

# Vielfalt erleben – Vielfalt leben: Werte und Regeln

Im dritten Beitrag der Serie «Vielfalt erleben – Vielfalt leben» mit themenspezifischen Bewegungsaktivitäten weisen wir Ihnen einen Weg, wie Sie spielerisch bewegt Kinder und Jugendliche für Werte und Regeln beim gemeinsamen Sporttreiben sensibilisieren können. Dabei geht es einerseits darum, ein Bewusstsein für die Vielfalt an Spiel- und Verhaltensregeln zu schaffen. Andererseits soll Sie der Beitrag dazu motivieren, positive **Werte im Sport** (z.B. Respekt, Fairplay, Gleichbehandlung) zu thematisieren und aktiv zu fördern.

**Autorin:** Jenny Adler Zwahlen, Dr. phil., Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Fachstelle Integration und Prävention, Bundesamt für Sport

Nur wenn Regeln und verbindliche Werte akzeptiert und eingehalten werden, ist gemeinsamer und respektvoller Sport möglich. Sie können zwar unseren individuellen Freiraum begrenzen, sorgen aber auch dafür, dass jedes Kind und jede/r Jugendliche/r einen Platz in der Sportgruppe findet und Chancengleichheit möglich ist.

Aus der praxisnahen Forschung weiss man zudem um die vielfältigen **sozial-integrativen Chancen**, wenn sich Werte von Kindern und Jugendlichen unterschiedlicher Herkunft ähneln und sie auf Gleichgesinnte treffen: Sie machen beim Spielen, Bewegen oder Trainieren im Sportverein eher positive Erfahrungen im Miteinander, fühlen sich eher einer Sportgruppe zugehörig oder übernehmen eher ein Ämtli (siehe «Mehr zum Thema»).

## Fangspiele

Diese Bewegungsaktivität greift die Spielform «Fangspiel» (in Umgangssprache «Fangis-Spiele») auf. Sie gehört zu den ältesten und bekanntesten Kinderspielen und ist weltweit beliebt.

Das Grundprinzip ist immer gleich: Mindestens eine Fängerin bzw. ein Fänger versucht, die anderen noch freien Spielerinnen und Spieler zu fangen oder anzutippen. Dennoch gibt es sowohl in der Schweiz als auch in anderen Ländern viele **«Fangis»-Spiele**, die unterschiedliche Themen aufgreifen. Entsprechend variieren auch die Regeln von Fangspielen. Die Themen widerspiegeln oftmals die herkunftsbezogenen Lebenswelten der Kinder, z.B. Alltagssituationen, Verhalten von Tieren, Märchen.

Hier stellen wir drei Fangspiele vor. Wir empfehlen, dass Sie sich mit den Kindern nach dem Spiel mittels Fragen und Impulsen austauschen. Tipp: Machen Sie Fangspiele zum Gegenstand einer Bewegungslektion und füllen Sie diese mit Fangspielen aus aller Welt!

## Mögliche Fragen

- Wie hat euch das Fangspiel gefallen? Würde es euch besser gefallen, wenn es andere Regeln hätte? Wenn ja, welche?
- Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr Fänger/in wart bzw. angetippt oder wieder erlöst wurdet?
- Wer kennt ein anderes Fangspiel?

- Welches Märchen oder welche Situation aus dem Alltag wurde im Fangspiel nachgespielt?

## Impulse

- Fangspiele sind ideal, um alle Kinder mit unterschiedlichen Sprachvoraussetzungen oder Spielkenntnissen aktiv einbeziehen zu können; selbst wenn neue oder veränderte Regeln hinzukommen.
- Es gehört zur Normalität, dass es für Spiele und Spielformen (hier: Fangspiel) unterschiedliche Regeln geben kann. Dabei gibt es nicht bessere oder schlechtere Regeln, einfach nur andere.
- Die Bewegungslektionen werden abwechslungsreich, wenn Fangspiele aus verschiedenen Ländern durchgeführt werden. Dies bereichert die Erlebniswelt der Kinder.

**Spielziel:** Vielfalt von Fangspielen kennenlernen, für Vielfalt an Regeln sensibilisieren

**Anzahl Teilnehmende:** 6+

**Alter:** 5-10

**Dauer:** 10'

**Material:** Markierungen für die Kennzeichnung des Spielfelds, Zauberstab (z.B. zusammengerollte Zeitung), Zaubertuch (z.B. Jongliertuch)

## Zauberer und Fee



Vor dem Spiel bestimmt die Lehrperson einen Zauberer und eine Fee. Der Zauberer nennt den Kindern, in was er sie verzaubert (z.B. Stein, Statue, Tier usw.). Nun laufen die Kinder von einem sicheren Wald (Sicherheitszone) zum anderen. Dabei müssen sie die Zauberwiese überqueren, auf welcher sie von einem Zauberer durch Berührung mit dem Zauberstab verzaubert werden können. Berührt die Fee mit ihrem Zaubertuch die verzauberten Kinder, werden diese erlöst.

### Variationen

- Anzahl Zauberer und Feen variieren
- Fortbewegungsart variieren, z.B. auf allen Vieren, Krebsgang usw.
- Wettkampf: Welches Kind schafft die meisten Zauberwald-Durchquerungen?
- Sportartspezifisch variieren: Alle Kinder führen ihr Sportgerät bzw. Spielobjekt (Ball oder Ski am Fuss, Unihockeystock usw.). Wer verzaubert wird, bleibt stehen und hält sein Sportgerät bis zur Erlösung durch die Fee fest.

## Jeu du loup (Frankreich)



Die Lehrperson bestimmt im Geheimen ein Kind als Wolf, alle anderen sind Geisslein. Dann geht's los: Alle bewegen sich in einem bestimmten Feld (Turnhalle, Wiese, Hartplatz). Der Wolf fängt seine Geisslein, indem er ihnen unauffällig zuzwinkert, sodass es niemand anderes mitbekommt. Das Kind, dem zugezwinkert wurde, muss auf der Stelle stehen bleiben. Die noch freien Geisslein können das versteinerte Geisslein befreien, indem sie ihm auf den Rücken klatschen. Aber Vorsicht! Der Wolf könnte ihnen bereits auflauern ...

### Variationen

- Anzahl Wölfe variieren
- Zusätzliche Fortbewegungsart für Geisslein einbauen, z.B. auf allen Vieren, über «Steine» (z.B. Kästen, Matten) springen

## Taia ya taia (Nordafrika)



Die Lehrperson bestimmt die Grösse eines Spielfelds entsprechend der Anzahl der mitspielenden Kinder: Je kleiner, desto aufregender das Spiel. Ein Kind beginnt das Spiel. Die anderen Kinder bilden dahinter eine Linie. Das Kind, das an der Reihe ist, dreht sich um und ruft: «Taia ya taia». Dann hüpfert es auf einem Bein davon und die anderen laufen hinterher. Jedes Kind muss das hüpfende Kind antippen. Dieses wiederum versucht dasselbe bei denen, die es erwisch haben. Schafft es das Kind, ist ein anderes dran und das Spiel beginnt von vorne. Auch wenn ein Kind über den Rand des Spielfelds tritt, ist es dran.

### Variationen

- Spielfeld verkleinern oder vergrössern
- Bein darf beim Hüpfen gewechselt werden
- Das Spiel beginnt erneut, sobald das hüpfende Kind angetippt wurde
- Auch die fangenden Kinder hüpfen auf einem Bein

# Regeln und Fairplay

## Der Zufall will...



**Spielziel:** Bedeutung von Regeln und Fairplay kennenlernen, Umgang mit Chancengleichheit

**Anzahl Teilnehmende:** 12+

**Alter:** 10+

**Dauer:** 15-20'

**Material:** 1-2 Würfel, Fussball

Die Lehrperson bestimmt zwei Gruppen. Es wird Fussball gespielt: Bei Spielstart würfelt jedes Team einmal. Es dürfen so viele Kinder bzw. Jugendliche auf das Spielfeld, wie die Würfelaugen anzeigen. Die anderen setzen sich auf eine Bank, schauen zu und feuern ihr Team an. Durch das Signal der Lehrperson oder sobald ein Tor fällt, wird neu gewürfelt. Die vordersten Kinder bzw. Jugendlichen der Bank (entsprechend der Würfelzahl) kommen nun auf das Spielfeld. Wer bereits gespielt hat, schliesst auf der Bank hinten an. Tipp: Je nach Gruppengrösse können pro Gruppe zwei Würfel eingesetzt werden.

Bei Spielende oder -unterbruch, werden Fragen diskutiert.

### Mögliche Fragen

- War dieses Spiel gerecht?
- Warum hat es (keinen) Spass gemacht?
- Wie habt ihr euch als Gruppe mit mehr bzw. mit weniger Spielenden auf dem Spielfeld gefühlt?

### Variationen

- Andere Sportarten wählen (z.B. Unihockey, Basketball, Seilziehen usw.)
- Bestimmt zwei Varianten für Stafettenläufe. Eine Variante wird bei einer ungeraden Würfelzahl durchlaufen (z.B. rückwärts gehen, hüpfen usw.) und die zweite bei einer

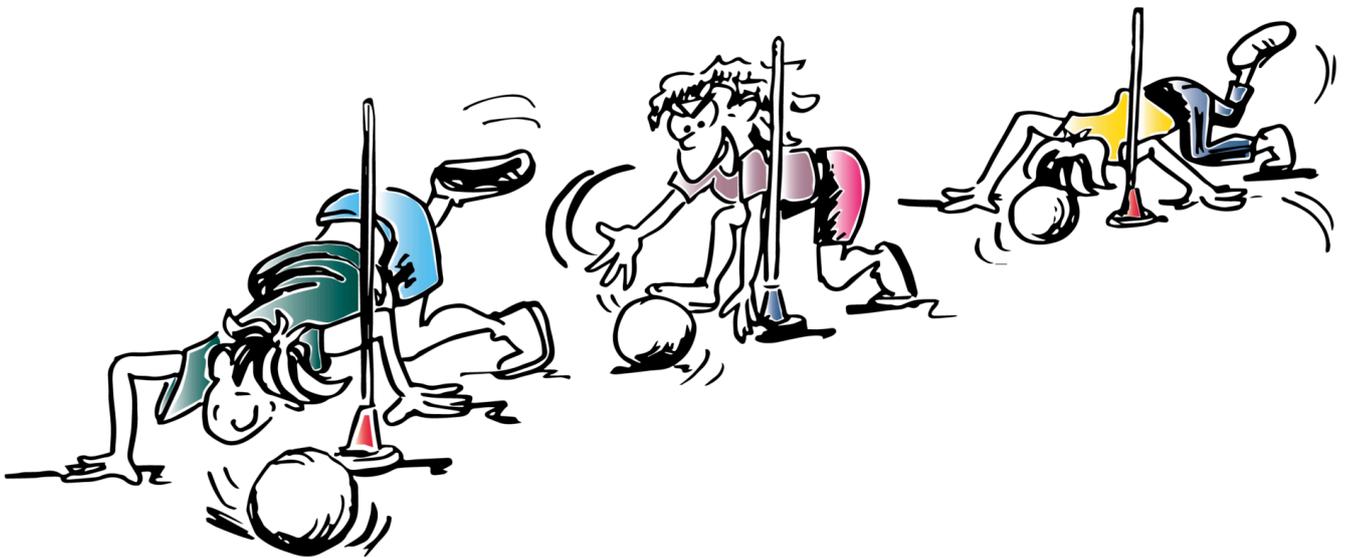
geraden Würfelzahl (Ball prellen, aufwerfen usw.)

- Wie oben, doch jedes Gruppenmitglied würfelt vor seinem Lauf seine Stafettenvariante

## Impulse

- Bestimmt der Zufall die Spielbedingungen, ist es einfacher, sie zu akzeptieren.
- Oft besteht Chancenungleichheit in einer Gruppe, weil Kinder unterschiedliche Voraussetzungen mitbringen, z.B. betreffend Kenntnisse von Spielregeln, Wertorientierungen oder Sprachkompetenzen. Dadurch könnten möglicherweise nicht alle gleichermassen beim Bewegen und Spielen teilnehmen. Darum ist es wichtig, sich auf gemeinsame Regeln und Werte oder eine gemeinsame Sprache zu einigen.

## Freipass zum Mogeln



**Spielziel:** Bedeutung von Regelverletzung und Fairplay kennenlernen, Ungerechtigkeit wahrnehmen und thematisieren, Konfliktfähigkeit lernen

**Anzahl Teilnehmende:** 9+ (3-4er-Gruppen)

**Alter:** 12+

**Dauer:** 20'

**Material:** 3-5 Bälle, 6-10 Malstäbe

Je nach Teilnehmerzahl 3er- oder 4er-Teams bilden. Die Teams bugsieren wie ein Bär auf allen Vieren einen Ball mit der Stirn über eine bestimmte Strecke bis zu einem Malstab, darum herum und wieder zurück. Dabei darf der Ball mit der Stirn nur über eine kurze Distanz (ca. 50 cm) vorgelegt werden. Alle Teams absolvieren diese Übung gleichzeitig.

Die Lehrperson bespricht vor dem Start mit einem Team im Geheimen eine Regelverletzung: Die Mitglieder dieses Teams kontrollieren den Ball beim Umrunden des Malstabes mit der Hand, legen sich ihn etwas weiter vor und absolvieren die ersten 2 Meter auf beiden Beinen. Dieses Team wird sicher gewinnen. Die anderen Teams werden dies allerdings bemerken. Die Regelverletzung ist Gegenstand der gemeinsamen Diskussion am Ende des

Spiels.

## Mögliche Fragen

- Wie habt ihr das Spiel erlebt?
- War es schwierig, miteinander bzw. gegeneinander zu spielen?
- Worin unterschied sich das Spiel in seinen Regeln bei euch vom anderen Team?
- Warum war die Gruppe, die gemogelt hat, schneller?
- Warum ist es nötig, sich an Spielregeln zu halten?
- Welche Gefühle hatten die Mogler? Welche die Betrogenen?

## Impulse

- Sprich als Lehrperson die **Funktion von Regeln** im Sport an: Für ein faires Spiel sind Regeln eine zwingende Voraussetzung. Dazu müssen für alle dieselben Regeln gelten und eingehalten werden. Trotzdem können Regeln hinterfragt, angezweifelt und allenfalls angepasst werden.
  - Sprich als Lehrperson die ungleichen Ausgangslagen der Teams an, und die Konsequenzen, die sich für das Spiel, die Teams, die Stimmung im Team und bei den einzelnen ergab. Es sind solche Regeln wichtig, die für alle dieselben Chancen zum Gewinnen ermöglichen.
  - Treten im Sportalltag Konflikte in der Gruppe auf, bei denen z.B. sprachliche Barrieren, unerwünschte Verhaltensweisen (z.B. Mogeleyen) oder individuelle Gewohnheiten das Zusammenleben erschweren, sollten diese angesprochen werden. Konflikte bieten Heranwachsenden die Chance, einen **konstruktiven Umgang** damit zu erlernen.
-

## Du so wie ich so wie du so wie wir



**Spielziel:** Verbindliche Regeln und Werte kennen und respektieren lernen

**Anzahl Teilnehmende:** 6+

**Alter:** 5+

**Dauer:** 30-60' (5-10' pro Station und Bild)

**Material:** Bewegungsparcours, [Bilder\(paare\) zu Regeln und Werten](#) (pdf)

Die Kinder und Jugendlichen durchlaufen einen Bewegungsparcours. An jeder Station liegt ein Bild mit einer Regel bzw. einem Wert, die beim gemeinsamen Sporttreiben wichtig sind. Das können z.B. folgende sein: Pünktlichkeit, [respektvoller und fairer Umgang](#) (pdf), Ablegen von Schmuck und Uhren usw. Tipp: Verwende die Bildvorlage (siehe Download). Alternativ zeichnet die Lehrperson selber ein Bild mit einer Regel oder einem Wert.

Die Bilder und deren Bedeutung werden in einfacher Sprache besprochen. Die Lehrperson versichert sich, dass

alle das Bild verstanden haben.

## Variationen

- Die Kinder oder Jugendlichen **definieren gemeinsam** mit der Lehrperson neue Regeln und Werte (Bilder zeichnen/zeichnen lassen).
- Übung als Stafette durchführen: Die Bilder müssen am Wendepunkt jeweils von einem Teammitglied geholt werden. Bei Spielende werden die Bilder gemeinsam besprochen.

## Impulse

- In jedem Sportunterricht und Bewegungs- oder Sportangebot gibt es verschiedene Regeln und Werte. Diese sind individuell und variieren auch je nach Gruppenzusammensetzung.
  - Oft hilft es, z.B. bei Kindern, die noch nicht lesen können oder Kindern und Jugendlichen unterschiedlicher Sprache, die wichtigsten Regeln und Werte mit Bildern zu erklären.
  - Nicht alle Menschen haben dieselben Vorstellungen und Erwartungen betreffend die Bedeutung von Sporttreiben, Geschlechtergleichstellung oder partizipatorische Demokratie. In der Schweiz wird das Sporttreiben von Kindern und Jugendlichen als selbstverständlich und nötig angesehen, weil es u.a. die persönliche und soziale Entwicklung sowie die Gesunderhaltung fördert. Sportvereine sind in der Schweiz für alle offen. Die Nationalität, das Alter, das Geschlecht, die sexuelle Orientierung, die soziale Herkunft, die religiöse und politische Ausrichtung von Sportteilnehmenden führen nicht zu Benachteiligungen (siehe **Ethik Charta** des Schweizer Sports). Alle Kinder und Jugendliche dürfen also in einer Sportgruppe am Bewegen, Spielen und Trainieren aktiv teilnehmen, mitreden, entscheiden und sich zugehörig fühlen.
-

## Wieso nicht so?



**Spielziel:** Andere bzw. neue Regeln kennen und akzeptieren lernen. Kommunikationsfähigkeit aneignen

**Anzahl Teilnehmende:** 9+ (3er-Gruppen)

**Alter:** 12+

**Dauer:** 30-45'

**Material:** 3 Softbälle (1 Ball pro Gruppe)

Es werden Gruppen für Sitzball gebildet. Ziel ist es, möglichst viele andere Spieler abzuwerfen. Die Lehrperson verteilt jeder Gruppe ein Blatt mit unterschiedlichen Regeln, die still gelesen werden.

### Beispiele für Regeln

- Mit dem Ball in der Hand darf man zwei (keine) Schritte machen.
- Wer einen Ball fangen kann, gilt nicht als abgeworfen.
- Wer getroffen wird, muss sich auf den Boden setzen.
- Man kann erlöst werden, indem man einen Ball zugespielt bekommt oder einen rollenden Ball erwischt.
- Wird die Person getroffen, von der man zuvor getroffen wurde, darf man zurück auf das Spielfeld.

Jede Gruppe spielt für sich Sitzball mit den bekannten Regeln. Nach 5-10' ruft die Lehrperson die Gruppen zusammen und erklärt folgende fiktive Sportsituation: «Ihr nehmt an einem internationalen Sitzball-Turnier teil, wo Gruppen aus unterschiedlichen Ländern teilnehmen und unterschiedliche Regeln kennen. Das Wettkampfkomitee beauftragt die Gruppen, eine Lösung zu finden. Dabei sollen die verschiedenen Gruppenregeln berücksichtigt werden und es soll sich zusammen auf eine gemeinsame Regel geeinigt werden, damit alle Gruppen am Turnier teilnehmen können.

Haben die Gruppen eine Lösung gefunden, fordert die Lehrperson sie auf, ihren Lösungsweg zu beschreiben. Danach wird diskutiert. Tipp: Spielt anschliessend in zwei Gruppen Sitzball mit der gefundenen Regel!

## Mögliche Fragen

- Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr mit der Gruppendiskussion gestartet habt?
- Wie habt ihr miteinander kommuniziert?
- Welche Folgen hatte die Regeländerung?
- Welche Regeln können wir verändern und welche nicht?
- Was verbessert das Spiel: mehr Regeln oder weniger Regeln?
- Warum sind Regeln im Sportunterricht oder Vereinsalltag und ausserhalb des Sports nötig?

## Variationen

- Statt die Regeln in der Gruppe zu bestimmen, bekommt jeweils eine Person die Aufgabe, eine Regeländerung zu formulieren (evtl. als Hausaufgabe).
- Ein anderes Spiel spielen, bei dem einige Regeln weggelassen oder verändert werden können.

## Impulse

- Werden Regeln gemeinsam aufgestellt, versteht man besser, warum es diese manchmal braucht. Dabei spielt die **Gesprächskultur** eine wichtige Rolle.
- Regeln dürfen und sollen hinterfragt werden. Wenn es die Situation verlangt, können sie auch geändert oder angepasst werden.
- Regeln sind nicht immer für alle passend oder nachvollziehbar. Doch für ein faires Spiel sind einheitliche Regeln eine zwingende Voraussetzung.
- Findet andere Spiele, bei welchen einige Regeln weggelassen oder verändert werden können.

---

### Demnächst auf [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch)

- Sprachenvielfalt
- Zusammenhalt und Vertrauen
- Stereotype, Vorurteile, Diskriminierung
- Eltern- oder Familientrainings

## Mehr zum Thema

- J+S-Lernbaustein «[Wertvoller Sport in der Schweiz](#)»
- Anregungen und Check-Liste für Sportvereine von «[cool and clean](#)» (pdf)
- Adler Zwahlen J. et al (2019): [Zur Bedeutung soziodemografischer, sportbezogener und soziokultureller Merkmale für die soziale Integration junger Migranten in Schweizer Sportvereinen](#) (pdf). De Gruyter. Oldenburg.

## Alle Inhalte zur Serie

### Vielfalt erleben – Vielfalt leben [Gemeinsame Aktivitäten fördern Integration](#)

Um den Umgang mit kultureller Vielfalt innerhalb einer Sportgruppe zu fördern, liefern wir themenspezifische Bewegungsaktivitäten im Rahmen einer losen Beitragsserie. Vielfalt begegnet Ihnen jeden Tag, so auch bei gemeinsamen Bewegungsaktivitäten mit Kindern und Jugendlichen, die unterschiedliche geistige und körperliche oder soziale Voraussetzungen mitbringen oder unterschiedlicher Herkunft sind. Auf letzteres bezieht sich kulturelle Vielfalt. Um den Umgang mit kultureller Vielfalt innerhalb einer Sportgruppe zu fördern, liefern wir themenspezifische Bewegungsaktivitäten...



### Vielfalt erleben – Vielfalt leben [Spiele zum Kennenlernen und willkommen heissen](#)

Das ist der Startschuss zur Beitragsserie «Vielfalt erleben – Vielfalt leben» mit themenspezifischen Bewegungsaktivitäten. Hier weisen wir Ihnen einen Weg, wie Sie spielerisch bewegt neu zugezogene Kinder und Jugendliche (insbesondere mit Migrationshintergrund) in eine bestehende Gruppe aufnehmen und willkommen heissen können. Der erste Kontakt in der Anfangsphase entscheidet oft, ob Interessierten das Bewegungsangebot oder der Sportunterricht gefallen hat und sie gerne wiederkommen. Das ist der Startschuss

zur Beitragsserie «Vielfalt erleben – Vielfalt leben» mit themenspezifischen Bewegungsaktivitäten. Hier...



## Vielfalt erleben – Vielfalt leben Rituale und Gewohnheiten

In diesem zweiten Teil der Beitragsserie «Vielfalt erleben – Vielfalt leben» mit themenspezifischen Bewegungsaktivitäten stehen gesellschaftliche Rituale, Bräuche, Gewohnheiten und Symbole im Zentrum. Häufig besteht unter Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit unterschiedlicher Herkunft eine gewisse kulturelle Distanz zu bestehenden Ritualen, Bräuchen, Gewohnheiten und Symbolen oder unterschiedliches Wissen darüber. Dies kann im (Sport-)Alltag Missverständnisse oder Ablehnung auslösen und darüber hinaus Anlass für Konflikte sein. In diesem zweiten Teil der Beitragsserie «Vielfalt erleben – Vielfalt leben» mit themenspezifischen Bewegungsaktivitäten stehen...



## Vielfalt erleben – Vielfalt leben Werte und Regeln

Im dritten Beitrag der Serie «Vielfalt erleben – Vielfalt leben» mit themenspezifischen Bewegungsaktivitäten weisen wir Ihnen einen Weg, wie Sie spielerisch bewegt Kinder und Jugendliche für Werte und Regeln beim gemeinsamen Sporttreiben sensibilisieren können. Dabei geht es einerseits darum, ein Bewusstsein für die Vielfalt an Spiel- und Verhaltensregeln zu schaffen. Andererseits soll Sie der Beitrag dazu motivieren, positive Werte im Sport (z.B. Respekt, Fairplay, Gleichbehandlung) zu thematisieren und aktiv zu fördern. Im dritten Beitrag der Serie «Vielfalt erleben – Vielfalt leben» mit themenspezifischen Bewegungsaktivitäten weisen wir...



## 50 Jahre J+S – Integration Vielfalt erleben – Vielfalt leben!

Um den chancengleichen Zugang und die Partizipation aller Menschen zu fördern, setzt sich das Bundesamt für Sport seit 2008 für die Integration im Sport ein. Seitdem hat sich einiges getan! Unter dem Namen «Kulturelle Vielfalt im Sport» hat sich die Thematik bei J+S in der Grundausbildung und Weiterbildung verankert. Und für J+S-Leitende sowie Sportlehrpersonen entstand diverses Informations- und Unterstützungsmaterial. Im Rahmen der Berichterstattung zum 50. Geburtstag von J+S weist dieser Artikel insbesondere Sportlehrpersonen, J+S-Leitenden, Trainerinnen und Trainern einen Weg, wie sie kulturelle Vielfalt in Ihren Bewegungs- und Sportangeboten fördern und leben können. Um den chancengleichen Zugang und die Partizipation aller Menschen zu fördern, setzt sich das Bundesamt...





Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**