch; Auf Erlebnistour mit Gräfin Zahl und Graf Bunt; Im Winter-Weihnachts-Glitzerland; Abenteuer mit dem kleinen Turndrachen Max; Zirkuswelt; Auf dem Bauernhof; Turnen im Jahreskreis; Träumereien; Die Post geht ab; Im ewigen Eis; Die Reise ins Morgenland; Das kleine Krabbeln; Auf dem Ponyhof; Spuren im Winter; Auf der Baustelle; Auf Reisen; Zur Weihnacht; Auf dem Weihnachtsmarkt;

- sinnliche und sinnhafte Erlebnisse
- Reise nach Wackelhausen ins Gleichgewichtsland
- für Erwachsene einige Erkenntnisse in Bezug auf die Stärken und Schwächen ihrer Schützlinge
- Beispiele für alle bekannte Rubriken
- für alle Übungsleiter/-innen, Erzieher/-innen und Grundschullehrer/-innen, die ihre Kinder in der gesamten Persönlichkeit stärken und fördern wollen



- praxisnah, leicht umsetzbar
- umfassende Informationen zur Durchführung, Bewegungsanregungen, Geräteaufbaupläne, Organisation, Methodik
- Kopiervorlagen, Bastelanleitungen und Kinderlieder mit Noten
- pädagogische Aspekte im Umgang mit Kindern und Eltern
- gemeinsames Singen, Spielen, Toben und Turnen

**Schardt-Bonart, Karin** (2002):

*Zwischen Klettergarten und Schwabbelbahn*

ISBN-10: 3780052334

ISBN-13: 978-3780052339

Verlag: KALLMEYER

Zum Inhalt:

Spielen und Turnen mit Zwei- bis Sechsjährigen. Dieses Buch schließt eine sportdidaktische Lücke. Es bietet all jenen, die Kleinkinder - und auch deren Eltern - beim spielerisch-sportlichen Miteinander betreuen, viel Material für abwechslungsreiche Spieltunstunden. Einer praxisorientierten Einleitung folgen 45 erprobte, aus- und umbaufähige Spielturteinheiten. Listen über benötigtes Gerät und Material, Aufbauschemata und die detaillierten Ablaufbeschreibungen machen die Sequenzen leicht nachvollziehbar. Ergänzt werden sie durch Kreisspiele und kleine Spiele, die einen lustvollen Auftakt und Abschluss ermöglichen. Dazu bietet das Buch viele Kinderlieder mit Noten zum Nachsingen und -spielen. Ein komplettes Materialpaket für Erzieher/innen, Übungsleiter/innen und Eltern.

## ■ Integrationssport

**Rheker, Uwe** (2005):

*Spiel und Sport für alle*

Behinderte machen Sport

Integrationssport für Familie, Verein und Freizeit

ISBN-10: 3898991008

ISBN-13: 978-3898991001

Verlag: Meyer & Meyer Sport

Zum Inhalt:

- vielfältige Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote für heterogene Gruppen

- anschauliche Anregungen für die Praxis für unterschiedliche Ziele und Zielgruppen

Klappentext eines Buches älterer Ausgabe:

Der Behindertensport macht Behinderten Mut. Ihn gibt es in knapp 630 Vereinen zwischen Rhein und Weser, zusammengeschlossen zum Behinderten-Sportverband NW (BSNW). 80.000 behinderte Menschen treiben gemeinsam Sport. Mehr als 3.500 ausgebildete Übungsleiter helfen und trainieren. Über 1 000 Vereinsärzte stehen zur Seite. Das Vereinsleben im BSNW ist nicht langweilig: dafür sorgen 40 Sportarten und Spiele, Veranstaltungen, Wettkämpfe, Freizeiteinrichtungen.

Das Bedürfnis nach sportlicher Betätigung ist bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, die mit funktionellen Einschränkungen infolge von Behinderung leben müssen, sehr groß. Grundsätzlich setzt die Teilnahme in der Gruppe die Integration in eine Interessengemeinschaft Gleichgesinnter voraus. Sportliche Aktivität kann insoweit die Basis von Integration sein. Die vorliegende Veröffentlichung zeigt vielfältige Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote für heterogene Gruppen, die für unterschiedliche Ziele und Zielgruppen anschaulich Anregungen für die Praxis vermitteln.

**Kapustin, Peter** (2001):

*Familie und Sport*

Spiel - Spaß - Gemeinschaft

ISBN-10: 3891247974

ISBN-13: 978-3891247976

Verlag: MEYER & MEYER

Zum Inhalt:

- Übungs- und Sportbeispiele für Eltern und Kinder innerhalb der Familie, im Verein und im gemeinsamen Urlaub
- eigenes Kapitel zum Familiensport mit behinderten Familienmitgliedern
- Anforderungsprofil der Leitung/Betreuung einer Familiensportgruppe
- praxisnah



**Herm, Sabine** (2007):

*Gemeinsam spielen, lernen und wachsen*

Entwicklungsbegleitung von Kindern mit und ohne  
Behinderung im Kindergartenalltag

ISBN-10: 3589245336

ISBN-13: 978-3589245338

Verlag: Cornelsen Verlag Scriptor

Zum Inhalt:

- Benennung verschiedener Formen von Behinderungen, Aufzeigen von Gemeinsamkeiten in der frühkindlichen Entwicklung aller Kinder
- Mittelpunkt: praxiserprobte psychomotorische Übungen und Spiele zur Anregung der kindlichen ganzheitlichen Entwicklung
- Kapitel zum frühkindlichen Autismus, ADHS und zu anderen Behinderungsformen

**Herm, Sabine** (2003):

*Mit ‚schwierigen‘ Kindern umgehen*

Ein Leitfaden für die Praxis.

ISBN-10: 3451279169

ISBN-13: 978-3451279164

Verlag: Herder, Freiburg

Zum Inhalt:

- Erkennen von Erscheinungsformen und Ursachen von Wahrnehmungsstörungen, Sprachauffälligkeiten, Aggressivität
- praktische Angebote, die auf dem ganzheitlichen Konzept der Psychomotorik basieren

## ■ Wanderbücher

**Hempel, Mirjam** (2007):

*Familienberge*

das etwas andere Wanderbuch

ISBN-10: 3835401386

ISBN-13: 978-3835401389

Verlag: Blv Buchverlag

Zum Inhalt:

- Zusammenstellung verschiedenster familiengerechter Wanderungen für jeden Geschmack und jedes Alter

- 39 Wanderungen in die Bergwelt der Alpen
- reich bebildert und mit Geschichten zum Nacherzählen (Lese- und Bilderbuch)
- kleine Informationsblöcke liefern Wissenswertes zum Gebiet, aber auch Sagen
- ausführliche Texte beschreiben Routen und Sehenswertes
- Vordergrund: Freude an gemeinsamen Aktivitäten
- jede Tour ist bereits im Inhaltsverzeichnis mit Symbolen zu Einkehr- und Bademöglichkeiten, Kultur und Naturerlebnis gekennzeichnet
- Schwierigkeitsstufen von leicht bis schwer
- für jede Tour mindestens eine Variante zur Abstimmung auf Alter und Leistungsvermögen

**Micklitz, Kerstin** (2003):

*Wandern mit Kind*

Zu Fuß, per Rad, mit Kanu

ISBN-10: 3893923152

ISBN-13: 978-3893923151

Verlag: Stein (Conrad)

Zum Inhalt:

- hilfreicher Ratgeber für Eltern
- weckt Begeisterung der Kinder für Outdoor-Aktivitäten
- für jene Eltern, die kaum „Wildnis“-Erfahrungen mit Kind(ern) besitzen
- Vielzahl von nützlichen Tipps und Hinweisen
- Ratschläge für sinnvolle Ausrüstung
- Vorstellung verschiedener Modelle von Kinderrucksäcken usw.
- Möglichkeiten zur Entdeckung von Tieren und Pflanzen
- einschließlich Spielideen und Tipps für Mitbringsel zur Erinnerung

**Wilfried Dewald, Wolfgang Mayr, Klaus Umbach** (2005):

*Berge voller Abenteuer*

Mit Kindern unterwegs

ISBN-10: 3497017698

ISBN-13: 978-3497017690

Verlag: Reinhardt, München

Zum Inhalt:

- Hilfen für die kinder- und familiengerechte Planung sowie die Durchführung von Touren mit Kindern im Gebirge





- geht auf Beweglichkeit und Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer, Spiel und Abenteuer ein
- von leichten Wanderungen und ersten Kletterversuchen bis zu Motivations-, Rechts- und Sicherheitsfragen
- Erfahrungen aus der Praxis mit eigenen Kindern, mit Schulklassen und Jugendlichen
- Anregungen für LeiterInnen von Jugend- oder Familiengruppen und LehrerInnen, aber auch interessierte Eltern

#### **Ihle, Jochen** (2007)

*Erlebniswanderungen mit Kindern*

ISBN-10: 385932537X

ISBN-13: 978-3859325371

Verlag: Werd Verlag

Zum Inhalt:

- Wege zu familienfreundlichen SAC-Hütten und kindgerechten Klettersteigen, prähistorischen Höhlen, ausichtsreichen Gipfeln
- 30 Touren in den verschiedenen Regionen der Schweiz
- Tagestouren oder Wochenendausflüge
- sorgfältig recherchierter Serviceteil mit vielen Extratipps
- zahlreiche Farbfotos

#### ■ **Skilaufen**

#### **Roschinsky, Johannes** (2003):

*Skifahren mit Kindern*

Ausrüstung - Technik - Skigebiete

ISBN-10: 3891249780

ISBN-13: 978-3891249789

Verlag: Meyer & Meyer Sport

Zum Inhalt:

- Antworten auf alle Fragen rund um das Kinderskilaufen
- Tipps zum Skikauf und Information über das gesamte Skiequipment für Kinder und Jugendliche
- Tipps zur Vermeidung von Verletzungen, Regeln beim Kinderskilauf und Gefahren der alpinen Bergwelt
- Vorstellung kinderfreundlicher Skigebiete im Alpenraum
- Kurzlexikon mit der Erklärung der wichtigsten Begriffe sowie eine Auflistung interessanter Internetlinks zu den Themen Kinderskilauf, Ausrüstung und Skigebiete

#### ■ **Spiele**

#### **Saudhof, Katrin, Stumpf, Brigitta** (1998):

*Mit Kindern in den Wald*

Wald-Erlebnis-Handbuch

Planung, Organisation und Gestaltung

ISBN-10: 3931902250

ISBN-13: 978-3931902254

Verlag: Ökotopia Verlag

Zum Inhalt:

- praxisorientierter Leitfaden für Eltern, Erzieher/innen und Grundschullehrer/innen mit Anregungen für Walderlebnisse mit Kindern von 3 bis 13
- ausführliche Beschreibungen zur Planung, Organisation und Durchführung mit Tipps, wenn die Umgebung nicht optimal ist
- Zusammenfassungen am Seitenrand zur Orientierung und Kurzinformation
- Aufklärung über Gefahren im Wald (z.B. Krankheiten, die durch Zecken übertragen werden können)
- Spiele und Anregungen ohne großen Aufwand
- methodisch abwechslungsreich, gut durchdachte Zugänge zum Thema Wald
- übersichtlich strukturiert
- Spielvorschläge, Liedbeispiele und Geschichten
- sinnvoll zusammengestellter Anhang erleichtert die Suche nach Spielen für bestimmte Zwecke
- Vordergrund: ganzheitliches Lernen – also die Einbeziehung aller Sinne
- Anregung der Kreativität und aktives Einbeziehen der Kinder
- Illustrationen

#### **Erkert, Andrea** (2002):

*Kinder entdecken die Natur*

Erlebnisspiele mit kleinen Kindern

ISBN-10: 3466305764

ISBN-13: 978-3466305766

Verlag: Kösel

Zum Inhalt:

- Erlebnisse für draußen
- über 100 Gruppenspiele und Einzelbeschäftigungen für Kinder von 3 bis 7 Jahren



- Stimmungsvolle Fotos, Spiele und Basteleien mit Naturmaterialien und praktische pädagogische Hinweise

**Vohland, Ulrich** (1994):

*Entdeckungsspiele für die ganze Familie*  
Rallyes zu Fuß und mit dem Fahrrad

ISBN-10: 3806813930

ISBN-13: 978-3806813937

Verlag: Falken-Vlg.

Zum Inhalt:

- Ideen für Geburtstagsfeiern, Ausflüge mit der Familie oder mit Freunden, Spiel- und Straßenfeste
- Anregungen für die Gestaltung der Einladung, kleine Checklisten für Planung und Durchführung, Wissenswertes über verschiedene Arten der Aufgabenstellung für die eigene, ganz spezielle Rallye

**Thiesen, Peter** (1999):

*Himmel, Hölle & Co*  
Die schönsten Hof-Platz-Straßen-Garten-Wiesen-Spiele für Kindergarten, Schule und Familie

ISBN-10: 3407220111

ISBN-13: 978-3407220110

Verlag: Beltz

Zum Inhalt:

- Hüpf- und Hinkespiele, spannende Lauf-, Ball-, Fang- und Wasserspiele, lustige Wett- und Tummelspiele
- Organisation mit wenig Aufwand und einfachen Mitteln
- Erleben verschiedener Spielräume

**Nitsch, Cornelia, Bartl, Almuth** (2005):

*Das große Urlaubsbuch für Familien*  
Ideen und Spiele für erholsame Ferien

ISBN-10: 3898584100

ISBN-13: 978-3898584104

Verlag: Oz Verlag; Velber, S.

Zum Inhalt:

- Planungsunterstützung für Familienferien (Meer, Berge, Bauernhof, Städtereise etc.)

- „Gute-Laune-Tipps“, z.B. für Regentage und lange Wartezeiten im Stau oder an der Grenze
- ideale Ideen- und Spielesammlung für Familienferien

**Thiesen, Peter** (2007):

*Drauflosspieltheater* -  
Ein Spiel- und Ideenbuch für Kindergruppe, Schule und Familie. Mit über 350 Spielanregungen

ISBN-10: 340722074X

ISBN-13: 978-3407220745

Verlag: Beltz

Zum Inhalt:

- 350 neue und originelle Spielvorschläge aus den Bereichen: Warming-up-Spiele, Scharaden, Pantomime, Stegreifspiel, Theater, Kabarett, problemorientiertes Rollenspiel, Planspiel, Marionetten-, Schatten- und Maskenspiel, Musik, Hörspiel, Audiovision, Video und Super-8-Film
- als Praxis- und Arbeitsbuch für Erzieher/innen, Sozialpädagogen/innen, Lehrer/innen, Jugendgruppenleiter/innen und Freizeitanimateure/innen
- „kleiner Materialkasten“, kompakt
- Informationen über die wichtigsten Formen des darstellenden Spiels
- spielpädagogische und spieltechnische Überlegungen
- didaktisch-methodische Hinweise

## ■ Verschiedenes

**Harald Pühl (Vorwort), Degenhardt, Celine, Mory, Friedhild** (1999):

*Familie, Gruppe, Institution*  
Die Vielfalt der Dreiheit

ISBN-10: 3927370037

ISBN-13: 978-3927370036

Verlag: Busch Ursel Fachverlag



**Beer, Ulrich** (2005):

*Freizeitfamilie –  
konsumieren oder gestalten?*

ISBN-10: 3825505790  
ISBN-13: 978-3825505790  
Verlag: Centarus

**Meier, Frank** (2006):

*Mit Kind und Kegel*  
Kindheit und Familie im Wandel der Geschichte

ISBN-10: 3799501614  
ISBN-13: 978-3799501613  
Verlag: Thorbecke

**Graßhoff, Gunther** (2008):

*Zwischen Familie und Klassenlehrer*

ISBN-10: 3531158716  
ISBN-13: 978-3531158716  
Verlag: VS – Verlag für Sozialwissenschaften

**Rauschenbach, Thomas** (2008):

*Zukunftschance Bildung*  
Familie, Jugendhilfe und Schule in neuer Allianz

ISBN-10: 3779917319  
ISBN-13: 978-3779917311  
Verlag: Juventa

**Matzke, Wilfried, Pelz, Gabriele, Boenisch, Gunther,  
Schaumberg, Michael, Hrsg.: Sebastian R. Scholz** (2007):

*Sportfreizeitführer Augsburg*  
Wegweiser Breitensport in Augsburg

ISBN-10: 3000209549  
ISBN-13: 978-3000209543  
Verlag: Runway Verlag

**Kelber-Bretz, Wilhelm** (2000):

*Zaubern mit Kindern –*  
Von Vor-Täuschungen bis zu großen Illusionen. Anregungen für Zauberfreunde, Pädagogen, Übungsleiter und Eltern, die selbst Spaß am Zaubern haben und die Kunst des Täuschens an Kinder weitergeben wollen

ISBN-10: 3891246579  
ISBN-13: 978-3891246573  
Verlag: Meyer & Meyer Sport

Zum Inhalt:

- Anlässe zum Erlernen besonderer Fingerfertigkeiten, das Zaubern mit Alltagsgegenständen
- Pantomime, Clownerei und Jonglieren einzeln aufgegriffen
- methodische und didaktische Aspekte der Zauberei
- praktische Hinweise zur Projektarbeit
- im Anhang: Erläuterungen, weiterführende Hinweise zu Literatur

**Petzold, Matthias** (2000):

*Die Multimedia-Familie*

ISBN-10: 3810026433  
ISBN-13: 978-3810026439  
Verlag: Leske + Budrich Verlag

Zum Inhalt:

- von Alltagsproblemen der Nutzung der neuen Medien in der Familie bis hin zur Diskussion der psychologischen Merkmale der Kommunikation und Interaktion
- Fragen der individuellen Persönlichkeitseinstellungen zur Computernutzung sowie der Nutzung von Bildschirmspielen in der Familie
- Diskussion von Problemen und Chancen der Telearbeit
- Berücksichtigung der neuesten technischen Entwicklungen bzw. Möglichkeiten
- Diskussion stützt sich zum Teil auf eigene empirische Untersuchungen an der Universität Düsseldorf





**Wieler, Petra** (1997):  
*Vorlesen in der Familie*  
(Lesesozialisation und Medien)

ISBN-10: 3779913429  
ISBN-13: 978-3779913429  
Verlag: Juventa

Zum Inhalt:

- Frage nach den grundlegenden Antriebsmomenten des Leser-Werdens
- Vermittlung von Einsichten in die vorher und maßgeblich durch die Familie geprägten Literatur- und Gesprächserfahrungen jüngerer Kinder

### ■ Kinderleben – Reihe

**Alt, Christian** (2005):  
*Kinderleben - Aufwachsen zwischen Familie, Freunden und Institutionen*

Band 1: Aufwachsen in Familien

ISBN-10: 3810040975  
ISBN-13: 978-3810040978  
Verlag: VS – Verlag für Sozialwissenschaften

Zum Inhalt:

Das Kinderpanel – Familiäre Netzwerke von Kindern – Wohlfühlen in der Familie? – Geschwister als Entwicklungsressource für Kinder? – Soziale Intergration von Kindern im Freundeskreis – Aggression: emotionale und soziale Hintergründe – Kindliche Persönlichkeit – Kinder von Alleinerziehenden und Stieffamilien – Elterliche Arbeitslosigkeit als Entwicklungskontext – Risiken und Ressourcen unterschiedlicher Räume für Kinder – Grundlagen des Kinderpanels

Umschlagtext:

Im ersten Band des Kinderpanels wird aus unterschiedlichen Perspektiven das Aufwachsen von Kindern im Kontext ihrer Familien nachgezeichnet. Mütter, Geschwister, Schule, Arbeit und sozialräumliche Nahumwelten bilden die Ausgangspunkte dafür, die Lebenswelt von Kindern ausführlich zu beschreiben. Neu ist dabei, dass wann immer möglich die Kindperspektive für die Darstellung der Ergebnisse eingenommen wird.

*Kinderleben*

Band 2: Aufwachsen zwischen Familie, Freunden und Institutionen

ISBN-10: 3531146394  
ISBN-13: 978-3531146393

Zum Inhalt:

Gleichaltrigenbeziehungen – Streitverhalten von Schulkindern – Sozialkapital in der Sozialisation von Kindern im Grundschulalter – Institutionale und familiäre Betreuungsformen – Wahrnehmung der Grundschule durch Kinder und Eltern – Geschlechtsspezifische schulische Entwicklungen

Umschlagtext:

Im zweiten Band des Kinderpanels stehen Kinder und ihre Beziehungen zu ihren Freunden sowie ihre Auseinandersetzung mit den altersspezifischen Institutionen im Vordergrund des Interesses. Dabei geht es sowohl um die Art von und den Umgang mit den sozialen Netzwerkstrukturen unter Gleichaltrigen als auch um die Nutzung dieser Strukturen als Ressource im Alltag. Typische Konstellationen und deren Einfluss auf die Betreuung von Kindergarten- und Schulkindern sowie die Befindlichkeit der älteren Kinder im Kontext der Schule werden aus der Perspektive von Eltern und Kindern aufgezeigt.

*Kinderleben*

Band 3: Start in die Grundschule Band

ISBN-10: 3531154176  
ISBN-13: 978-3531154176

Zum Inhalt:

Die Grundschulkinde im Kinderpanel – Das Kinderpanel als Beitrag zur Sozialberichterstattung über Kinder – Einfluss vorschulischer Betreuung auf den Schulerfolg – Familie und Schulstart – Schulisches Wohlbefinden – Bildungsgleichheit im Wandel der Zeit – Auswirkungen der Dauer der Armut auf Grundschulkinde – Wie verbringen Kinder ihre Freizeit – Partizipation von Kindern in der Grundschule u.a.m.

Umschlagtext:

In diesem Band werden die Bedingungen des Überganges vom Kindergartenalter in die Grundschule betrachtet sowie



die Erfahrungen mit der Institution Grundschule. Besonderes Augenmerk wird dabei auf den Zusammenhang mit den vorschulischen Bildungserfahrungen gelegt, auf die Partizipationsmöglichkeiten der Kinder in der Schule und auf die Rolle der Armut. Gleichzeitig werden das typische Freizeitverhalten und die Schulleistungen analysiert und deren Einflüsse auf das Wohlbefinden der Kinder in ihrem neuen Lebensabschnitt herausgearbeitet.

### *Kinderleben*

#### Band 4: Integration durch Sprache?

ISBN-10: 353115107X

ISBN-13: 978-3531151076

#### Zum Inhalt:

Deutsche Sprachkompetenz und interkulturelle Kontakte  
- Verwendung der deutschen Sprache durch ausländische Grundschul Kinder - Sozialkapital und Integration im Kindesalter - Milieuspezifische und interethnisch differierende

Sozialisationsbedingungen und Bildungsprozesse bei Kindern - Kulturpezifische Sozialisationsstile in Migrantenfamilien? - Familialer Hintergrund, schulische Sozialisation und schulische Leistung - Strukturelle Betreuungsverhältnisse von deutschen, türkischen und russischen Kindern - Freundschaftsbeziehungen - Daten und Design der Studie

#### Umschlagtext:

In den Beiträgen wird der Frage nachgegangen, wie im Kontext von Familien, Schule und Peers türkische und russlanddeutsche Kinder Kompetenzen erwerben können, die eine Integration in die Aufnahmegesellschaft gelingen lassen. Im Fokus stehen hierbei - neben der entscheidenden Frage nach der Sprachkompetenz - insbesondere die Familien der Kinder als zentrale Sozialisationsinstanzen und institutionelle Betreuungs- und Bildungsinstitutionen. Durch den Vergleich mit der gleichaltrigen deutschen Kinderpopulation zeigen sich Unterschiede und Gemeinsamkeiten im Hinblick auf Bildungsprozesse, Sozialisationsstile und Integrationserfolge, die bislang ein wenig beachtetes Forschungsfeld der Sozialberichterstattung waren.



## Quellennachweis

- Bayrisches Staatsministerium für Gesundheit u. a. (Hrsg.) (2002): Miteinander 2000. Familien stärken. Neuried: CARE-LINE Verlag GmbH.
- Deutscher Sportbund & Bundesvorstand Breitensport (Hrsg.): Familie und Sport. Band 4 der Werkheftreihe zur Kampagne „Sport tut Deutschland gut.“. Frankfurt.
- Deutscher Sportbund (Hrsg.) (2002): Sportpolitische Konzeption „Familie und Sport“
- Kapustin, P. (1991): Familie und Sport . Spiel, Spaß, Gemeinschaft. Aachen: Meyer und Meyer Verlag.
- Landessportbund Hessen e.V. (Hrsg.) (2008): Familie und Sport. Gute Praxis Beispiele. Frankfurt.
- Landessportbund Hessen e.V. (Hrsg.) (2008): Durch Familienfreundlichkeit die Zukunft sichern. Frankfurt.
- Landessportbund Hessen e.V. (Hrsg.) (2002): Zukunftsorientierte Sportstättenentwicklung, Berichte 10. Familienfreundliche Sportanlage. Ein Beitrag zur Sport-, Spiel- und Freizeitplanung in der Kommune. Kooperative Planung am Beispiel Jahn Park Bad Hersfeld. (CD-Rom).Frankfurt.
- Landessportbund Hessen e.V. (Hrsg.): Familiensport, Bewegung Spiel und Spaß für alle Altersgruppen, Frankfurt
- Landessportbund Hessen e.V. (Hrsg.): Fallschirmspiele Sportpraxis 1. Frankfurt.
- Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (Hrsg.) (2005): Familien-Tag. Ein Leitfaden. Duisburg.
- Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (Hrsg.) (2002): Das große Spiel- und Sportfest. Regiebuch. (2., aktualisierte und ergänzte Auflage). Duisburg.
- Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (Hrsg.) (1988): Familiensport. Tipps und Ratschläge für jede Familie. Duisburg.
- Polzer, I. (2004): Familiensport in Hessen. Eine Bestandsaufnahme. (Wissenschaftliche Hausarbeit zur Ersten Staatsprüfung für das Lehramt an Grundschulen/ Hauptschulen). Kassel: Universität Kassel, Fachbereich 5.
- Sportjugend Hessen (Hrsg.): Sportsfun. Freizeitsport mit jungen Menschen. Frankfurt.
- Württembergischer Fussballverband e.V. (Hrsg.): Familienfreundlicher Sportplatz. Grundlagen und Tipps zur zukunftsorientierten Gestaltung. Stuttgart.





## Der Autor



**Reinhard Witzel**  
*Studiendirektor*

- Bisherige Veröffentlichungen in den Bereichen Sportdidaktik, Freizeitsport, Berufsschulsport, Erlebnispädagogik, Klettern in der Schule, Sportpraxis.
- Referent in Fortbildungsveranstaltungen des lsb h und der Lehrerfortbildung.
- Mitinitiator des Projekts „Familiensport“ beim lsb h.
- Stellvertretender Vorsitzender des Landesausschusses Breitensport und Sportentwicklung beim lsb h.
- Mitglied der DOSB-Projektgruppe „Familienfreundlicher Sportverein“.





**Landessportbund Hessen e.V.**  
**Landesausschuss Breitensport und Sportentwicklung**  
**Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt**  
**Telefon: 069/67 89-333 • Fax: 069/67 89-209**  
**[www.sport-in-hessen.de](http://www.sport-in-hessen.de)**