

# 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.

Offenheit, Akzeptanz, aufeinander zugehen, freundlich und «auf Augenhöhe» einander begegnen sowie Unterstützung anbieten: Das alles gehört in eine Willkommenskultur und ermöglicht neu dazugekommenen Kindern und Jugendlichen einen guten Einstieg in die Sportgruppe.

Die folgenden Spiele, Übungen und Bewegungsformen fördern die Begegnung, das Kennenlernen und Näherkommen, die Neugierde untereinander und das Zugehörigkeitsgefühl zur Gruppe. So wird eine lockere Atmosphäre in der Sportgruppe geschaffen, in der sich alle gut aufgehoben fühlen.

---

## Roulette



- **Spielziel:** Begegnung, Austausch, Kennenlernen
- **Anzahl Teilnehmende:** 6+
- **Alter:** 8+
- **Dauer:** 10' (1' pro Frage)
- **Material:** ausreichend Platz, evtl. Kartensets

Der Einstieg in die Bewegungslektion erfolgt mit dem Roulette und verschiedenen Alltagsfragen, welche die Kinder/Jugendlichen paarweise beantworten. Alle bilden jeweils einen Innen- und einen Aussenkreis. Dabei steht ein Kind/Jugendlicher vom Innenkreis jeweils jemandem vom Aussenkreis gegenüber, sodass Paare gebildet werden. Der Innenkreis dreht nach jeder Frage um eine Position im Uhrzeigersinn. Die Lehrperson stellt nacheinander Fragen, zu denen sich die (immer wieder neu gebildeten) Paare austauschen. Die Antworten auf die Fragen sollten spontan und kurz erfolgen.

## Mögliche Fragen

- Wie heisst du?
- Welches Spiel oder welche Sportart machst du am liebsten?
- Wie welches Tier würdest du dich gern bewegen können?
- Hast du auch schon in einer Sportgruppe mitgemacht, bevor du zu uns gekommen bist?
- Was machst du nach der Schule?
- Mit wem lebst du zusammen?
- Was bewegt dich im Moment? (z.B. eine Körperbewegung oder das emotionale Befinden zeigen oder nennen)

## Variationen

- Fragen je nach Alter und sprachlichen Voraussetzungen anpassen oder ergänzen.

## einfacher

- Bei Sprachbarrieren antworten die Kinder/Jugendlichen auf bestimmte Fragen, indem sie Karten mit Bildern zu – für sie passenden – Sportarten bzw. Tieren zeigen, z.B. cool and clean-Twins, Bewegungskartenset.

## Impulse

- Fandest du eine Antwort besonders interessant oder spannend?
- Mit wem hast du Gemeinsamkeiten?
- Hast du bemerkt? Man kann ganz viele Gemeinsamkeiten haben, obwohl man sich kaum kennt oder versteht oder anders aussieht.

**Bemerkung:** Physische und mentale/emotionale Bewegung ist für neu zugezogene Kinder und Jugendliche ein grosses Thema. Einerseits beschäftigt sie die räumliche Verschiebung in die Schweiz, also in ein fremdes Land. Andererseits haben sie einen anstrengenden Alltag, denn sie durchlaufen einen Prozess des «sich Integrierens». Dieser bewegt emotional und ist kognitiv anspruchsvoll, z.B. während Kinder und Jugendliche die lokale Sprache lernen, sich in der Schule zurechtfinden und ungeschriebene Verhaltensregeln lernen, Freundschaftsbeziehungen aufbauen oder ihre Heimat vermissen.

---

## Begrüssungslieder

Zu Beginn der Bewegungslektion setzen sich die Kinder mit der leitenden Person hin oder stellen sich im Kreis auf und singen zusammen ein Lied.

- **Spielziel:** Willkommen heissen, Aktivieren, Zugehörigkeit fördern
- **Anzahl Teilnehmende:** 4+
- **Alter:** 4-10 Jahre
- **Dauer:** 5'
- **Material:** –

## Hallo, schön, dass du da bist

«Hallo, Hallo, schön, dass du da bist»

*Hallo, Hallo, schön dass du da bist*

*Hallo, Hallo, schön dass du da bist*

*Die Beine und die Spitzen, die wollen nicht mehr sitzen,*

*die Beine und die Zehen, die wollen lieber gehen.*

## Variationen

- Beim zweiten «Hallo» kann der Name des neu dazugekommenen Kindes gesungen werden. Werden alle Kinder begrüsst, dann wird das Lied so oft wiederholt, bis der Name von jedem Kind gesungen wurde.
- Bei älteren Kindern oder Jugendlichen eignen sich Rituale zur Begrüssung anstelle von Liedern besser.

## schwieriger

- Die Kinder winken sich beim «Hallo» zu.
- Die Kinder schaukeln bei «Beine und die Spitzen» die Beine und Füsse hin und her.

## «Grüessech wohl»



# Läbed wohl

F F C F  
Lä - bed wohl, lä - bed wohl, chöm - med guet heil!

C F C F  
Lau - fed jetzt al - li gschwind, bis ihr de - hei - me sind!

F F C F  
Lä - bed wohl, lä - bed wohl, chöm - med guet heil!

Das Lied ist angelehnt an die Melodie von **Läbed wohl**

*Grüessech wohl:* alle stehen im Kreis und winken einander zu

*grüessech wohl:* grüssen das Kind rechts und

*schön bisch du cho:* links mit Händedruck

*Laufend jetzt alli gschwind:* Die Kinder rennen zum Fenster und kommen

*bis dir bim Fenschter sind.* Auf «Grüessech wohl» wieder in den Kreis.

*Hüpfend jetzt alli gschwind:* Kinder hüpfen zur Sprossenwand ...

*bis dir bir Sprosswand sind.*

*Kriechet jetzt alli gschwind:* Kinder kriechen zu einer Linie, rennen zurück

*bis dir bir Linie sind.*

*Hinket jetzt alli gschwind:* Kinder humpeln zu einem Markierungshut...

*bis dir bim Hüetli sind.*

*Hüpfete uf einem Bei:* Kinder hüpfen auf einem Bein.

*bis dir bim Reife sind.*

## Variationen

- Beim zweiten «*Grüessech wohl*» kann der Name des neu dazugekommenen Kindes gesungen werden. Werden alle Kinder begrüsst, dann wird die erste Strophe so oft wiederholt, bis der Name von jedem Kind gesungen wurde.

## einfacher

- Das Lied ohne Bewegungen singen.

## schwieriger

- Weitere Bewegungsideen von Kindern aufnehmen.

## Hasenstall



- **Spielziel:** Kontaktaufnahme, Körperkontakt, Dynamik in die Gruppe bringen
- **Anzahl Personen:** 11+
- **Alter:** 10+
- **Dauer:** 10'
- **Material:** Sporthalle, Aussenplatz

3er-Teams bilden. Zwei Kinder/Jugendliche dieser Teams sind der «Stall». Sie stellen sich mit 1-m -Abstand einander gegenüber auf, heben die Arme und drücken die Handflächen aneinander. Das/der dritte Kind/Jugendliche ist der «Hase» und stellt sich «in» den Stall («unter das Dach»). Bei diesem Spiel gehören 1 bis 2 Kinder/Jugendliche nicht zu einem 3er-Team. Sie versuchen, sich einen Platz als Hase oder im Hasenstall zu ergattern.

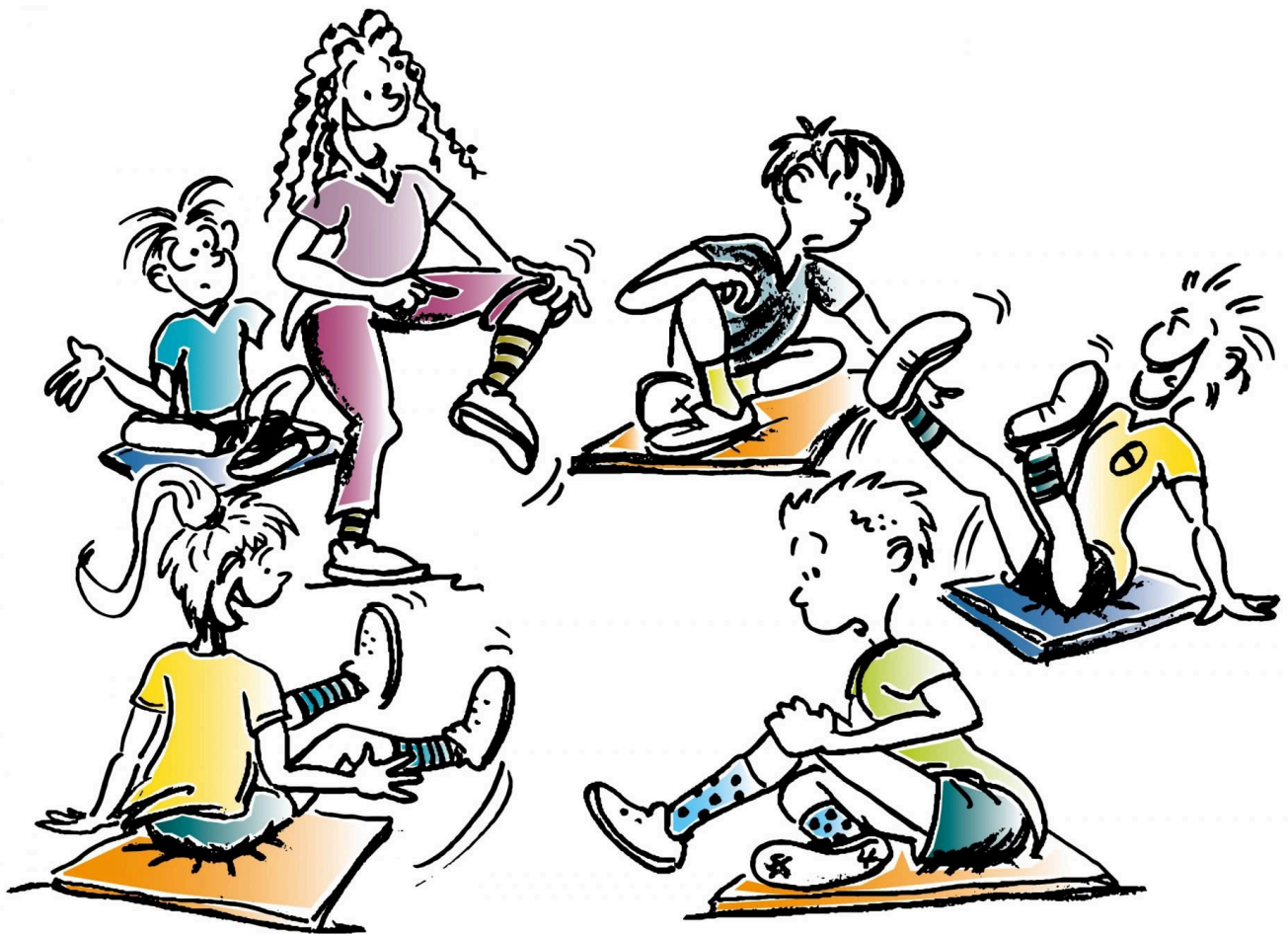
Die Lehrperson ruft Wechsellweisungen, damit die Gruppen aufgelöst werden. Es gibt folgende drei Wechsellweisungen:

- «Hase» = Alle Hasen wechseln den Platz und müssen sich einen anderen Stall suchen.
- «Stall» = Alle Ställe lösen sich auf und bilden um die stehenbleibenden Hasen neue Hasenställe.
- Hasenstall = Alle, Hasen und Ställe, suchen sich neue Teams und bilden neue Hasenställe.

Die Kinder, die nicht zu einer Gruppe gehören, haben jetzt die Möglichkeit, sich einen Platz zu ergattern. Nach dem Durchgang ruft die Lehrperson erneut eine Wechsellweisung usw.



## Alle, die wie ich



- **Spielziel:** Kennenlernen, Kontaktaufnahme, Gemeinsamkeiten entdecken
- **Anzahl Teilnehmende:** 5-15
- **Alter:** 10+
- **Dauer:** 15-20'
- **Material:** Stühle oder Kissen (1 pro Kind/Jugendlicher)

Die Kinder/Jugendlichen sitzen im Kreis auf Stühlen oder auf dem Boden auf Kissen. Ein Kind/Jugendlicher steht in der Mitte. Es/er überlegt sich ein Merkmal, das ihn selbst kennzeichnet (z.B. ein bestimmtes Hobby, ein Charakterzug, eine Äusserlichkeit etc.) und sagt: «Alle, die wie ich (z.B. gerne tanzen, ein Morgenmuffel sind, ...lange Haare tragen)».

Daraufhin wechseln alle, auf die das Merkmal zutrifft die Plätze. Das Kind/der Jugendliche, welches/r das Merkmal benannt hat, versucht nun ebenfalls, einen freierwerdenden Platz zu besetzen.

Wer übrig bleibt macht weiter mit «Alle, die wie ich...».

### schwieriger

- Stühle bzw. Kissen weiter auseinanderstellen bzw. legen, um die Laufdistanz zu erhöhen.
- Bevor der Platz gewechselt wird, muss eine Übung (z.B. Froschsprung) ausgeführt werden.

## Impulse

- Bist du überrascht, dass du jemandem ähnelst, obwohl du das vor dem Spiel nicht gedacht hättest? Wieso hat dich das überrascht?
- Wie können wir Unterschiede zwischen uns in unseren Sportalltag einbauen, damit wir mit Spass Neues kennenlernen und erleben können?

**Bemerkung:** Gemeinsamkeiten und Unterschiede sind bei den Kindern/Jugendlichen meist individuell und selten nur durch die Herkunft geprägt.

## Wünsch dir was



- **Spielziel:** Spiele/Sportarten kennenlernen, Wertschätzung, sich in der Gruppe zeigen, Neugierde wecken
- **Anzahl Teilnehmende:** 4+
- **Alter:** 5+
- **Dauer:** 15-20'
- **Material:** Variiert je nach Spiel bzw. Sportart

Ein Kind oder Jugendlicher darf pro Bewegungslektion sein Lieblingsspiel oder ein Spiel, Begrüßungsritual oder eine Sportart aus «seinem» Land vorstellen und alle machen mit.

## Impulse

- Wie hast du dich gefühlt, als du «dein» Spiel vorstellen durftest?
- Was gefällt dir an diesem Spiel, dass du vielleicht noch nicht kanntest?



**Bemerkung:** Hat ein Spiel/eine Sportart (oder einzelne Teile davon) der Gruppe besonders gefallen, kann es in weiteren Lektionen wieder gespielt werden.

---

## Alle Inhalte zur Serie

### 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. Dieser Artikel weist 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...



### 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

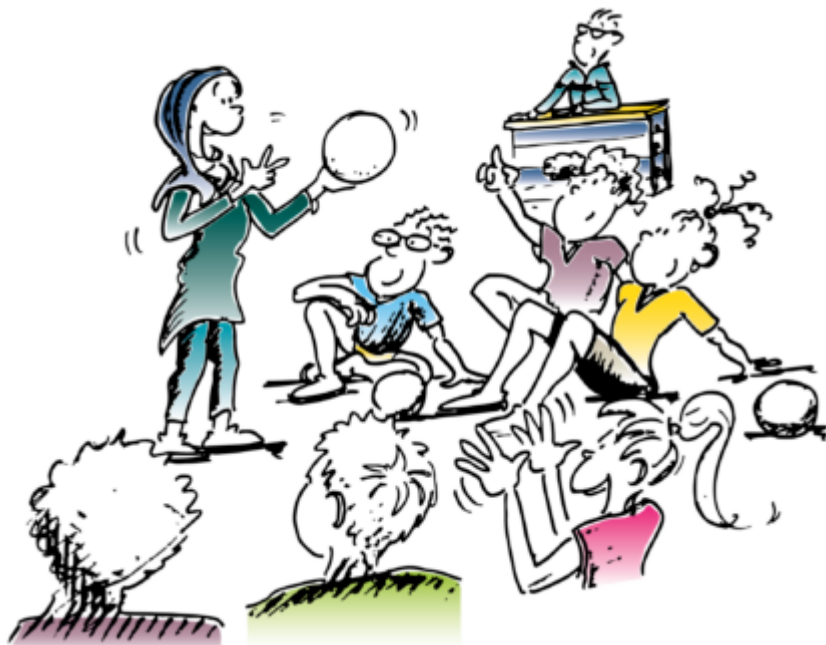
In diesem zweiten Teil der Beitragsserie «Vielfalt erleben – Vielfalt leben» mit themenspezifischen Bewegungsaktivitäten stehen gesellschaftliche Rituale, Bräuche, Gewohnheiten und Symbole im Zentrum. Häufig besteht unter Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit unterschiedlicher Herkunft eine gewisse 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

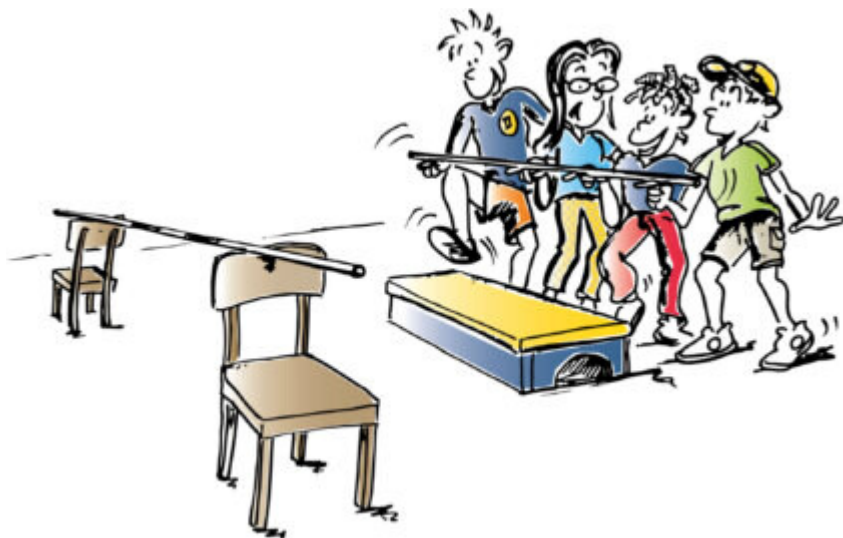
Im dritten Beitrag der Serie «Vielfalt erleben – Vielfalt leben» mit themenspezifischen Bewegungsaktivitäten weisen wir Ihnen einen Weg, wie Sie spielerisch bewegt Kinder und Jugendliche für Werte und Regeln beim gemeinsamen Sporttreiben sensibilisieren können. Dabei geht es einerseits darum, ein Bewusstsein 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...



## Vielfalt erleben – Vielfalt leben Bewegung und Begegnung mit Sprachenvielfalt

Der vierte Beitrag der Serie «Vielfalt erleben – Vielfalt leben» fokussiert auf die Sprachenvielfalt und

unterschiedliche Sprachvoraussetzungen in Sportgruppen. Lehrpersonen und Leiter/-innen erhalten wertvolle Inputs, mit denen sie verschiedensprachigen Kindern und Jugendlichen beim gemeinsamen Sporttreiben den Zugang zu Sportaktivitäten, die Teilhabe und die dafür wichtige Kommunikation untereinander fördern. Wir stellen dazu passende Bewegungs- und Sportaktivitäten vor und regen zur Reflexion in der Sportgruppe an. Bei den Aktivitäten geht es auch darum, eine gemeinsame Sprache anzuwenden, eine sprachensible Umgebung sowie den Spracherwerb bei Kindern und Jugendlichen zu fördern. Der vierte Beitrag der Serie «Vielfalt erleben – Vielfalt leben» fokussiert auf die Sprachenvielfalt und...



## Vielfalt erleben – Vielfalt leben Vertrauen aufbauen und pflegen

Der fünfte Beitrag der Serie «Vielfalt erleben – Vielfalt leben» unterstützt Sie dabei, Vertrauen in der Sportgruppe aufzubauen und zu pflegen. Spielerisch bewegt und durch gemeinsames Reflektieren des Erlebten. Vertrauen ist eine wichtige Grundlage für soziale Interaktionen zwischen Kindern und Jugendlichen. Es ermöglicht individuelles Zugehörigkeitsgefühl in der Gruppe, das Einhalten von Regeln und den Mut, sich in die Gruppe einzubringen. Der Beitrag enthält Bewegungsaktivitäten, die positive Erlebnisse und Emotionen hinsichtlich verschiedener Facetten von Vertrauen ermöglichen: Verlässlichkeit, Rücksichtnahme, Kooperation, Sicherheitsgefühl, Körperkontakt, Verantwortung und Hilfsbereitschaft. Der fünfte Beitrag der Serie «Vielfalt erleben – Vielfalt leben» unterstützt Sie dabei, Vertrauen in...





## **Vielfalt erleben – Vielfalt leben** Umgang mit Vorurteilen beim Bewegen und Begegnen

Der sechste Beitrag der Serie «Vielfalt erleben – Vielfalt leben» fokussiert auf das Bewusstwerden und die Reflexion von Vorurteilen. Ziel ist es, das gemeinsame Sporttreiben und die Teilhabe von Kindern und Jugendlichen unabhängig von Herkunft, Aussehen oder Sprache in der Sportgruppe zu fördern. Die Bewegungsaktivitäten in diesem Beitrag helfen den Teilnehmenden, sich mit sich selbst und den anderen auseinanderzusetzen. Sie fördern auch das Bewusstsein für unser Beobachten, Bewerten und Kommunizieren, um eine vorurteils- und diskriminierungsfreie Umgebung zu schaffen. Der sechste Beitrag der Serie «Vielfalt erleben – Vielfalt leben» fokussiert auf das Bewusstwerden und...



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

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**