



HAMBURGER  
**SPORTJUGEND**



**SCHUTZ VOR GEWALT:  
KINDER STÄRKEN IM SPORT**

**Kleine Übungen und Methoden  
für die Sportpraxis mit Kindern**

## Inhalt

**Einführung.....04-09**

**Dein Körper gehört dir! ..... 10-14**

Bergübungsrituale .....	11
Stopp sagen .....	12
Tabuzonenstaffel.....	13
Körperreise.....	14

**Du darfst „Nein!“ sagen! ..... 15-19**

Standfest-Ringen .....	16
“Nein“-Runde .....	17
Schreilauf .....	18
Mein Schatz ist mein Schatz .....	19

**Vertraue deinen Gefühlen! .....20-23**

Tanz der Gefühle.....	21
Emotionsgeschichte.....	22-23

**Hilfe holen ist stark! .....24-26**

Hindernislauf.....	25
Hexenfangen.....	26

**Impressum .....27**



Fotos © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

## Stärkung von Kindern im Sport: Kinderrechte leben und schützen

Kinder und Jugendliche haben Rechte – auch im Sport. Diese Rechte, wie das Recht auf Schutz, Beteiligung, Förderung und Gleichheit, sind fest in der UN-Kinderrechtskonvention verankert. Sie bilden die Grundlage für ein Umfeld, in dem Kinder geschützt, respektiert und gefördert werden. Besonders im Sportverein, einem zentralen Ort für die soziale und persönliche Entwicklung von Kindern, ist es entscheidend, dass diese Rechte bekannt sind und aktiv gelebt werden.

### Kinderrechte als Basis für einen sicheren Sport

Die Vermittlung von Kinderrechten im Sport ist ein wichtiger Schritt, um Vereine zu sicheren und stärkenden Orten für Kinder zu machen. Kinder, die ihre Rechte kennen und verstehen, sind besser in der Lage, sich selbst zu schützen und gleichzeitig die Rechte anderer zu respektieren.

Ein starker Fokus auf die Rechte von Kindern hilft nicht nur, Grenzverletzungen vorzubeugen, sondern fördert auch eine Kultur des gegenseitigen Respekts. Indem Vereine Kinderrechte aktiv leben, schaffen sie eine Umgebung, in der Kinder:

- **gehört werden,**
- **sich sicher fühlen und**
- **sich frei entfalten können.**

## Sportvereine als Orte der Stärkung und des Wachstums

Sportvereine sind Orte, an denen Kinder wachsen, lernen und gefördert werden. Sie bieten einzigartige Möglichkeiten, Werte wie Respekt, Fairness und Teamgeist zu vermitteln und Kinder in ihrer Persönlichkeit zu stärken. Doch auch in diesem geschützten Umfeld können Situationen entstehen, die Kinder verunsichern oder in denen ihre Grenzen überschritten werden. Deshalb ist es unerlässlich, dass Kinder lernen, ihre Rechte wahrzunehmen, ihre Bedürfnisse zu kommunizieren und für sich einzustehen.

Sportvereine tragen die Verantwortung, Kinder vor Grenzverletzungen zu schützen und sie für ihre Rechte zu sensibilisieren. Die aktive Förderung von Kinderrechten im Sport ist ein wesentlicher Schritt, um Kinder zu befähigen, ihre Grenzen wahrzunehmen, ihre Stimme zu erheben und sich in jeder Situation sicher und gestärkt zu fühlen. Trainer\*innen und Vereine können so gemeinsam dazu beitragen, den Sport zu einem Raum zu machen, in dem sich Kinder geschützt, respektiert und unterstützt fühlen.

### Trainer\*innen als Schlüsselpersonen

Im Sportverein sind Trainer\*innen Vorbilder und wichtige Bezugspersonen für Kinder. Indem sie Kinderrechte aktiv vermitteln und leben, schaffen sie nicht nur ein sicheres Umfeld, sondern stärken auch das Vertrauen der Kinder in sich selbst und in andere. Trainer\*innen können durch ihr Verhalten und ihre Werte einen großen Beitrag dazu leisten, dass Kinder ihre Rechte verstehen und ihre Persönlichkeit entfalten.



Fotos © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

## Ziele der Spielesammlung

Die Spielesammlung enthält kleine Übungen und Spiele, die leicht in den Trainingsalltag integriert werden können und darauf abzielen, Kinder zu stärken.

Die Spiele fördern:

### 1. Selbstbewusstsein und Selbstschutz

Kinder lernen, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen, zu kommunizieren und klar „Nein“ zu sagen. Selbstbewusste Kinder haben ein stärkeres Gefühl der Selbstwirksamkeit und suchen eher Hilfe, wenn sie sich unwohl fühlen.

### 2. Prävention von Grenzverletzungen und Übergriffen

Kinder, die ihre emotionalen und physischen Grenzen erkennen und durchsetzen können, sind besser geschützt. Ziel ist es, dass Kinder unangenehme Situationen frühzeitig erkennen und wissen, wie sie handeln können.

### 3. Entwicklung emotionaler Intelligenz

Gefühle sind wichtige Wegweiser. Kinder lernen, ihre Emotionen wahrzunehmen, zu benennen und auszudrücken. Dies hilft ihnen, Unsicherheiten zu überwinden und in schwierigen Situationen selbstbewusst zu reagieren.

### 4. Aufbau von Vertrauen in helfende Strukturen

Kinder sollen wissen, dass sie sich bei Unsicherheiten jederzeit an Trainer\*innen, Eltern oder andere Vertrauenspersonen wenden können. Dies gibt ihnen Sicherheit und verhindert Isolation.

Einige Spiele mögen vielleicht in ähnlicher Form bekannt sein. Doch im Kontext der Präventionsbotschaften erhalten sie eine neue Bedeutung. Die Reflexion und die Besprechung der Übungen sind dabei von besonderer Wichtigkeit. Sie ermöglichen es den Kindern, Zusammenhänge zwischen dem Spiel und ihrer eigenen Lebensrealität herzustellen.

## Die Präventionsbotschaften – Schlüssel zur Stärkung

Die Arbeit mit den Kindern basiert auf vier zentralen Präventionsbotschaften:

### 1. Dein Körper gehört dir!

Kinder lernen, dass sie allein über ihren Körper bestimmen dürfen und dass persönliche Grenzen respektiert werden müssen.

### 2. Vertraue deinen Gefühlen!

Kinder lernen, dass ihre eigenen Gefühle wichtig sind, auch wenn jemand etwas anderes sagt. Kinder können eigene Gefühle wahrnehmen und kennen Worte, um diese benennen und kommunizieren zu können.

### 3. Du darfst „Nein!“ sagen!

Kinder lernen, dass man mit einem „Nein“ Grenzen setzen kann und sich selbst beschützen kann.

### 4. Hilfe holen ist stark!

Kinder lernen, dass sie ein Recht auf Hilfe und Unterstützung haben. Hilfe holen ist mutig und ein Zeichen von Stärke.

### 5. Es gibt gute und schlechte Berührungen!

Sie lernen, den Unterschied zwischen angenehmen und unangenehmen Berührungen zu erkennen und darauf zu reagieren, wenn sich eine Situation nicht gut anfühlt oder sie sich unwohl fühlen.

Für diese Präventionsbotschaft findet sich keine eigene Kategorie in dieser Spielesammlung. Es ist jedoch hilfreich, diese Botschaft gegenüber den Kindern deutlich zu machen/mit ihnen darüber zu sprechen. Dies lässt sich gut mit Spielen aus der Kategorie „Dein Körper gehört dir!“ und „Vertraue deinen Gefühlen!“ verbinden.

## Aufbau der Spielesammlung

Die Spielesammlung vermittelt die Präventionsbotschaften auf spielerische Weise und benötigt kaum Materialien. Sie ermutigt Kinder, über persönliche Grenzen, Gefühle und Rechte nachzudenken. Gleichzeitig entwickeln sie Handlungskompetenzen, die ihnen im Alltag helfen, schwierige Situationen zu bewältigen.

**Jede Spielbeschreibung folgt einer klaren Struktur:**

- **Titel des Spiels**
- **Präventionsbotschaft**
- **Benötigte Materialien & Zeitbedarf**
- **Lernziel**
- **Ablauf des Spiels**
- **Reflexion**
- **Was die Kinder lernen**

## Reflexion: Der Schlüssel zum nachhaltigen Lernen

Nach jedem Spiel ist die Reflexionsrunde ein wesentlicher Bestandteil. Hier haben die Kinder die Möglichkeit, ihre Erlebnisse zu teilen und ihre Gefühle zu benennen. Die Reflexion ist entscheidend, um das im Spiel Erlebte zu verarbeiten, thematisch zu rahmen und auf den Alltag zu übertragen.

### Typische Reflexionsfragen:

- Wie hat es sich angefühlt, „Nein“ zu sagen?
- Wann war es wichtig, laut um Hilfe zu rufen?
- Welche Berührungen fandet ihr angenehm oder unangenehm?

Die Reflexionsrunde bietet zudem Raum für Gespräche und den Austausch über persönliche Erfahrungen. Trainer\*innen sollten deutlich machen, dass es keine falschen Gefühle der Meinungen gibt – jede Wahrnehmung ist individuell und wird respektiert.



Die Spielesammlung vermittelt die Präventionsbotschaften auf spielerische Weise und stärkt Kinder darin, über persönliche Grenzen, Gefühle und Rechte nachzudenken. Gleichzeitig entwickeln sie Handlungskompetenzen, die ihnen im Alltag helfen, schwierige Situationen zu bewältigen.

### Alle Spiele:

- sind sowohl in Kleingruppen ab 4 Kindern, als auch in größeren Gruppen spielbar.
- benötigen keine bzw. kaum Materialien.
- können sowohl von jüngeren Kindern (Kindergarten/Vorschule) als auch von älteren Kindern (Grundschule) und Jugendlichen gespielt werden – je nach Zielgruppe können ggf. Variationen gespielt und die Reflexionsfragen entsprechend ausgewählt werden.



## DEIN KÖRPER GEHÖRT DIR!\*

Diese Botschaft vermittelt Kindern, dass sie allein über ihren Körper bestimmen und niemand das Recht hat, diese Grenzen zu überschreiten. Es stärkt das Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, eigene Grenzen wahrzunehmen und zu wahren. Kinder lernen so frühzeitig, sich gegen unangenehme Situationen oder Übergriffe zu wehren und ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln.

### Diese Präventionsbotschaft:

- Fördert ein positives Selbstbild und Selbstvertrauen.
- Hilft Kindern, Grenzüberschreitungen zu erkennen und klar zu kommunizieren.
- Legt den Grundstein für einen respektvollen Umgang mit sich selbst und anderen.

### Begleitbotschaften:

„Dein Körper ist liebenswert und einzigartig.“  
 „Du hast das Recht zu bestimmen, wer dich wann, wie und wo anfasst.“  
 „Dein Körper ist wertvoll, du hast das Recht ihn zu beschützen.“

\*Diese Präventionsbotschaft gibt es auch als Postkarte.

# BEGRÜßUNGSRITUALE



**BENÖTIGTE MATERIALIEN:** KEINE/GGF. MUSIKBOX

**ZEITBEDARF:** 10 MIN (+ 5 MIN REFLEXION)

### ZIEL:

Förderung von Bewusstsein für Nähe, Distanz und kulturelle Vielfalt.

### ABLAUF:

Alle Kinder bewegen sich frei durch den Raum (zu Musik). Bei jedem Aufeinandertreffen begrüßen sie sich auf eine dem\*der Trainer\*in vorgegebenen Weise.

**Wichtig:** Den Kindern ermöglichen, jederzeit selbst zu entscheiden, ob sie die genannte Begrüßung (mit Körperkontakt) durchführen wollen.

Mögliche Begrüßungsformen:

Hallo sagen, Hände schütteln, mit gefalteten Händen verbeugen, Zunicken, beliebige Abklatsch-Kombination.

### REFLEXION:

- Welche Begrüßungsart hat euch am besten gefallen/nicht gefallen?
- Gab es Begrüßungen, die sich ungewohnt oder unangenehm angefühlt haben?
- Welche Begrüßungen ohne Körperkontakt fallen euch ein?
- Gibt es Rituale im Sport, die ihr mögt/nicht mögt?

### WAS DIE KINDER LERNEN:

Kinder erkennen, dass jede\*r unterschiedliche Vorlieben bei Begrüßungen hat und dies auch von Faktoren wie Kultur, Vertrauen, Sympathie u.a. abhängig ist. Sie lernen, Nähe und Distanz zu respektieren und Unterschiede wertzuschätzen.

# STOPP SAGEN

**BENÖTIGTE MATERIALIEN:** KEINE/GGF. MUSIKBOX

**ZEITBEDARF:** 10 MIN (+ 5 MIN REFLEXION)

## ZIEL:

Sensibilisierung für persönliche Grenzen und die Fähigkeit, diese sowohl verbal als auch nonverbal zu kommunizieren.

## ABLAUF:

Die Kinder bilden Paare. Sie stellen sich gegenüber auf und führen die Übung in zwei Runden durch:

- **Runde 1:** Kind B läuft auf Kind A zu. Kind A sagt „Stopp“, sobald die Nähe ausreicht.
- **Runde 2:** Kind A darf nicht sprechen und zeigt nonverbal, wann Kind B stehen bleiben soll.

Anschließend werden die Rollen getauscht.

**In beiden Runden sollte Kind B auch vermittelt werden trotz "fehlendem" Stopp von Kind A stehen bleiben zu dürfen, wenn seine Grenze erreicht ist.**

## REFLEXION:

- Seid ihr beide mit dem gleichen Abstand stehengeblieben?
- Waren die Abstände gleich?
- Wie fühlt es sich an, nur mit Körpersprache Grenzen zu setzen?
- Was war leichter: laut Stopp sagen oder Stopp zeigen?
- Wie sieht ein deutliches Stoppsignal aus?

## WAS DIE KINDER LERNEN:

Die Kinder erkennen, dass jede\*r individuelle Grenzen hat und lernen, diese klar und deutlich zu setzen. Sie üben, die Körpersprache anderer zu deuten und zu respektieren, und entwickeln ein Bewusstsein dafür, dass sowohl verbale als auch nonverbale Signale wichtig sind, um persönliche Grenzen zu schützen.

# TABUZONEN-STAFFEL

**BENÖTIGTE MATERIALIEN:** 4 GROßE BLÄTTER PAPIER MIT VORGEZEICHNETEM KÖRPERUMRISS, 2 DICKE STIFTE (TEXTMARKER O. Ä.)

**ZEITBEDARF:** 10 MIN (+ 5 MIN REFLEXION)

## ZIEL:

Stärkung des Körperbewusstseins und Förderung der Fähigkeit, persönliche Grenzen zu erkennen und zu kommunizieren.

## ABLAUF:

Die Gruppe wird in zwei Staffelteams aufgeteilt. Eine Strecke in der Halle wird festgelegt, am Ende der Strecke hängt für jedes Team ein vorbereitetes Körperblatt (nicht einsehbar für die anderen). Die Kinder laufen nacheinander zum Körperblatt und markieren:

**Durchgang 1:** Was an mir (als Person!) mag ich besonders gern? **Wichtig: nicht auf den Körper fokussieren**

**Zweiter Durchlauf:** Wo möchte ich nicht berührt werden? Wo sind meine Tabuzonen?

Das Spiel endet, wenn alle Kinder ihre Markierungen vorgenommen haben.

## REFLEXION:

- Welche Körperteile habt ihr markiert, die ihr an euch mögt?
- Wurden Tabuzonen markiert, die für euch keine sind? Warum ist es wichtig, dass diese respektiert werden?
- Wie könnt ihr anderen deutlich machen, wenn jemand eure Grenzen überschreitet?

## WAS KINDER LERNEN:

Die Kinder lernen, positive Aspekte an ihrem Körper wertzuschätzen und erkennen, dass sie persönliche Grenzen haben, die sie klar kommunizieren dürfen. Sie werden ermutigt, ihre Tabuzonen zu benennen und zu verteidigen. Sie lernen, dass Grenzen/Tabuzonen unterschiedlich sein können.

### Hinweis:

**Beim vorbereiteten Blatt bereits 2-3 Markierungen vornehmen, damit die Anonymität auch für die erste Person gewährleistet ist.**

# KÖRPERREISE



**BENÖTIGTE MATERIALIEN:** KEINE/GGF. MUSIKBOX

**ZEITBEDARF:** 10 MIN (+ 5 MIN REFLEXION)

## ZIEL:

Stärkung des Körperbewusstseins und Sensibilisierung für die persönlichen Grenzen/Tabuzonen.

## ABLAUF:

Die Kinder bewegen sich frei im Raum (wahlweise zu Musik). Der\*die Trainer\*in gibt Anweisungen, die die Kinder ausführen, wie z. B.:

- „Berühre deine Schultern.“
- „Berühre deine Nase mit deinem Zeigefinger.“
- „Klopfe auf deine Knie.“
- „Stampfe mit den Füßen.“
- „Umarme dich selbst.“

Die Übungen können in verschiedenen Rhythmen oder Intensitäten variiert werden, um den Körper bewusster wahrzunehmen.

## REFLEXION:

- Gibt es Körperteile, die besonders schützenswert sind?
- Welche Körperteile dürfen bei dir nicht berührt werden?
- Welche Körperteile magst du besonders an dir?

## WAS DIE KINDER LERNEN:

Die Kinder lernen, ihren Körper bewusst wahrzunehmen und die Bedeutung persönlicher Grenzen zu verstehen. Sie werden darin bestärkt, klar zu kommunizieren, welche Berührungen sie angenehm finden und welche nicht.



## DU DARFST "NEIN" SAGEN!\*

Das Wissen, dass sie Nein sagen dürfen, gibt Kindern die Macht, ihre Grenzen aktiv zu verteidigen. Sie lernen, selbstbewusst zu agieren, auch wenn sie damit gegen die Erwartungen oder Wünsche anderer handeln.

### Diese Präventionsbotschaft:

- Stärkt die Eigenständigkeit und das Selbstbewusstsein der Kinder.
- Gibt ihnen die Möglichkeit, sich in schwierigen Situationen zu behaupten.
- Schafft ein Bewusstsein für persönliche Autonomie und Entscheidungsfreiheit.

### Begleitbotschaften:

„Du darfst auch bei Erwachsenen „Nein/Stopp!“ sagen.“

„Dein „Nein“ zählt auch, wenn es jemand anderem nicht gefällt, dass Du „Nein“ sagst.“

\*Diese Präventionsbotschaft gibt es auch als Postkarte.

# STANDFEST-RINGEN



**BENÖTIGTE MATERIALIEN:** KEINE

**ZEITBEDARF:** 10 MIN (+ 5 MIN REFLEXION)

**ZIEL:** Förderung von Körperbewusstsein, Balance und Standfestigkeit.

## SPIELBESCHREIBUNG:

Die Kinder bilden Paare und stellen sich gegenüber auf. Die Außenkanten eines Fußes berühren sich, der andere Fuß steht zurückversetzt für Stabilität.

- Beide greifen sich mit der rechten oder linken Hand.
- Auf das Signal „Start!“ versuchen die Kinder, ihr Gegenüber durch Schieben oder Ziehen aus dem Gleichgewicht zu bringen, sodass dieser einen Schritt machen muss.
- Nach jedem Duell können die Rollen getauscht oder neue Paare gebildet werden.

### Variation: Push Hands

Die Variation eignet sich gut, da auch körperlich nicht so starke Kinder hier Stärke erleben können.

- Zwei Kinder stehen sich gegenüber, die Handflächen beider Kinder berühren sich
- Auf ein Signal versuchen sich die Kinder (durch drücken, schieben, nachgeben) aus dem Gleichgewicht zu bringen – der Stand darf dabei nicht aufgelöst werden

## REFLEXION:

- Wie habt ihr es geschafft, euer Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen?
- Wofür ist ein sicherer Stand im Alltag oder im Sport wichtig?
- Wie sieht ein stabiler Stand aus, und wie fühlt er sich an?

## WAS DIE KINDER LERNEN:

Die Kinder lernen, ihre eigene Standfestigkeit zu verbessern und die Balance zu halten. Sie erkennen, dass ein sicherer Stand sowohl körperlich als auch mental wichtig ist, um Herausforderungen zu meistern und sich sicher zu fühlen.

# NEIN-RUNDE



**BENÖTIGTE MATERIALIEN:** MUSIK UND ABSPIELGERÄT

**ZEITBEDARF:** 10 MIN (+ 5 MIN REFLEXION)

## ZIEL:

Stärkung des Selbstbewusstseins, „Nein“ zu sagen, und Erprobung verschiedener Ausdrucksweisen

## ABLAUF:

Die Kinder stellen sich im Kreis auf. Der\*die Trainer\*in erklärt, dass es viele Möglichkeiten gibt, „Nein“ zu sagen. Im ersten Durchlauf sagen die Kinder zu dem Kind neben sich laut „Ja!“, danach üben die Kinder nacheinander, „Nein“ zu sagen, und sollen dabei unterschiedliche Ausdrucksweisen ausprobieren, indem sie jeweils zum Kind neben sich reihum „Nein sagen“.

Beispiele:

- Flüstern: „Nein.“
- Ernst und bestimmt: „Nein.“
- Laut und energisch: „NEIN!“
- Wütend: „NEIN!“
- Lachend: „Nein.“

## REFLEXION:

- Was war leichter? „Ja“, oder „Nein“ sagen?
- Welche Art, „Nein“ zu sagen, hat euch am besten gefallen?
- Was ist euch noch aufgefallen?
- Fiel es euch leichter oder schwerer, „Nein“ auf bestimmte Weise zu sagen?
- Wann wirkt ein Nein besonders überzeugend?

## WAS DIE KINDER LERNEN:

Die Kinder lernen, dass es unterschiedliche Wege gibt, „Nein“ zu sagen, und dass jede Art je nach Situation angemessen sein kann. Sie stärken ihr Selbstbewusstsein und üben, klare Signale zu senden, die von anderen respektiert werden müssen.

# SCHREILAUF



**BENÖTIGTE MATERIALIEN:** KEINE

**ZEITBEDARF:** 10 MIN (+ 5 MIN REFLEXION)

## ZIEL:

Bewusstsein für die Bedeutung von Lautstärke in unterschiedlichen Situationen entwickeln – eignet sich gut für jüngere Kinder.

## SPIELBESCHREIBUNG:

Eine Strecke durch die Halle wird festgelegt. Je nach Gruppengröße laufen die Teilnehmenden einzeln oder in Kleingruppen. Alle starten von einer gemeinsamen Startlinie. Jede\*r läuft, während er\*sie laut schreit, und zwar so lange, wie er\*sie die Luft ohne erneutes Einatmen halten kann.

- Wenn jemand das Ziel erreicht und noch Luft hat, läuft er wieder zurück.
- Jede\*r bleibt dort stehen, wo ihm die Luft ausgegangen ist.

## REFLEXION:

- "Wie war euer Schreilauf?"
- "In welchen Situationen sollt ihr leise sein?"
- "Wann dürft ihr so richtig rumschreien?"
- "Wo/wann könnte es noch wichtig sein, laut schreien zu können?"

## WAS DIE KINDER LERNEN:

Die Kinder lernen, dass Lautstärke in bestimmten Momenten hilfreich oder notwendig sein kann, beispielsweise um Hilfe zu holen. Gleichzeitig wird vermittelt, dass es auch Situationen gibt, in denen Zurückhaltung und Ruhe wichtig sind.

# MEIN SCHATZ IST MEIN SCHATZ



**BENÖTIGTE MATERIALIEN:** KLEINE GEGENSTÄNDE (STEINE, FIGUREN, STIFTE, O.Ä.)

**ZEITBEDARF:** 15 MIN (+ 5 MIN REFLEXION)

## ZIEL:

Stärkung der Fähigkeit, klare Grenzen zu setzen und diese selbstbewusst zu verteidigen.

## ABLAUF:

Jedes Kind sucht sich einen „Schatz“ aus, den es für dieses Spiel unter keinen Umständen abgeben würde (**auch nicht ausleihen, anfassen, oder nur mal kurz - nur anschauen ist erlaubt**). Es werden Paare gebildet. Ein Kind des Paares versucht nun das andere zu überreden, ihm diesen besonderen Gegenstand zu geben, ihn auszuleihen oder benutzen zu dürfen.

Alle Überzeugungsstrategien sind erlaubt, nur kein Körperkontakt.

Das andere Kind muss dem Ansturm standhalten und ihren\*seinen Gegenstand verteidigen.

Anschließend werden Rollen getauscht.

## REFLEXION:

- Fällt es euch schwer "Nein" zu sagen?
- Wie habt ihr euren Schatz verteidigt?
- Welche Strategie war am erfolgreichsten?
- Was kann man machen, wenn die andere Person das "Nein" nicht hinnimmt?
- Welche Strategien gibt es? (weglaufen, um Hilfe rufen)

**"Nein" wird im Alltag ganz oft übergangen und ein "Nein" ist nicht davon abhängig, ob die andere Person das hinnimmt!**

## WAS DIE KINDER LERNEN:

Die Kinder lernen, klar „Nein“ zu sagen und, dass es in Ordnung ist, einen eigenen Standpunkt zu haben und diesen zu verteidigen – unabhängig von der Reaktion des Gegenübers.

# VERTRAUE DEINEN GEFÜHLEN!!

HAMBURGER  
SPORTJUGEND

## VERTRAUE DEINEN GEFÜHLEN!\*

Kinder entwickeln durch diese Botschaft ein Gespür dafür, wie sie Situationen emotional bewerten können. Sie lernen, ihre Intuition ernst zu nehmen und ein Gefühl von Sicherheit oder Unbehagen zu erkennen. Dies hilft ihnen, schneller zu reagieren, wenn etwas nicht stimmt.

### Diese Präventionsbotschaft:

- Unterstützt Kinder darin, innere Warnsignale wahrzunehmen.
- Ermutigt sie, auf ihre Empfindungen zu hören und darauf zu reagieren.
- Schützt sie vor Manipulation, indem sie ihre eigene Wahrnehmung stärken.

### Begleitbotschaft:

"Du hast das Recht, etwas als unangenehm, beängstigend, komisch, seltsam usw. zu erleben, auch wenn jemand sagt, das sei Unsinn!"

\*Diese Präventionsbotschaft gibt es auch als Postkarte.

PRÄVENTIONSBOTSCHAFT: VERTRAUE DEINEN GEFÜHLEN!

# TANZ DER GEFÜHLE



**BENÖTIGTE MATERIALIEN:** MUSIK UND ABSPIELGERÄT

**ZEITBEDARF:** 10 MIN (+ 5 MIN REFLEXION)

### ZIEL:

Förderung der Wahrnehmung und des Ausdrucks von Emotionen.

### ABLAUF:

Die Kinder bewegen sich frei zur Musik im Raum. Sobald die Musik stoppt, gibt der\*die Trainer\*in ein Gefühl vor, das alle Kinder gleichzeitig darstellen sollen.

Mögliche Gefühle:

- Freude
- Überraschung
- Scham
- Traurigkeit
- Angst
- Unsicherheit/Sicherheit,
- Wut
- Stolz
- Ruhe/ Unruhe

Die Musik wird erneut gestartet, und das Spiel wird mit verschiedenen Gefühlen wiederholt.

### REFLEXION:

- Welche Gefühle konntet ihr leicht erkennen?
- Gab es Gefühle, die schwieriger darzustellen oder zu erkennen waren?
- Was macht ihr, wenn jemand in eurer Umgebung traurig oder wütend ist?
- Kann man immer erkennen, wie es jemandem geht?

### WAS DIE KINDER LERNEN:

Die Kinder lernen, unterschiedliche Emotionen zu erkennen und auszudrücken. Sie entwickeln Empathie und ein Bewusstsein dafür, wie wichtig es ist, auf die Gefühle anderer einzugehen und Unterstützung anzubieten.

# EMOTIONS GESCHICHTE



**BENÖTIGTE MATERIALIEN:** KEINE/GGF. MUSIKBOX

**ZEITBEDARF:** 10 MIN (+ 5 MIN REFLEXION)

## ZIEL:

Förderung der Empathie und des Verständnisses für unterschiedliche Emotionen. Die Geschichte eignet sich gut zum Cool Down.

## ABLAUF:

Eine Geschichte über ein Vereinsfest wird vorgelesen, in der verschiedene Gefühle vorkommen (z. B. Freude, Angst, Überraschung, Traurigkeit, Stolz, Wut). Jedes Mal, wenn ein Gefühl in der Geschichte beschrieben wird, sollen die Kinder dieses Gefühl nachmachen und zeigen, wie es aussieht.

Beispielgeschichte: siehe nächste Seite

## REFLEXION:

- Welche Gefühle konntet ihr gut erkennen?
- Gab es Gefühle, die schwieriger darzustellen waren?
- Wer wärt ihr in der Geschichte gerne gewesen? Warum?
- Wie geht ihr mit unangenehmen Gefühlen um?

## WAS DIE KINDER LERNEN:

Die Kinder entwickeln ein besseres Verständnis für verschiedene Emotionen und lernen, sie bei sich und anderen zu erkennen und auszudrücken. Sie werden ermutigt, sowohl positive als auch unangenehme Gefühle zu akzeptieren und offen damit umzugehen.

## EMOTIONS GESCHICHTE:

Es war ein ganz besonderer Tag für Lena und ihre Freunde. Heute hatten sie ihr großes Turnier, und alle waren sehr aufgeregt und ein bisschen nervös. Auf den Bänken saßen ihre Eltern, Freunde und Geschwister und riefen laut ihren Namen, um sie anzufeuern. Lena fühlte sich stolz und fröhlich, und gleichzeitig kribbelte es in ihrem Bauch vor Aufregung.

Als das Spiel begann, liefen alle schnell über das Spielfeld und versuchten, den Ball zu bekommen. Doch schon nach ein paar Minuten schoss die andere Mannschaft ein Tor. Lenas Herz wurde ein bisschen schwer, und sie fühlte sich enttäuscht. Ihre Freunde schauten traurig zu Boden, und manche schauten sich sogar ein bisschen beschämt an, weil sie den Ball nicht halten konnten. Doch Lena rief: „Wir geben nicht auf, wir schaffen das!“ Das gab allen ein kleines bisschen Mut.

In einer kurzen Spielpause nahm Lena einen großen Schluck aus ihrer Trinkflasche, aber das Wasser schmeckte irgendwie komisch – sie verzog das Gesicht, weil sie einen Ekel spürte. Sie legte die Flasche schnell beiseite und hoffte, dass sie den Geschmack bald vergessen würde, um sich wieder auf das Spiel zu konzentrieren.

Dann bekam Lena den Ball, und sie passte ihn zu Harut, ihrem besten Freund. Harut schoss und... Toooooor! Jetzt fühlten sich alle super glücklich und klatschten sich ab. Sie freuten sich so sehr, dass sie für einen Moment das ganze Spielfeld voller Freude strahlen ließen.

Doch plötzlich lief ein großer Spieler aus der anderen Mannschaft direkt auf Lena zu. Sie spürte ein bisschen Angst und überlegte kurz, ob sie ausweichen sollte. Aber dann erinnerte sie sich, dass sie für ihr Team da sein wollte, und blieb mutig stehen. Das Spiel ging weiter, und Lena war mitten dabei, als ein anderer Spieler sie plötzlich schubste und sie hinfiel. Aua! Lenas Bein tat weh, und sie fühlte Schmerz. Sie wollte sich am liebsten hinsetzen, doch sie wusste, dass ihr Team sie brauchte. Sie stand auf und machte weiter, obwohl sie ein bisschen wütend auf den anderen Spieler war.

Gegen Ende des Spiels waren alle sehr müde. Sie hatten so viel gegeben, und die Beine fühlten sich schwer an. Einige von ihnen schauten ein bisschen traurig, weil die andere Mannschaft mehr Tore hatte. Aber dann, in der allerletzten Minute, gelang ihnen ein tolles Tor! Alle riefen laut vor Freude und klatschten in die Hände. Sie spürten ein warmes Gefühl der Zufriedenheit, weil sie zusammen ein Tor geschossen hatten.

Am Ende hatten sie zwar nicht gewonnen, aber Lena und ihre Freunde fühlten sich trotzdem stolz. Sie hatten zusammengehalten und alles gegeben. Lena war ein bisschen traurig, aber als sie sah, wie ihre Eltern und Freunde sie anlachten und klatschten, wusste sie, dass sie richtig toll gespielt hatten. Sie fühlte sich dankbar und glücklich, so ein tolles Team zu haben.

# HILFE HOLEN IST STARK!

HAMBURGER  
SPORTJUGEND

## HILFE HOLEN IST STARK!\*

Viele Kinder haben Hemmungen, Hilfe zu suchen, weil sie Angst haben, nicht ernst genommen zu werden oder Ärger zu bekommen. Diese Botschaft zeigt, dass es stark und mutig ist, sich anderen anzuvertrauen, wenn sie Unterstützung brauchen.

### Diese Präventionsbotschaft:

- Bestärkt, über belastende Erlebnisse zu sprechen.
- Verhindert Isolation und stärkt die Resilienz.
- Fördert den Zugang zu vertrauensvollen Bezugspersonen und Netzwerken.

### Begleitbotschaften:

“Du darfst dir Hilfe suchen, solange bis du sie findest!”  
“Wenn dich etwas belastet oder verletzt, hast du ein Recht auf Hilfe und Unterstützung.”  
“Hilfe holen ist mutig und stark.”

\*Diese Präventionsbotschaft gibt es auch als Postkarte.

PRÄVENTIONSBOTSCHAFT: HILFE HOLEN IST STARK!

## HINDERNISLAUF



**BENÖTIGTE MATERIALIEN:** MATERIALIEN ZUR GESTALTUNG EINES PARCOURS (Z. B. HÜTCHEN, MATTEN, SEILE, BÄNKE)

**ZEITBEDARF:** 15 MIN (+ 5 MIN REFLEXION)

### ZIEL:

Förderung von Teamarbeit, Selbstvertrauen und der Bereitschaft, Hilfe anzunehmen.

### ABLAUF:

Die Kinder überwinden gemeinsam einen Parcours mit verschiedenen Hindernissen, z. B.:

- Unter einem Seil hindurchkriechen
- Über eine Bank balancieren
- Zwischen Hütchen Slalom laufen
- Einen Sprung über eine Matte machen

### Variante: Parcours mit verbundenen Augen überwinden (mit Hilfe)

An jeder Station haben die Kinder die Möglichkeit, um Hilfe zu bitten – entweder vom\* von der Trainer\*in oder von einem anderen Kind.

### REFLEXION:

- An welchen Stationen habt ihr euch Hilfe geholt?
- Wer hat euch geholfen, und wie hat es sich angefühlt?
- Wenn ihr sonst im Alltag Hilfe braucht, wer kann euch helfen?
- Ist es schwer, nach Hilfe zu fragen? Warum oder warum nicht?

### WAS DIE KINDER LERNEN:

Die Kinder lernen, dass es in Ordnung und wichtig ist, in schwierigen Situationen Hilfe zu suchen. Sie erkennen, dass Unterstützung von anderen kein Zeichen von Schwäche ist, sondern von Stärke und Zusammenhalt.

# HEXENFANGEN



**BENÖTIGTE MATERIALIEN:** KEINE

**ZEITBEDARF:** 10 MIN (+ 5 MIN REFLEXION)

## ZIEL:

Förderung der Hilfsbereitschaft und der Fähigkeit, in Notsituationen laut um Hilfe zu rufen.

## ABLAUF:

- Ein oder mehrere Kinder werden als „Fänger“ bestimmt. Die restlichen Kinder laufen frei im Raum.
- Wer gefangen wird, bleibt stehen und ruft laut „Hilfe!“.
- Die anderen Kinder können die gefangenen Spieler\*innen befreien, indem sie z. B. durch deren Beine krabbeln.

## REFLEXION:

- Warum ist es wichtig, laut um Hilfe zu rufen?
- Habt ihr schon einmal um Hilfe gerufen? Wie hat sich das angefühlt?
- In welchen Situationen könnte es wichtig sein, laut um Hilfe zu rufen?

## WAS DIE KINDER LERNEN:

Die Kinder lernen, dass es in Ordnung und wichtig ist, laut um Hilfe zu rufen, wenn sie in Schwierigkeiten sind. Sie erfahren, dass sie durch gemeinsames Handeln und gegenseitige Unterstützung Herausforderungen bewältigen können.

Impressum:

Autorin: Sabine Bertram  
in Zusammenarbeit mit der  
Hamburger Sportjugend

Fotos von:  
wittayayut - stock.adobe.com  
New Africa - stock.adobe.com  
Artem - stock.adobe.com  
Svitlana - stock.adobe.com  
olly - stock.adobe.com  
JackF - stock.adobe.com  
Maik Meid - stock.adobe.com  
matimix - stock.adobe.com  
nsit0108 - stock.adobe.com  
Vitalii Shkurko - stock.adobe.com

**HAMBURGER**  
**SPORTJUGEND**

040-41908-264

[kinderstaerken@hamburger-sportjugend.de](mailto:kinderstaerken@hamburger-sportjugend.de)

# MOVE

Die vorliegende Broschüre ist Teil des Projekts „Kinder stärken im Sport“ und wurde im Rahmen der MOVE-Kampagne der dsj entwickelt.

Gefördert durch das

**ZUKUNFTS-PAKET**



[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

• **HAMBURGER**  
**SPORTJUGEND**

Hamburger Sportjugend  
im Hamburger Sportbund e.V.  
Schäferkampsallee 1  
20357 Hamburg

040-41908-264  
[kinderstaerken@hamburger-sportjugend.de](mailto:kinderstaerken@hamburger-sportjugend.de)