

Aus dem S4D-Manual „Ultimate Builds Generations“ von GIZ und DOSB

Handbuch von Johanna von Toggenburg im Auftrag der GIZ und des DOSB, unter Mitwirkung des Jordanischen Bildungsministeriums, des Jordanischen Olympischen Komitee, der World Flying Disc Federation, Jordan Flying Disc Federation u. von Deutscher Frisbeesport-Verband

S4D ist die Abkürzung für Sport for Development, wobei Sport als Instrument zur Entwicklung einer friedlichen Atmosphäre und von sozialen Strukturen eingesetzt wird. Auch [beim Deutschen Olympischen Sportbund kommt dabei bereits Ultimate zum Einsatz.](#)

Acht Reflexionsmethoden zum Trainingsabschluss (S. 55-57)

Diese Methoden eignen sich sehr gut, um am Ende eines Trainings mithilfe einer kleinen Aktivität die Einschätzung von Spieler*innen dazu abzufragen und dabei zugleich ihre Reflexionsfähigkeit anzuregen. Sie stellen wertvolle Alternativen für die Praxis dar gegenüber einem klassischen „Stuhlkreis“ (wo alle zum Stillsitzen angehalten sind). Die acht Methoden werden nachfolgend kommentarlos gemäß Original vorgestellt.



Methode A „Zwei Hütchen“

Zwei Hütchen werden in 10 Meter Abstand aufgestellt. Das eine repräsentiert das soziale Ziel, das im Training vermittelt werden sollte, das andere das sportliche Ziel. Die Spieler*innen sollen sich an einem der beiden Hütchen oder irgendwo dazwischen aufstellen, je nach dem, welches Ziel sie nützlicher fanden (waren beide gleich nützlich, stelle ich mich in die Mitte).

Methode B „Durchspielen“

Die Spieler*innen versammeln sich rings um den*die Trainer*in. Er od. sie stellt die Aufgabe in kleinen Gruppen oder zu zweit positive Beispiele des thematisierten sozialen Ziels durchzuspielen. Das können die Kinder/Jugendlichen alleine oder in Gruppen machen. Nach 1 oder 2 Minuten werden alle in den Kreis zurückgerufen, um einzelne Beispiele vorzuführen.

Methode C „Oben oder unten klatschen“

Die Spieler*innen versammeln sich rings um den*die Trainer*in. Er oder sie nennt einzelne Hauptpunkte der Trainingsinhalte (sozial und/oder sportlich) und bittet zu jedem Begriff die Spieler*innen darum, laut oben zu klatschen, wenn das Ziel deutlich und nachvollziehbar war, oder leise unten zu klatschen, wenn das Ziel nicht deutlich und nachvollziehbar war.

Methode D „Stichwort-Scheibe“

Die Spieler*innen versammeln sich rings um den*die Trainer*in. Er oder sie bittet sie darum sich Stichworte zu überlegen, die das beabsichtigte soziale Ziel der Trainingseinheit widerspiegeln. Auf Meldung wird eine Scheibe geworfen. Wer die Scheibe hat, sagt sein oder ihr Stichwort. Zuletzt sagt der*die Trainer*in sein*ihr Stichwort u. gleicht es mit den anderen ab.

Methode E „Drei Hütchen“

In einem gleichschenkligen Dreieck von ca. 8 Metern werden drei Hütchen aufgestellt. Sie repräsentieren den Sport, die Schule und das Zuhause. Die Spieler*innen sollen sich an demjenigen Hütchen aufstellen, wo das beabsichtigte soziale Ziel am besten anzuwenden ist.

Methode F „Zustimmungs-Hütchen“

Im Abstand von jeweils ca. 5 Metern werden drei Hütchen aufgestellt, ein grünes, ein gelbes und ein rotes. Die drei Hütchen stehen für Zustimmung (grün), Indifferenz (gelb) und Ablehnung (rot). Den Spieler*innen werden Aussagen zum Training und zum beabsichtigten sozialen Ziel vorgelesen, daraufhin stellen sie sich jeweils so, wie sie zu den Aussagen stehen.

Methode G „Verhaltens-Änderung“

Die Spielerinnen versammeln sich rings um den*die Trainer*in. Er od. sie teilt sie in Gruppen von vier oder fünf ein und bittet sie sich zu überlegen, ob es in Bezug auf das beabsichtigte soziale Ziel der Einheit ein Verhalten gibt, das sie entweder a) neu beginnen oder b) aufhören würden zu tun oder c) weiterhin tun würden. Jede Gruppe stellt ihr Ergebnis vor.

Methode H „Übungshütchen“

Für jede durchgeführte Übung wird ein Hütchen in jeweils 2 m Abstand aufgestellt. Dazu ist es gut, wenn die Übungen schon bei der Durchführung prägnante Namen erhalten, die nun alle kennen. Die Spieler*innen werden aufgefordert, sich hinter das Hütchen zu stellen, das die Übung darstellt, die ihnen am besten gefallen oder am meisten gebracht hat.

Die Aufgabe pro Training ein soziales und ein sportliches Ziel zu vermitteln

Eine weitere interessante Grundlage ist die Idee pro Training sowohl ein sportliches als auch ein soziales Ziel zu verfolgen. Das mag für den bisher gewohnten Trainingsalltag ambitioniert klingen, da dieser häufig eine intensive Thematisierung sozialer Fertigkeiten nur bedingt zulässt. Dabei muss diese Thematisierung zeitlich auch gar nicht sehr intensiv sein. Vielleicht klingt es auch erst einmal nur sehr ungewohnt für den bisher üblichen Trainingsalltag. Allerdings: Gerade der Sport Ultimate ermöglicht mit dem ihm eigenen Spirit of the Game nicht nur die Thematisierung sozialer Fertigkeiten besonders gut, sondern er benötigt diese sogar zur Verdeutlichung der Anforderungen!

Neun im S4D Ultimate-Handbuch enthaltene Trainingskonzeptionen (ab S. 67) geben jeweils beide Ziele vor. Beispiele für soziale Ziele sind: Die Freude gemeinsam zu spielen, Respekt vor den Regeln, Pünktlichkeit, Positive Haltung und Selbstkontrolle, Kommunikation, Fairplay-Einstellung und Selbstregulierung, Vertrauen, Selbsteinschätzung und die Selbstverpflichtung (Commitment) als Teil des Teams.

Das „Vorbild-Kamel“

In der grafischen Umsetzung des S4D-Programms in den Handbüchern ist mehrfach (so auch für jede dargestellte Trainingseinheit einmal) ein Kamel mit Sprechblase dargestellt, das in Hinblick auf das angestrebte soziale Ziel benennt, in welcher Weise es voran geht. Dabei steht das Kamel in seiner Geduld und Beharrlichkeit für wesentliche Eigenschaften guter Trainer*innen. Die Sprechblase beginnt jeweils mit dem Satz: „I can be a role model“ und beschreibt kurz, was der*die Trainer*in in Hinblick auf die soziale Fertigkeit tun kann.

Der Hinweis auf die Vorbild-Funktion verdeutlicht die Wichtigkeit, dass der*die Trainer*in die angestrebte soziale Fertigkeit möglichst selbst vorlebt, auch wenn sie*er nicht dazu kommen sollte, besondere Übungen oder Erklärungen in Bezug darauf durchzunehmen.