



## FRÜHSPORT METHODEN, DIE KEINE SPRACHE BRAUCHEN



5 - 30

Damit wir **alle** Morgenmuffel auch wach bekommen und **alle** mit Energie ins Seminar einsteigen, machen wir erstmal eine Runde Frühsport! **Alle** stehen auf und können sich entweder in einen Kreis stellen oder dies direkt am Platz machen. Ihr fangt mit einer Bewegung an und **alle** machen nach. Sich nach oben raus strecken, seitlich dehnen oder die Hüfte kreisen – so werdet ihr richtig frisch und munter!



15' - 20'

Nun könnt ihr euren Körper noch einmal komplett ausschütteln – und LOS GEHTS!

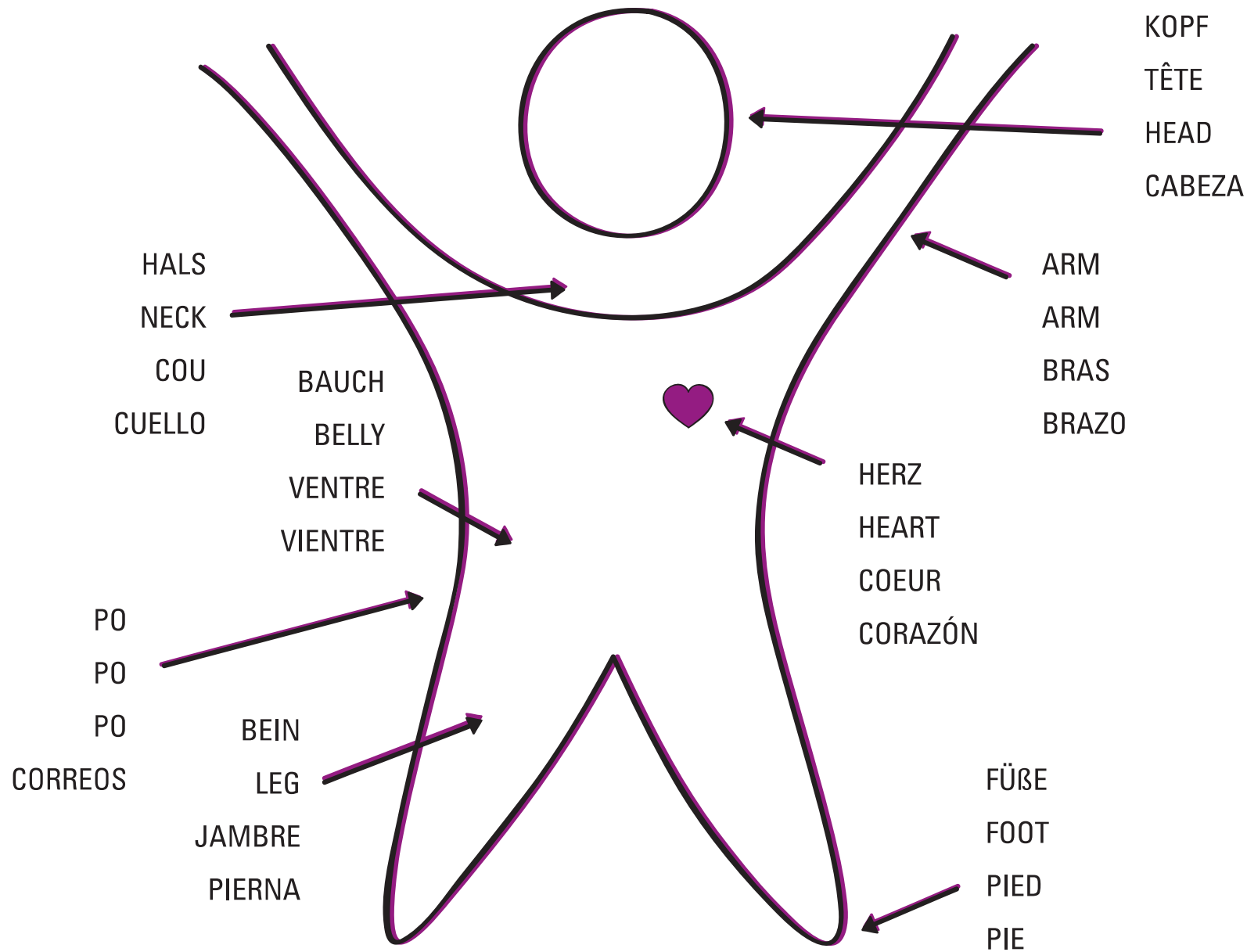
[Variation] Ihr nennt die Körperteile zu eurer Bewegung dazu – wenn ihr dies in einem Seminar mit unterschiedlichen Sprachen macht, wiederholen **alle** die Wörter in der anderen Sprache und lernen so gleich noch etwas dazu!



Wer möchte  
Musik

Gefördert vom:







## BEGEISTERUNGSSTÜRME

### KENNENLERNEN



10-30

Ihr macht einen Kreis. Jede/r darf sich eine Frage ausdenken – am besten eine „Angeberfrage“ zum eigenen Engagement, wie beispielsweise: „Ich habe schon mal ein Projekt von vorne bis hinten auf die Beine gestellt!“ Alle, die die Frage mit „ja“ beantworten können, gehen in die Mitte und jubeln – die anderen drum herum geben einen tosenden Applaus! Jede/r, die/der eine Frage hat, darf diese stellen.



20' - 30'

[Variation] Ihr könnt die Methode auch als „Angeberolympiade“ machen und sportliche Bewegungen integrieren, wie zum Beispiel: „Alle, die einen Handstand können!“ Am besten probiert ihr gleich aus, ob das auch wirklich stimmt!



Keine

Wenn ihr Ideen für Fragen braucht, könnt ihr die Lose auf der Rückseite benutzen und jede/r, kann eine Frage ziehen und den anderen stellen. Schön ist, wenn ihr dann kurz bei allen nachfragt, was zum Beispiel neu war oder welches Projekt sie von vorne bis hinten auf die Beine gestellt haben!

Gefördert vom:



ICH BIN MITGLIED IN  
EINEM SPORTVEREIN!

ICH HABE IM LETZTEN  
MONAT ETWAS NEUES  
AUSPROBIERT!

ICH BIN REGELMÄSSIG  
EHRENAMTLICH AKTIV!

ICH ÜBERNEHME  
VERANTWORTUNG!

ICH HELFE  
GERNE ANDEREN!

ICH HABE SCHON  
MAL EIN PROJEKT VON  
VORNE BIS HINTEN  
AUF DIE BEINE GESTELLT!

ICH HABE SCHON  
EINE KINDER-  
ODER JUGENDGRUPPE  
GELEITET!

ICH ENGAGIERE  
MICH GERNE!

ICH BIN SEIT MEHR  
ALS ZWEI JAHREN  
EHRENAMTLICH  
ENGAGIERT!

ICH WAR IM LETZTEN  
JAHR IN MEINEM  
EHRENAMT MIT EINER  
GRUPPE AUF EINER REISE!

...

...



## KAFFEEZEIT: WIR MÜSSEN REDEN AUSTAUSCH- UND DISKUSSIONSMETHODEN



Diese Kaffeekarte bekommt jede/r zu Beginn des Seminars und kann diese irgendwann ausspielen. Ziel ist es, dass ihr mit jemandem zu einem Thema ins Gespräch kommt, das euch interessiert.

6-30

[Variation] Bewegungskarte: mit dieser Karte könnt ihr jemanden dazu bringen, dass sie/er sich auf eine kurze Aktivität mit euch einlässt.



10'

Vielleicht macht ihr auch bewusst während des Seminars eine Pause, bei der die Teilnehmenden die Kaffee- oder Bewegungskarte spielen können.



Kaffeekarte

Gefördert vom:

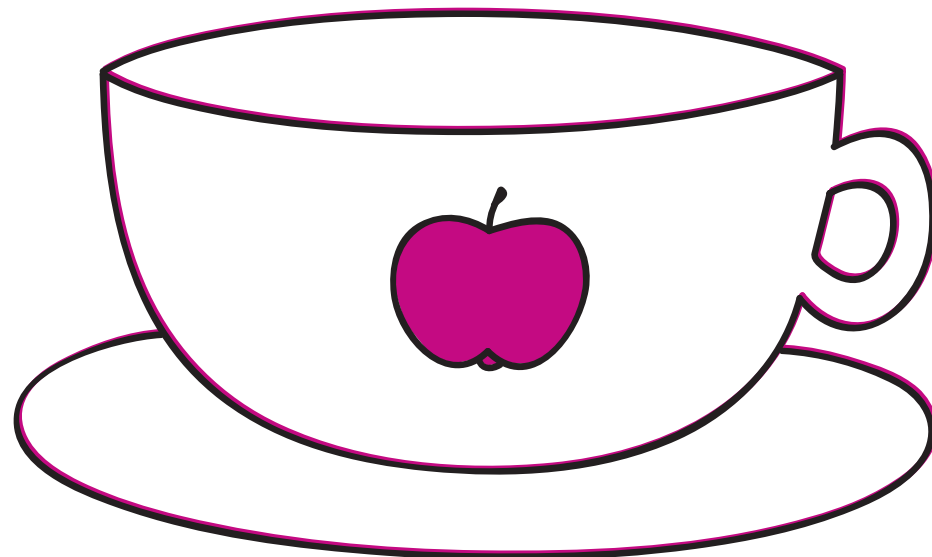
## WIR MÜSSEN REDEN

- BESSER FRÜHER ALS SPÄTER!
- UNTER VIER AUGEN
- ...

- Über die neuesten Vereinsnews
- Wie geht es dir so?
- Über die geplante Veranstaltung
- Über die nächste Vorstandssitzung/  
Jugendbeteiligung
- Über die Konflikte in der  
Mannschaft/im Verein
- ...

BEI BEDARF THEMA  
ANKREUZEN ...

... UND MIT EINER PERSON  
DEINER WAHL INS  
GESPRÄCH KOMMEN!





## UND ICH SO – HÄÄ!?

### IDEEN SAMMELN – ENTWICKELN – SORTIEREN



Um ein neues Thema oder einen bestimmten Begriff auf eine einfache Art und Weise zu erklären, suchen die Teilnehmenden Definitionen mit unterschiedlichen Herangehensweisen. Zum Beispiel der Begriff „Engagement“:

5-30



20'



Papier  
Stifte

- Als Hashtag: #wirmachendas
- So steht's im Duden: En-ga-ge-ment, das; Substantiv; [persönlicher] Einsatz aus Verbundenheit
- In einfacher Sprache: Mitmachen bei einer Sache
- Werbeslogan: Mach' mit und fühl' die Gemeinschaft!
- So würde Angela Merkel sagen: „Ich bin begeistert, wie viele Bürgerinnen und Bürger sich im Land Tag für Tag engagieren!“

[Variation] Wenn ihr in einem Seminar seid, das mit Teilnehmenden aus unterschiedlichen Ländern stattfindet, dann übersetzt euer Thema in alle Sprachen und gebt allen die Möglichkeit zunächst die Beschreibung oder Definition in der eigenen Sprache zu formulieren, das fällt meist deutlich leichter!

Gefördert vom:



Hand-drawn rectangular box with a speech bubble at the top left. The box is intended for a hashtag.

#HASHTAG

Hand-drawn rectangular box with a speech bubble at the top left. The box is intended for the phrase 'SO STEHT'S IM DUDEN'.

SO STEHT'S IM DUDEN

Hand-drawn rectangular box with a speech bubble at the top left. The box is intended for the phrase 'LEICHTE SPRACHE'.

LEICHTE SPRACHE

Hand-drawn rectangular box with a speech bubble at the top left. The box is intended for a slogan.

WERBESLOGAN

Hand-drawn rectangular box with a speech bubble at the top left. The box is intended for the phrase 'SO WÜRDEN ANGELA MERKEL SAGEN'.

SO WÜRDEN ANGELA MERKEL SAGEN

Hand-drawn rectangular box with a speech bubble at the top left. The box is intended for the phrase 'WIESO? WESHALB? WARUM? SO BESCHREIBEN ES KINDER'.

WIESO? WESHALB? WARUM? SO BESCHREIBEN ES KINDER

Hand-drawn rectangular box with a speech bubble at the top left. The box is intended for a translation.

ÜBERSETZUNG

Hand-drawn rectangular box with a speech bubble at the top left. The box is intended for synonyms.

SYNONYME

Hand-drawn rectangular box with a speech bubble at the top left. The box is intended for a quote.

ZITAT





## TEMPO 30

### IDEEN SAMMELN – ENTWICKELN – SORTIEREN



5-30



5' - 20'



Papier  
Stifte

Wie viele Schlagworte könnt ihr in 30 Sekunden zu einem Thema sammeln: Auf die Plätze – fertig – LOS!!!

Bei dieser Methode könnt ihr blitzschnell Ideen sammeln oder ein Thema in seine Einzelteile zerlegen. Egal ob möglichst viele Stichwörter zu eurem Fortbildungsthema oder beispielsweise Wörter in einer anderen Sprache – alles ist möglich. Jede/r braucht nur einen Stift und einen Zettel und der Startschuss kann fallen. Nach den 30 Sekunden (wenn ihr möchtet auch mehr) tragt ihr alle Ideen zusammen.

[Variation] Hierbei könnt ihr auch im Team zusammenarbeiten und gemeinsam so schnell wie möglich alle Worte sammeln. Genauso könnt ihr die Zeit variieren, die die Teilnehmenden zum Aufschreiben bekommen.

Mögliche Themen:

- Arten sich zu engagieren
- Projektideen
- Aufgaben im Verein
- Möglichkeiten der Partizipation

Gefördert vom:

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30



## RAKETE BEWEGTE METHODEN



Alle Teilnehmenden stehen in einem Kreis. Gemeinsam lasst ihr eine Rakete starten – natürlich so laut und aktiv wie möglich!

5-100



2'



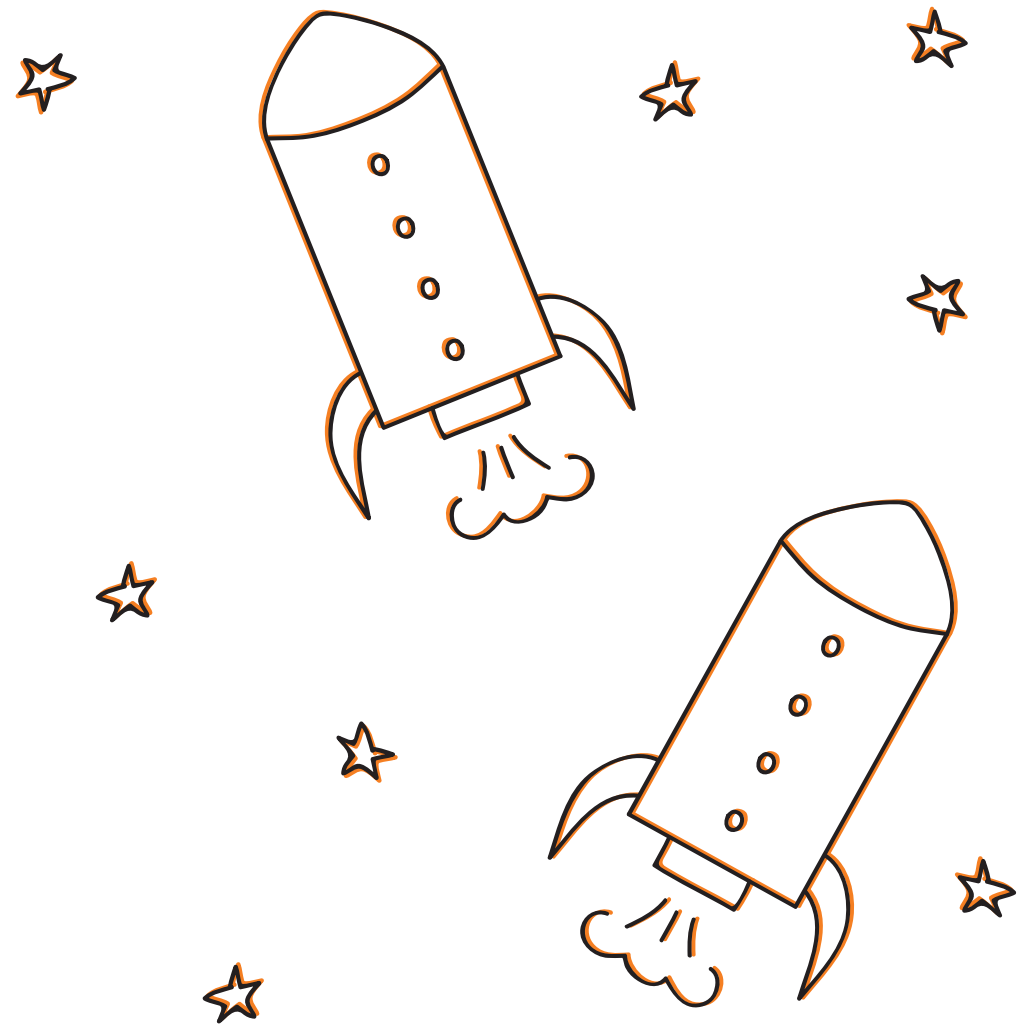
- 7 x auf die Oberschenkel klatschen
- 7 x in die Hände klatschen
- 3 x auf die Oberschenkel klatschen
- 3 x in die Hände klatschen
- 1 x auf die Oberschenkel klatschen
- 1 x in die Hände klatschen
- Hochspringen und „LOS GEHT'S!“ rufen

**[Variation]** Ihr könnt die Rakete so starten lassen, wie ihr Ideen habt! Klatschen, Stampfen, Hüpfen, Jubeln – alles ist möglich! Vielleicht findet ihr auch einen gemeinsamen Schlachtruf, um morgens gemeinsam zu starten!

Raketen-  
startbahn

Gefördert vom:

- 
- ➔ 7 × AUF DIE OBERSCHENKEL KLATSCHEN
  - ➔ 7 × IN DIE HÄNDE KLATSCHEN
  - ➔ 3 × AUF DIE OBERSCHENKEL KLATSCHEN
  - ➔ 3 × IN DIE HÄNDE KLATSCHEN
  - ➔ 1 × AUF DIE OBERSCHENKEL KLATSCHEN
  - ➔ 1 × IN DIE HÄNDE KLATSCHEN
  - ➔ HOCHSPRINGEN UND „LOS GEHT’S!“ RUFEN





## ... DES TAGES

### PARTIZIPATION & INTERAKTION



Am Ende eines jeden abgeschlossenen Seminartages, könnt ihr diesem – um alles gekonnt abzurunden – einen „Namen“ geben! Beispielsweise für jeden Tag einen Hashtag. Die Gruppe denkt sich diesen am Ende des Tages aus. #läuftbeiuns

5-30



Auf einer großen Wand können dann alle gesammelt werden. Es kann auch jede/r für einen bestimmten Tag zuständig sein und selbst überlegen, welche Überschrift der Tag bekommen könnte. So habt ihr am Ende des Seminars eine tolle Zusammenfassung.

10' - 20'

[Variation] Weitere Ideen sind:



Flipchart  
Stifte

- News ...
- Spruch ...
- Witz ...
- Zitat ...
- Erkenntnis ...
- Wort ...

... des Tages

Gefördert vom:



NEWS  
DES TAGES

SPRUCH  
DES TAGES

WITZ  
DES TAGES

ZITAT  
DES TAGES

ERKENNTNIS  
DES TAGES

WORT  
DES TAGES

GEFÜHL  
DES TAGES

STIMMUNG  
DES TAGES

LAUNE  
DES TAGES

IDEE  
DES TAGES

UNWORT  
DES TAGES

...

...

...

...