



## Inhalt

Spielidee	2
Übergeordnete Themen und Lernziele	4
<b>Good Practice</b>	
Grosse Spiele	5
Kleine Spiele	8
Stafettenspiele	11
Pädagogische Überlegungen	14
Hinweise	16

## Kategorien

**Schulstufe:** Sek. II

**Alter:** 16 bis 20 Jahre

**Niveau:** Einsteiger, Fortgeschrittene und Könner

**Lernstufe:** Erwerben, Anwenden und Gestalten

# Über Teamwork zum Star

Teamwork-Spiele können ein wertvolles Mittel für soziales und emotionales Lernen im Sportunterricht an Berufsfachschulen sein. Das vorliegende Dossier zeigt ein spannendes Spielformat, das sich an einer international bekannten Spielshow anlehnt und für den Berufsfachschulsport adaptiert wurde. Mit attraktiven Spielen oder Wettkampfformen lassen sich nicht nur sportliche Fähigkeiten entwickeln, sondern auch überfachliche Kompetenzen fördern, die es genauer zu betrachten gilt.

Mache aus einer TV-Show ein Format, das sich in den Sportunterricht – insbesondere auf den Berufsfachschulsport – einbinden lässt, den Lernenden Spass bereitet und ein breites Übungsfeld bietet, das sowohl physische als auch persönliche Entfaltung zulässt. Dieser Grundgedanke stand bei der Konzipierung von «Schlag den Star für den Berufsfachschulsport – Über Teamwork zum Star» (siehe S. 2 ff.) an oberster Stelle.

Dieses Dossier stellt einige der dafür entwickelten Teamwork-Spiele vor, die einer Mischung aus Spiel- und Wettkampfkultur folgen. Sie schaffen eine dynamische Umgebung, in der die Lernenden auch wesentliche soziale und persönliche Kompetenzen stärken können (siehe S. 4 ff.).

Die ausgewählten Spiele lehnen sich an grosse Sportspiele, an kleine Spiele oder an Stafettenformen an und umfassen schnelle, anspruchsvolle und attraktive Spielaufgaben. Dabei stellen sich die Lernenden in immer neuen Team-Konstellationen den Herausforderungen, setzen ihre Fähigkeiten gezielt ein und entwickeln in der Gruppe gemeinsame Spielstrategien. Beim Spielen und im Wettkampf probieren sie Taktiken aus, die sie anschliessend reflektieren und diskutieren.

## Vielfältige Kompetenzen

In diesem Prozess sind nicht nur Fachkompetenzen, sondern vor allem auch Sozial- und Selbst- sowie Methodenkompetenzen gefragt. Denn um bei diesen kompetitiven Spielen erfolgreich zu sein, ist ein hohes Mass an Teamfähigkeit gefragt. Man muss effektiv mit anderen kooperieren und kollaborieren und braucht Kommunikationsgeschick, um sich klar auszudrücken und gleichzeitig gut zuzuhören. Die Stärken der Teammitglieder müssen erkannt und gezielt eingesetzt werden, um die gemeinsamen Ziele zu erreichen. Weiter sind eine positive Einstellung gegenüber den Spielen, eine Bereitschaft zur Gruppenaktivität, Flexibilität und das Übernehmen von verschiedenen Rollen von Nöten.

Diese Vielseitigkeit ermöglicht es, sich an die ständig wechselnden Anforderungen anzupassen und so zum Erfolg des Teams beizutragen. Teamwork-Spiele im Berufsfachschulsport bieten somit eine ganzheitliche Erfahrung, die über sportliche Fähigkeiten hinausgeht und die persönliche und soziale Entwicklung der Lernenden unterstützt.



# Spielidee

«Schlag den Star» oder «Beat the Star» – eine international bekannte Fernseh-  
sendung – basiert auf dem Konzept der deutschen Spielshow «Schlag den Raab».  
In der Show treten jeweils zwei Prominente in verschiedenen Spielen und  
Herausforderungen gegeneinander an. Diese Spiele können sportlicher, intellektueller  
oder geschicklichkeitsorientierter Natur sein. Das Ziel ist es, so viele Spiele  
wie möglich zu gewinnen, um am Ende als Sieger hervorzugehen. Diese Grundidee  
des TV-Formats lässt sich bestens in den Sportunterricht einbringen.

Die Vielfalt der Spiele und die unvorhersehbaren Herausforderungen machen  
«Schlag den Star» zu einer unterhaltsamen und spannenden Show, die sowohl Ge-  
schicklichkeit, angepasstes taktisches Verhalten als auch motorische Vielseitigkeit  
der Teilnehmenden verlangt. Folgende Adaptationen ebnet dem TV-Format den Weg  
zur Aufnahme in den Sportunterricht.

## Ablauf der Spiele

- Anstelle von prominenten Show-Gästen treten jeweils zwei (drei oder vier) Teams  
in verschiedenen kompetitiven Herausforderungen und Spielen gegeneinander  
an.
- Die Teams werden vor jedem Spiel neu ausgelost, um verschiedene Perspektiven  
zu fördern.
- Um herauszufinden, wer am Ende der «Star» in den unterschiedlichen Aktivitäten  
ist, sammeln die Lernenden ihre Punkte individuell.
- Die Vergabe der Punkte verläuft nach dem Prinzip der TV-Show: der Sieg im ers-  
ten Spiel gibt einen Punkt, der Sieg im zweiten Spiel zwei Punkte usw.

## Vorbereitung

- Erstellen einer Liste von Spielen oder kompetitiven Herausforderungen aus der  
Praxisauswahl (ca. 5–7 Teamwork-Spiele für eine Doppellektion, inklusive Aufbau,  
Erklärungen und Reflexion).
- Lernende schreiben sich mit Namen auf einem Flipchart oder Whiteboard ein  
(Entry List), wo sie die erzielten Punkte notieren.
- Methode der Teamauslosung festlegen, benötigtes Material und Ressourcen den  
Lernzielen entsprechend bereitstellen.

## Auswahl der Spiele

Folgende Aspekte sollten bei der Struktur und der Auswahl der Spiele und der kom-  
petitiven Herausforderungen berücksichtigt werden:

- Die unterschiedlichen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Neigungen der Klasse und  
der einzelnen Lernenden.
- Eine sinnvolle Reihenfolge bezüglich der Intensität (Rhythmisierung) und des Ein-  
satzes von Materialien.
- Abwechslung und Vielfältigkeit bezüglich der Anforderungen.
- Die Zeitdauer der jeweiligen Spiele.
- Der Fokus der geförderten Kompetenzen.
- Die vorgestellten Spiele können adaptiert und erweitert werden.
- Weitere oder eigene Spiele können in das Spielformat integriert werden.

## Durchführung

- Vor jedem Spiel werden die Teams neu ausgelost (z. B. mit Jass-Karten)
- Das Ziel und die Regeln des Spiels werden kurz und prägnant erklärt.
- Die Teams erhalten Zeit, um Strategien zu besprechen und Taktiken festzulegen.  
Dabei kann abgemacht werden, ob ausprobiert werden darf oder nicht.
- Die Teams treten in den vorher festgelegten Spielen und Herausforderungen  
gegeneinander an.
- Die Punktzahl für jedes Spiel wird aufaddiert und beim Erfolg dem individuellen  
Punktstand jedes Lernenden auf der Flipchart hinzugefügt.
- Am Ende des Wettkampfs wird der Lernende mit den meisten Gesamtpunkten  
zum «Star» gekürt.

Tobias Graf erklärt, weshalb die TV-  
Show «Schlag den Star» ein wertvol-  
les und spannendes Spielformat für  
den Sportunterricht ist.

 [Zum Video](#)

### Good Practice

Die Spiele und kompetitiven Heraus-  
forderungen des Kapitels «Good  
Practice» (siehe S. 5 ff.) sind an  
Berufsfachschulen praxiserprobt und  
haben sich als geeignet und attrak-  
tiv gezeigt. Die kurz beschriebenen  
Spiele enthalten die wichtigsten  
Regeln, Anmerkungen zu Variatio-  
nen, Intensität und Material. Ein-  
geteilt sind die Teamwork-Spiele in  
grosse respektive kleine Spiele und  
in Stafettenspiele und fokussieren  
jeweils verschiedene Teamwork-  
Kompetenzen, wie Kommunikation,  
Kooperation und Kollaboration sowie  
kreatives Denken (Taktik) oder Prob-  
lemlösungsfähigkeit.

## Reflexion und Abschluss

Nach Abschluss aller Herausforderungen oder nach einem Spiel (je nach Bedarf) wird eine kurze Reflexionsrunde durchgeführt. Die Lernenden werden ermutigt, ihre Erfahrungen und Ideen zu teilen und darüber zu sprechen, was sie aus den verschiedenen Aktivitäten gelernt haben, nach welcher Taktik sie vorgegangen sind oder welche Schwierigkeiten sie überwinden mussten.

Zudem kann über die eingenommenen Rollen, über das Teamverhalten und die Stärken oder Schwächen innerhalb der Teams reflektiert werden. Dabei ist es wichtig eine wertefreie Atmosphäre zu schaffen, um den Austausch und die Diskussion sowie konstruktive Feedbacks gezielt zu fördern. Die gewonnenen Erkenntnisse können anschliessend auf ihre alltäglichen beruflichen Herausforderungen übertragen werden.

## Mögliche Anpassungen und Alternativen zum Spielformat

Die Methoden der Gruppenbildung können jederzeit variiert und den Bedürfnissen und Voraussetzungen der Lernenden adaptiert werden. Ebenfalls kann während der ganzen Lerneinheit in denselben Teams gespielt werden, um eine Entwicklung im Teamverhalten zu sehen. Dabei wird dann das Sieger-Team zum «Star» gekürt. Viele Teamwork-Spiele lassen sich auch mit 3 oder 4 Teams gleichzeitig spielen.

Die Auswahl der Spiele kann nach Sportarten (z. B.: Fussball) geschehen, um diese intensiver zu thematisieren. Weiter ist es sinnvoll, die Spiele dem Material entsprechend auszuwählen, damit es nicht zu grösseren «Materialschlachten» kommt. Zudem kann es auch reizvoll sein, möglichst viele unterschiedliche Spielaufgaben mit demselben Material unter einem neuen Aspekt zu stellen.

Das Punktesystem lässt sich verändern, indem die Punktzahl jeder Herausforderung entspricht (z. B.: einfache Spiele 1 Punkt, mittelschwere Spiele 2 Punkte, schwierige Spiele 3 Punkte) oder es können Rangpunkte (1. Rang: 3 Punkte, 2. Rang: 2 Punkte etc.) vergeben werden. Bei den Teamaufgaben kann man den Lernenden eine bestimmte Rolle zuordnen, welche sie dann versuchen, bewusst und so gut wie möglich wahrzunehmen.

## Besondere Elemente

- **Joker:** Jedes Team hat die Möglichkeit, einmal während den Spielen einen Joker einzusetzen, um doppelte Punkte in einer bestimmten Herausforderung zu erhalten.
- **Überraschungsrunde:** Jedes Team darf dem anderen Team eine kompetitive Spielaufgabe stellen.
- **Transfermarkt:** Vor einem bestimmten Spiel, darf jedes Team ein Mitglied des anderen Teams abwerben.
- **Wunschkonzert:** Zieht ein Lernender eine bestimmte Karte, darf er ins Team seiner Wahl gehen und dort einen Spieler ins andere Team «verdrängen».

### Einmal oder mehrmals, wiederholen oder variieren

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, «Schlag den Star» in den Berufsfachschulsport zu implementieren. Es kann in einer einzigen Lektion durchgeführt werden, um den Lernenden eine einmalige, spielerische Aktivität zu bieten. Die Lehrperson kann das Programm auch mehrmals im Jahr durchführen und dabei zwei Wege einschlagen: Jedes Mal die gleichen Spiele durchführen, um die Erfahrungen zu festigen und Zeit zu sparen (die Übungen müssen nicht erklärt werden); jedes Mal andere Spiele durchführen, um das Interesse der Lernenden zu wecken, aber das gleiche Ziel zu verfolgen.

### Praxistipp

Folgender Spielvorschlag erfüllt die genannten Kriterien und haben sich in der Praxis (Doppellektion) hervorragend bewährt:

#### 1. Teil

- [Memory-Stafette](#)
- [Riesen-Tischtennis](#)
- [Schlitteln](#)
- [Turm bauen](#)

#### Trinkpause

#### 2. Teil

- [Überraschungsei suchen](#)
- [Bodyguard-Sitzball](#)
- [Bank-Fussball](#)

**Organisation:** Zu Beginn der Stunde wird das Riesen-Tischtennis in der Mitte der Halle aufgebaut, zwei Malstäbe für das Schlitteln aufgestellt, die Jass-Karten ausgelegt, die Becher aufgeteilt und die weiteren Materialien bereitgelegt. Während der Trinkpause wird das Ei versteckt, die Halle leergeräumt und die zwei Bänke für das Bankfussball-Spiel platziert.

# Übergeordnete Themen und Lernziele

Mit dem Spielformat «Über Teamwork zum Star» können ganz unterschiedliche Themen behandelt und vielfältige Lernziele fokussiert werden. Es bietet während des Planens, während der Durchführung sowie in der Reflexionsphase die Möglichkeit, in der Auseinandersetzung mit der Spielaufgabe und dem eigenen Team sich (besser) kennen zu lernen sowie Lernziele für die vier Kompetenzen im Berufsfachschulsport zu setzen.

Im Spannungsfeld von Spiel- und Wettkampfkultur (siehe [S. 14](#)) können **pädagogische Zielsetzungen der beiden Handlungsbereiche** gemäss dem Rahmenlehrplan verfolgt werden.

**Spiel – spielen und Spannung erleben:** Die Lernenden erleben das Spiel als eigenständige und spannende Tätigkeit. Sie verstehen die Spielregeln und halten sie bewusst ein. Sie werden zu sozialem Handeln im Sport wie Fairness, moralische Urteilsfähigkeit, Konfliktlöse- und Teamfähigkeit angeregt und lernen dabei Rücksicht zu nehmen, Vertrauen aufzubauen und sich aufeinander ein- und verlassen zu können.

**Wettkampf – leisten und sich messen:** Im Wettkampf erleben die Lernenden die Spannung des Leistungsvergleichs. Sie versuchen ihre Fähigkeiten erfolgsorientiert umzusetzen und entwickeln dabei eine realistische Selbsteinschätzung. Der respektvolle Umgang mit Leistungsschwächeren und das Tolerieren von Leistungsunterschieden wird gefördert.

## Konkrete Lernziele für die vier Kompetenzen im Berufsfachschulsport

### Fachkompetenzen

- Kennen verschiedene Spiele und deren Ideen und Regeln.
- Verstehen einfaches taktisches Verhalten.
- Wenden taktisches Verhalten an und richten ihr Handeln auf erfolgreiches Spielen aus.
- Vergleichen verschiedene Arten ihrer Leistungsfähigkeit in Spiel- und Wettkampfformen.

### Selbstkompetenzen

- Schätzen ihre Spiel- und Leistungsfähigkeiten realistisch ein.
- Können mit Sieg und Niederlagen umgehen und diese adäquat einordnen.
- Verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstösse an.
- Erkennen Spielmöglichkeiten und nehmen sie wahr.
- Überwinden sich, im Wettkampf Leistung zu erbringen und sich einzusetzen.
- Schätzen die Teilnahme ebenso hoch ein wie das Siegen.

### Sozialkompetenzen

- Akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide.
- Lassen alle am Spiel teilhaben, respektieren unterschiedliche Leistungsniveaus.
- Weisen sich gegenseitig auf Regelverstösse hin.
- Ermutigen Mitspielende, geben sich gegenseitig Tipps zur Verbesserung.
- Sind tolerant gegenüber anderen Vorstellungen und Fähigkeiten der Mitspielenden.
- Erkennen gegenseitige Stärken und nutzen sie in Gruppenvergleichen.
- Einigen sich in Gruppenwettkämpfen auf gemeinsame Taktiken.
- Akzeptieren innerhalb der Wettkampfgruppen Fehler und Unvermögen.

### Methodenkompetenzen

- Erkennen spezifische Zugänge zu den unterschiedlichen Spielen.
- Gehen bei Konflikten lösungsorientiert vor.
- Wählen für den Leistungsvergleich die für sie erfolgversprechende Ausführungsart und können diese analysieren.
- Setzen sich Ziele und können das Erreichte überprüfen.

# Good Practice – Grosse Spiele

Die grossen Spiele sind in Anlehnung an bekannte Sportspiele wie Fussball, Unihockey oder Tischtennis konzipiert und werden jeweils mit zwei Teams gespielt.

## Bank-Fussball

Eine Bank auf beiden Seiten der Halle aufstellen. Je eine Person pro Team (Fänger) steht auf der gegenüberliegenden Bank. Zwei Teams spielen gegeneinander Fussball und versuchen, den Ball zum Mitspieler auf der Bank zu kicken, der ihn fangen muss. Gelingt dies, wird der passende Spieler ebenfalls zum Fänger und steht auf die Bank. Das Spiel gewonnen hat das Team, bei dem zuerst alle Spieler auf der Bank stehen. Die Person, die zu Beginn des Spiels auf der Bank steht, wird nach dem erfolgreichen Fangball zum Feldspieler.

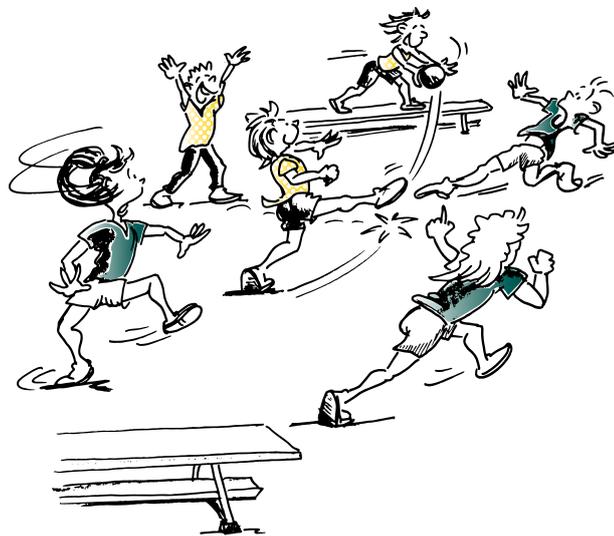
### Regeln

- Es darf nicht mit den Händen abgewehrt werden.
- Ausser dem Spieler, der auf der Bank steht, darf niemand die Bank berühren oder überspringen.
- Die Spieler auf der Bank dürfen den Boden nicht berühren.

### Variationen

- Pass kann auch flach erfolgen.
- Das Spiel kann auch mit den Händen und einem Handball anstatt mit den Füessen gespielt werden (Handballregeln, ev. mit Prellball).

**Material:** 2 Langbänke, 1 Fussball, Spielbändel



**Fokus Kompetenzen:** Kooperation, Kommunikation  
**Intensität:** Mittel bis hoch  
**Dauer:** 10–15 Minuten

## Zonenfussball

Spielfeld je nach Anzahl Spieler in mindestens drei Zonen aufteilen. Jedes Team berät sich vor dem Spiel, wie viele Spieler in welcher Zone spielen. Nun spielen die beiden Teams nach dem Prinzip des Tischfussballs, d.h. die Spieler dürfen ihre Zonen nicht mehr verlassen. Gespielt wird auf Zeit.

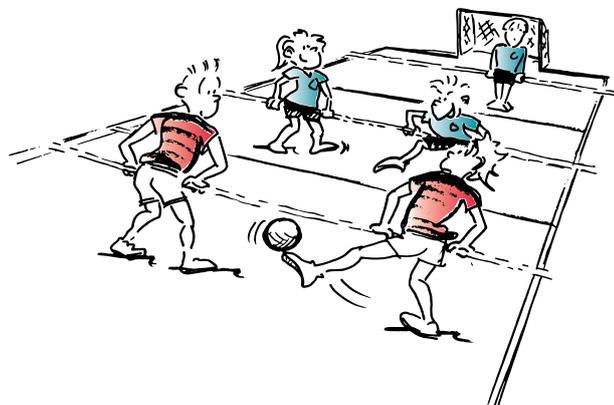
### Regeln

- Die Spieler dürfen während des Spiels die Zonen nicht mehr wechseln.
- Es gelten die offiziellen Fussballregeln.

### Variationen

- Falls die Teams zu gross sind, kann entweder in Blöcken oder mit mehr Zonen gespielt werden.
- Es kann auch mit einem Futsal-Ball gespielt werden. Weil dieser weniger springt, ist es schwieriger, die Zonen zu überspielen.
- Es wird ohne Torhüter mit kleinen Toren gespielt.

**Material:** 2 Tore oder Matten, 1 Fussball, Spielbändel



**Fokus Kompetenzen:** Kooperation, Kommunikation  
**Intensität:** Mittel  
**Dauer:** 10 Minuten

## Team-Tischtennis

Die Teams stellen sich auf je einer Seite des Tischtennistischs in einer Reihe auf. Es wird Tischtennis gespielt, wobei jedes Team nur einen Schläger hat. Jede/r Spielende schlägt nur einmal und gibt den Schläger dem nächsten Teammitglied weiter. Das Team das zuerst 11 Punkte erreicht, hat gewonnen.

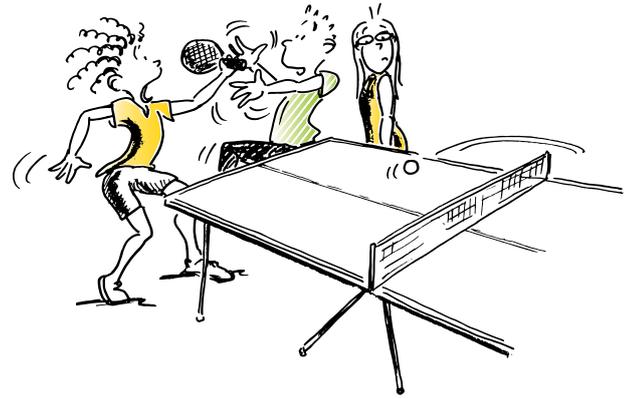
### Regeln

- Das Team, welches den Punkt macht, erhält das Aufschlagsrecht.
- Die Reihenfolge der Spieler muss eingehalten werden, alle müssen mitspielen.

### Variationen

- Jedes Team darf vom Gegnersteam 3 Spieler auswählen, die mit der schwachen Hand spielen müssen.
- Kann analog auch als Team-Badminton (oder Softtennis) gespielt werden.

**Material:** 1 Tischtennistisch, 2 Tischtennisschläger, Spielbündel



**Fokus Kompetenzen:** Kollaboration, Taktik

**Intensität:** Niedrig

**Dauer:** 5–10 Minuten

## Seilhockey

2 Teams spielen gegeneinander Unihockey, wobei jedes Team 3 bis 4 unterschiedlich lange Seile erhält. Jeder Spieler muss die Hand an einem Seilstück haben.

### Regeln

- Das Seil muss ständig festgehalten werden. Wird es losgelassen, müssen die beteiligten Spieler das Spiel unterbrechen, bis sich alle wieder festhalten.
- Es gibt keinen Torwart.
- Das Seil darf nicht festgebunden werden.
- Es wird auf Zeit gespielt.

### Variationen

- Je nach Teamgrösse mehr oder weniger Seile nehmen.
- Pro Team kann ein fester Torwart bestimmt werden.
- Falls die Teams sehr gross sind, kann für eine höhere Intensität mit 2 Bällen und/oder 4 Toren gespielt werden.
- Kann auch als Seil-Fussball (Hand- oder Basketball) gespielt werden.

**Material:** 6–8 Seile, 2 Unihockeytore, 1 Unihockeyball, Spielbündel



**Fokus Kompetenzen:** Kommunikation, Kollaboration, Taktik

**Intensität:** Hoch

**Dauer:** 10 Minuten

## Jag den Star

Die Teams stellen sich in je einer Hallenhälfte auf und haben je einen Ball. Von jeder Seite geht eine Person (Star) zur jeweils anderen Seite. Jedes Team versucht nun möglichst schnell die gegnerische Person abzuwerfen. Wird diese getroffen, geht sie zurück auf «ihre» Seite und die nächste Person wechselt ins gegnerische Feld. Das geht so lange bis alle Personen eines Teams einmal im gegnerischen Feld getroffen wurde. Das Team, das es schneller schafft, alle einmal zu treffen, hat gewonnen.

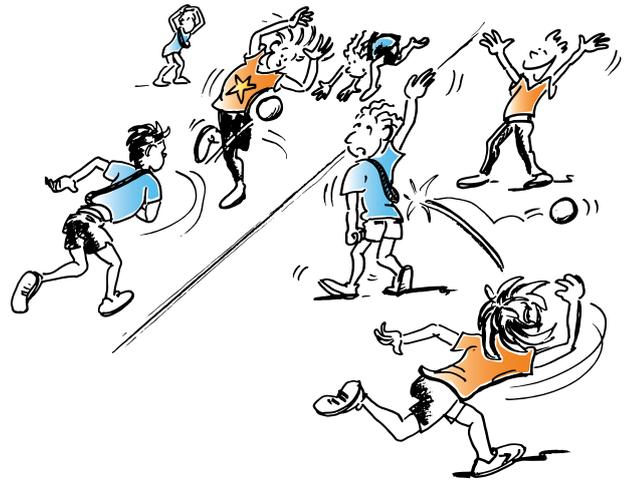
### Regeln

- Der «Star» darf den Ball nicht berühren, auch nicht fangen oder wegstossen.
- Es gelten die Sitzballregeln, kein Laufen mit dem Ball usw.
- Fällt der Ball in das gegnerische Spielfeld, darf das gegnerische Team den Ball nicht berühren, das Team muss den Ball selbst zurückholen.

### Variationen

- Es können mehrere «Stars» gleichzeitig ins andere Feld gehen.
- Statt den Gegner abzuwerfen, kann er auch abgetupft werden (schwieriger).
- Für fussballaffine Klassen: Jedes Team versucht in seiner Hallenhälfte den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Vom gegnerischen Team versucht jeweils eine Person, den Ball zu verteidigen/anzugreifen. Bei Berührung des Balles wird gewechselt.
- Das Spiel mit zwei Bällen beschleunigen.

**Material:** 2 Bälle, Spielbündel



**Fokus Kompetenzen:** Kooperation, Kollaboration, Kommunikation  
**Intensität:** Mittel  
**Dauer:** 10 Minuten

## Matten-Kopfball

2 grosse Matten werden jeweils in den hinteren Teil der Halle gelegt. Es wird mit einem Fussball oder Volleyball mittels Passspiel mit den Händen Richtung Matte gespielt. Ziel des Spiels ist es, den Ball auf die Matte zu köpfeln.

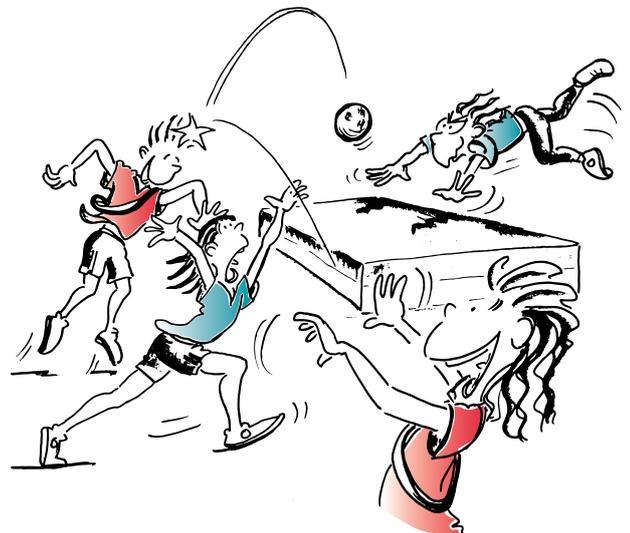
### Regeln

- Es spielen 2 Teams gegeneinander.
- Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden.
- Die Matte darf vom verteidigenden Team erst dann betreten oder besprungen werden, nachdem der Ball mit dem Kopf berührt wurde.
- Beide Teams dürfen auf beide Matten spielen.
- Es wird auf Zeit gespielt.

### Variationen

- Es kann mit einem anderen (weicheren) Ball gespielt werden.
- Statt mit den Händen kann der Ball mit dem Fuss mittels Kicken aus der Hand gespielt werden.

**Material:** 2 grosse Matten, 1 Ball, Spielbündel



**Fokus Kompetenzen:** Kommunikation, Kooperation, Kollaboration  
**Intensität:** Hoch  
**Dauer:** 10 Minuten

# Good Practice – Kleine Spiele

Die kleinen Spiele umfassen Sitzballvariationen oder andere kleine Spielaufgaben, welche zum Teil auch von mehreren Teams gleichzeitig gelöst werden können.

## Riesen-Tischtennis

Es wird ein Riesen-Tischtennis-«Tisch» mit Hilfe von Schwedenkästen und grosse Matten aufgestellt. Die beiden Teams stellen sich abwechselungsweise um den «Tisch» herum auf. Mit einem Therapieball wird Rundlauf gespielt. Wer einen Fehler macht, fliegt raus. Das Team gewinnt, das die oder den letzte/-n «Überlebende/-n» im Spiel hat.

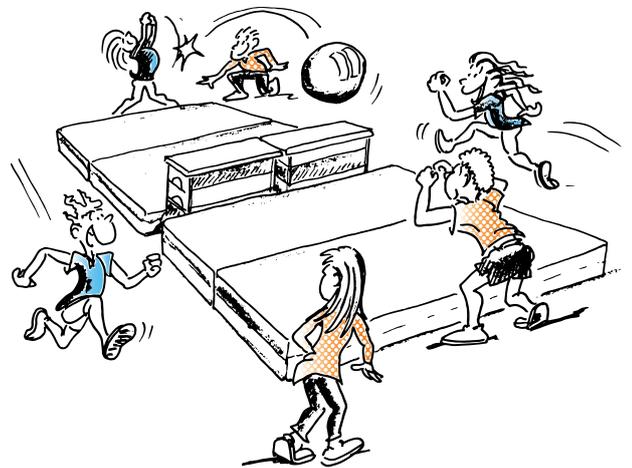
### Regeln

- Das Anspiel erfolgt von unten mit beiden Händen und muss vollständig auf der gegenüberliegenden Matte landen (Kante=Fehler).
- Der Ball darf nur einmal berührt werden und nicht volley gespielt werden.
- Das Spielfeld (Matten) darf berührt bzw. bestiegen werden.

### Variationen

- Es darf mit allen Körperteilen gespielt werden.
- Es darf auch volley gespielt werden.
- Man darf den Ball 2 Mal berühren (sich selbst vorlegen).

**Material:** 4 grosse Matten, 2 Schwedenkästen, 1 Therapieball, Spielbündel



**Fokus Kompetenzen:** Gruppendynamik, Taktik, Kooperation

**Intensität:** Niedrig

**Dauer:** 10 Minuten

## Shoot out

Die Teams stehen abwechselungsweise in einer Reihe ca. 3 m vom Korb entfernt. Die ersten beiden haben einen Ball. Spieler/-in 1 wirft zuerst, dann Spieler/-in 2, die/der hinter ihr/ihm steht. Beide gehen ihrem Wurf nach und werfen so lange, bis der Ball im Korb ist. 1 scheidet aus, wenn 2 vorher trifft. Nach dem Korberfolg wird der Ball der/dem nächsten Spielenden weitergegeben. Das Team gewinnt, das die oder den letzten «Überlebenden» im Spiel hat.

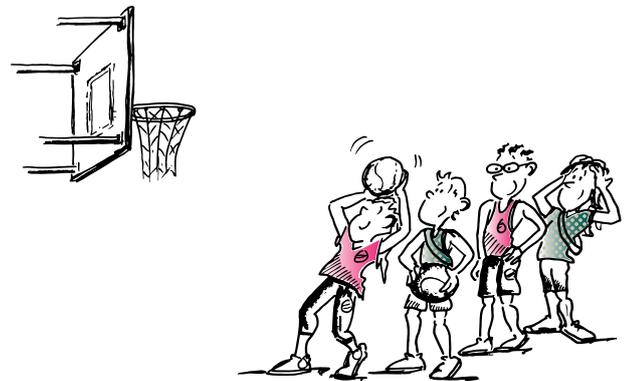
### Regeln

- Die Reihenfolge der Spieler/-innen muss bis zum Schluss eingehalten werden.
- Der erste Wurf erfolgt ab einer Markierung, danach darf von überall geworfen werden.

### Variationen

- Die nachfolgenden Würfe erfolgen von dem Ort aus, wo der Ball wieder gefangen wurde.
- Es darf nur von unten geworfen werden.

**Material:** 1 Basketballkorb, 2 Basketbälle, Spielbündel



**Fokus Kompetenzen:** Kooperation, Kommunikation

**Intensität:** Niedrig

**Dauer:** 5–10 Minuten

## Turm bauen

Jedes Team erhält die gleiche Anzahl Sport-Stacking-Becher und hat 3 Minuten Zeit, einen Turm zu bauen. Es gewinnt das Team, das nach Ablauf der Zeit den höchsten Turm gebaut hat.

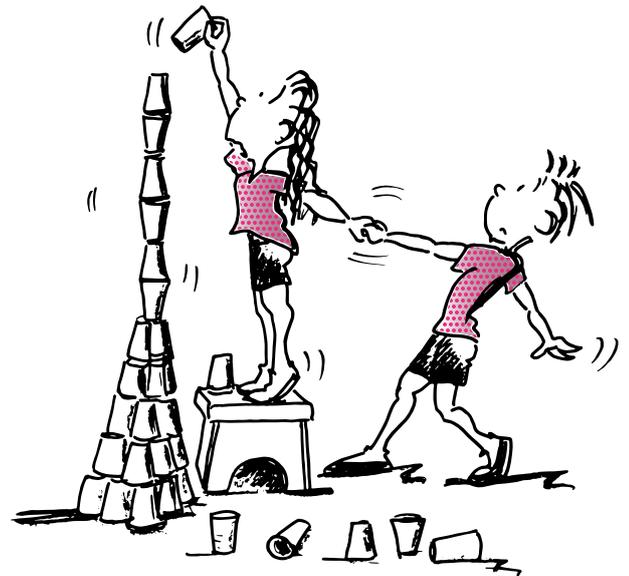
### Regeln

- Der Turm darf weder festgehalten noch in einer Ecke oder an der Wand gebaut werden.
- Es ist erlaubt, ab einer gewissen Höhe des Turms Hilfsmittel zu benutzen (z. B.: Schwedenkästen).

### Variationen

- Turm mit Hütchen oder anderen geeigneten Materialien bauen
- Es können gleichzeitig 3 oder 4 Teams spielen.

**Material:** Becher, Schwedenkästen, Spielbündel



**Fokus Kompetenzen:** Kooperation, Taktik  
**Intensität:** Niedrig  
**Dauer:** 3 Minuten

## Überraschungsei suchen

Es wird ein Überraschungsei versteckt (Sporthalle, Geräteraum etc.). Das Team, das es zuerst findet, hat gewonnen.

### Regel

- Das Ei soll so versteckt sein, dass nichts hochgehoben oder verschoben werden muss.

### Variationen

- Mehrere Eier verstecken. Das Team, das mehr findet, hat gewonnen.
- Falls es zu lange dauert, kann die Lehrperson einen Tipp geben.
- Es können gleichzeitig 3 oder 4 Teams spielen.

**Material:** Überraschungsei, Spielbündel



**Fokus Kompetenzen:** Kommunikation  
**Intensität:** Mittel  
**Dauer:** 5 Minuten

## Bodyguard-Sitzball

2 Teams spielen gegeneinander Sitzball. Jedes Teammitglied trägt 2 verschiedenfarbige Spielbänder übers Kreuz. Wer abgeworfen wird, muss den oberen Spielbänder ausziehen und darf nur noch passen und die Mitspielenden schützen, jedoch niemanden mehr abwerfen. Spielende mit einem Bänder dürfen unbegrenzt abgeworfen werden. Das Team verliert, dessen Spielende nur noch einen Bänder tragen.

### Regeln

- Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden.
- Es wird mit 2 Bällen gespielt.
- Es darf mit dem Ball abgewehrt werden.

### Variationen

- Bei einem Fangball gilt der Schütze als getroffen.
- Es können gleichzeitig 3 oder 4 Teams spielen.

**Material:** 2 Bälle, Spielbänder



**Fokus Kompetenzen:** Taktik, Kooperation

**Intensität:** Hoch

**Dauer:** 10 Minuten

## Basketball-Sitzball

Von der Hallenmitte aus wird in beide Richtungen eine Mattenbahn von ca. 5 Matten Richtung Basketballkorb gelegt. Auf der jeweils ersten Matte liegt für jedes Team ein Basketball. 2 Teams spielen gegeneinander in der ganzen Halle Sitzball. Wird jemand getroffen, darf der Schütze den Basketball eine Matte nach vorne Richtung Korb schieben. Sobald das jeweilige Team das Gefühl hat, den Korb von da aus zu treffen, darf es einen Versuch machen. Trifft es, gibt es einen Punkt. Trifft es nicht, gibt es keinen Punkt. In beiden Fällen wird danach der Ball zurück auf die erste Matte gelegt. Es wird auf 2 Punkte oder auf Zeit gespielt.

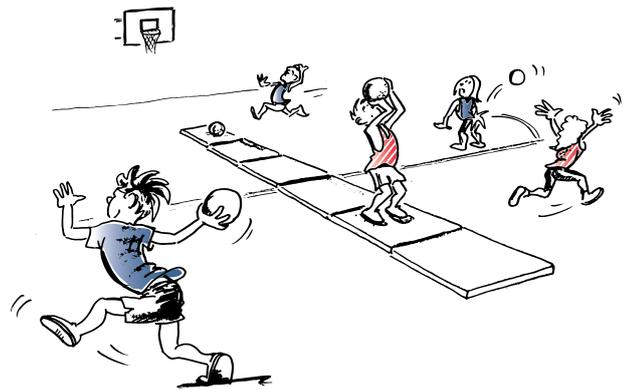
### Regeln

- Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden.
- Es wird mit 2 bis 3 Bällen gespielt.
- Es darf mit dem Ball abgewehrt werden.
- Sofort nach dem erfolgreichen Schuss im Sitzball muss der Basketball versetzt werden. Währenddessen darf man nicht getroffen werden. Erst nach dem Versetzen des Balls darf wieder ins Spiel eingegriffen werden.

### Variation

- Der Korbwurf darf erst erfolgen, wenn der Ball auf der letzten Matte ist.

**Material:** Ca. 10 dünne Matten, 2 Bälle, 2 Basketballkörbe, Spielbänder



**Fokus Kompetenzen:** Taktik, Kooperation, Kollaboration

**Intensität:** Hoch

**Dauer:** 10 Minuten

# Good Practice – Stafettenspiele

Die Stafettenspiele sind in ihrer Grundform wie Stafetten organisiert und können immer auch mit mehreren Teams gleichzeitig gespielt werden.

## Memory-Stafette

Memory- oder Jasskarten werden für jedes Team am anderen Hallenende hinter einem Kasten ausgelegt. Bei dieser Stafetten-Form darf jede/-r Spielende jeweils zwei Karten aufdecken. Sind es zwei gleiche, dürfen sie mitgenommen werden. Falls nicht, werden sie wieder umgedreht. Das Team, das zuerst alle Paare aufdeckt, hat gewonnen.

**Bemerkung:** Mit den Jasskarten ist das Spiel etwas einfacher.

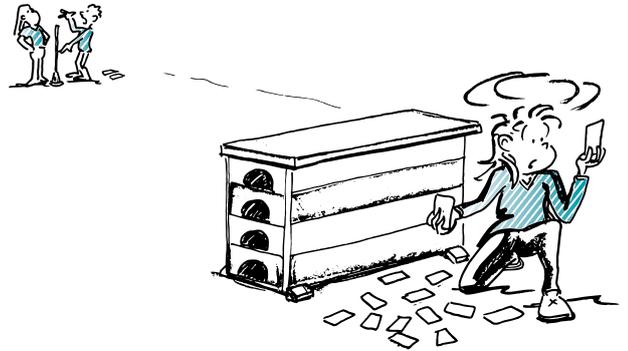
### Regeln

- Die Karten dürfen verschoben werden.
- Das Team darf sich gegenseitig Anweisungen geben.

### Variationen

- Wenn dieses Spiel als Aufwärmen benutzt wird, kann noch eine Übung (z. B.: 10 Liegestützen) nach jedem Aufdecken hinzugefügt werden.
- Es können gleichzeitig 3 oder 4 Teams spielen.

**Material:** 2 Schwedenkästen, Memory- oder Jasskarten, Spielbündel



**Fokus Kompetenzen:** Taktik, Kommunikation

**Intensität:** Niedrig

**Dauer:** Je nach Anzahl Karten ca. 10 Minuten

## Schlitteln

Jedes Team hat einen Teppich und ein Seil. Jedes Teammitglied muss um den Malstab (oder von Grundlinie bis Grundlinie) auf dem Teppich gezogen werden, ohne dass die Füße den Boden berühren.

### Regeln

- Es wird nicht vorgegeben, wie viele Personen ziehen, stossen etc.
- Die Position auf dem Teppich ist nicht vorgegeben (kann sitzend oder stehend sein).
- Es dürfen sich auch mehrere Personen auf dem Teppich befinden.

### Variationen

- Falls die Person auf dem Teppich den Boden berührt, macht das ganze Team 10 Liegestützen.
- Es können gleichzeitig 3 oder 4 Teams spielen.

**Material:** 2 Teppiche, 2 Seile, ev. Markierungshütchen oder Malstäbe, Spielbündel



**Fokus Kompetenzen:** Taktik, Kooperation, Problemlösungsfähigkeit

**Intensität:** Hoch

**Dauer:** 10 Minuten

## Insel-Lauf

Jedes Team hat zwei dünne Matten. Ziel des Spiels ist es, möglichst schnell mit Hilfe der beiden Matten an die gegenüberliegende Wand (oder um den Kasten und wieder zurück) zu gelangen, ohne dass jemand mit den Füßen den Boden berührt.

### Regel

- Der Boden darf ausschliesslich mit den Händen berührt werden, wird er mit anderen Körperteilen berührt, macht das ganze Team 10 Liegestützen.

### Variationen

- Je nach Teamgrösse können 3 Matten benutzt werden, oder bei sehr kleinen Teams T-Bows.
- Die Übung bei Bodenkontakt kann durch eine andere ersetzt werden.
- Es können gleichzeitig 3 oder 4 Teams spielen.

**Material:** 4 Matten, Spielbündel



**Fokus Kompetenzen:** Taktik, Kooperation, Kollaboration,  
**Intensität:** Niedrig  
**Dauer:** 5 Minuten

## Kreis-Stafette

Jedes Team bildet einen Kreis, indem sich alle Teammitglieder die Hand geben. Nun wird ein Fussball im Kreis mit den Füßen gespielt. Dabei muss das Team sich um einen Malstab auf der gegenüberliegenden Hallenseite (oder von Grundlinie bis Grundlinie und zurück) bewegen, ohne dass der Ball den Kreis verlässt.

### Regeln

- Es müssen alle Teammitglieder involviert sein.
- Die Hände dürfen nicht losgelassen werden.
- Der Ball darf nach den Fussballregeln gespielt werden.
- Der Ball muss immer innerhalb des Kreises sein.

### Variationen

- Kann mit unterschiedlichen Bällen (z. B. Rugbyball) gespielt werden.
- Kann auch mit einem Ballon gespielt werden, wobei dann der Ballon nur mit den Köpfen berührt werden darf.
- Ball darf den Boden nicht berühren: Die Spielenden klemmen den Ball mit den Füßen ein und bewegen sich hüpfend fort.
- Es können gleichzeitig 3 oder 4 Teams spielen.

**Material:** 2 Bälle (diverse Bälle möglich), 2 Ballone, ev. 4 Markierungshütchen oder Malstäbe, Spielbündel



**Fokus Kompetenzen:** Kollaboration, Kommunikation, Problemlösungsfähigkeit  
**Intensität:** Mittel  
**Dauer:** 3 Minuten

## Holzstab-Stafette

Jedes Teammitglied erhält einen Holzstab. Damit muss ein Ball um einen Malstab (oder von Grundlinie bis Grundlinie und zurück) transportiert werden, ohne dass er auf den Boden fällt. Zu Beginn und am Schluss muss der Ball auf einem Hütchen platziert sein.

### Regeln

- Es müssen alle Teammitglieder involviert sein und einen Holzstab in der Hand haben.
- Der Ball darf nur mit dem Holzstab berührt werden.
- Der Ball darf nicht mit den Holzstäben eingeklemmt werden.

### Variationen

- Kann mit unterschiedlichen Bällen gespielt werden.
- Kann analog der «Kreis-Stafette» mit einem Luftballon gespielt werden. Dabei sind die Spielenden mit einem Holzstab verbunden und dürfen den Luftballon nur mit den Stäben berühren (jonglieren).
- Es können gleichzeitig 3 oder 4 Teams spielen.

**Material:** 2 Bälle (diverse Bälle möglich), 2 Luftballone, ev. 4 Markierhütchen oder Malstäbe, Spielbündel



**Fokus Kompetenzen:** Kollaboration, Kommunikation, Problemlösungsfähigkeit  
**Intensität:** Mittel  
**Dauer:** 5 Minuten

## Catch-Stafette

4 Malstäbe werden in einem grossen Viereck aufgestellt. Die beiden Teams stellen sich jeweils diagonal gegenüber hinter einen Malstab auf. Es wird im Uhrzeigersinn um die Malstäbe gerannt (auf genügend Abstand zur Wand achten). Jedes Teammitglied muss einmal eingesetzt werden. Wenn die rennende Person vom Gegner eingeholt wird, ist das Spiel zu ende.

**Bemerkung:** Bei grossen Teams werden nur eine gewisse Anzahl Läufer/-innen ausgesucht, die laufen müssen.

### Regeln

- Die Reihenfolge der Laufenden darf kurzfristig geändert werden.
- Jede/-r Läufer/-in darf so lange laufen, wie sie oder er will.
- Der Laufweg soll frei sein und nicht von wartenden Mitspielenden versperrt werden.
- Mit einem Handschlag wird die/der aktuelle Läufer/in ersetzt.

**Material:** 4 Malstäbe, Spielbündel



**Fokus Kompetenzen:** Taktik  
**Intensität:** Hoch  
**Dauer:** 5–10 Minuten

# Pädagogische Überlegungen

Pädagogische Überlegungen bei «Über Teamwork zum Star» sind entscheidend, um eine positive Lernumgebung zu schaffen, in welcher die persönliche Entwicklung der Lernenden gefördert werden kann. In diesem Prozess können auftretende Spannungsfelder, verschiedene Rollen in der Gruppe und überfachliche Kompetenzen in Bezug zu den beruflichen Qualifikationen wahrgenommen und thematisiert werden.

## Spannungsfelder

Während den Teamwork-Spielen können je nach Neigung oder Leistung der Lernenden und der Auswahl der Spiele unterschiedliche Spannungsfelder auftreten und fokussiert werden. Die Auseinandersetzung mit diesen Spannungsfeldern erfordert ein bewusstes pädagogisches Vorgehen, das die unterschiedlichen Bedürfnisse und Entwicklungsbereiche der Lernenden berücksichtigt. Das Spielformat sollte Raum für Flexibilität bieten, um eine ganzheitliche Entwicklung der Lernenden zu ermöglichen.

- **Wettkampf – Spiel:** Während im Wettkampf die Betonung auf Wettbewerb, Sieg und individueller Leistung liegt, fokussiert das Spiel auf Spass, Zusammenarbeit und Entwicklung von Fähigkeiten. Hier geht es um die Ausbalancierung der Anforderungen des Lehrplans.
- **Sicherheit – Risiko:** Die Herausforderung besteht darin, Spiele zu wählen, die sowohl die physische und emotionale Sicherheit der Lernenden gewährleisten als auch Raum für Herausforderungen, Risikobereitschaft und individuelle Entwicklung bieten (persönliches Wachstum).
- **Kooperation – Wettkampf:** Die Auswahl von Spielen erfordert eine Balance zwischen Elementen der Zusammenarbeit (Teamarbeit) und wettkampforientierten Aspekten (individuelle Leistung, Wettbewerb). Auch hier steht die Sicherheit der Lernenden im Fokus.
- **Taktischer Spielraum – Vorgaben:** Es geht um das Ermöglichen von kreativen und individuellen Ansätzen im Spannungsfeld zu den Vorgaben bestimmter Regeln und Richtlinien. Dabei müssen die unterschiedlichen Persönlichkeiten und Taktikideen der Lernenden zum Tragen kommen.
- **Rollen Lehrperson – Lernende:** Während die Lehrperson klare Anleitungen gibt, Unterstützung bietet und die Lernenden bei ihrem Tun beobachtet, sind diese zu einer aktiven Beteiligung, zur Übernahme von Verantwortung und zu Anpassungsfähigkeit aufgefordert. Die individuellen Präferenzen und Fähigkeiten der Lehrperson und der Lernenden müssen in Einklang gebracht werden.
- **Gleiche Teams – Wechselnde Teams:** Bei gleichbleibenden Teams liegt der Fokus auf Teamdynamik und -entwicklung, in wechselnden auf Anpassungsfähigkeit und Integration in unterschiedliche Gruppen. Es geht darum, sich der Gruppendynamik bewusst zu werden und einzuordnen, wie die Gruppenzusammensetzung Interaktion und Leistung beeinflusst.
- **Fairplay (Regeln einhalten) – Grenzen zum Schummeln:** Hier geht es darum, ein Verständnis für die Prinzipien des Fairplays (Ethik, Respekt und Fairness) zu entwickeln und gleichzeitig die eigenen Grenzen und Regeln zu kennen und einzuhalten resp. sie auszuloten und zu überschreiten (schummeln).
- **Teamwork – Einzelarbeit:** Während im Team gemeinsame Ziele in Zusammenarbeit erreicht werden, liegt in der Einzelarbeit der Fokus auf individueller Leistung und Autonomie. Es geht darum, die Bedeutung von sowohl individuellen als auch teamorientierten Strategien zu verstehen und Taktiken zu nutzen.

## Rollen im Team

Jede Person verhält sich in einer Gruppe auf Grund seines Charakters, seiner Erfahrungen und seinen Fähigkeiten. Dadurch können sich in einem Team verschiedene Rollen entwickeln, welche die Dynamik und Interaktion beeinflussen. Bei «Über Teamwork zum Star» und der Auseinandersetzung der Lernenden mit der Spielaufgabe und dem eigenen Team werden diese Rollen gut sichtbar. So sind das Alphanter, der Mitläufer, der Clown oder auch der Querulant, der Macher oder der Motivator sofort erkennbar. Daraus können interessante Erkenntnisse für die Persönlichkeitsentwicklung der Lernenden gezogen werden.

Diese Rollen sind nicht statisch und können sich in neuen Team-Konstellationen und je nach Aufgabenstellungen ändern. Effektives Teamwork erfordert oft ein Bewusstsein für diese Rollen, um die Stärken jedes Teammitglieds optimal zu nutzen und um gleichzeitig deren Schwächen zu minimieren, damit die Spiele und Herausforderungen erfolgreich gemeistert werden können. Um eine vielfältige, produktive und erfolgreiche Zusammenarbeit zu gewährleisten ist eine ausgewogene Mischung aus den verschiedenen Rollen entscheidend.

## Überfachliche Kompetenzen in Bezug auf die beruflichen Qualifizierungen

In der persönlichen und beruflichen Entwicklung der Lernenden spielen überfachliche Kompetenzen eine entscheidende Rolle und können im Spielformat «Über Teamwork zum Star» sichtbar gemacht und in Bezug zur Berufswelt gesetzt werden. Das Fördern dieser überfachlichen Kompetenzen ist nicht nur für die persönliche Entwicklung, sondern auch für den Erfolg von Teams und Lernbetrieben wichtig. Diese schätzen Mitarbeitende, die nebst fachlichen Qualifikationen auch über starke soziale und emotionale Kompetenzen verfügen, die zu einem positiven und produktiven Arbeitsumfeld beitragen.

- **Umgang mit Regeln:** Die Fähigkeit, bestehende Regeln zu verstehen, zu respektieren und einzuhalten. Im beruflichen Kontext sind Regeln und Normen oft wichtig für den reibungslosen Ablauf von Arbeitsprozessen und die Sicherheit. Mitarbeitende, welche die Fähigkeit zum respektvollen Umgang mit Regeln besitzen, tragen zur Effizienz und Sicherheit am Arbeitsplatz bei.
- **Soziales Lernen:** Die Fähigkeit, durch Interaktion mit anderen zu lernen und soziale Fertigkeiten zu entwickeln. Soziales Lernen fördert die Kollaboration und die Kooperation. Mitarbeitende, die gut mit anderen kommunizieren können, tragen zur positiven Arbeitsatmosphäre und effektiven Gruppenarbeit bei.
- **Emotionen (Sieg; Niederlage):** Die Fähigkeit, mit Siegen und Niederlagen umzugehen, Emotionen zu regulieren und konstruktiv zu reagieren. Im beruflichen Umfeld können Projekte Erfolge und Misserfolge mit sich bringen. Die Fähigkeit, mit diesen Emotionen umzugehen, fördert die Resilienz und Anpassungsfähigkeit der Mitarbeitenden.
- **Teamfähigkeit:** Die Fähigkeit, effektiv in einer Gruppe zu arbeiten, Ideen zu teilen und Konflikte konstruktiv zu lösen. Teamfähigkeit ist in vielen beruflichen Bereichen entscheidend. Projekte erfordern oft die Zusammenarbeit verschiedener Fachkräfte, und Teamarbeit trägt zur Effizienz und Qualität der Arbeit bei.
- **Vertrauen:** Die Bereitschaft, auf die Zuverlässigkeit und Integrität anderer zu vertrauen. Vertrauen ist grundlegend für die Zusammenarbeit im Team. Mitarbeitende, die Vertrauen aufbauen können, fördern ein positives Arbeitsumfeld und tragen zur Schaffung einer verlässlichen Arbeitskultur bei.
- **Sich aufeinander ein- und verlassen können:** Die Gewissheit, dass Teammitglieder ihre Aufgaben zuverlässig erledigen und die Gruppe unterstützen. In der beruflichen Umgebung ist die Fähigkeit, sich aufeinander verlassen zu können, entscheidend. Dies trägt zur Effizienz von Arbeitsprozessen und zum Erreichen gemeinsamer Ziele bei.

### Praxistipp

Folgende Umsetzungsmöglichkeit hat sich in der Praxis bewährt und hilft, die verschiedenen Rollen konkret zu thematisieren und sichtbar zu machen:

- Nach einem oder mehreren Spielen Blätter mit den unterschiedlichen Rollentypen (z. B. Chef/-in, Motivator/-in, Mitläufer/-in usw.) im Kreis auf den Boden legen. Die Lernenden müssen sich zu einer Rolle bekennen und sich zu ihr hinstellen.
- Danach Fragen nach Empfindlichkeiten, Wohlbefinden, Passung stellen. Die Lernenden können sich (auch untereinander) dazu äussern und sich erklären.

# Hinweise

## Literatur

- Bornemann, S. (2012) Kooperation und Kollaboration. Das Kreative Feld als Weg zu innovativer Teamarbeit. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, Springer Fachmedien.
- Wellhöfer, P. R. (2018). Gruppendynamik und soziales Lernen: Theorie und Praxis der Arbeit mit Gruppen(5. Auflage), München: UKV Verlag.

## Links

- 40 schöne Kooperationsspiele für den Sportunterricht & Verein | vlamingo.de
- Rahmenlehrplan für Sport an den Berufsfachschulen | Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBFI

*Herzlichen  
Dank an*

die Berufslernenden der Klassen Automatiker 4A und Maler 4A (jeweils 2. Lehrjahr) der AGS Basel für ihr Engagement anlässlich der Fotoaufnahmen in der St. Jakobshalle Basel.

## Partner



## Impressum

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

**Autorenteam:** Tobias Graf, Sportlehrperson an der Allg. Gewerbeschule Basel, Dozent PH FHNW; Petra Heule, Sportlehrperson an der Allg. Gewerbeschule Basel

**Redaktion:** Raphael Donzel, mobilesport.ch

**Fotos:** Charlène Mamie, Lernmedien BASPO

**Illustrationen:** Leo Kühne

**Layout:** Franziska Küffer, Bundesamt für Sport BASPO