

Bewegte Sprachanimation

Sportliche Sprachspiele – Eine Methodensammlung
für internationale Begegnungen im Sport

Animacja językowa na sportowo

Sportowe gry językowe – zbiór metod dla organizatorów
międzynarodowych spotkań młodzieży o charakterze sportowym



Deutsch-Polnisches Jugendwerk
Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży



	Seite
Einleitung	4
Übersichtstabelle	16
Spielanleitungen	22
Anhang	94
1. Checkliste für Trainer*innen	96
2. Übersicht über Aktivitäten, die im Wasser durchgeführt werden können	98
3. Spielblatt für die Autogrammjagd	99
4. Spielblatt für das Laufdiktat: Beispieltex	100
5. Spielblatt für Team Lambda: Beispiel für einen Radio-Kommentar	102
Fortbildungen zur Sprachanimation für deutsch-polnische Gruppen	104
Materialien zur Sprachanimation für deutsch-polnische Gruppen	106
Impressum	108

	Strona
Wprowadzenie	5
Tabela gier	17
Opisy gier	23
Załączniki	95
1. Lista kontrolna dla trenera	97
2. Przegląd aktywności, które można przeprowadzić w wodzie	98
3. Karta gry do „Polowania na autografy”	99
4. Karta gry do „Dyktanda do biegania”: przykład tekstu	101
5. Karta gry do „Team lambda”: przykład relacji radiowej	102
Szkolenia z zakresu animacji językowej dla grup polsko-niemieckich	105
Materiały z zakresu animacji językowej dla grup polsko-niemieckich	106
Impressum	109

Einleitung

Wprowadzenie

Sport spricht alle Sprachen!

Sport bietet uns die Möglichkeit, über die gesprochene Sprache hinweg miteinander gemeinsame Erlebnisse zu schaffen und uns zu verständigen. Spricht man Deutsch oder spricht man Polnisch – über ein gemeinsames Regelwerk, ähnliche Spielweisen und geteilte Leidenschaften können Menschen unterschiedlichster Herkunft miteinander Sport treiben oder sich darüber austauschen. Dadurch hat der Sport das Potenzial, Menschen zusammenzubringen, Kulturen zu verbinden und mit einer gemeinsamen Sprache zu sprechen.

Der Sport stellt also eine hervorragende Grundlage dar, um die Ziele eines deutsch-polnischen Jugendaustauschs zu erreichen. Gemeinsame Erlebnisse und gelungene Kommunikation ermöglichen, die kulturellen Eigenheiten der anderen zu entdecken, zu verstehen und zu reflektieren. Sprachanimation kann dazu beitragen, dieses Potenzial noch besser auszuschöpfen und trägt damit maßgeblich zum Erfolg eines Jugendaustauschs bei.

Informationen zur Sprachanimation

Sprachanimation wurde als pädagogisches Konzept für interkulturelle Begegnungen vom Deutsch-Französischen Jugendwerk (DFJW) in den 1990er Jahren entwickelt* und in den darauffolgenden Jahren vom Deutsch-Polnischen Jugendwerk (DPJW) sowie von weiteren bilateralen Fach- und Fördereinrichtungen der internationalen Jugendarbeit aufgegriffen.

Ziel bei einer deutsch-polnischen Jugendbegegnung ist es, die Gruppen aus Deutschland und Polen zu einer Gruppe zusammenwachsen zu lassen. Dafür ist es notwendig, dass die natürlichen Hemmungen bei der Kommunikation mit fremden Personen überwunden werden. Diese sind durch die unterschiedlichen Sprachen deutlich stärker ausgeprägt als im nationalen Kontext. Die Sprachanimation zielt daher in einer ersten Phase auf das gegenseitige Kennenlernen und den Abbau von Hemmungen ab.

Weiterhin zeigt die Sprachanimation den Jugendlichen Wege der Kommunikation auf. Ob non-verbal „mit Händen und Füßen“, mit Mimik, durch Augenkontakt oder Zeichen – das sind alles Verständigungsmittel, um das jeweilige Kommunikationsziel zu erreichen.

Schließlich ermöglicht die Sprachanimation das Erlernen neuer Wörter in der Partnersprache, die umgehend in der Begegnung angewandt werden können. Durch diese Erfolgserlebnisse wird der Nutzen von Fremdsprachenkenntnissen deutlich und die Motivation, die Sprache (weiter) zu erlernen, steigt – erfolgreiche Kommunikation macht Lust auf mehr! So wird eine deutsch-polnische Jugendbegegnung zu einem wichtigen Lernort, fern vom formalen Sprachunterricht und auf eine spielerische Weise.

* An dieser Stelle sei auf das Handbuch zur „Sprachanimation in deutsch-französischen Jugendbegegnungen“ des DFJW hingewiesen, das in vielfacher Hinsicht als Vorlage zu dieser Publikation diente. (Teile bestimmter Aktivitäten wurden aus dem Handbuch des DFJW übernommen.)



Sport mówi wszystkimi językami!

Sport daje nam możliwość przeżywania wspólnych doświadczeń i porozumiewania się ze sobą ponad podziałami językowymi. Niezależnie od tego, czy mówimy po polsku czy po niemiecku – ludzie z różnych środowisk mogą razem uprawiać sport, rozmawiać o jednakowych regułach, podobnych stylach gry i wspólnych pasjach. Krótko mówiąc, sport umożliwia znalezienie wspólnego języka i potrafi zbliżać do siebie ludzi oraz łączyć kultury.

Tym samym sport stwarza znakomitą przestrzeń do osiągnięcia celów polsko-niemieckiej wymiany młodzieży. Wspólne doświadczenia i udana komunikacja pozwalają odkrywać odrębność kulturową innych ludzi, rozumieć ją i czynić przedmiotem własnej refleksji. Animacja językowa może pomóc w lepszym wykorzystaniu tego potencjału i znacząco przyczynić się do sukcesu wymiany młodzieży.

Co to jest animacja językowa?

Koncepcję animacji językowej jako metody pracy podczas spotkań międzykulturowych opracowała Francusko-Niemiecka Współpraca Młodzieży (FNWM) w latach 90-tych.* W kolejnych latach na własne potrzeby zaadaptowała ją Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży (PNWM) oraz inne dwustronne instytucje wspierające i finansujące międzynarodową pracę z młodzieżą.

Polsko-niemiecka wymiana młodzieży ma na celu zintegrowanie młodych ludzi z Polski i z Niemiec tak, aby z dwóch grup w trakcie spotkania powstała jedna. Do tego konieczne jest przezwyciężenie naturalnych zahamowań w komunikacji z nieznanymi. W styczności z językami obcymi te bariery są jeszcze bardziej widoczne niż w kontekście narodowym. Dlatego w pierwszej fazie spotkania animacja językowa ma na celu przede wszystkim wzajemne poznawanie się i przełamywanie barier.

Ponadto animacja językowa pokazuje młodym ludziom różne sposoby komunikacji. Czy to niewerbalnie „rękami i nogami”, za pomocą mimiki, poprzez kontakt wzrokowy lub dawane sobie znaki – wszystkie te środki umożliwiają porozumiewanie się.

Dodatkowo za pośrednictwem animacji językowej młodzież uczy się nowych słów w języku partnera, których może aktywnie użyć podczas spotkania. Jeśli uczestnicy spostrzegą, że udaje im się wykorzystywać poznane zwroty w praktyce, co więcej – z powodzeniem, szybciej przekonają się o korzyściach płynących ze znajomości języków obcych i zyskają motywację do (dalszej) nauki języka. Skuteczna komunikacja budzi apetyt na więcej! Tym samym każde polsko-niemieckie spotkanie młodzieży stwarza naturalną przestrzeń do uczenia się – w konwencji zabawy, z dala od formalnych zajęć szkolnych.

* W tym miejscu warto wskazać źródło inspiracji dla tej publikacji, jakim jest podręcznik „Animacja językowa w francusko-niemieckiej wymianie młodzieży” FNWM (wybrane zabawy w tej publikacji zostały zaczerpnięte z tego podręcznika).



Einleitung

Dieser Ansatz der non-formalen Bildung benötigt keine sprachlichen Voraussetzungen und ist unabhängig vom Alter der Teilnehmenden. Die Aktivitäten sind so konzipiert, dass sie in einer deutsch-polnischen Gruppe anwendbar sind. Natürlich spricht nichts dagegen, sie auch in anderen bilateralen Kontexten anzuwenden oder um Teilnehmende eines Drittlandes zu erweitern.



Was ist bewegte Sprachanimation?

Die bewegte Sprachanimation ist die Kombination der interkulturellen Methode Sprachanimation mit Sport und Bewegung. Der verbindende Charakter des Sports wird durch das Zusammenführen mit Elementen der Sprachanimation deutlich verstärkt. Des Weiteren entspricht die bewegte Sprachanimation den Interessen von jungen Sportler*innen, die Freude an Sport und Bewegung haben.

Ein Wort zur Inklusion*

In einer Jugendbegegnung sollen alle Teilnehmenden gleichberechtigt am Programm mitmachen können. Sprachanimation soll somit nie ausschließend wirken. Es muss stets versucht werden, alle Anwesenden an den Aktivitäten teilhaben zu lassen. Hat man Bedenken, ist es sicherer, eine Idee fallen zu lassen, anstatt das Risiko einzugehen, eine*n Teilnehmer*in zu isolieren. Körperliche oder kognitive Fertigkeiten der einzelnen Sportler*innen sollen bei der Auswahl der Aktivitäten stets mitbedacht werden.

Wann und wo soll Sprachanimation während eines Austauschs stattfinden?

Die Einheiten zur Sprachanimation sollten wohlüberlegt im Programm platziert werden und möglichst täglich stattfinden. Insbesondere durch den bewegungsorientierten Ansatz kann die Sprachanimation im Idealfall mit unterschiedlichen Aktivitäten kombiniert werden.

Ist beispielsweise ein gemeinsames Training geplant, eignet sich die Sprachanimation als Einstieg, um das gemeinsame Aufwärmen mit einem kommunikativen Mehrwert zu verknüpfen. Oft bietet es sich an, die Sprachanimation zu Beginn eines Programmpunkts durchzuführen, um thematisch das Programm einzuleiten. Wortfelder oder Wörter, die während des Programms (z.B. beim gemeinsamen Training) von Nutzen sein werden, können mithilfe der Sprachanimation vorbereitet und eingeübt werden.

Der Ort der Durchführung kann sich durch die vorausgegangene oder darauffolgende Aktivität ergeben. Ein Seminarraum kann genauso geeignet sein wie ein Sportplatz oder eine Turnhalle. Einige Aktivitäten sind obendrein im Wasser denkbar. Im Anhang befindet sich eine Übersicht der Methoden (Seite 98), die ebenfalls im Schwimmbecken durchgeführt werden können.

* Begriff, der eine Gesellschaft beschreibt, in der jeder Mensch akzeptiert wird, selbstbestimmt teilhaben kann und über gleiche Chancen verfügt, unabhängig von Geschlecht, Alter, Herkunft, Religionszugehörigkeit, Bildung, sexueller Orientierung, geschlechtlicher Identität, körperlichen und intellektuellen Fähigkeiten oder anderen Merkmalen. In einer inklusiven Gesellschaft wird Verschiedenartigkeit respektiert und als Bereicherung wahrgenommen, sofern sie nicht die Rechte und Freiheiten anderer Menschen und Gruppen einschränkt.



Animacja językowa jako metoda edukacji nieformalnej nie wymaga od uczestników żadnych umiejętności językowych i nie narzuca granic wiekowych. Opisane aktywności mogą być stosowane w każdej polsko-niemieckiej grupie. Oczywiście nie ma powodu, dla którego nie mogłyby być wykorzystywane w innych wymianach dwustronnych lub poszerzone o uczestników z kraju trzeciego.

Czym jest animacja językowa na sportowo?

Animacja językowa na sportowo jest połączeniem międzykulturowej metody animacji językowej z aktywnościami fizycznymi. Dzięki dodaniu elementów animacji językowej udało się jeszcze bardziej uwydatnić integracyjny wymiar sportu. I co ważne, animacja w wersji na sportowo odpowiada zainteresowaniom młodych ludzi, którzy lubią wyzwania fizyczne i ruch.

Słowo na temat inkluzji*

W ramach wymiany młodzieży wszyscy uczestnicy powinni mieć możliwość uczestniczenia w programie na równych prawach. Dlatego też animacja językowa nigdy nie powinna mieć efektu wykluczającego. Należy dołożyć wszelkich starań, żeby w zajęciach mogli wziąć udział wszyscy uczestnicy. Jeśli pojawią się tu wątpliwości, lepiej porzucić pomysł niż podejmować ryzyko izolacji choćby jednego uczestnika. Ważne jest, aby przy wyborze aktywności zawsze brać pod uwagę umiejętności fizyczne i poznawcze każdego uczestnika z osobna.

Kiedy i gdzie zaplanować animację językową podczas wymiany?

Elementy animacji językowej powinny być starannie zaplanowane w programie i odbywać się w miarę możliwości codziennie. Animację w wersji na sportowo można z powodzeniem łączyć z różnymi aktywnościami fizycznymi.

Jeśli, na przykład, w programie przewidziany jest wspólny trening, warto wykorzystać animację językową jako punkt wyjścia do połączenia wspólnej rozgrzewki z działaniami komunikacyjnymi. Z reguły sprawdza się przeprowadzenie animacji językowej na początku danej części programu; w ten sposób poprzez zabawę wprowadzimy uczestników w temat zajęć oraz przekażemy lub przećwiczymy najważniejsze słowa i wyrażenia przydatne w realizacji programu (np. wspólnego treningu).

To, gdzie odbędzie się animacja, będzie zależało od miejsca poprzedniej lub kolejnej aktywności. W grę wchodzi zarówno sala seminaryjna, jak i boisko sportowe lub sala gimnastyczna. Niektóre zabawy można przeprowadzić w wodzie. Załącznik nr 2 zawiera przegląd metod (strona 98) możliwych do realizacji na basenie.

* Termin opisujący społeczeństwo, w którym każdy człowiek jest akceptowany, może funkcjonować samodzielnie, a także posiada równe szanse i możliwości, niezależnie od poci, wieku, pochodzenia, wyznania, wykształcenia, orientacji seksualnej, społecznej tożsamości, poziomu sprawności fizycznej czy intelektualnej lub innych cech. W społeczeństwie inkluzyjnym wszelka różnorodność jest respektowana i postrzegana jako wzbogacenie, o ile nie narusza praw i wolności innych osób i grup.

Was wird zur Durchführung von Sprachanimation benötigt?

Für einige Aktivitäten ist es erforderlich, dass die Teilnehmenden vorab Begriffe erlernen oder sich selbst erarbeiten. Hierfür bietet es sich an, stets Flip-Charts (oder DIN-A3-Papier) und Marker oder eine Tafel und Kreide bereitzuhalten. Meistens handelt es sich um vier bis sechs Wörter, die die Jugendlichen während einer solchen Aktivität benötigen. Diese sollten sichtbar notiert und vor der Durchführung der jeweiligen Einheit einstudiert werden. Es bietet sich an, die relevanten Wörter vorzusprechen und von den Teilnehmenden im Chor wiederholen zu lassen. Damit es bei Wiederholungen nicht langweilig wird, sind unterschiedliche Sprechweisen denkbar: selbstsicher, verärgert, wütend, müde usw.

Um sicherzugehen, dass alle Teilnehmenden die Anleitungen verstehen, sollten sie stets in beiden Sprachen gegeben werden. Im Idealfall fungieren die Trainer*innen als Tandems und übersetzen und ergänzen sich gegenseitig. Mit etwas Übung und Absprache kann jede*r Trainer*in selbst seinen* ihren eigenen Stil erarbeiten, auch ohne dass er*sie selbst zweisprachig ist.

Notwendige Materialien sind stets in der Überblicksseite zu Beginn der Anleitungen erwähnt. In der Regel lassen sich die Hilfsmittel sehr einfach organisieren. Die meisten Dinge findet man in üblich ausgestatteten Sportstätten.

Im Anhang befindet sich eine Checkliste für Trainer*innen (Seite 96), die zur Vorbereitung der Einheiten hilfreich sein kann.

Zum Umgang mit dieser Publikation

Im Folgenden werden Aktivitäten zur bewegten Sprachanimation vorgestellt. Die vorgestellten Methoden sowie die aufgeführten Variationen können papiergetreu übernommen werden. Sie verstehen sich jedoch insbesondere als Anregungen, die mit etwas Kreativität an die jeweilige Gruppe, die Gegebenheiten vor Ort und an bestimmte Sportarten angepasst werden können. Die angegebene Dauer fungiert als Richtwert für die effektive Durchführung. Kombinationen von Methoden bieten sich an, um bestimmtes Vokabular auf unterschiedliche Weisen einzustudieren oder zu wiederholen. Immer wieder finden sich ähnliche Elemente und Varianten, die auf verschiedene Aktivitäten anwendbar sind. Ein Hindernislauf lässt sich beispielsweise auf mehrere Methoden übertragen.



Co jest potrzebne do przeprowadzenia animacji językowej?

W przypadku niektórych aktywności konieczne jest, aby uczestnicy przygotowali wcześniej we własnym zakresie kilka słówek i nauczyli się ich. Warto mieć zawsze pod ręką flipchart (lub papier w formacie A3) i markery albo tablicę i kredę. Do większości zabaw młodzież potrzebuje cztery do sześciu słów. Trzeba je wyraźnie zapisać i przećwiczyć jeszcze przed rozpoczęciem gry. Dobrze sprawdza się głośna recytacja słówek przez trenera i powtarzanie ich chórem przez uczestników. Aby powtarzanie słów nie znudziło się w krótkim czasie, można wprowadzić różne sposoby mówienia: z pewnością siebie, z irytacją, w złości, ze zmęczeniem itp...



Dla pewności, że wszyscy uczestnicy rozumieją instrukcje, należy je zawsze podawać w obu językach. W idealnym przypadku trenerzy działają jak tandem: tłumaczą i uzupełniają się nawzajem. Odrobina praktyki i jasne uzgodnienia pozwolą każdemu trenerowi na wypracowanie własnego stylu, nawet jeśli sam nie jest dwujęzyczny.

Materiały niezbędne do przeprowadzenia danej animacji podajemy zawsze na początku opisu aktywności. Z reguły są łatwe do zorganizowania. Większość z nich znajdziemy w standardowo wyposażonych obiektach sportowych.

W załączniku znajduje się lista kontrolna dla trenerów (strona 97), która pomoże w przygotowaniu poszczególnych animacji.

Jak korzystać z tej publikacji?

W dalszej części znajdziemy opisy gotowych ćwiczeń z zakresu animacji językowej na sportowo, do wykorzystania w pracy z młodzieżą. Przedstawione metody, jak również wymienione warianty, można przeprowadzać wiernie według ich opisów. Są to jednak przede wszystkim sugestie, które przy odrobinie kreatywności prowadzących dają się dopasować do konkretnej grupy, warunków lokalnych i dyscyplin sportowych. Podany czas trwania zabawy służy jako wskazówka i pozwala efektywnie przeprowadzić zajęcia. Zastosowanie kilku metod w kombinacji ze sobą pomoże skuteczniej wprowadzić i utrwalić słownictwo na różne sposoby. Co i rusz pojawiają się podobne elementy i warianty, jak na przykład tor przeszkód, które można wykorzystać w różnych grach.

Einleitung

Im Idealfall bauen die unterschiedlichen Einheiten während einer Begegnung aufeinander auf. Dabei kann der Schwierigkeitsgrad im Verlauf der Woche steigen oder Wörter können wiederholt werden. Gegen Ende der Begegnung bietet es sich an, vermehrt Aktivitäten zur Verarbeitung des Gelernten einzusetzen.

Um Partnerorganisationen aus Deutschland und Polen die Arbeit zu erleichtern, ist die Broschüre zweisprachig, Deutsch-Polnisch gestaltet. Darüber hinaus ist eine deutsch-französische sowie eine deutsch-englische Version verfügbar.

Sprachlicher Hinweis

Aus praktischen Gründen haben wir uns in der polnischen Version entschieden, in der gesamten Broschüre nur die männliche grammatische Form zu verwenden. Im Polnischen sind gegenderte Texte nur eingeschränkt üblich und ihre Verwendung würde den Text deutlich verlängern. Damit beide Versionen auch in ihrer Anordnung in der Broschüre (der deutsche und der polnische Text stehen nebeneinander) annähernd übereinstimmen, haben wir uns in der polnischen Fassung gegen einen gegenderten Text entschieden. Wir sprechen dennoch ausdrücklich alle Geschlechter an: Organisator*innen eines Austauschs, Trainer*innen, Multiplikator*innen sowie Teilnehmer*innen.

Ziele und Sportkategorien

In den Anleitungen zu den Aktivitäten sind die einzelnen Ziele sowie die Sportkategorien vermerkt.

Die Ziele sind in die folgenden Kategorien aufgeteilt, die in unterschiedlicher Intensität im Fokus der einzelnen Aktivitäten liegen. Sie sind in der Reihenfolge aufgeführt, in der ihre Relevanz im Verlauf der Begegnung zunimmt:

- Abbau von Hemmungen,
- Kennenlernen,
- Gruppendynamik,
- non-verbale Kommunikation,
- Wörter lernen,
- Lernen übers Spielfeld hinaus (interkulturelles Lernen),
- Verarbeitung von Gelerntem.

W idealnym przypadku kolejne aktywności w trakcie wymiany wynikają jedna z drugiej. Stopień trudności powinien rosnąć wraz z kolejnym dniem spotkania lub można skupić się na powtarzaniu poznanych słów. Pod koniec spotkania warto wykorzystać większą liczbę zabaw do utrwalenia poznanego wcześniej materiału.

Aby ułatwić pracę organizacjom partnerskim z Polski i Niemiec, broszura jest dwujęzyczna, polsko-niemiecka. Dostępne są także wersje francusko-niemiecka i angielsko-niemiecka.

Uwaga językowa

Ze względów praktycznych zdecydowaliśmy w polskiej wersji językowej używać prawie wyłącznie męskiej formy gramatycznej. W języku polskim używanie formy żeńskiej i męskiej jednocześnie jest mało powszechne, a ich użycie znacznie wydłużyłoby tekst. Aby zapewnić, że obie wersje językowe są adekwatne pod względem rozmieszczenia ich w broszurze (teksty niemiecki i polski znajdują się na stronach obok siebie), zdecydowaliśmy się nie „genderować” polskiego tekstu. Nie oznacza to jednak, że kogoś chcemy pominąć – publikację kierujemy do organizatorów i organizatorek wymiany, trenerów i trenerek, multiplikatorów i multiplikatorek oraz uczestników i uczestniczek.

Cele i kategorie sportowe

W opisach ćwiczeń podane są ich cele oraz kategorie sportowe.

Cele podzieliliśmy na poniższe kategorie, które w różnym stopniu występują w zaproponowanych aktywnościach. Wymieniamy je w kolejności, w jakiej rośnie ich znaczenie wraz z upływem spotkania:

- przewyższanie zahamowań,
- poznanie się,
- dynamika grupy,
- komunikacja niewerbalna,
- nauka słówek,
- nauka „ponad granicami boiska” (edukacja międzykulturowa),
- utrwalanie wiedzy.

Einleitung

Um die unterschiedlichen sportlichen Betätigungsfelder und Anforderungen anzusprechen, ergeben sich in diesem Zusammenhang folgende Kategorien:

- Geschicklichkeit,
- Kooperation,
- Koordination,
- Reaktion,
- Schnelligkeit,
- Trinkpause (In der Trinkpause geht es um Aktivitäten, bei denen die tatsächliche körperliche Betätigung in den Hintergrund rückt. Diese Aktivitäten eignen sich besonders für Momente, in denen man keinen Sport ausübt, das Kennenlernen der Teilnehmenden untereinander verstärken oder die Beschäftigung mit bestimmten Wörtern/Wortgruppen ermöglichen möchte.)

Weiterentwicklung

Wir möchten die Broschüre in den nächsten Jahren weiterentwickeln und berücksichtigen dabei gerne Ihre Anregungen. Ob Rückmeldungen zu vorgeschlagenen Aktivitäten, neue und von Ihnen bereits erprobte Übungen oder erfolgreiche Varianten existierender Methoden – wir freuen uns auf Ihre Unterstützung durch Ihre Meinung!

Kontakt:

E-Mail: internationales@dsj.de

Viel Spaß beim Ausprobieren und Mitmachen!



Dla rozróżnienia rozmaitych typów aktywności sportowych i związanych z nimi wymagań, wyodrębniliśmy następujące kategorie:

- zręczność,
- kooperacja,
- koordynacja,
- reakcja,
- szybkość,
- przerwa na picie (chodzi tu o animacje, w których aktywność fizyczna schodzi na dalszy plan. To gry szczególnie przydatne w momentach, kiedy uczestnicy w miejsce sportowych zmagających potrzebują przestrzeni do lepszego poznania się lub do intensywniejszej pracy nad wybranym zestawem słówek/ zwrotów).

Co dalej?

Chcielibyśmy w kolejnych latach rozwijać tę broszurę i chętnie uwzględnimy Państwa sugestie. Prosimy o informacje zwrotne na temat proponowanych gier, o nowe i wypróbowane ćwiczenia lub o sprawdzone warianty istniejących metod – liczymy na Państwa wsparcie!

Kontakt:

E-Mail: internationales@dsj.de

Uczestnikom i prowadzącym życzymy dobrej zabawy!



Übersichtstabelle

Tabela gjer

Übersichtstabelle

Seite	Aktivität	Ziele							Sportkategorien					
		Abbau von Hemmungen	Kennenlernen	Gruppendynamik	non-verbale Kommunikation	Wörter lernen	Lernen übers Spielfeld hinaus	Verarbeitung von Gelerntem	Geschicklichkeit	Kooperation	Koordination	Reaktion	Schnelligkeit	Trinkpause
24	(Morgen-)Gymnastik	✗		✗		✗					✗	✗		
26	10er-Ball		✗			✗			✗	✗			✗	
28	Achtung Zahlen – Zahlenstaffel	✗			✗	✗				✗		✗	✗	
30	Autogrammjad	✗	✗	✗										✗
32	Die Baskenmütze	✗		✗		✗			✗			✗	✗	
34	Blindenführung	✗				✗	✗		✗	✗	✗			
36	Die Botschafter*innen	✗			✗	✗			✗	✗			✗	
38	Die Buchstabenbörse			✗		✗		✗	✗	✗			✗	
40	Buchstabenstaffellauf					✗		✗		✗			✗	
42	Eil-Post			✗		✗				✗			✗	
44	Fang-Frage	✗				✗		✗	✗				✗	
46	Fantasie-Kreaturen	✗				✗		✗	✗	✗	✗			
48	Feuer, Wasser, Blitz	✗		✗		✗			✗			✗	✗	
50	Galgenmännchen			✗		✗		✗						✗
52	Hallo, wie geht's?	✗		✗		✗			✗			✗	✗	
54	Internationalismen					✗		✗						✗
56	Knieprobe	✗		✗		✗								✗
58	Kommando Sport	✗				✗			✗			✗	✗	
60	Körperteile-Lauf	✗		✗		✗			✗		✗	✗		
62	Krebsgang	✗	✗	✗					✗		✗			
64	Kreis-Aerobic	✗		✗		✗			✗		✗			

Strona	Aktywność	Cele							Kategorie sportowe						
		Przewycięzanie zahamowań	Poznanie się	Dynamika grupy	Komunikacja niewerbalna	Nauka słówek	Nauka „ponad granicami boiska”	Utrwalanie wiedzy	Zręczność	Kooperacja	Koordinacja	Reakcja	Szybkość	Przerwa na picie	
25	Gimnastyka (poranna)	✗		✗		✗					✗	✗			
27	10-tka		✗			✗			✗	✗			✗		
29	Uwaga liczby – sztafeta liczbowa	✗			✗	✗				✗		✗	✗		
31	Polowanie na autografy	✗	✗	✗										✗	
33	Beret	✗		✗		✗			✗			✗	✗		
35	Prowadzenie z zawiązanymi oczami	✗				✗	✗		✗	✗	✗				
37	Posłańcy	✗			✗	✗			✗	✗			✗		
39	Giełda literkowa			✗		✗		✗	✗	✗			✗		
41	Sztafeta liter					✗		✗		✗			✗		
43	Poczta priorytetowa			✗		✗				✗			✗		
45	Berek z pytaniem	✗				✗		✗	✗				✗		
47	Fantastyczne postaci	✗				✗		✗	✗	✗	✗				
49	Ogień, woda, błyskawica	✗		✗		✗			✗			✗	✗		
51	Wisielec			✗		✗		✗						✗	
53	Cześć, jak się masz?	✗		✗		✗			✗			✗	✗		
55	Internacjonalizmy					✗		✗						✗	
57	Test kolan	✗		✗		✗								✗	
59	Komenda sport	✗				✗			✗			✗	✗		
61	Części ciała w biegu	✗		✗		✗			✗		✗	✗			
63	Chodzenie rakiem	✗	✗	✗					✗		✗				
65	Aerobik w kole	✗		✗		✗			✗		✗				

Übersichtstabelle

Seite	Aktivität	Ziele							Sportkategorien					
		Abbau von Hemmungen	Kennenlernen	Gruppendynamik	non-verbale Kommunikation	Wörter lernen	Lernen übers Spielfeld hinaus	Verarbeitung von Gelerntem	Geschicklichkeit	Kooperation	Koordination	Reaktion	Schnelligkeit	Trinkpause
66	Kreistanzlauf			✗			✗		✗			✗	✗	
68	Laufdiktat					✗	✗	✗		✗	✗		✗	
70	Mattenrutschen			✗		✗		✗	✗	✗			✗	
72	Der Name in Bewegung	✗	✗	✗										✗
74	Pass den Ball	✗	✗			✗					✗	✗		
76	Sportler*innen-Trio	✗		✗		✗					✗	✗	✗	
78	Sportmaler*in				✗	✗		✗						✗
80	Sportsalat	✗		✗		✗			✗			✗	✗	
82	Sportwörterbuch	✗			✗	✗								✗
84	Der Sumoringe, die Fechterin und der Karatekämpfer	✗		✗	✗					✗		✗	✗	
86	Team Lambda	✗		✗		✗						✗	✗	
88	Vorturner*in	✗		✗	✗					✗	✗	✗		
90	Zahlenlauf			✗		✗				✗	✗		✗	
92	Zipp-Zapp	✗	✗	✗					✗			✗	✗	

Legende



Teilnehmer*innenzahl



Ziele



Dauer



Sportkategorien



Material/Bedingungen

Strona	Aktywność	Cele							Kategorie sportowe					
		Przewyższanie zahamowań	Poznanie się	Dynamika grupy	Komunikacja niewerbalna	Nauka słówek	Nauka „ponad granicami boiska”	Utrwalanie wiedzy	Zręczność	Kooperacja	Koordinacja	Reakcja	Szybkość	Przerwa na picie
67	Taneczny bieg po kole			×			×		×			×	×	
69	Dyktando do biegania					×	×	×		×	×		×	
71	Suwanie mat			×		×		×	×	×			×	
73	Imię w ruchu	×	×	×										×
75	Podaj piłkę	×	×			×					×	×		
77	Sportowe trio	×		×		×					×	×	×	
79	Malarz sportowy				×	×		×						×
81	Salatka sportowa	×		×		×			×			×	×	
83	Słowniczek sportowy	×			×	×								×
85	Zapaśnik sumo, szpadzistka i karateka	×		×	×					×		×	×	
87	Team lambda	×		×		×						×	×	
89	Animator	×		×	×					×	×	×		
91	Wyścig liczb			×		×				×	×		×	
93	Żipp-zapp	×	×	×					×			×	×	

Legenda



Liczba graczy



Cele



Czas



Kategorie sportowe



Materiały/wyposażenie

Spielanleitungen

Opisy gier

(Morgen-)Gymnastik



mindestens 4



10 Minuten



keine



Abbau von Hemmungen,
Gruppendynamik, Wörter lernen



Koordination, Reaktion

Ablauf:

Die Gruppe versammelt sich in einem Kreis. Der*die Trainer*in befindet sich in der Mitte, macht eine Bewegung mit einem Körperteil vor und beschreibt diese Handlung mit einer prägnanten Aussage, z.B.: „Ich hebe den Arm“ oder „Ich gehe in die Hocke“. Die Teilnehmenden wiederholen die Bewegung und sprechen den Satz gemeinsam nach. Anschließend wird die Bewegung ein weiteres Mal durchgeführt und in der Partnersprache beschrieben.

Varianten:

- Die Übungen können auch von den Teilnehmenden vorgemacht werden. Hierfür macht jede*r reihum eine Bewegung vor und beschreibt sie in seiner*ihrer Muttersprache.
- Anstatt Gymnastikübungen können bspw. auch Traineransagen genutzt werden. Ein*e Trainer*in sagt z.B. „Auf geht’s! Den nächsten Punkt holen wir uns!“ und begleitet dies mit anfeuernden Handbewegungen.

Bemerkung:

- Je nach Sprachniveau können die Teilnehmenden auch in der Partnersprache vorsprechen.



min. 4



10 minut



brak



przewycięzanie zahamowań,
dynamika grupy, nauka słówek



koordynacja, reakcja

Przebieg:

Grupa ustawia się w kole. Trener stoi pośrodku, wykonuje ruch dowolną częścią ciała i nazywa ten gest pełnym zdaniem, np.: „Podnoszę rękę” lub „Robię skłon”. Uczestnicy jednocześnie powtarzają ruch i wymawiają głośno zdanie. Następnie ruch zostaje jeszcze raz powtórzony i opisany w drugim języku.

Ocje:

- Ruchy mogą proponować sami uczestnicy. Każda osoba kolejno wykonuje swój ruch i opisuje go w języku ojczystym.
- Zamiast ćwiczeń gimnastycznych można wykorzystać polecenia trenerskie, np. trener mówi: „Wszyscy na miejsca! Następny punkt będzie dla nas!” i wykonuje dopingujący gest ręką.

Uwagi:

- W zależności od stopnia znajomości drugiego języka uczestnicy mogą nazywać pokazywane ruchy w języku partnera.



mindestens 8



20 Minuten



(Hand-)Ball, abgegrenztes Spielfeld,
Mannschaftsbänder



Kennenlernen, Wörter lernen



Geschicklichkeit, Kooperation,
Schnelligkeit

Ablauf:

Zwei sprachlich gemischte Mannschaften spielen gegeneinander. Sie bekommen Mannschaftsbänder, damit jede*r weiß, wer zu welcher Mannschaft gehört. Die Teilnehmer*innen laufen in der Halle herum. Der Ball wird von dem*der Trainer*in in das Spielfeld geworfen. Die Aufgabe der Spieler*innen ist es, (a) zehnmal den Ball innerhalb der eigenen Mannschaft hin und her zu passen, (b) dabei gleichzeitig den eigenen Namen zu nennen oder (c) laut mitzuzählen. Hierfür einigt man sich abwechselnd auf eine Sprache oder legt fest, dass die Teilnehmenden grundsätzlich in ihrer Mutter- oder Partnersprache zählen sollen. Die verschiedenen Aufgaben können während des Spielverlaufs als zusätzliche Schwierigkeitsgrade sukzessive eingeführt werden.

Die gegnerische Mannschaft versucht zu stören und den Ball in ihren Besitz zu bringen. Wenn der Ball auf den Boden fällt, das Spielfeld verlassen hat oder ein anderer Fehler begangen wird, erhält die gegnerische Mannschaft den Ball. Schafft eine Mannschaft zehn Pässe, erhält sie einen Punkt.

Varianten:

Bei (b): Anstatt den eigenen Namen zu nennen, sollen die Teilnehmenden den Namen des*der vorherigen oder des*der nachfolgenden Mitspielers*Mitspielerin ausrufen. Bei einem Fehler bekommt die andere Mannschaft den Ball.

- Der Ball kann durch ein anderes Sportgerät, beispielsweise ein Frisbee, ersetzt werden.
- Um den sportlichen Anspruch zu steigern, können direkte Rückpässe verboten werden.

Bemerkung:

- Bei körperlich ungleich verteilten Teilnehmenden ist auf eine adäquate Regelauslegung zu achten. Grundsätzlich sollte das Spiel ohne Körperkontakt durchgeführt werden.



min. 8



20 minut



piłka (do piłki ręcznej), wyznaczone pole gry, szarfy gimnastyczne



poznanie się, nauka słówek



zręczność, kooperacja, szybkość

Przebieg:

W zabawie biorą udział dwa zespoły rywalizujące ze sobą, każdy w mieszanym składzie językowym. Uczestnicy otrzymują szarfy gimnastyczne, żeby było jasne, kto z kim jest w drużynie. Następnie rozbiegają się po sali, a trener wrzuca piłkę na pole gry. Zadaniem graczy jest: (a) dziesięć razy podać piłkę między członkami własnego zespołu, (b) przy rzucaniu piłki jednocześnie wymówić swoje imię lub (c) odliczać na głos kolejne podania. Warto określić z góry język zabawy (i ewentualnie zmienić go po jakimś czasie) lub ustalić, że uczestnicy posługują się tylko językiem ojczystym lub partnera. Dla podniesienia stopnia trudności, w miarę upływu gry można sukcesywnie wprowadzać kolejne zadania.

Zespół przeciwny stara się przeszkadzać w wykonywaniu podań i przechwycić piłkę. Jeśli piłka upadnie na ziemię, wypadnie za wyznaczone pole lub zostanie popełniony inny błąd, piłkę przejmuje drużyna przeciwna. Każde dziesięć następujących po sobie podań w obrębie własnego zespołu nagradzane jest jednym punktem.

Opcje:

- Dla (b): zamiast wymawiać własne imię, rzucający musi powiedzieć imię osoby poprzedniej (od której dostał piłkę) lub następnej (do której będzie podawać). Jeśli popełni błąd, piłka przechodzi do drużyny przeciwnej.

- Piłkę można zastąpić innym przyrządem sportowym, na przykład frisbee.

- Dla podniesienia sportowego charakteru zabawy można wprowadzić zakaz odrzucania piłki do osoby podającej.

Uwagi:

- Reguły gry należy dopasować do możliwości ruchowych grupy i poszczególnych uczestniczących. Zasadniczo zabawa powinna odbywać się bez kontaktu fizycznego.

Achtung Zahlen – Zahlenstaffel



mindestens 10



20 Minuten



keine



Abbau von Hemmungen, non-verbale Kommunikation, Wörter lernen



Kooperation, Reaktion, Schnelligkeit

Ablauf:

Es werden zwei Mannschaften mit jeweils gleich vielen Mitgliedern der beiden nationalen Gruppen gebildet. (Bei großen Gruppen können auch mehrere Teams eingeteilt werden.) Die Spieler*innen stellen sich jeweils hintereinander auf. Dabei stehen die Mannschaften parallel zueinander hinter einer Startlinie. Die jeweils Letzten der Mannschaft bekommen eine Zahl gezeigt, die sie an ihren Vordermann*ihre Vorderfrau weitergeben sollen. Dabei dürfen sie nicht miteinander sprechen. Vielmehr muss der Hintermann*die Hinterfrau die Zahl auf den Rücken des Vordermanns*der Vorderfrau schreiben oder durch kleine Berührungen (z.B. Antippen) auf dessen*deren Rücken angeben.

Dieser Vorgang wiederholt sich, bis der*die jeweils Erste in der Gruppe die Information erhalten hat. Diese*r sprintet bis zu einer vorgegebenen Markierung und ruft die Zahl in der Partnersprache laut aus. Ist die Zahl korrekt, bekommt seine*ihre Mannschaft einen Punkt.

Nach jeder Runde wechseln die Positionen der Spieler*innen einmal durch, bis am Ende jede*r einmal vorne gewesen ist.

Variante:

- Anstatt der Zahlen können auch andere Informationen von Rücken zu Rücken weitergegeben werden. Die Aktivität funktioniert ebenfalls mit Buchstaben oder kurzen Wörtern, die auf den Rücken des Vordermanns*der Vorderfrau geschrieben werden.

Bemerkungen:

- Die Herausforderung der Aufgabe variiert mit der Größe der Zahlen. Beginnend mit einer kleinen Ziffer kann man die Schwierigkeit bis hin zu dreistelligen Zahlen steigern.
- Die Art und Weise, wie die Information weitergegeben wird, kann von den Mannschaften selbst bestimmt werden. Man könnte Auszeiten einführen, in denen sich die Teams besprechen und ihre Strategie gegebenenfalls verändern können.

Uwaga liczby – sztafeta liczbowa



min. 10



20 minut



brak



przewycięzanie zahamowań,
komunikacja niewerbalna,
nauka słówek



kooperacja, reakcja, szybkość

Przebieg:

Tworzymy dwie drużyny składające się po równo z uczestników z obu krajów. (Przy większych liczebnie grupach możemy utworzyć więcej zespołów). Uczestnicy ustawiają się w rzędzie jeden za drugim. Zespoły stoją równolegle do siebie, za linią startową. Ostatnim zawodnikom w drużynach pokazujemy dowolną liczbę. Zadaniem każdego kolejnego uczestnika jest przekazanie liczby sąsiadowi stojącemu z przodu bez używania języka, na przykład poprzez napisanie jej lub delikatne „wystukanie” na plecach sąsiada.

Wiadomość przekazywana jest dalej, aż dojdzie do pierwszej osoby w rzędzie. Ta podbiega do wyznaczonego celu i głośno wykrzykuje liczbę w języku partnera. Jeśli liczba jest poprawna, jej drużyna otrzymuje jeden punkt.

W kolejnych rundach uczestnicy zamieniają się miejscami do momentu, aż ostatnia osoba znajdzie się na pierwszej pozycji.

Opcje:

- Zamiast liczb można sobie przekazywać „pocztą plecową” inne informacje. Zabawa sprawdza się równie dobrze z literami lub krótkimi słowami, wypisywanymi na plecach sąsiada.

Uwagi:

- Stopień trudności gry zależy od wielkości liczb. Rozpoczynając od niskich liczb można stopniowo przechodzić do coraz większych, np. trzycyfrowych.

- Każda drużyna może wybrać sposób przekazywania informacji według własnego uznania. Co jakiś czas można zarządzać krótkie przerwy na naradę i ewentualnie zmieniać sposób komunikacji.



beliebig



15 Minuten



ausreichende Anzahl von (vorab vorbereiteten) Spielblättern, Stifte



Abbau von Hemmungen,
Kennenlernen, Gruppendynamik



Trinkpause

Ablauf:

Der*die Trainer*in hat für jeden Teilnehmenden eine Kopie des Spielblatts vorbereitet, auf der zwischen 15 und 20 Kästchen mit Feststellungen in deutscher und in polnischer Sprache zu finden sind. Diese können sich auf den Sport oder auf allgemeine Themen beziehen. Das Kästchen muss neben den Angaben genügend Platz für eine Unterschrift lassen. (Im Anhang befindet sich ein beispielhaftes Spielblatt als Kopiervorlage.)

Ziel des Spiels ist es nun, für jedes Kästchen die Unterschrift eines Teilnehmenden aus dem jeweils anderen Land zu gewinnen. Die anderen Teilnehmenden dürfen nur dort unterschreiben, wo die Information auf sie zutrifft. Es darf immer nur ein*e Mitspieler*in in einem Kästchen unterschreiben. (Je nach Anzahl können Teilnehmende evtl. auch mehrfach eingetragen werden.)

Der*die Teilnehmer*in, der*die sein*ihr Blatt am schnellsten mit Unterschriften gefüllt hat, gewinnt und ruft laut „Bingo!“. Anschließend können die Informationen vorgelesen und überprüft werden.

Bemerkungen:

- Je nach Sprachniveau können die Angaben entweder sowohl auf Deutsch als auch auf Polnisch oder abwechselnd in einer der beiden Sprachen gegeben werden, damit die Teilnehmenden auf gegenseitige Hilfe angewiesen sind.
- Die Teilnehmenden sollten dahingehend motiviert werden, die Fragen tatsächlich in der Partnersprache laut auszusprechen und nicht nur auf dem Papier zu zeigen. Gestik und Mimik können bei der Kommunikation sehr hilfreich sein.



dowolna



15 minut



karty gry dla wszystkich grających,
coś do pisania



przewycięzanie zahamowań,
poznanie się, dynamika grupy



przerwa na picie

Przebieg:

Trener przygotowuje dla każdego grającego kartkę z 15-20 polami, w których widnieją hasła w języku polskim i niemieckim. Hasła te mogą dotyczyć tematów sportowych lub kwestii bardziej ogólnych. Każde pole powinno zawierać wystarczająco miejsca na podpis. (W załączniku znajdują Państwo przykładowy wzór karty do gry, który można skopiować dla każdego grającego.)

Celem zabawy jest zdobycie w każdym polu podpisu gracza z drugiego kraju. Podpisy mogą złożyć tylko te osoby, których dotyczy dana informacja. W jednym polu może się podpisać tylko jedna osoba. (W zależności od liczebności grupy dopuszczamy wielokrotne wpisy na jednej karcie.)

Gracz, który jako pierwszy zapełni wszystkie pola podpisami, wykrzykuje „Bingo!” i wygrywa. Po zakończeniu gry warto odczytać wszystkie hasła i zweryfikować informacje.

Uwagi:

- W zależności od umiejętności językowych grupy karta do gry zawiera informacje w obu językach lub naprzemiennie, raz po polsku, raz po niemiecku, tak żeby gracze musieli sobie nawzajem pomagać.
- Spróbujmy zmotywować uczestników do głośnego wymawiania zdań w języku partnera, a nie tylko do wskazywania ich na papierze. Gesty i mimika mogą okazać się bardzo pomocne.

Die Baskenmütze



mindestens 10



15 Minuten



Stoffbeutel, Handtuch bzw. irgend-etwas, das eine Baskenmütze darstellen könnte, abgegrenztes Spielfeld



Abbau von Hemmungen, Gruppendynamik, Wörter lernen



Geschicklichkeit, Reaktion, Schnelligkeit

Ablauf:

Vor der Aktivität werden den Teilnehmenden die Zahlen auf Deutsch und auf Polnisch vermittelt oder von ihnen selbst erarbeitet. Es werden so viele Zahlen wie die Hälfte der Anzahl der Teilnehmenden benötigt.

Anschließend werden die Teilnehmenden in zwei gleich große binationale Teams aufgeteilt, die sich in einem gewissen Abstand (zwischen 10 und 30 Meter) gegenüber aufstellen. In der Mitte der beiden Mannschaften liegt die Baskenmütze. In jeder Mannschaft werden die erlernten Zahlen auf die Spieler*innen verteilt, so dass jede Zahl pro Team einmal vorkommt.

Der*die Trainer*in sagt nun laut eine Zahl (abwechselnd auf Deutsch und auf Polnisch). Der*die Spieler*in mit der jeweiligen Zahl muss schnell reagieren, schneller sein, als sein*ihr Gegenüber in der gegnerischen Mannschaft, sich die Baskenmütze holen und ohne berührt zu werden hinter die Linie bringen, an der seine*ihre Mannschaft aufgestellt ist. Schafft er*sie es, bekommt seine*ihre Mannschaft einen Punkt.

Derjenige*diejenige, der*die sich die Baskenmütze nicht schnappen konnte, hat die Möglichkeit, den*die andere*n Spieler*in abzuschlagen und somit den Punkt für seine*ihre Mannschaft zu erhalten.

Kommt es zu dem Fall, dass sich die Spieler*innen um die Baskenmütze herum gegenüberstehen und keiner agieren will, kann eine weitere Zahl ausgerufen werden, damit die Spieler*innen einer Mannschaft Strategien entwickeln können.

Varianten:

- Anstatt der Zahlen können auch andere Wörter (ggf. mit Bezug zum Sport oder zu einer Sportart) in beiden Sprachen erlernt und auf die Teilnehmenden verteilt werden.
- Um die sportliche Herausforderung zu steigern, können bestimmte Ausgangspositionen eingeführt werden. So müssen sich die Teilnehmenden beispielsweise in der Krebsposition (Bauch zeigt nach oben, Hände und Füße am Boden) oder in Rückenlage befinden.

Bemerkung:

- Der*die Trainer*in muss darauf achten, dass das Spiel nicht zu körperlich wird. Eine einfache Berührung reicht aus, um den Punkt zu bekommen. Harte Fouls sollten mit Punktabzug bestraft werden.



min. 10



15 minut



worek szmaciany, ręcznik lub coś innego, co może „udawać” beret, wyznaczone pole gry



przewycięzanie zahamowań, dynamika grupy, nauka słówek



zręczność, reakcja, szybkość

Przebieg:

Przed rozpoczęciem gry uczestnicy uczą się od trenera lub od siebie nawzajem liczb po polsku i po niemiecku. Potrzebne im będzie tyle liczb, ile wynosi połowa składu całej grupy.

Następnie dzielimy grupę na dwa równe zespoły o mieszanym składzie narodowym. Zespoły stają naprzeciw siebie w odległości od 10 do 30 metrów, między nimi leży beret. Członkowie drużyn odliczają od pierwszej osoby do ostatniej i każdy zapamiętuje swoją liczbę.

Trener głośno wypowiada dowolną liczbę na przemian po polsku i po niemiecku. Osoba, której przypisana jest ta liczba, musi zareagować szybciej niż gracz z tą samą liczbą w zespole przeciwnym. Jej zadaniem jest dobiec do beretu i przenieść go za linię, za którą stoi jej drużyna, nie dając się przy tym dotknąć. Jeśli to się uda, jej drużyna zdobywa punkt.

Uczestnik, który nie zdołał złapać beretu, próbuje dotknąć gracza z drużyny przeciwnej i w ten sposób zdobyć punkt dla swojej drużyny.

W przypadku, kiedy dwóch grających stanie naprzeciw beretu i żaden nie będzie chciał wykonać pierwszego ruchu, trener może wywołać kolejną liczbę i w ten sposób dać drużynom czas na wymyślenie strategii.

Opcje:

- Zamiast liczb uczestnicy mogą nauczyć się innych słówek (związanych ze sportem bądź konkretną dyscypliną sportową) w obu językach i przypisać je kolejnym osobom w zespole.

- Aby wzbogacić zabawę o element sportowego wyzwania, można ustalić różne pozycje startowe, np. gracze muszą przyjąć pozycję na raka (brzuchem do góry, dłonie i stopy na ziemi) lub na plecach.

Uwagi:

- Trener powinien uważać na to, aby gra przebiegała bez zbędnego kontaktu fizycznego między zawodnikami. Zwykłe dotknięcie przeciwnika wystarczy do zdobycia punktu. Ostre faule powinny być karane odebraniem punktu.

Blindenführung



mindestens 6



20 Minuten



Augenbinde, Schlafmaske oder Schal, ggf. Hindernisse (Bänke, Hütchen, Medizinbälle etc.)



Abbau von Hemmungen, Wörter lernen, Lernen übers Spielfeld hinaus



Geschicklichkeit, Kooperation, Koordination

Ablauf:

Die Teilnehmenden erlernen die Begriffe „langsamer (wolniej)“, „schneller (szybciej)“, „links (w lewo)“, „rechts (w prawo)“, „Achtung (uwaga)“ und „Stopp (stop)“ in beiden Sprachen.

Anschließend werden binationale Tandems gebildet und einem Tandempartner* einer Tandempartnerin die Augen verbunden. Aufgabe des*der „sehenden“ Partners*Partnerin ist es nun, seinen Tandempartner* seine Tandempartnerin zu führen, ohne ihn*sie zu berühren. Dabei muss er*sie seine*ihre Anweisungen stets in der Partnersprache geben. Nach einer gewissen Zeit wechseln die Rollen.

Varianten:

- Je nach Sprachniveau und Sportart können weitere Anweisungen eingeführt werden, z.B. „Hopperlauf (podskoki)“, „seitwärts (w bok)“, „rückwärts (w tył)“ etc.

- Um die Übung zu erschweren, kann ein Hindernisparcours beispielsweise mit Bänken, Tischen, Kästen, Matten oder einem Slalomlauf aufgebaut werden, den der*die „blinde“ Partner*in durchlaufen soll.

- Es kann ein Terrain vorgegeben werden, in dem sich die Tandems bewegen sollen, ohne dass es zu Berührungen oder Zusammenstößen kommt.

Bemerkungen:

- Wichtig für die Übung sind gegenseitiges Vertrauen und gegenseitige Verantwortung. Möchte jemand nicht alles mitmachen, ist dies zu berücksichtigen. Die Übung muss mit Respekt durchgeführt werden. Dabei ist auch wichtig, auf die anderen im Raum zu achten.

- Besonders bei den genannten Varianten ist auf die Unfallgefahr und die Vermeidung von Stürzen oder Zusammenstößen zu achten. Bestimmte Varianten sollten nur mit gewissenhaften Teilnehmenden durchgeführt werden.



min. 6



20 minut



przepaska na oczy, szal, chusta, ew. przeszkody (ławki, piłki lekarskie, pachołki itp.)



przewyciężanie zahamowań,
nauka słówek,
nauka „ponad granicami boiska”



zręczność, kooperacja, koordynacja

Przebieg:

Uczestnicy uczą się słówek: „wolniej (langsamer)”, „szybciej (schneller)”, „w lewo (links)”, „w prawo (rechts)”, „uwaga (Achtung)” i „stop (Stopp)” w obu językach.

Następnie dzielimy grupę na dwunarodowe tandemy i zawiązujemy oczy jednej osobie w każdej parze. Zadaniem osoby „widzącej” jest prowadzenie partnera bez dotykania go. Wszystkie polecenia muszą być wydawane w języku partnera. Po jakimś czasie partnerzy zamieniają się rolami.

Opcje:

- W zależności od umiejętności językowych czy dyscypliny sportowej można wprowadzić dodatkowe polecenia, jak na przykład: „podskoki (Hopserlauf)”, „w bok (seitwärts)”, „w tył (rückwärts)” itp.

- Dla podniesienia stopnia trudności ćwiczenia można zbudować tor z przeszkodami – z ławkami, stolikami, skrzynkami, materacami albo ustawić slalom do pokonania przez osobę z zawiązanymi oczami.

- Można też wyznaczyć teren, po którym będą się poruszać tandemy bez wzajemnego dotykania się i wpadania na siebie.

Uwagi:

- Ćwiczenie bazuje na wzajemnym zaufaniu i obustronnej odpowiedzialności. Jeśli ktoś chce się wycofać z udziału, należy to zaakceptować. Uczestnicy powinni wykonywać zadanie we wzajemnym szacunku i mieć na uwadze pozostałe osoby w pomieszczeniu.

- Szczególnie w podanych opcjach istnieje zwiększone ryzyko wypadku i ważne jest, aby unikać upadków i zderzeń. Niektóre warianty radzimy przeprowadzać tylko z zaufanymi uczestnikami.

Die Botschafter*innen



mindestens 10



20 Minuten



Papier, Stifte, ggf. Hindernisse
(Bänke, Hütchen, Medizinbälle etc.)



Abbau von Hemmungen,
non-verbale Kommunikation,
Wörter lernen



Geschicklichkeit, Kooperation,
Schnelligkeit

Ablauf:

Die Teilnehmenden teilen sich in binationale Teams von zwei bis fünf Personen auf (je nach Gruppengröße). Anschließend stellen sich die Teams in gleicher Entfernung zum Trainer* zur Trainerin um ihn*sie herum auf. Jedes Team schickt nun eine*n Spieler*in als „Botschafter*in“ zum Trainer* zur Trainerin. Diese*r gibt ihnen eine Sportart, eine Position oder eine Form der Fortbewegung vor, die die Teams erraten sollen. Alle erhalten jeweils die gleiche Aufgabe.

Die „Botschafter*innen“ kehren so schnell wie möglich zu ihren Teams zurück und stellen ihrer Mannschaft den zu erratenden Begriff vor. Dabei sind folgende Methoden zur Darstellung zu beachten:

- Wenn es sich um eine Sportart handelt: Konturen in ein Blatt reißen.
- Wenn es sich um eine Position handelt: aufmalen.
- Ist es eine Form der Fortbewegung: pantomimische Darstellung.

Glaubt eine*r im Team, die richtige Antwort zu kennen, schreibt er*sie diese auf ein Blatt, rennt zum Trainer* zur Trainerin und zeigt ihm*ihr das Blatt. Ist die Antwort falsch, kehrt er*sie zu seiner*ihrer Mannschaft zurück und sucht weiter nach der Lösung. Die erste Mannschaft, die die richtige Antwort findet, erhält einen Punkt. Übergibt der*die Spieler*in die Antwort in beiden Sprachen, erhält die Mannschaft zwei Punkte. Anschließend schickt jedes Team eine*n neue*n „Botschafter*in“ zum Trainer* zur Trainerin, der*die ein neues Wort vergibt.

Variante:

- Um die Teilnehmenden sportlich mehr zu fordern, kann ein Hindernisparcours mit Bänken, Tischen, Medizinbällen oder bestimmten Formen der Fortbewegung (Hüpfen, auf einem Bein etc.) zwischen den Teams und dem*der Trainer*in aufgebaut werden. Dieser muss dann von jedem*jeder Botschafter*in, der*die einen Begriff erhalten möchte, sowie von jedem*jeder Spieler*in, der*die einen Lösungsvorschlag abgeben will, durchlaufen werden.



min. 10



20 minut



papier, coś do pisania,
ew. przeszkody
(ławki, pachołki, piłki lekarskie itp.)



przewyciężanie zahamowań,
komunikacja niewerbalna,
nauka słówek



zręczność, kooperacja, szybkość

Przebieg:

Uczestnicy dzielą się na dwa mieszane nardowo zespoły, liczące od dwóch do pięciu osób (w zależności od wielkości grupy). Następnie oba zespoły ustawiają się w równej odległości od trenera. Każda drużyna wysyła do trenera jednego zawodnika jako posłańca. Trener przekazuje posłańcom dowolne hasło: dyscyplinę sportową, pozycję lub sposób poruszania się, a pozostali członkowie drużyny muszą to hasło odgadnąć. Oba zespoły otrzymują to samo zadanie.

Posłańcy wracają jak najszybciej do swoich drużyn i przedstawiają im hasło w następujący sposób:

- jeśli hasłem jest dyscyplina sportowa: wydzierają kontury z kartki papieru,
- jeśli hasłem jest pozycja: rysują ją,
- jeśli hasłem jest sposób poruszania się: pokazują je w formie pantomimy.

Jeśli członek danej drużyny jest zdania, że zna hasło, zapisuje je na kartce, podbiega do trenera i pokazuje zapisany wyraz. Jeśli odpowiedź jest błędna, osoba ta jak najszybciej wraca do swojej drużyny i dalej próbuje odgadywać. Zespół, który jako pierwszy poda prawidłowe hasło, otrzymuje jeden punkt. Jeśli gracz przekaże odgadnięte hasło w obu językach, drużyna otrzymuje dwa punkty. Następnie zespoły wyznaczają nowe osoby jako posłańców, a ci otrzymują od trenera kolejne słowo.

Opcje:

Aby pobudzić w uczestnikach ducha rywalizacji sportowej, można na trasie między drużynami a trenerem zbudować tor przeszkód z ławek, stolików, piłek lekarskich lub określić formę poruszania się (skoki, skoki na jednej nodze itp.). Taka trasa będzie obowiązywała wszystkich posłańców oraz uczestników, którzy mają propozycję hasła, w drodze do trenera.



mindestens 20



20 Minuten



(vorab beschriftete) Karteikarten,
2 Stifte, Papier, abgegrenztes Spielfeld, ggf. Hindernisse (Bänke, Hütchen, Medizinbälle etc.)



Gruppendynamik, Wörter lernen, Verarbeitung von Gelerntem



Geschicklichkeit, Kooperation, Schnelligkeit

Ablauf:

Die Teilnehmenden befinden sich im Mittelkreis eines festgelegten Spielfelds. In zwei gegenüberliegenden Ecken befinden sich die Kontrollstationen für die deutsche Sprache und für die polnische Sprache. Die Teilnehmenden bekommen jeweils einen Zettel, auf dem ein Buchstabe steht.

In einer vorgegebenen Zeit sollen die Teilnehmenden nun möglichst viele Wörter auf Deutsch und/oder Polnisch bilden. Ein Wort muss aus mindestens vier Buchstaben bestehen. Die Aufgabe der Teilnehmenden besteht darin, andere Mitspieler*innen mit anderen Buchstaben zu finden, mit denen sie ein Wort bilden können. Sobald sie ein Wort gefunden haben, rennen sie als Gruppe zur Kontrollstation der entsprechenden Sprache. Die entstandene Gruppe muss aus Spieler*innen der deutschen und der polnischen Gruppe bestehen.

Der*die Trainer*in kontrolliert das Wort, notiert es und verteilt an jede*n Spieler*in einen Strich auf dessen*deren Kärtchen. Ziel jedes*jeder Spielers*Spielerin ist es, möglichst viele Wörter zu bilden bzw. möglichst viele Striche zu sammeln. Wurde ein Wort einmal benutzt, darf es kein zweites Mal verwendet werden – auch nicht mit neuen Partner*innen. Am Ende des Spiels werden alle Wörter vorgelesen und gemeinsam übersetzt.

Varianten:

- Um die Teilnehmenden sportlich mehr zu fordern, kann ein Hindernisparcours mit Bänken, Tischen, Medizinbällen oder bestimmten Formen der Fortbewegung (Hüpfen, auf einem Bein etc.) zwischen dem Mittelkreis und den Kontrollstationen aufgebaut werden. Dieser muss dann von den Teilnehmenden durchlaufen werden, bevor sie zu den Stationen gelangen.

- Es kann eingeführt werden, dass die zu bildenden Wörter einen Bezug zum Sport oder zu einer bestimmten Sportart haben müssen.

- Um sicherzugehen, dass die Teilnehmenden beide Stationen besuchen, können die Trainer*innen Stifte mit unterschiedlichen Farben verwenden. Auf den Karteikarten muss dann nachvollziehbar sein, dass sie abwechselnd die Station für die deutsche und polnische Sprache aufgesucht haben.

- Es kann erst mit Worten mit drei Buchstaben begonnen werden, dann mit vier, dann mit fünf etc.

Bemerkungen:

- Sehr seltene Buchstaben wie z.B. X, Y, Q werden nicht verwendet. Relativ seltene Buchstaben werden mit einem anderen kombiniert, so dass sie im Spiel wahlweise verwendet werden können, z.B. C/K, C/CH, V/W. Vokale werden doppelt oder dreifach verwendet. Häufige Konsonanten wie z.B. K, P, T, R, S, N, L können auch doppelt vorkommen.



min. 20



20 minut



kartki z napisanymi literami, dwa długopisy, papier, wyznaczone pole gry, ew. przeszkody (ławki, pachotki, piłki lekarskie etc.)



dynamika grupy, nauka słówek, utrwalanie wiedzy



zręczność, kooperacja, szybkość

Przebieg:

Uczestnicy stoją pośrodku wyznaczonego pola gry. Na jego przeciwległych końcach znajdują się stacje kontrolne dla języka polskiego i niemieckiego. Każdy uczestnik dostaje kartkę papieru, na której widnieje jedna litera.

W przewidzianym czasie uczestnicy powinni utworzyć jak najwięcej słów w języku polskim lub/i niemieckim. Każde słowo musi się składać z minimum czterech liter. Zadaniem grających jest znalezienie w grupie osób z literami, z których mogą zbudować wspólny wyraz. Jak tylko uda się ułożyć słówko, grupa podbiega do punktu kontrolnego danego języka. Ważne jest, aby w skład każdej grupy wchodziło uczestnicy z obu krajów.

Trener sprawdza słowo, zapisuje je i stawia kreski na kartkach z literami wykorzystanymi do budowy wyrazu. Celem jest ułożenie jak największej liczby wyrazów lub zebranie jak największej liczby kresek. Żadne słowo nie może się powtórzyć, nawet jeśli zaproponują je inni gracze. Na koniec gry wszystkie wyrazy zostają odczytane i wspólnie przetłumaczone.

Opcje:

- Aby wzbogacić zabawę o element sportowego wyzwania, można na trasie od pola środkowego do punktu kontrolnego zbudować tor przeszkód z ławek, stolików, piłek lekarskich lub określić formę poruszania się (skoki, skoki na jednej nodze itp.). Tor muszą pokonać uczestnicy w drodze do punktu kontrolnego.

- Można poprosić o budowanie słów, które mają związek ze sportem lub konkretną dyscypliną sportową.

- Aby zmotywować uczestników do odwiedzania obu stacji językowych, trenerzy mogą posługiwać się pisakami w różnych kolorach. Po kolorze kresek postawionych na kartkach z literkami będzie można odczytać, czy odwiedzali po równo polski i niemiecki punkt kontrolny.

- Zaczynamy od słów składających się z trzech liter, potem z czterech, pięciu itd.

Uwagi:

- Rezygnujemy z bardzo rzadko występujących liter, jak X czy Q. Stosunkowo rzadko występujące spółgłoski można łączyć z innymi, żeby tworzyły alternatywne opcje C/CH, V/W. Warto przygotować do gry po dwie lub nawet trzy kartki z częstymi samogłoskami (jak A czy O). Często używane spółgłoski jak K, P, T, R, S, N lub L mogą wystąpić podwójnie.

Der Buchstabenstaffellauf



mindestens 10



25 Minuten



mindestens 2 Flip-Charts oder Tafeln, mindestens 2 Stifte, ggf. Hindernisse (Bänke, Hütchen, Medizinbälle etc.)



Wörter lernen, Verarbeitung von Gelerntem



Kooperation, Schnelligkeit

Ablauf:

Zwei (oder mehrere) binationale Mannschaften werden gebildet, deren Mitglieder sich hintereinander mit einem gewissen Abstand zu den aufgestellten Flip-Charts oder Tafeln platzieren.

Auf den Flip-Charts (Tafeln) hat der*die Trainer*in vorher in großen Buchstaben das Alphabet von oben nach unten notiert. Für jede Mannschaft ist ein Alphabet vorhanden. Ziel der Teams ist es nun, in Rekordzeit für jeden Buchstaben des Alphabets ein Wort anzuschreiben. Dabei darf immer nur ein*e Spieler*in pro Mannschaft die Startlinie überschreiten. Diese*r hat den Stift, der gleichfalls als Staffelstab fungiert, schreibt ein Wort ins Alphabet und übergibt den Stab/Stift anschließend an den*die nächste*n Spieler*in seiner*ihrer Mannschaft.

Es ist zu beachten, dass die Mannschaften ihr Alphabet der Reihe nach ausfüllen, nach A kommt B, nach B kommt C. Außerdem darf jede*r Spieler*in nur in der Partnersprache auf das Flip-Chart /die Tafel schreiben.

Bei der Aktivität geht es sowohl um Schnelligkeit als auch um Sorgfalt. Am Ende des Laufs werden die Wörter kontrolliert und Punkte für korrekte Wörter vergeben.

Varianten:

- Bezüglich der Reihenfolge kann bspw. auch festgelegt werden, dass abwechselnd in Deutsch oder in Polnisch geschrieben werden soll.

- Die Wörter können auch direkt während des Laufs korrigiert werden. So darf ein Team erst zum nächsten Buchstaben übergehen, wenn der vorherige korrekt ausgefüllt wurde.

- Als weitere Einschränkung kann verlangt werden, dass die gesuchten Wörter einen Bezug zum Sport oder zu einer bestimmten Sportart haben müssen. Gleichfalls sind thematische Vorgaben denkbar.

- Um die Teilnehmenden sportlich mehr zu fordern, kann ein Hindernisparcours mit Bänken, Tischen, Medizinbällen oder bestimmten Formen der Fortbewegung (Hüpfen, auf einem Bein etc.) zwischen Startlinie und Flip-Charts/Tafeln aufgebaut werden. Dieser muss dann von jedem*jeder Spieler*in durchlaufen werden, bevor er*sie sein*ihr Wort in das Alphabet eintragen darf.

Bemerkungen:

- Der*die Trainer*in muss darauf achten, dass die Teilnehmenden innerhalb ihrer Teams eine festgelegte Reihenfolge einhalten. Es soll nicht dazu kommen, dass ein*e Spieler*in das Alphabet im Alleingang ausfüllt.

- Hinter der Startlinie dürfen sich die Teams beraten und unterstützen. Es darf sich allerdings immer nur ein*e Spieler*in vor der Startlinie befinden.



min. 10



25 minut



min. 2 flipcharty lub tablice, min. 2 pisaki, ew. przeszkody (ławki, pachołki, piłki lekarskie etc.)



nauka słówek, utrwalanie wiedzy



kooperacja, szybkość

Przebieg:

Tworzymy dwie (lub więcej) drużyny dwunastu, których gracze ustawiają się w rzędzie jeden za drugim, w pewnej odległości do flipchartów lub tablic.

Wcześniej trener zapisuje na flipcharcie alfabet wielkimi literami, od góry do dołu. Każda drużyna ma swój własny alfabet, a zadaniem zespołów jest dopisanie słówek do każdej jego litery w jak najkrótszym czasie. Tylko jeden zawodnik z danej drużyny może przekroczyć linię startu. Wyrusza z pisakiem w dłoni, który jednocześnie pełni funkcję pałeczki sztafetowej, zapisuje słowo na tablicy, po czym przekazuje pałeczkę/pisak następnej osobie w zespole.

Zgodnie z regułami gry drużyny wypełniają swój alfabet litera po literze: po A przychodzi B, po B przychodzi C. Każdy zawodnik musi dopisać wyraz w języku partnera.

W zabawie chodzi zarówno o szybkość, jak i dokładność. Po zakończeniu biegu wszystkie słowa poddawane są kontroli. Za każdy poprawny wyraz drużyna otrzymuje jeden punkt.

Opcje:

- Możemy wprowadzić zasadę, że alfabet powinien być uzupełniany na przemian: raz w języku polskim, raz w niemieckim.
- Słowa mogą być kontrolowane już podczas trwania wyścigu. Drużyna przechodzi do następnej litery tylko wtedy, gdy poprzednia została prawidłowo zapisana.
- Można poprosić o budowanie słów, które mają związek ze sportem lub konkretną dyscypliną sportową. Oczywiście w grę wchodzi także inne zakresy tematyczne.
- Aby pobudzić w uczestnikach ducha rywalizacji sportowej, między linią startu a flipchartami można ustawić tor przeszkód z ławeczkami, stolikami, piłkami lekarskimi lub pewnymi formami ruchu (skoki, na jednej nodze itp.). Każdy grający musi pokonać tę trasę w drodze do flipchartu.

Uwagi:

- Trener musi dopilnować, aby gracze trzymali się stałej kolejności w swoich zespołach. Gry nie może zmonopolizować jeden uczestnik.
- Za linią startu zespoły mogą się konsultować i wzajemnie wspierać. Niemniej tylko jeden zawodnik może znajdować się przed linią startu.



mindestens 8



15 Minuten



großes Feld



Gruppendynamik, Wörter lernen



Kooperation, Schnelligkeit

Ablauf:

Es werden zwei sprachlich gemischte Mannschaften gebildet (bei großen Gruppen können es auch mehr Teams sein). Die Mannschaften verteilen sich wie bei einem Staffellauf auf vorgegebene Positionen entlang einer definierten Laufstrecke.

Die ersten Läufer*innen erhalten ein Wort, das sie dem*der Folgeläufer*in bei Erreichen flüsternd weitergeben. Dies wiederholt sich, bis das Wort beim letzten Teammitglied angekommen ist. Dieses sagt es dann dem*der Trainer*in. Wurde das Wort korrekt aufgesagt, erhält das Team einen Punkt und es geht in die nächste Runde. Haben beide Mannschaften das korrekte Wort übermittelt, erhält diejenige Mannschaft den Punkt, die zuerst am Ziel angekommen ist. Die Wörter werden abwechselnd auf Deutsch und auf Polnisch vorgegeben.

Variante:

- Bei höherem Sprachniveau können anstatt Wörtern auch kurze Sätze genutzt werden.



min. 8



15 minut



duże boisko



dynamika grupy, nauka słówek



kooperacja, szybkość

Przebieg:

Tworzymy dwie mieszane językowo grupy (przy większej liczbie uczestników mogą to być trzy i więcej drużyn). Zespoły ustawiają się na pozycjach startowych jak do sztafety, wzdłuż wcześniej wyznaczonej trasy.

Pierwsze osoby z zespołu otrzymują słowo, z którym biegają do następnej stacji i szeptem przekazują je kolejnej osobie. I tak dalej, aż słowo dotrze do ostatniej osoby w grupie. Ta przekazuje hasło trenerowi. Za każde prawidłowo przekazane słowo drużyna otrzymuje jeden punkt. Jeśli obie drużyny prawidłowo przekazały słowa wyjściowe, punkt otrzymuje drużyna, która była szybsza. Rozpoczyna się kolejna runda. Trener przekazuje słówka na zmianę w języku polskim i niemieckim.

Opcje:

- Przy większych umiejętnościach językowych grupy zamiast słów możemy przekazywać krótkie zdania.

Fang-Frage



mindestens 15



15 Minuten



Objekte wie Stift, Tennisball, Schlüssel, Leibchen etc. (es können Dinge aus dem Sport und/oder dem Alltag sein), abgegrenztes Spielfeld



Abbau von Hemmungen, Wörter lernen, Verarbeitung von Gelerntem



Geschicklichkeit, Schnelligkeit

Ablauf:

Es werden zwei Fänger*innen bestimmt, denen ein ausgewähltes Objekt übergeben wird. Die anderen Teilnehmenden bewegen sich innerhalb eines begrenzten Spielfelds und versuchen, den Fänger*innen zu entkommen.

Ist ein*e Fänger*in erfolgreich, zeigt er*sie dem*der Gefangenen sein*ihr Objekt und stellt die Frage: „Was ist das? (Co to jest?)“ Antwortet der*die Gefangene korrekt, kann er*sie noch einmal entkommen. Ist die Antwort falsch, wird er*sie zum*zur Fänger*in und erhält ein neues Objekt vom Trainer*in von der Trainerin.

Alle Teilnehmenden sprechen dabei stets in ihrer jeweiligen Partnersprache.

Variante:

- Je nach Sprachniveau kann auch ohne Gegenstände gespielt werden. Die Fragen können dann beispielsweise Regelwerke oder allgemeine Themen behandeln.

Bemerkung:

- Bei den Objekten sollte es sich um Dinge handeln, die die Teilnehmenden vorher schon einmal gesehen/gelernt bzw. in der Partnersprache gehört haben.



min. 15



15 minut



przedmioty jak pisak, piłeczka tenisowa, klucze, koszulka (przedmioty związane ze sportem lub z życiem codziennym), wyznaczone pole gry



przewyciężanie zahamowań, nauka słówek, utrwalanie wiedzy



zręczność, szybkość

Przebieg:

Wyznaczamy w grupie dwóch goniących, którzy dostają do ręki określone przedmioty. Pozostali uczestnicy mogą poruszać się po wyznaczonym polu i starają się uciec przed łapiącymi.

Jeśli goniącemu uda się kogoś złapać, pokazuje mu swój przedmiot i pyta: „Co to jest? (Was ist das?)”. Jeśli złapana osoba odpowie poprawnie, jest wolna. Jeśli odpowiedź jest nieprawidłowa, przejmuje rolę goniącego i otrzymuje od trenera nowy przedmiot.

Gracze posługują się językiem partnera.

Opcje:

- W zależności od umiejętności językowych grupy można grać bez przedmiotów, a w ich miejsce zadać pytania dotyczące na przykład zasad sportowych lub tematów ogólnych.

Uwagi:

- Uczestnicy powinni znać przedmioty wykorzystywane w grze, tzn. albo już przyswoili sobie ich nazwy wcześniej, albo mieli możliwość usłyszenia ich w języku partnera.



mindestens 10



15 Minuten



keine



Abbau von Hemmungen, Wörter lernen, Verarbeitung von Gelerntem



Geschicklichkeit, Kooperation, Koordination

Ablauf:

Für die Aktivität benötigen die Teilnehmenden das Vokabular für bestimmte Körperteile und die Zahlen von 1 bis 15. Das Vokabular kann bereits von anderen Übungen bekannt sein, direkt im Vorfeld vermittelt oder von den Teilnehmenden selbst erarbeitet werden.

Die Teilnehmenden teilen sich in gleich große und sprachlich gemischte Kleingruppen auf. Jede Gruppe bekommt nun die Aufgabe, eine Fantasie-Kreatur darzustellen, die beispielsweise drei Arme, fünf Beine und vier Köpfe haben soll. Überschüssige Arme müssen hinter dem Rücken verschränkt, Beine angehoben und Köpfe eingerollt werden.

Danach werden weitere Fantasie-Kreaturen mit unterschiedlichen Anforderungen vorgegeben. Die Zahlen und die Körperteile werden abwechselnd auf Deutsch und auf Polnisch genannt.

Varianten:

- Anstatt der Bildung von Fantasie-Kreaturen kann auch vorgegeben werden, welche und wie viele Körperteile innerhalb einer Kleingruppe den Boden berühren dürfen.
- Damit die Teilnehmenden mit möglichst vielen anderen in Kontakt kommen und um die Gruppengrößen zu variieren, kann nach jeder Runde eine Zahl vorgegeben werden. Diese Zahl bestimmt die Gruppengröße, in der sich die Teilnehmenden anschließend selbst zusammenfinden sollen. (Gegebenenfalls müssen die Trainer*innen einspringen, damit die Einteilung aufgeht.)

Bemerkung:

- Diese Aktivität eignet sich besonders, um Vokabular für Körperteile zu erarbeiten, die in einer bestimmten Sportart von Bedeutung sind.



min. 10



15 minut



brak



przewycięzanie zahamowań,
nauka słówek, utrwalanie wiedzy



zręczność, kooperacja, koordynacja

Przebieg:

W tym ćwiczeniu potrzebna jest znajomość słownictwa związanego z częściami ciała oraz liczb od 1 do 15. Uczestnicy poznali słówka w poprzednich aktywnościach bądź uczą się ich razem na wstępie albo opracowują we własnym zakresie.

Następnie dzielą się na małe grupy jednakowej wielkości i mieszane językowo. Zadaniem każdej grupy jest przedstawienie postaci fantastycznej, która ma określoną liczbę części ciała, na przykład trzy ręce, pięć nóg i cztery głowy. Nadliczbowe ręce muszą być skrzyżowane za plecami, nogi podniesione, a głowy schowane.

Po wykonaniu zadania trener opisuje następną postać do „wykonania”. W kolejnych rundach podaje liczby i części ciała naprzemiennie w języku polskim i w niemieckim.

Opcje:

- Zamiast wymyślać fantastyczne stworzenia, można określić, które i ile części ciała mogą dotykać ziemi/ podłogi (w mniejszych grupach).
- Aby umożliwić uczestnikom nawiązanie kontaktu z jak największą liczbą osób i różnicować wielkość grup, po każdej rundzie trener podaje, jak duże grupy powinny się zawiązać. (Czasami potrzebna jest pomoc trenera, żeby podział doszedł do skutku.)

Uwagi:

- Zabawa jest szczególnie przydatna przy uczeniu się nazw części ciała ważnych dla danej dyscypliny sportowej.



mindestens 8



15 Minuten



Sporthalle (ggf. auf anderes
Umfeld übertragbar)



Abbau von Hemmungen,
Gruppendynamik, Wörter lernen



Geschicklichkeit, Reaktion,
Schnelligkeit

Ablauf:

Die Wörter „Feuer (ogień)“, „Wasser (woda)“ und „Blitz (błyskawica)“ müssen den Teilnehmenden vor Beginn der Aktivität in beiden Sprachen vermittelt oder von ihnen erarbeitet werden.

Anschließend verteilen sich die Teilnehmenden in der Halle und laufen umher. (Möglicherweise kann Musik abgespielt werden.) Der*die Trainer*in gibt nun Anweisungen in Form der drei Wörter abwechselnd auf Deutsch und auf Polnisch. Die Idee ist, dass sich die Teilnehmenden vor der jeweiligen Gefahr in Sicherheit bringen müssen.

- Feuer: Die Teilnehmenden müssen in die Ecken rennen.
- Wasser: Die Teilnehmenden müssen irgendwo nach oben klettern (Seile, Sprossenwand etc.).
- Blitz: Die Teilnehmenden müssen sich flach auf den Boden legen.

Anschließend ruft der*die Trainer*in „Entwarnung (wszyscy wolni)“ als Zeichen dafür, dass sich die Teilnehmenden wieder bewegen sollen.

Varianten:

- Die Kommandos können je nach Umgebung variieren und beispielsweise durch „Donner (grzmot)“, „Sturm (wichura)“, „Erdbeben (trzęsienie ziemi)“ etc. ergänzt werden.
- Anstatt der Wörter für natürliche Gefahren können andere Vokabeln gelernt und eingeübt werden. Beispielsweise bietet es sich an, mit dieser Aktivität die Farben zu lernen. Die Teilnehmenden müssen dann ein Objekt in der jeweils genannten Farbe berühren.
- Die unterschiedlichen Sportgeräte können den Teilnehmenden auf diese Weise ebenfalls nähergebracht werden. Ihre Aufgabe besteht dann darin, möglichst schnell zu dem genannten Sportgerät zu rennen und es zu berühren. (Die unterschiedlichen Sportgeräte müssen natürlich vorab in der Halle verteilt werden.)

Bemerkung:

- Dauert alles etwas zu lange oder wirken die Teilnehmenden zu träge, kann man einen Wettbewerbscharakter einführen. In diesem Fall scheidet immer der*die jeweils Letzte aus, der*die die Anforderung versteht und umsetzt, bis am Ende nur noch ein*e Spieler*in übrig bleibt. Möchte man keinen Ausscheidungswettbewerb einführen, könnte der*die jeweils Letzte (in seiner*ihrer Partnersprache) das Kommando für die nächste Runde geben.



min. 8



15 minut



hala sportowa (ew. inna przestrzeń)



przewycięzanie zahamowań,
dynamika grupy, nauka słówek



zręczność, reakcja, szybkość

Przebieg:

Przed rozpoczęciem ćwiczenia uczestnicy muszą opanować słowa „ogień (Feuer)”, „woda (Wasser)” i „błyskawica (Blitz)” w obu językach.

Następnie rozchodzą się po hali i swobodnie się po niej poruszają. Trener wydaje teraz instrukcje z użyciem trzech powyższych słów, naprzemiennie w języku polskim i niemieckim. Uczestnicy muszą dotrzeć do wskazanego miejsca w celu uniknięcia danego zagrożenia:

- ogień: uczestnicy muszą uciec w narożniki hali,
- woda: uczestnicy muszą ratować się wspinaczką w górę (na liny, drabinki itp.),
- błyskawica: uczestnicy muszą położyć się na płasko na podłodze.

Następnie trener rzuca hasło „wszyscy wolni (Entwarnung)” jako znak, że uczestnicy znowu mogą się swobodnie poruszać.

Opcje:

- Polecenia mogą się różnić w zależności od otoczenia; można je uzupełnić na przykład o hasła: „grzmot (Donner)”, „wichura (Sturm)”, „trzęsienie ziemi (Erdbeben)”.
- Zamiast słów oznaczających zagrożenia naturalne można wprowadzić i utrwalić inne słownictwo, na przykład nazwy kolorów. W tym wariancie uczestnicy muszą odnaleźć i dotknąć obiekt w określonym kolorze.
- Uczestnicy poznają nazwy sprzętu sportowego. Ich zadaniem jak najszybsze dotarcie do wymienionego sprzętu i dotknięcie go. (Co oczywiście wymaga wcześniejszego rozstawienia w hali odpowiednich przyrządów sportowych.)

Uwagi:

- Jeśli wszystko trwa trochę za długo lub uczestnicy wydają się zbyt powolni, warto wprowadzić element rywalizacji. W tym przypadku odpada osoba, która jako ostatnia zrozumie i zastosuje się do polecenia. Zabawa trwa do momentu, aż pozostanie tylko jeden gracz. Kto nie chce wprowadzać zawodów wykluczających, może poprosić ostatnią osobę o wymyślenie polecenia (w języku partnera) na kolejną rundę.

Galgenmännchen



mindestens 10



20 Minuten



Flip-Chart, Stifte (oder Tafel, Kreide)



Gruppendynamik, Wörter lernen,
Verarbeitung von Gelerntem



Trinkpause

Ablauf:

Der*die Trainer*in hat eine Wortliste vorbereitet, die sich thematisch auf den Sport oder eine Sportart bezieht. Sie könnte beispielsweise als Vorbereitung auf eine bevorstehende Trainingseinheit dienen.

Nun werden zunächst zwei gleich große binationale Mannschaften gebildet, die gegeneinander antreten, indem sie die Begriffe erraten sollen. Dazu zeichnet der*die Trainer*in Striche auf ein Flip-Chart, die der Anzahl der Buchstaben des gesuchten Wortes (auf Deutsch und auf Polnisch) entsprechen.

Zum Beispiel:

Deutsch _ _
(KAPITÄN)

Polnisch _ _
(KAPITAN)

Den Teilnehmenden muss dabei ersichtlich sein, welches das deutsche und welches das polnische Wort ist.

Die Teams schlagen jetzt nacheinander Buchstaben vor. Kommt ein Buchstabe in den Wörtern vor, wird dieser entsprechend eingetragen und das Team darf fortfahren.

Zum Beispiel:

_ A _ _ _ _

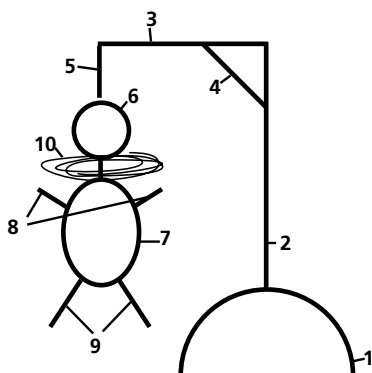
_ A _ _ _ A _

Kommt der Buchstabe nicht vor, wird für dieses Team ein Teil des Galgens gemalt, der anschließend sukzessive vervollständigt wird. Dabei hat jedes Team einen eigenen Galgen. Wird der Galgen nach mehreren Spielrunden komplett aufgemalt, so hat die betreffende Mannschaft das Spiel verloren.

Anstatt eines Buchstabens kann ein Team auch das Lösungswort (in beiden Sprachen) vorschlagen. Ist der Vorschlag korrekt, erhält die Mannschaft einen Punkt. Wenn nicht, wird ein Strich am Galgen hinzugefügt und die andere Mannschaft ist an der Reihe.

Variante:

- Die Wörter können auch von den Teilnehmenden selbst vorbereitet werden. In diesem Fall bietet es sich an, die Wörter dem jeweils anderen Team vorzugeben und die Mannschaften getrennt raten zu lassen.





min. 10



20 minut



flipchart, pisaki (lub tablica i kreda)



dynamika grupy, nauka słówek,
utrwalanie wiedzy



przerwa na picie

Przebieg:

Trener przygotowuje listę słów, które odnoszą się tematycznie do sportu lub wybranej dyscypliny sportowej. Gra może posłużyć jako przygotowanie do nadchodzącego wspólnego treningu.

Tworzymy dwie dwunarodowe drużyny tej samej wielkości, które rywalizują ze sobą, odgadyując hasła. Trener rysuje kreski na flipcharcie odpowiadające liczbie liter danego wyrazu (w języku niemieckim i w języku polskim).

Na przykład:

polski
(KAPITAN)

niemiecki
(KAPITÄN)

Uczestnicy muszą wiedzieć, które słowo jest w języku niemieckim, a które w polskim.

Zespoły proponują teraz na przemian litery do haseł, jedną po drugiej. Jeśli w wyrazach pojawia się wywołana litera, trener odpowiednio zapisuje ją na tablicy i zespół może kontynuować.

Na przykład:

_A___A_

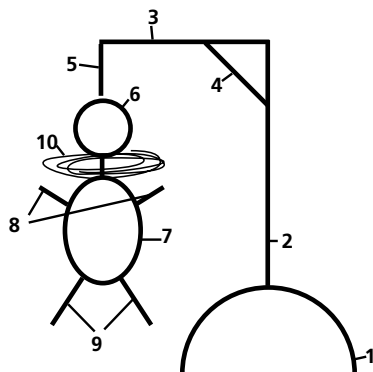
_A_____

Jeśli wywołana litera nie występuje w hasle, trener rysuje pierwszy element „szubienicy” dla danego zespołu, która będzie sukcesywnie uzupełniana przy każdym błędzie drużyny. Każdy zespół ma swoją własną „szubienicę”. Przegrywa ta drużyna, której „szubienica” jako pierwsza będzie kompletna.

Zamiast pojedynczej litery zespół może proponować pełne hasło rozwiązania (w obu językach). Jeśli okaże się prawidłowe, drużyna otrzymuje jeden punkt. Jeśli nie, do szubienicy dodawana jest następna kreska i kolejka przechodzi na drużynę przeciwną.

Opcje:

- Słowa do gry mogą przygotować sami uczestnicy. W tym przypadku należy przekazać hasła zespołowi przeciwnemu i pozwolić drużynom zgadywać osobno.



Hallo, wie geht's?



mindestens 10



15 Minuten



Gymnastikreifen, Hütchen o.ä.



Abbau von Hemmungen,
Gruppendynamik, Wörter lernen



Geschicklichkeit, Reaktion,
Schnelligkeit

Ablauf:

Den Teilnehmenden müssen vorab die Frage „Hallo, wie geht's? (Cześć, jak się masz?)“ sowie drei Antwortmöglichkeiten auf Deutsch und auf Polnisch vermittelt werden. Als Antworten bieten sich „gut (dobrze)“, „schlecht (źle)“ und „geht so (tak sobie)“ an.

Anschließend stellen sich die Teilnehmenden im Kreis auf. Jede*r Spieler*in befindet sich dabei innerhalb eines auf dem Boden liegenden Gymnastikreifens (o.ä.). Ein*e Spieler*in steht in der Mitte und geht auf eine*n im Kreis Stehende*n zu und fragt „Hallo, wie geht's? (Cześć, jak się masz?)“.

- Antwortet diese*r mit „gut (dobrze)“ passiert nichts.

- Antwortet diese*r mit „geht so (tak sobie)“, müssen die beiden Nachbar*innen zur Linken und zur Rechten des*der Befragten ihre Plätze tauschen. In diesem Moment kann der*die Fragesteller*in einen der beiden Plätze ergattern.

- Antwortet der*die Befragte mit „schlecht (źle)“, müssen alle Teilnehmenden die Plätze tauschen. Der*die Fragesteller*in hat dabei die Möglichkeit, irgendeinen Platz zu bekommen.

Alle Teilnehmenden sprechen dabei stets in ihrer jeweiligen Partnersprache.

Varianten:

Um die sportliche Herausforderung zu steigern, können ...

- ... bestimmte Ausgangspositionen eingeführt werden. So müssen sich die Teilnehmenden beispielsweise in der Krebsposition oder in Rückenlage befinden. Bei der Antwort „schlecht (źle)“ oder „geht so (tak sobie)“ bleibt dann derjenige*diejenige Mitspieler*in in der Mitte, der*die sich als letztes in diese Position begeben hat.

- ... bestimmte Formen der Fortbewegung (Hüpfen, auf einem Bein, Hopselauf etc.) eingeführt werden.

Bemerkung:

- Wird zu häufig die Antwortalternative „gut (dobrze)“ gewählt, sollte eingeführt werden, dass sich eine Antwort maximal dreimal wiederholen darf.



min. 10



15 minut



koła gimnastyczne, pachołki, itp.



przewyciężanie zahamowań,
dynamika grupy, nauka słówek



zręczność, reakcja, szybkość

Przebieg:

Uczestnicy uczą się pytania „Cześć, jak się masz? (Hallo, wie geht's?)” i trzech możliwych odpowiedzi w języku polskim i niemieckim. Odpowiedzi brzmią: „dobrze (gut)”, „źle (schlecht)” i „tak sobie (geht so)”.

Następnie wszyscy ustawiają się w kręgu. Każdy uczestnik na obwodzie kręgu wchodzi do koła gimnastycznego leżącego na podłodze (lub inaczej oznaczonego pola). Jeden gracz stoi pośrodku i podchodzi do wybranej osoby, zadając jej pytanie: „Cześć, jak się masz? (Hallo, wie geht's?)”.

- Przy odpowiedzi „dobrze (gut)”, nic się nie dzieje.
- Przy odpowiedzi „tak sobie (geht so)”, lewy i prawy sąsiad zamieniają się miejscami. W tym momencie pytający próbuje zająć jedno z ich miejsc.
- Przy odpowiedzi „źle (schlecht)”, wszyscy zamieniają się miejscami. Pytający stara się zdobyć dowolne miejsce.

W trakcie gry uczestnicy posługują się językiem partnera.

Opcje:

Jeśli chcemy wzbogacić zabawę o element sportowego wyzwania ...

- ... można wprowadzić określone pozycje startowe. Na przykład uczestnicy przybierają pozycję raka (brzuch skierowany do góry, ręce i stopy na podłodze) lub pozycję leżącą na plecach. Przy odpowiedzi „źle (schlecht)” albo „tak sobie (geht so)” zawodnik, który jako ostatni przyjął umówioną pozycję, pozostaje na środku.
- ... można wprowadzić pewne formy ruchu (skoki, skoki na jednej nodze, itp.).

Uwagi:

- Jeśli odpowiedź „dobrze (gut)” pada zbyt często, należy ograniczyć możliwość powtarzania tej samej odpowiedzi do maksymalnie trzech razy.



beliebig



20 Minuten



Papier und Stifte, geeignete Umgebung (z. B. Sporthalle oder Stadion)



Wörter lernen, Verarbeitung von Gelerntem



Trinkpause

Ablauf:

Die Teilnehmenden werden in binationale Kleingruppen oder Tandems aufgeteilt und machen sich auf die Suche nach sogenannten Internationalismen. Internationalismen sind transparente Wörter, also Wörter, die man in vielen Sprachen findet, somit sowohl im Deutschen als auch im Polnischen.

Die Wörter können entweder explizit geschrieben sein, beispielsweise auf Hinweisschildern in der Umgebung oder den Räumlichkeiten, oder durch Austausch der Teilnehmenden untereinander in Erfahrung gebracht werden. Die Teams sollen sich die gesammelten Wörter notieren.

Der Bewegungsraum der Teams muss an die Räumlichkeiten angepasst werden. Eine Sporthalle oder ein Sportplatz eignet sich ideal, um Internationalismen im Bereich des Sports oder einer bestimmten Sportart zu sammeln.

Mögliche Beispiele für Internationalismen, die man in einer Sporthalle finden kann, sind:

- Kabine – kabina
- Linie – linia
- Sport – sport
- Tennis – tenis
- Trampolin – trampolina
- Turnier – turniej

Am Ende werden die Ergebnisse der Teams zusammengetragen und ausgewertet. Ziel ist, die Teilnehmenden zu sensibilisieren, dass sie bereits einige Wörter in der Partnersprache kennen, ohne darüber Bescheid zu wissen.

Variante:

- Möchte man einen Wettbewerbscharakter erzeugen, könnte man einführen, dass das Team mit den meisten gesammelten Wörtern gewinnt.

Bemerkung:

- Es bietet sich an, die gesammelten Wörter zentral aufzuschreiben und im Anschluss sichtbar aufzuhängen.



dowolna



20 minut



papier i pisaki, odpowiednia przestrzeń (hala sportowa, stadion)



nauka słówek, utrwalanie wiedzy



przerwa na picie

Przebieg:

Uczestnicy dzielą się na małe grupy dwunarodowe lub tandemy i poszukują tzw. internacjonalizmów. Internacjonalizmy to takie słowa, które można znaleźć w podobnej formie w wielu językach, np. w języku polskim, jak i niemieckim.

Ćwiczenie albo może opierać się na analizie wyrazów zapisanych explicite w otoczeniu, na przykład na tablicach informacyjnych lub w pomieszczeniach, albo członkowie grupy próbują znaleźć podobne słowa poprzez burzę mózgów. Zespoły notują zebrane internacjonalizmy.

Przestrzeń do poruszania się grup musi być dostosowana do możliwości, jakie daje pomieszczenie. Idealnym miejscem do odkrywania internacjonalizmów w dziedzinie sportu lub konkretnej dyscypliny sportowej jest hala sportowa lub boisko.

Przykłady internacjonalizmów „ukrytych” w hali sportowej:

- kabina – Kabine
- linia – Linie
- sport – Sport
- tenis – Tennis
- trampolina – Trampolin
- turniej – Turnier

Na zakończenie następuje podsumowanie wyników pracy wszystkich zespołów. Celem zabawy jest uświadomienie uczestnikom, że znają już kilka słów w języku partnera, nawet nie zdając sobie z tego sprawy.

Opcje:

- Dla wzmocnienia elementu rywalizacji możemy wprowadzić zasadę, że wygrywa ten zespół, który zbierze najwięcej słówek.

Uwagi:

- Na koniec zabawy warto zapisać wszystkie zebrane słowa i wywiesić je w dobrze widocznym miejscu.

Knieprobe



mindestens 10



15 Minuten



Stühle, Karteikarten
(bzw. kleine Zettel)



Abbau von Hemmungen,
Gruppendynamik, Wörter lernen



Trinkpause

Ablauf:

Mit dieser Aktivität kann bestimmtes (Sport-) Vokabular eingeübt oder wiederholt werden. Auf Karteikarten werden beispielsweise die Wörter „laufen (biegać)“, „gehen (chodzić)“, „springen (skakać)“ und „werfen (rzucać)“ auf Deutsch und auf Polnisch notiert. Pro Karteikarte wird einer der vier Begriffe notiert, es werden so viele Karteikarten wie Teilnehmende benötigt.

Alle Teilnehmenden sitzen in einem Stuhlkreis. Jede*r zieht eine Karteikarte und merkt sich den jeweiligen Begriff. Anschließend sammelt der*die Trainer*in die Karten wieder ein und mischt sie. Dann zieht er*sie eine nach der anderen und verkündet jedes Mal den entsprechenden Begriff abwechselnd auf Deutsch und auf Polnisch.

Wenn der*die Trainer*in z.B. „gehen (chodzić)“ zieht, müssen alle Teilnehmenden, die „gehen (chodzić)“ haben, einen Platz nach links rutschen und sich ggf. auf den Schoß ihres Nachbarn*ihrer Nachbarin setzen. Dies wiederholt sich nun einige Male. Sollte der Platz zur Linken nicht belegt sein, setzt man sich einfach auf den freien Stuhl.

Ein*e Teilnehmer*in kann mehrere andere auf dem Schoß haben. Jede*r, der*die eine*n anderen auf dem Schoß hat, muss sitzenbleiben, bis sein*ihr Schoß wieder frei wird. Er*sie darf sich somit nicht weiterbewegen, wenn sein*ihr Wort vorgelesen wird. Das Spiel endet (beispielsweise), wenn der*die erste Teilnehmer*in wieder an seinem*ihrem ursprünglichen Platz angekommen ist.



min. 10



15 minut



krzesła, małe kartki



przewycięzanie zahamowań,
dynamika grupy, nauka słówek



przerwa na picie

Przebieg:

Za pomocą tej aktywności można ćwiczyć lub powtarzać konkretne słówka (z zakresu sportu). Na karteczkach zapisujemy wyrazy w języku polskim i niemieckim, np. „biegać (laufen)”, „chodzić (gehen)”, „skakać (springen)” i „rzucać (werfen)”, po jednym hasle na kartce. Potrzebujemy tyle kartek, ilu jest uczestników.

Wszyscy siadają na krzesłach ustawionych w kole. Każdy uczestnik losuje jedną karteczkę i zapamiętuje zapisane na niej słowo. Trener zbiera wszystkie kartki i tasuje je. Następnie wyciąga jedną karteczkę za drugą i głośno odczytuje zapisane na nich hasła, na przemian – raz w języku polskim, raz niemieckim.

Jeśli wyciągnie np. słowo „chodzić (gehen)”, wszyscy uczestnicy, którzy je wcześniej wylosowali, przesuwają się o jedno miejsce w lewo – ewentualnie będą musieli usiąść na kolanach swojego sąsiada. Czynność losowania i odczytywania haseł powtarzana jest wielokrotnie. Jeśli miejsce po lewej stronie jest puste, uczestnik zajmuje po prostu wolne krzesło.

Może się zdarzyć, że gracze mają nawet po kilka osób na swoich kolanach. Ci, których kolana są zajęte, nie mogą się ruszyć, nawet jeśli usłyszą swoje hasło, dopóki nie zostaną „odblokowani”. Gra kończy się (na przykład), kiedy jeden z uczestników wróci jako pierwszy na swoje miejsce startowe.



beliebig



20 Minuten



keine



Abbau von Hemmungen,
Wörter lernen



Geschicklichkeit, Reaktion,
Schnelligkeit

Ablauf:

Der*die Trainer*in stellt der Gruppe kurze Kommandos vor und übt sie mit allen ein. Zum Beispiel: „Kommando Kniehebelauf (komenda kolana pod brodę)“, „Kommando Hüpfen (komenda skoki)“, „Kommando Dehnen (komenda rozciąganie)“, „Kommando Ball prellen (komenda odbij piłkę)“, „Kommando Hocke (komenda przysiad)“ etc.

Die Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf, der*die Trainer*in gibt die Kommandos, macht sie vor und die Teilnehmenden machen sie nach. Im Laufe der Aktivität kann der*die Trainer*in auch Kommandos geben, aber eine Übung ausführen, die nicht dazu passt. Die Herausforderung für die Teilnehmenden ist es, dem Kommando und nicht der tatsächlich durchgeführten Übung zu folgen. Macht ein*e Spieler*in einen Fehler, übernimmt er* sie die Kommandos.

Gibt der*die Trainer*in eine Anweisung, ohne vorher „Kommando“ zu sagen, darf nicht reagiert werden. Findet hier ein Fehler statt, wird ebenfalls gewechselt.

Die Aktivität kann ca. zehn Minuten auf Deutsch und zehn Minuten auf Polnisch durchgeführt werden.

Bemerkung:

- Die Essenz der Aktivität liegt darin, dass der*die Trainer*in sehr schnell von einem „Kommando“ bzw. „Nicht-Kommando“ zum nächsten wechselt. Somit entstehen viel Bewegung und einfache Fehler.



dowolna



20 minut



brak



przewycięzanie zahamowań, nauka słówek



zręczność, reakcja, szybkość

Przebieg:

Trener wprowadza krótkie polecenia i ćwiczy je z grupą. Na przykład: „komenda kolana pod brodę (Kommando Kniehebelauf)”, „komenda skoki (Kommando Hüpfen)”, „komenda rozciąganie (Kommando Dehnen)”, „komenda odbij piłkę (Kommando Ball prellen)”, „komenda przysiad (Kommando Hocke)” itp.

Uczestnicy ustawiają się w kole. Trener wydaje komendy i pokazuje, jak je wykonać, a wszyscy naśladują jego ruchy. W dalszym przebiegu zabawy trener może również wydawać polecenia, ale wykonywać niepasujące do nich ruchy. Wyzwaniem dla uczestników jest podążanie za komendą, a nie za obserwowaną aktywnością ruchową. Jeśli uczestnik popełni błąd, przejmuje wydawanie poleceń.

Grupa może reagować tylko na polecenia poprzedzone hasłem „komenda”. Jeśli trener udzieli grupie instrukcji bez uprzedniego hasła „komenda”, grupa nie powinna na nią zareagować. Jeśli ktoś o tym zapomni, także przejmuje rolę „komendanta”.

Zajęcia mogą trwać około 10 minut w języku niemieckim i 10 minut w języku polskim.

Uwagi:

- Istotą tej zabawy jest to, że trener bardzo szybko zmienia jedną „komendę” lub „nie-komendę” na następną. Powoduje to, że grupa dużo się rusza i popełnia proste błędy.

Körperteile-Lauf



mindestens 8



20 Minuten



abgegrenztes Spielfeld



Abbau von Hemmungen,
Gruppendynamik, Wörter lernen



Geschicklichkeit, Koordination,
Reaktion

Ablauf:

Der*die Trainer*in wählt fünf bis acht Körperteile aus, die möglicherweise für die eigene Sportart von Bedeutung sind. Diese Körperteile sollen den Teilnehmenden vermittelt oder von ihnen selbst erarbeitet werden. (Es bietet sich an, eine Silhouette zu zeichnen, die von den Teilnehmenden in beiden Sprachen beschriftet werden soll.)

Für die Aktivität joggen die Teilnehmenden innerhalb eines abgesteckten Felds. Der*die Trainer*in ruft ein Körperteil (abwechselnd auf Deutsch und auf Polnisch). Die Teilnehmenden sollen dann das genannte Körperteil bei einem*einer anderen Teilnehmer*in berühren. Nachdem alle Teilnehmenden die richtigen Körperteile berührt haben, setzt sich die Gruppe wieder in Bewegung.

Varianten:

- Die Schwierigkeit kann erhöht werden, indem zwei Körperteile gleichzeitig genannt werden.
- Es können mehr als zwei Körperteile gleichzeitig genannt werden, wenn auch die Füße zur Berührung zugelassen werden.
- Als Steigerung sollen sich beim Benennen der Körperteile nun die Körperteile selbst berühren, z.B. Schulter an Schulter, Fuß an Fuß, Kopf an Kopf. Auch diese Variante kann mit mehreren Körperteilen gespielt werden.

Bemerkungen:

- Es muss darauf geachtet werden, dass sich die Teilnehmenden weder absichtlich noch unabsichtlich an sensiblen Körperteilen berühren können.
- Um die Gruppe zu mischen, sollte darauf geachtet werden, dass die Teilnehmenden stets Teilnehmende der anderen Nation berühren.



min. 8



20 minut



wyznaczone pole gry przestrzeń



przewycięzanie zahamowań,
dynamika grupy, nauka słówek



zręczność, koordynacja, reakcja

Przebieg:

Trener wybiera od pięciu do ośmiu części ciała, które mogą mieć szczególne znaczenie dla danej dyscypliny sportu. Ćwiczy te słówka z grupą odpowiednio wcześniej lub uczestnicy sami je sobie przyswajają. (Dobrze się sprawdza naszkicowanie sylwetki, którą uczestnicy będą mogli opisać w obu językach.)

Na początku ćwiczenia gracze rozbiegają się po wyznaczonym polu. Trener wymienia poszczególne części ciała (naprzemiennie w języku polskim i niemieckim), a pozostali wskazują te miejsca krótkim dotykiem u innych osób. Po wykonaniu zadania grupa znowu zaczyna się swobodnie poruszać.

Opcje:

- Możemy zwiększyć trudność zadania, nazywając jednocześnie dwie części ciała.
- Możemy wywołać więcej niż dwie części ciała jednocześnie, o ile dopuścimy możliwość dotykania się stopami.
- Kolejny stopień trudności: dotykają się tylko wywołane części ciała, np. ramię dotyka ramię, stopa stopę, głowa głowę. Także ten wariant można przeprowadzić z kilkoma częściami ciała jednocześnie.

Uwagi:

- Należy zadbać o to, aby uczestnicy nie mogli celowo lub nieumyślnie dotykać wrażliwych części ciała.
- Aby wymieszać grupy, gracze proszeni są o wskazywanie części ciała na uczestnikach z drugiego kraju.



mindestens 6



10 Minuten



abgegrenztes Spielfeld



Abbau von Hemmungen,
Kennenlernen, Gruppendynamik



Geschicklichkeit, Koordination

Ablauf:

Alle Teilnehmenden begeben sich in die Krebsposition (Bauch zeigt nach oben, Hände und Füße am Boden) und bewegen so in einem abgegrenzten Spielfeld umher.

In der ersten Phase begrüßt man jede*n, dem*der man sich nähert, per Handschlag und stellt sich in der Partnersprache vor: „Ich heiße ... (Nazywam się ...)“. In der zweiten Runde begrüßt man sich durch Berührung der Fußsohlen und stellt die Frage „Wie geht's? (Jak się masz?)“ in der Partnersprache. Die Antwortmöglichkeiten „gut (dobrze)“, „schlecht (źle)“ und „geht so (tak sobie)“ müssen gemeinsam mit der Frage vor der Aktivität in beiden Sprachen vermittelt werden.

Optional können sich die Teilnehmenden anschließend noch durch seitliches Po-an-Po-Kippeln begrüßen.

Variante:

- Als Variante dürfen die Teilnehmenden versuchen, dem*der anderen vorsichtig die Hände vom Boden wegzuschlagen. Wenn ein*e Mitspieler*in mit dem Hintern den Boden berührt, muss er*sie warten, bis ein anderer „Krebs“ vorbeikommt und seinen*ihren Namen, sein*ihr Alter oder die Farbe seines*ihrer T-Shirts in der Partnersprache sagt.

Bemerkung:

- Es sollte darauf geachtet werden, dass die Teilnehmenden aus Deutschland und Polen aufeinander zugehen und miteinander in Kontakt kommen, anstatt unter sich zu bleiben.



min. 6



10 minut



wyznaczone pole gry



przewycięzanie zahamowań,
poznanie się, dynamika grupy



zręczność, koordynacja

Przebieg:

Wszyscy uczestnicy przybierają pozycję raka (brzuch skierowany do góry, ręce i stopy na podłodze) i poruszają się po wyznaczonym polu gry.

W pierwszej fazie witamy wszystkich uściskiem dłoni i przedstawiamy się w języku partnera: „Nazywam się... (Ich heiße)”. W drugiej rundzie witamy się, dotykając się podeszwami stóp i zadajemy sobie pytanie „Jak się masz? (Wie geht’s?)” w języku partnera. Wszystkie wyrażenia i możliwe odpowiedzi w obu językach: „dobrze (gut)”, „źle (schlecht)” i „tak sobie (geht so)” należy przećwiczyć z grupą przed rozpoczęciem zabawy.

Ewentualnie na znak powitania uczestnicy mogą trącać się bokiem biodrami.

Opcje:

- Uczestnicy starają się ostrożnie oderwać ręce od ziemi innym graczom. Jeśli ktoś dotknie podłogi pupą, musi poczekać, aż pojawi się obok niego kolejny „rak” i poda jego imię, wiek lub kolor jego koszulki w języku partnera.

Uwagi:

- Należy zadbać o to, aby uczestnicy z Polski i z Niemiec próbowali nawiązywać kontakt ze sobą, zamiast pozostawać „wśród swoich”.



mindestens 10



15 Minuten



keine



Abbau von Hemmungen,
Gruppendynamik, Wörter lernen



Geschicklichkeit, Koordination

Ablauf:

Für diese Aktivität benötigen die Teilnehmenden die Vokabeln „Kopf (głowa)“, „Schulter (ramię)“, „Hüfte (biodro)“, „Knie (kolano)“ und „Fuß (stopa)“ in beiden Sprachen. Diese Körperteile können den Teilnehmenden vorab vermittelt oder von ihnen selbst erarbeitet werden. (Es bietet sich an, eine Silhouette zu zeichnen, die von den Teilnehmenden in beiden Sprachen beschriftet werden soll.)

Anschließend wird mit diesen Wörtern eine Bewegungs-Aerobic-Einheit durchgeführt. Hierfür müssen alle Teilnehmenden (inkl. dem*der Trainer*in) einen Kreis bilden. Nun bewegen alle ihre rechte Hand zum Kopf ihres linken Nachbarn*ihrer linken Nachbarin und sagen gemeinsam „Kopf (głowa)“. Anschließend bewegen alle ihre linke Hand zum Kopf ihres rechten Nachbarn*ihrer rechten Nachbarin und sagen ebenfalls gemeinsam „Kopf (głowa)“. Auf diese Art und Weise wird nun über zweimal „Schulter“, zweimal „Hüfte“, zweimal „Knie“ bis zu den Füßen gewandert. Auf die gleiche Weise geht es danach wieder nach oben, bis die Sequenz mit zweimal „Kopf“ abgeschlossen wird.

Anschließend wiederholt man die Bewegungen und benennt die Körperteile in der anderen Sprache. Im Laufe der Aktivität kann man immer schneller werden und fließend von einer zur anderen Sprache übergehen. Dabei sollte auf eine gewisse Regelmäßigkeit geachtet und ein Rhythmus beibehalten werden.

Nur so können alle Teilnehmenden den Bewegungen folgen und gleichzeitig die Wörter aussprechen.

Bemerkungen:

- Der*die Trainer*in muss darauf achten, dass sich die Teilnehmenden nicht unsittlich anfassenden. Eine leichte Berührung ist ausreichend. Es kann auch schon die Bewegung in Richtung des jeweiligen Körperteils akzeptiert werden.
- Es ist nicht ganz einfach einen gemeinsamen Rhythmus zu schaffen, bei dem alle Teilnehmenden mitmachen. Man kann sich nach einem allgemeinen Flow richten, dem sich die Mehrheit der Teilnehmenden anschließt. Sollten diesem die Teilnehmenden nicht alle in gleichem Maße folgen können, ist dies kein Grund direkt abubrechen.



min. 10



15 minut



brak



przewycięzanie zahamowań,
dynamika grupy, nauka słówek



zręczność, koordynacja

Przebieg:

Do tego ćwiczenia uczestnicy potrzebują następujących słówek w obu językach: „głowa (Kopf)”, „ramię (Schulter)”, „biodro (Hüfte)”, „kolano (Knie)” i „stopa (Fuß)”. Trener ćwiczy ze grupą odpowiednio wcześniej lub uczestnicy sami je sobie przyswajają. (Dobrze się sprawdza naszkicowanie sylwetki, którą uczestnicy będą mogli opisać w obu językach).

Wprowadzone słowa będą potrzebne do wykonania układu aerobikowego. W tym celu wszyscy (łącznie z trenerem) tworzą koło. Następnie przesuwają prawą rękę do głowy swojego lewego sąsiada i powtarzają razem „głowa (Kopf)”. Po chwili przenoszą lewą rękę do głowy swojego prawego sąsiada i ponownie powtarzają „głowa (Kopf)”. Ćwiczenie kontynuowane jest według tego samego schematu ze wskazaniem obu: ramion, bioder, kolan i na koniec stóp. Następnie wszyscy odtwarzają układ od dołu do góry aż do momentu, gdy sekwencja zostanie zakończona dwiema „głowami”.

Na zakończenie układ zostaje powtórzony z nazywaniem części ciała w drugim języku. W trakcie ćwiczenia można zwiększać tempo i płynnie przechodzić z jednego języka do drugiego. Należy jednak zwrócić uwagę na pewną regularność i zachowanie rytmu. Tylko w ten sposób uczestnicy będą mogli podążać za ruchami i jednocześnie wymawiać słowa.

Uwagi:

- Trener musi się upewnić, że podczas kontaktu cielesnego nie dochodzi do przekraczania granic. Wystarczy lekkie dotknięcie lub sam ruch w kierunku danej części ciała, bez dotykania.
- Nie jest łatwo stworzyć wspólny rytm, w którym odnajdą się wszyscy uczestnicy. Można dostosować się do tempa, za którym podąża większość osób. Nawet jeśli nie wszystkim uda się dotrzymać kroku, nie jest to powód, aby od razu przerywać.



mindestens 8



15 Minuten



Weichbodenmatten oder Hütchen,
Musikanlage, Musik aus beiden
Ländern



Gruppendynamik, Lernen übers
Spielfeld hinaus



Geschicklichkeit, Reaktion,
Schnelligkeit

Ablauf:

Die Matten werden auf dem Boden im Kreis ausgelegt. In Relation zu den Teilnehmenden muss eine Matte zu wenig vorhanden sein.

Nun wird Musik gespielt und die Teilnehmenden laufen oder tanzen um die Matten herum. Wird die Musik gestoppt, sollen sie so schnell wie möglich eine Matte besetzen und eine für jede Runde neu angesagte Position einnehmen (Liegestütz, Seitstütz, Brücke, Rückenlage, Stehen auf einem Bein etc.). Die Person, die keine Matte bekommen konnte bzw. sich als letztes in die vorgegebene Position begibt, scheidet aus. Eine Matte wird aus dem Spiel genommen und die Runden werden so lange wiederholt, bis am Ende nur noch eine*r übrig bleibt.

Diejenigen, die ausgeschieden sind, laufen, dribbeln oder prellen sich in einem anderen Teil der Halle warm.

Varianten:

- Alternativ kann ein Extrafeld festgelegt werden, in dem sich die Teilnehmenden aufhalten und z.B. traben, joggen oder liegen. Sobald die Musik stoppt, sprinten sie aus dem Feld zu den Matten und nehmen die vorgegebenen Positionen ein.

- Statt Positionen können auch bestimmte Übungen angesagt werden. Auf diese Weise könnte eine Art Zirkeltraining entstehen.

- Anstatt Teilnehmende ausscheiden zu lassen, bleiben alle im Spiel. Die Teilnehmenden haben dennoch jede Runde eine Matte weniger zur Verfügung und müssen nun in Kooperation versuchen, die vorgegebenen Positionen auf den Matten einzunehmen.

Bemerkungen:

- Je nach Sprachniveau können die Positionen entweder in beiden Sprachen oder abwechselnd auf Deutsch und auf Polnisch angesagt werden.

- Sollten nicht genügend Matten zur Verfügung stehen, kann beispielsweise mit Hütchen improvisiert werden.

- Die Musik sollte aus den beiden Ländern stammen. Im Idealfall sind es Lieder, mit denen sich die Teilnehmenden identifizieren oder die sie sogar selbst vorgeschlagen haben.



min. 8



15 minut



maty lub pachołki, sprzęt muzyczny,
muzyka z obu krajów



dynamika grupy,
nauka „ponad granicami boiska”



zręczność, reakcja, szybkość

Przebieg:

Maty układamy w koło. Potrzeba o jedną matę mniej w stosunku do liczby uczestników.

Włączamy muzykę, a uczestnicy biegają lub tańczą wokół mat. W momencie zatrzymania muzyki powinni jak najszybciej zająć wolną matę i przyjąć pozycję ogłoszoną dla danej rundy (pompka, wsparcie boczne, mostek, pozycja leżąca, stanie na jednej nodze itp.). Osoba, której nie udało się zdobyć miejsca na macie lub która jako ostatnia przyjmie daną pozycję, odpada z gry. Następnie usuwamy jedną matę z koła, włączamy muzykę i przeprowadzamy kolejne rundy do momentu, aż pozostanie jedna osoba.

Wieliminowani zawodnicy rozgrzewają się w innej części sali biegając, dryblując lub koślując.

Opcje:

- Opcjonalnie można zdefiniować pole, w którym znajdują się uczestnicy; po polu poruszają się według własnego upodobania, np. kłusem lub truchtem, albo leżą. Gdy tylko muzyka ustaje, opuszczają sprintem pole w kierunku mat i przyjmują na nich określone pozycje.

- Zamiast pozycji można wykonywać różne ćwiczenia, tworząc w ten sposób rodzaj treningu obwodowego.

- Rezygnujemy z eliminowania uczestników z gry. Z każdą kolejną rundą gracze mają o jedną matę mniej do dyspozycji i muszą teraz we współpracy ze sobą przyjąć podane pozycje na matach.

Uwagi:

- W zależności od poziomu językowego uczestników pozycje mogą być ogłaszane w obu językach lub na przemian, w języku polskim i niemieckim.

- Jeśli nie ma wystarczającej liczby mat, można na przykład improwizować przy pomocy pachołków.

- Muzyka powinna pochodzić z obu krajów. Idealnie byłoby zaproponować piosenki, z którymi uczestnicy się identyfikują lub które sami sobie wybrali.



mindestens 8



30 Minuten



Papier, Stifte, Tische, Stühle, ein Text in deutscher und polnischer Sprache (z.B. Spielbericht, Spielregeln oder Texte, die in Verbindung mit dem Austausch stehen), ggf. Hindernisse (Bänke, Hütchen, Medizinbälle etc.)



Wörter lernen, Lernen übers Spielfeld hinaus, Verarbeitung von Gelerntem



Kooperation, Koordination, Schnelligkeit

Ablauf:

Zunächst werden zwei mononationale Gruppen gebildet: die Gruppe der „Vorleser*innen“ und die der „Schreiber*innen“. Anschließend wird jedem*jeder „Schreiber*in“ ein*e „Vorleser*in“ zugeordnet, so dass binationale Tandems entstehen.

Der*die Trainer*in legt mehrere Exemplare eines Textes in etwa zehn Meter Entfernung von den „Schreiber*innen“ aus. Diese sitzen an Tischen und sind darauf vorbereitet, genau das aufzuschreiben, was man ihnen diktiert. Die „Vorleser*innen“ übermitteln nun den Text an die „Schreiber*innen“. Dafür prägen sie sich die Sätze ein und rennen so schnell es geht zu ihrem*ihrer Partner*in, der*die aufschreibt, was er*sie diktiert bekommt.

Hat ein Tandem den Text vollständig zu Papier gebracht, ist die Runde beendet. Anschließend werden die produzierten Texte ausgewertet und nach Fehlern kontrolliert.

Varianten:

- Je nach Sprachniveau wird entschieden, ob der*die „Vorleser*in“ den Text in seiner*ihrer Muttersprache vorgelegt bekommt und in seiner*ihrer Muttersprache diktiert oder ob er*sie in der Partnersprache arbeitet und somit dem*der „Schreiber*in“ den Text in dessen*deren Muttersprache diktiert.

- Um die Teilnehmenden sportlich mehr zu fordern, kann ein Hindernisparcours mit Bänken, Tischen, Medizinbällen oder bestimmten Formen der Fortbewegung (Hüpfen, auf einem Bein etc.) zwischen den Texten und den „Schreiber*innen“ aufgebaut werden. Dieser muss dann von den „Vorleser*innen“ durchlaufen werden, bevor er*sie zu den „Schreiber*innen“ gelangt.

Bemerkungen:

- In der Regel ist es taktisch klüger, kurze Satzteile zu übermitteln, anstatt zu versuchen, sich lange Sätze einzuprägen.
- Wenn die Zahl der Teilnehmenden aus den beiden Gruppen nicht ausgeglichen ist, können Tridems gebildet werden, bei denen eine Person für zwei „Schreiber*innen“ diktiert.
- Die Länge und der Inhalt der Texte sind vom Trainer*von der Trainerin auszuwählen. Es wird geraten, dass eine Runde nicht länger als 10 bis 15 Minuten dauert, was ungefähr zwölf Textzeilen entspricht. Ein Beispieltext befindet sich im Anhang.



min. 8



30 minut



papier, pisaki, stoły, krzesła, tekst w języku polskim i niemieckim (np. fragment relacji sportowej, zasady gry, albo inne teksty mające związek ze spotkaniem), ew. przeszkody (ławki, słupki, piłki lekarskie)



nauka słówek,
nauka „ponad granicami boiska”,
utrwalanie wiedzy



kooperacja, koordynacja, szybkość

Przebieg:

W pierwszej kolejności tworzymy dwie grupy jednonarodowe: grupę „czytelników” i grupę „pisarzy”. Każdemu „pisarzowi” przyporządkowujemy „czytelnika” – w ten sposób powstają dwunarodowe tandemy.

Trener układa kilka kopii tekstu w odległości około dziesięciu metrów od „pisarzy”; ci siedzą przy stołach, gotowi do zapisywania dokładnie tego, co będzie im dyktowane. Teraz „czytelnicy” zaczynają przekaz tekstu „pisarzom”. Podbiegają do kartek, zapamiętują zdania i wracają tak szybko, jak to możliwe do swojego partnera, który zapisuje dyktowany mu tekst.

Gra się kończy, kiedy pierwszy tandem przepiše cały tekst. Powstałe teksty są następnie oceniane i sprawdzane pod kątem błędów.

Opcje:

- W zależności od poziomu znajomości języka należy podjąć decyzję, czy „czytelnik” otrzyma tekst w swoim języku ojczystym i podyktuje go w swoim języku, czy też będzie pracował w języku partnera i w ten sposób dostarczy „pisarzowi” tekst w jego języku ojczystym.

- Aby pobudzić w uczestnikach ducha rywalizacji sportowej, między tekstami a „pisarzami” można ustawić tor przeszkód z ławeczkami, stołami, piłkami lekarskimi lub pewnymi formami ruchu (skoki, skoki na jednej nodze itp.). „Czytelnicy” muszą pokonać te przeszkody w drodze do „pisarzy”.

Uwagi:

- Lepiej sprawdza się taktyka przekazywania krótkich fraz niż zapamiętywanie długich zdań.

- Jeśli liczba uczestników obu grup nie jest wyrównana, możemy utworzyć trójki, w których jedna osoba dyktuje dwóm „pisarzom”.

- Długość i treść tekstów dobiera trener. Zaleca się, aby runda nie trwała dłużej niż 10-15 minut, co odpowiada około dwunastu wierszom tekstu. Przykładowy tekst znajduje się w załączeniu.

Mattenrutschen



mindestens 6



20 Minuten



Weichbodenmatten, Karteikarten
(bzw. kleine Zettel), große Sporthalle



Gruppendynamik, Wörter lernen,
Verarbeitung von Gelerntem



Geschicklichkeit, Kooperation,
Schnelligkeit

Ablauf:

Zwei (oder mehrere) binationale Teams werden gebildet, deren Mitglieder sich jeweils hintereinander an einer Startlinie aufstellen. Nach Möglichkeit sollten die Mannschaften aus einer geraden Anzahl an Teilnehmenden bestehen. Jeder Mannschaft wird eine Weichbodenmatte zugeordnet, die in etwa fünf Meter Entfernung mit der Breitseite zu den Teams auf dem Boden liegt.

Erstes Ziel ist es nun, die Matte durch wiederholtes Springen auf selbige zum anderen Ende der Halle (bzw. zu einer vorgegebenen Linie) zu befördern. Dabei nehmen jeweils zwei Spieler*innen einer Mannschaft Anlauf, springen gleichzeitig mit ihrem gesamten Oberkörper nebeneinander auf die Matte und setzen diese dadurch in Bewegung. Stoppt die Matte, laufen die beiden zurück zum Startpunkt und die nächsten beiden Spieler*innen sind an der Reihe.

Erreicht die Matte das Ziel, erhält das Team eine Karteikarte, auf der ein Buchstabe notiert ist. Anschließend wird die Matte schnellstmöglich auf gleiche Weise in Richtung der Startlinie zurückbewegt, wo es einen weiteren Buchstaben zu gewinnen gibt.

Die Teams müssen versuchen, in einer vorgegebenen Zeit möglichst oft hin und her zu rutschen und anschließend mithilfe der gesammelten Buchstaben möglichst viele Wörter zu bilden. Die Wörter können sowohl aus dem Polnischen als auch aus dem Deutschen stammen. Pro gesammeltes Wort und pro korrekte Übersetzung erhalten die Teams jeweils einen Punkt.

Bemerkungen:

- Besonders beim gemeinsamen Sprung auf die Matte ist es wichtig, dass die Teammitglieder Rücksicht aufeinander nehmen. Der Sprung muss gleichzeitig ausgeführt werden. Die Spieler*innen müssen gleichzeitig und nebeneinander landen. Man muss mit dem Oberkörper und nicht mit den Füßen zuerst auf der Matte aufkommen.
- Die Buchstaben können so ausgewählt werden, dass damit möglichst viele Wörter aus dem Sport oder zu bestimmten Sportarten gebildet werden können.



min. 6



20 minut



maty, karteczki, duża sala sportowa



dynamika grupy, nauka słówek,
utrwalanie wiedzy



zręczność, kooperacja, szybkość

Przebieg:

Tworzymy dwie (lub więcej) drużyny mieszane narodowo, których gracze ustawiają się w rzędzie na linii startu. Jeśli to możliwe, zespoły powinny składać się z parzystej liczby uczestników. Każda drużyna otrzymuje miękką matę. Mata leży na podłodze w odległości ok. 5 metrów od graczy, zwrócona do nich szeroką stroną.

Pierwszym celem jest przemieszczenie maty na drugi koniec sali (lub za wyznaczoną linię) poprzez wielokrotne skakanie na niej. Zawodnicy z każdej drużyny łączą się w pary, biorą rozbieg i biegnąc razem wskazują na matę „na szczupaka” (całym tułowiem), wprawiając ją tym samym w ruch. W momencie, kiedy mata się zatrzyma, zawodnicy wracają do punktu wyjścia i kolejna para podbiega do maty.

Kiedy mata osiągnie cel, drużyna otrzymuje kartkę z jedną literą. Następnie zawodnicy tą samą techniką przesuwną matę szybko na linię startu, gdzie czeka na nich kolejna literka.

Zespoły starają się w określonym czasie przesunąć matę jak najczęściej w tę i z powrotem, a z zebranych liter utworzyć jak najwięcej słów w języku polskim lub/i niemieckim. Za każde utworzone słowo i jego poprawne tłumaczenie otrzymują po jednym punkcie.

Uwagi:

- Przy wspólnym skakaniu na matę zawodnicy powinni wzajemnie na siebie uważać. Skok musi być wykonany jednocześnie, tak aby para wylądowała razem. Ważne jest, aby najpierw maty dotknął tułów, a nie nogi.
- Litery można dobrać w taki sposób, aby dało się z nich zbudować jak najwięcej słów dotyczących sportu lub wybranej dyscypliny sportowej.

Der Name in Bewegung



beliebig



15 Minuten



keine



Abbau von Hemmungen,
Kennenlernen, Gruppendynamik



Trinkpause

Ablauf:

Die Teilnehmenden stehen im Kreis. Der*die erste Teilnehmer*in sagt den anderen seinen*ihren Namen und begleitet ihn mit einer Geste, die zu seiner*ihrer (Lieblings-)Sportart passt. Der*die Nächste soll dann den Namen und die Geste des*der ersten Teilnehmer*in wiederholen, bevor er*sie selbst seinen*ihren Namen sagt und eine Bewegung damit verbindet. Der*die dritte Teilnehmer*in muss nun die Namen und Bewegungen seiner*ihrer zwei Vorgänger*innen wiederholen usw., bis sich alle Teilnehmenden vorgestellt haben.

Varianten:

- Anstatt jede*n Teilnehmer*in die Gesten seiner*ihrer Vorgänger*innen wiederholen zu lassen, kann die Gruppe dies auch geschlossen tun. In diesem Fall stellt sich jede*r Teilnehmer*in mit Namen und Geste vor, alle anderen wiederholen dies und anschließend kommt der*die Nächste an die Reihe. Dies bietet sich besonders bei einer großen Gruppe an.
- Bei großen Gruppen kann es sich ebenfalls anbieten, zwei Kreise zu bilden und die Aktivität parallel durchzuführen.



dowolna



15 minut



brak



przewyciężanie zahamowań,
poznanie się, dynamika grupy



przerwa na picie

Przebieg:

Uczestnicy stoją w kole. Pierwszy uczestnik mówi, jak ma na imię i wykonuje gest, który odpowiada jego (ulubionemu) sportowi. Kolejna osoba powinna powtórzyć imię i gest poprzedniej osoby, zanim sama wypowie swoje imię i połączy je z ruchem. Trzeci uczestnik musi powtórzyć imiona i gesty obu poprzedników i tak dalej, aż wszyscy się przedstawia.

Opcje:

- Zamiast powtarzania przez każdego gracza gestów swoich poprzedników, grupa może to zrobić wspólnie. W tym przypadku jeden uczestnik przedstawia się imieniem i gestem, pozostali powtarzają po nim, i tak kolejno następne osoby. Tę opcję warto wybrać dla dużych grup.
- W przypadku dużych grup wskazane jest utworzenie dwóch kółek i równoległe prowadzenie aktywności.

Pass den Ball



mindestens 8



15 Minuten



(Hand-)Bälle



Abbau von Hemmungen,
Kennenlernen, Wörter lernen



Koordination, Reaktion

Ablauf:

Es werden zwei binationale Teams gebildet. Eine Mannschaft stellt sich in einem großen Kreis auf und die andere verteilt sich innerhalb dieses Kreises. Einige Spieler*innen der äußeren Mannschaften erhalten nun einen Ball.

Derjenige*diejenige, der*die einen Ball hat, ruft den Namen eines Spielers*einer Spielerin aus der Mitte, bestimmt eine Form des Rückpasses und nennt den Namen eines anderen Spielers*einer anderen Spielerin aus dem Außenkreis. Beispielsweise:

- Kevin – Fuß (stopa) – Beata
- Isabelle – Kopf (głowa) – Franciszek
- Zosia – Hand (ręka) – Michael
- Lena – Knie (kolano) – Florian

Anschließend wird der Ball von der im Außenkreis stehenden Person zu der erstgenannten Person in der Mitte gespielt, diese gibt ihn mit dem vorgegebenen Körperteil zurück in den Außenkreis an die zweitgenannte Person. Der Ball geht nach dem gleichen Prinzip wieder zurück in die Kreismitte, und das Spiel wiederholt sich mehrere Male zwischen verschiedenen Spieler*innen. Da mehrere Bälle im Spiel sind, spielen alle gleichzeitig.

Die Teilnehmenden sprechen dabei stets in ihrer jeweiligen Partnersprache. Nach fünf bis zehn Minuten wechseln die Teams.

Varianten:

- Alle Spieler*innen der Außenmannschaft erhalten einen Ball. Der*die aufgerufene Spieler*in passt direkt zum*zur Werfer*in zurück.
- Es können unterschiedliche Bälle gleichzeitig genutzt werden.

Bemerkungen:

- Je nach Sprachniveau müssen die verschiedenen Möglichkeiten des Passes vorher vermittelt werden. Es ist auch denkbar, dass sie im Laufe des Spiels erarbeitet werden. Die Teilnehmenden würden dann erst in ihrer Muttersprache sprechen und im Spielverlauf zur Partnersprache wechseln. Das Einüben der Wörter kann durch Gestik und Mimik unterstützt werden.
- Bei großen Gruppen kann es sich anbieten, zwei Gruppen zu bilden und die Aktivität parallel durchzuführen.



min. 8



15 minut



piłki (do ręcznej)



przewyciężanie zahamowań,
poznanie się, nauka słówek



koordynacja, reakcja

Przebieg:

Tworzymy dwa zespoły dwunarodowe. Jedna drużyna ustawia się w dużym kręgu, a druga jest rozmieszczona swobodnie w kole utworzonym przez pierwszą grupę. Wybrani zawodnicy stojący na obwodzie kręgu otrzymują piłkę.

Ten, kto ma piłkę, wywołuje imię osoby stojącej w środku, określa formę podania zwrotnego i wywołuje imię osoby stojącej w kręgu zewnętrznym. Na przykład:

- Kevin – stopa (Fuß) – Beata
- Isabelle – głowa (Kopf) – Franciszek
- Zosia – ręka (Hand) – Michael
- Lena – kolano (Knie) – Florian

Następnie piłka jest podawana do pierwszego wymienionego gracza, który przekazuje ją kolejnej wymienionej osobie nazwaną częścią ciała. Zabawa kontynuowana jest według tego samego schematu, wszyscy grają jednocześnie.

Uczestnicy zawsze mówią w języku partnera. Po pięciu do dziesięciu minutach drużyny zamieniają się miejscami.

Opcje:

- Wszyscy zawodnicy zewnętrznego kręgu otrzymują piłkę. Wywołany gracz odrzuca piłkę bezpośrednio do podającego.
- Możemy jednocześnie używać piłek różnych wielkości.

Uwagi:

- W zależności od poziomu znajomości języka można wprowadzić wcześniej różne opcje podawania piłki w obu językach. Ewentualnie uczestnicy uczą się ich na bieżąco w trakcie gry: na początku posługują się swoim językiem ojczystym, a z czasem przechodzą na język partnera. Ćwiczenie słówek warto wesprzeć gestami i mimiką.
- W przypadku dużych grup wskazane jest utworzenie dwóch mniejszych grup i równoległe prowadzenie aktywności.



mindestens 15



15 Minuten



keine



Abbau von Hemmungen,
Gruppendynamik, Wörter lernen



Koordination, Reaktion, Schnelligkeit

Ablauf:

Die Teilnehmenden stehen im Kreis. Eine Person (zu Beginn der*die Trainer*in) befindet sich in der Mitte und gibt Anweisungen an die Mitspieler*innen. Dabei deutet er*sie auf eine Person und benennt eine Sportart. Diese Person muss mit ihren beiden Nachbar*innen zur linken und zur rechten Seite nun die besagte Sportart in Form einer definierten Figur vorführen.

Sportarten können sein:

- Fußball: Eine*r kickt und die beiden Nachbar*innen grätschen.
- Handball: Eine*r wirft und die beiden Nachbar*innen blocken den Ball.
- Basketball: Eine*r wirft und die beiden Nachbar*innen formen den Korb.
- Boxen: Zwei boxen gegeneinander und der*die in der Mitte mimt den*die Schiedsrichter*in.
- Bowling: Eine*r wirft die Kugel und die beiden Nachbar*innen fallen um.
- Schwimmen: Eine*r schwimmt und die beiden Nachbar*innen kreisen als Haie um ihn*sie herum.
- Volleyball: Die Spieler*innen imitieren die drei Schlagtechniken: Pritschen, Baggern und Schmettern.

- Eishockey: Eine*r schlägt den Puck und die beiden Nachbar*innen rempeln in ihn*sie hinein.

- Tennis: Zwei formen das Netz und eine*r schlägt mit dem Schläger.

- Pferderennen: Zwei bilden ein Hindernis und eine*r springt als Pferd darüber.

- Surfen: Eine*r surft und die beiden Nachbar*innen formen die Wellen.

Reagiert ein*e Mitspieler*in zu langsam oder macht er*sie einen Fehler, muss er*sie in die Mitte.

Variante:

- Bei einer großen Gruppe können sich mehrere Personen gleichzeitig in der Mitte befinden und Anweisungen geben.

Bemerkungen:

- Man sollte mit drei bis vier Sportarten beginnen und im Spielverlauf immer weitere Figuren hinzufügen. Damit bleibt das Spiel dynamisch und abwechslungsreich.
- Ein Erkenntnisgewinn dieser Aktivität ist die Tatsache, dass sich einige Sportarten im Deutschen und im Polnischen sehr ähnlich anhören können. Die Teilnehmenden sollten dazu ermutigt werden, die jeweilige Sportart in der Partnersprache auszusprechen.



min. 15



15 minut



brak



przewycięzanie zahamowań,
dynamika grupy, nauka słówek



koordynacja, reakcja, szybkość

Przebieg:

Uczestnicy stoją w kole. Jedna osoba (na początku trener) wchodzi do środka i udziela instrukcji grupie. Wskazuje jednego gracza i wymienia dowolną dyscyplinę sportową. Wskazana osoba i jej sąsiedzi po lewej i prawej stronie muszą przedstawić daną dyscyplinę w postaci określonej figury.

Propozycje dla różnych dyscyplin:

- Piłka nożna: osoba w środku naśladuje kopanie piłki, a dwaj sąsiedzi robią wślizgi.
- Piłka ręczna: osoba w środku rzuca, a dwaj sąsiedzi blokują piłkę.
- Koszykówka: osoba w środku rzuca, a dwaj sąsiedzi tworzą kosz.
- Boks: dwie osoby naprzeciwko siebie boksują, a osoba w środku jest sędzią.
- Kręgle: osoba w środku rzuca kulą, a dwaj sąsiedzi przewracają się.
- Pływanie: osoba w środku pływa, a dwaj sąsiedzi krążą wokół niej jak rekiny.
- Piłka siatkowa: gracze naśladują trzy techniki: odbicie górne, odbicie dolne i atak (początkowo „ścina”).

• Hokej: środkowa osoba uderza w krążek, a dwaj sąsiedzi wpadają na nią.

• Tenis: dwie osoby tworzą siatkę, a trzecia uderza raketą.

• Wyścigi konne: dwie osoby tworzą przeszkodę, a trzecia skacze przez nią.

• Surfing: osoba w środku surfuje, a dwaj sąsiedzi tworzą fale.

Jeśli gracz zareaguje zbyt wolno lub popełni błąd, przechodzi do środka.

Opcje:

Przy większej grupie w środku może znajdować się kilka osób, które jednocześnie wydają polecenia osobom stojącym w kole.

Uwagi:

• Najlepiej zacząć od trzech do czterech dyscyplin sportowych i dodawać kolejne w miarę postępów w grze. Dzięki temu gra jest dynamiczna i różnorodna.

• Uczestników może zaciekać obserwacja, że niektóre dyscypliny mają podobne brzmienie w języku polskim i niemieckim. Zachęcamy graczy do wypowiadania nazw dyscyplin w języku partnera.



mindestens 8



20 Minuten



Flip-Chart, Stifte (oder Tafel, Kreide),
Stoppuhr



non-verbale Kommunikation, Wörter
lernen, Verarbeitung von Erlerntem



Trinkpause

Ablauf:

Der*die Trainer*in hat eine Liste von Wörtern vorbereitet, die die Teilnehmenden erraten sollen. Die Wörter können allgemein aus dem Sport stammen oder eine spezielle Sportart betreffen. Nun werden zwei binationale Teams gebildet, die gegeneinander antreten.

Person 1 aus Team A bekommt vom Trainer*in von der Trainerin einen Begriff auf einem Zettel gezeigt, den sie in einer vorher festgelegten Zeit auf einem Plakat darstellen soll. Beide Mannschaften versuchen, den Begriff innerhalb dieser Zeit zu erraten. Das Team, das das Wort in beiden Sprachen nennen kann, bekommt den Punkt.

Person 1 aus Team B setzt nun die Raterunde fort, bis alle Spieler*innen beider Mannschaften einmal gemalt haben. Der*die Zeichner*in darf weder sprechen noch gestikulieren oder schreiben.

Varianten:

- Die Wörter können auch von den Teilnehmenden selbst vorbereitet werden. In diesem Fall bietet es sich an, die Wörter dem jeweils anderen Team vorzugeben und die Mannschaften getrennt raten zu lassen.
- Anstatt die Wörter zu zeichnen, können sie auch pantomimisch dargestellt werden. Hier darf weder gesprochen, geschrieben noch gezeichnet werden. Der*die Darsteller*in darf nur durch Gesten und Mienenspiel das Wort erklären.



min. 8



20 minut



flipchart, pisaki (lub tablica i kreda),
stoper



komunikacja niewerbalna, nauka
słów, utrwalenie wiedzy



przerwa na picie

Przebieg:

Trener przygotowuje listę słów, które uczestnicy będą zgadywać. Mogą to być ogólne wyrażenia sportowe lub związane z określoną dyscypliną. Uczestnicy dzielą się na dwie dwunarodowe drużyny, które będą ze sobą rywalizować.

Trener pokazuje osobie nr 1 z zespołu A słowo zapisane na kartce, a ta próbuje narysować słowo na tablicy w wyznaczonym czasie. Obie drużyny próbują odgadnąć hasło. Zespół, który jako pierwszy poda je w obu językach, otrzymuje punkt.

Osoba nr 1 z drużyny B kontynuuje grę. Gra dobiega końca, gdy wszyscy zawodnicy z obu drużyn rysowali hasła. „Malarz” w trakcie pracy nie może mówić, gestykulować ani pisać.

Opcje:

- Słowa mogą przygotować sami uczestnicy. W tym przypadku należy przekazać hasła zespołowi przeciwnemu i pozwolić drużynom zgadywać osobno.
- Zamiast rysować słowa, można je przedstawiać pantomimicznie: aktor „tłumaczy” hasło wyłącznie gestami i mimiką bez użycia słów, pisania i malowania.



mindestens 10



15 Minuten



Gymnastikreifen, Hütchen o.ä.



Abbau von Hemmungen,
Gruppendynamik, Wörter lernen



Geschicklichkeit, Reaktion,
Schnelligkeit

Ablauf:

Mit dieser Aktivität kann bestimmtes (Sport-) Vokabular eingeübt oder wiederholt werden. Beispielsweise werden Vokabeln einer Sportart („laufen (biegać)“, „gehen (chodzić)“, „springen (skakać)“, „werfen (rzucić)“ etc.) oder Sportarten selbst („Leichtathletik (lekko-atletyka)“, „Turnen (gimnastyka)“, „Schwimmen (pływanie)“, „Tanz (taniec)“ etc.) auf Deutsch und auf Polnisch eingeübt. Anschließend wird jedem*jeder Teilnehmer*in einer dieser Begriffe zugeordnet.

Für die Aktivität müssen die Teilnehmenden im Kreis stehen. Jede*r Spieler*in befindet sich dabei innerhalb eines auf dem Boden liegenden Gymnastikreifens (o.ä.). Ein*e Spieler*in steht in der Mitte. Wenn er*sie eines der eingeführten Wörter ausruft, müssen die Spieler*innen, denen die jeweilige Vokabel zugeordnet wurde, die Plätze tauschen. Derjenige*diejenige in der Mitte hat dabei die Möglichkeit, sich einen Platz zu ergattern. Somit bleibt ein*e neue*r Spieler*in in der Mitte, der*die anschließend an der Reihe ist, eine Sportkategorie auszurufen. Derjenige*diejenige in der Mitte hat außerdem die Möglichkeit, einen Überbegriff wie bspw. „Olympische Spiele (igrzyska olimpijskie)“ auszurufen. In diesem Moment müssen alle Spieler*innen den Platz wechseln. Die Teilnehmenden sprechen dabei stets in ihrer jeweiligen Partnersprache.

Varianten:

- Es können auch mehrere Sportkategorien gleichzeitig aufgerufen werden. Je mehr Kategorien, desto mehr Teilnehmende müssen ihre Plätze wechseln.

Um die sportliche Herausforderung zu steigern, können ...

- ... bestimmte Ausgangspositionen eingeführt werden. So müssen sich die Teilnehmenden beispielsweise in der Krebsposition oder in Rückenlage befinden. Es bleibt stets derjenige*diejenige Mitspieler*in in der Mitte, der*die sich als letztes in diese Position begeben hat.

- ... bestimmte Formen der Fortbewegung (Hüpfen, auf einem Bein, Hopperlauf etc.) eingeführt werden.



min. 10



15 minut



koła gimnastyczne, pachołki, itp.



przewyciężanie zahamowań,
dynamika grupy, nauka słówek



zręczność, reakcja, szybkość

Przebieg:

Za pomocą tej zabawy można ćwiczyć lub powtarzać słownictwo (sportowe), na przykład związane z daną dyscypliną: „biegać (laufen)”, „chodzić (gehen)”, „skakać (springen)”, „rzucać (werfen)” itp. lub nazwy dyscyplin: „lekkoatletyka (Leichtathletik)”, „gimnastyka (Turnen)”, „pływanie (Schwimmen)”, „taniec (Tanz)” itp. Każdemu uczestnikowi zostaje przydzielone jedno hasło.

Uczestnicy stają w kole, każdy z nich wchodzi do koła gimnastycznego leżącego na podłodze (lub inaczej wyznaczonego pola). Jeden gracz stoi pośrodku i wywołuje dowolne z poznanych haseł, a osoby, którym to słowo zostało przypisane, muszą zamienić się miejscami. Gracz pośrodku próbuje wykorzystać szansę na przejście czyjegoś miejsca. Osoba, która pozostała bez miejsca, przejmuje wywoływanie kategorii sportowych. Ewentualnie może wywołać hasło o znaczeniu bardziej nadrzędnym, jak „igrzyska olimpijskie (Olympische Spiele)”. W tym momencie wszyscy gracze muszą zmienić miejsce. W trakcie zabawy uczestnicy posługują się językiem partnera.

Opcje:

- Możemy też wywołać kilka kategorii sportowych jednocześnie. Im więcej kategorii, tym więcej uczestników musi zmienić miejsce.

Aby zwiększyć sportowe wyzwanie, można ...

- ... wprowadzić pozycje startowe. Na przykład uczestnicy muszą znajdować się w pozycji raka lub w pozycji leżącej na plecach. Osoba, która jako ostatnia przyjmie ustaloną pozycję, zostaje na środku.
- ... wprowadzić pewne formy ruchu (skoki, na jednej nodze, podskoki itp.).



mindestens 6



20 Minuten



Haftnotizzettel, Stifte, geeignete Umgebung (z. B. Sporthalle oder Stadion)



Abbau von Hemmungen, non-verbale Kommunikation, Wörter lernen



Trinkpause

Ablauf:

Es werden binationale Tandems gebildet, an die ein Stapel Haftnotizzettel verteilt wird. Jedes Tandem bekommt die Aufgabe, die Umgebung zu erkunden und auf Gegenstände der Wahl beschriftete Haftnotizzettel zu kleben. Darauf schreiben sie sowohl auf Deutsch als auch auf Polnisch die Bezeichnung des jeweiligen Gegenstands.

Nach der Aktivität kann eine Vokabelliste mit den gesammelten Wörtern erstellt werden.

Varianten:

- Bei der Beschriftung der Gegenstände können bestimmte Dinge in den Vordergrund gerückt werden, die mit der jeweiligen Sportart in Verbindung stehen. Hat man es mit einer Gruppe Handballer*innen zu tun, kann man sich beispielsweise auf das Spielfeld und die Bezeichnungen der unterschiedlichen Linien konzentrieren. Geräteturner*innen kann man für die Vokabeln rund um die Sportgeräte sensibilisieren.

- Alternativ können die Haftnotizzettel schon vorher an verschiedenen Gegenständen angebracht werden. Aufgabe der Tandems ist es dann, die Zettel zu suchen, den Namen des jeweiligen Gegenstands in beiden Sprachen darauf zu notieren und mitzubringen.

Bemerkung:

- Der Begriff „Gegenstand“ sollte sehr weit und abstrakt gefasst werden. Der*die Trainer*in könnte z.B. auch selbst beschriftet werden.



min. 6



20 minut



karteczki samoprzylepne, pisaki,
odpowiednia przestrzeń (sala sportowa,
stadion)



przewycięzanie zahamowań,
komunikacja niewerbalna,
nauka słówek



przerwa na picie

Przebieg:

Tworzymy dwunarodowe tandemy, które zostają wyposażone w zestaw karteczek samoprzylepnych. Każdy tandem ma za zadanie eksplorowanie otoczenia i przyklejanie karteczek (uzupełnionych o nazwy przedmiotów) na wybranych przez siebie obiektach. Przedmioty opisują zarówno w języku polskim, jak i niemieckim.

Po zakończeniu ćwiczenia tworzymy listę ze wszystkimi zebranymi słowami.

Opcje:

- Przy wyborze przedmiotów możemy skupić się na przedmiotach związanych z określoną dyscypliną sportową. Jeśli mamy do czynienia z grupą szczypiornistów, możemy na przykład skoncentrować się na boisku do gry i nazwach różnych linii. Gimnastyków warto zapoznać z nazewnictwem sprzętu sportowego.

- Trener może już wcześniej porozklejać karteczki samoprzylepne na różnych przedmiotach. Zadaniem tandemu jest odszukanie karteczek, dopisanie na nich nazw przedmiotów w obu językach i zabranie karteczek ze sobą.

Uwagi:

- Pojęcie „przedmiotu” należy potraktować szeroko i metaforycznie. Trener może, na przykład, sam sobie przykleić karteczkę i opisać się w obu językach.

Der Sumoringer, die Fechterin & der Karatekämpfer



mindestens 10



15 Minuten



abgegrenztes Spielfeld



Abbau von Hemmungen, Gruppendynamik, non-verbale Kommunikation



Kooperation, Reaktion, Schnelligkeit

Ablauf:

Die Teilnehmenden werden in zwei sprachlich gemischte Mannschaften aufgeteilt. Jedes Team berät unter sich und einigt sich auf eine der drei Figuren für die gesamte Mannschaft: Sumoringer, Fechterin und Karatekämpfer.

Anschließend begeben sich die Teams in Position und stellen sich gegenüber auf. Dabei befinden sie sich an der Mittellinie eines definierten Spielfelds. Auf ein Signal stellen die Teilnehmenden ihre Figur pantomimisch dar. Die Spieler*innen der Mannschaft A machen alle die gleiche Figur, genauso die Spieler*innen der Mannschaft B.

Nach dem Prinzip „Schere, Stein, Papier“ gewinnt der Sumoringer gegen den Karatekämpfer, der Karatekämpfer gegen die Fechterin und die Fechterin gegen den Sumoringer. Sinnbildlich macht also der Sumoringer den Karatekämpfer platt, der Karatekämpfer schlägt der Fechterin den Degen aus der Hand und die Fechterin ersticht den Sumoringer. Die Gewinner*innen-Mannschaft darf nun die Teilnehmenden der Verlierer*innen-Mannschaft fangen. Diese können weglaufen und sich hinter der vorher definierten Grundlinie in Sicherheit bringen. Dabei kommt es auf eine schnelle Reaktionszeit an.

Alle gefangenen Spieler*innen wechseln die Mannschaft und gehören für die nächste Runde dem anderen Team an. Die Runden wiederholen sich so lange, bis eine Mannschaft die andere völlig in sich aufgenommen hat.

Zapaśnik sumo, szpadzistka i karateka



min. 10



15 minut



wyznaczone pole gry



przewyciężanie zahamowań,
dynamika grupy,
komunikacja niewerbalna



kooperacja, reakcja, szybkość

Przebieg:

Uczestnicy dzielą się na dwa mieszane językowo zespoły. Każdy zespół konsultuje się między sobą i wybiera jedną z trzech postaci dla całego zespołu: zapaśnika sumo, szpadzistkę lub karatekę.

Drużyny ustawiają się w dwóch rzędach naprzeciw siebie, na linii środkowej wyznaczonego pola gry. Na sygnał uczestnicy pantomicznie przedstawiają wybraną postać. Wszyscy zawodnicy w drużynie A tworzą tę samą figurę, podobnie zawodnicy w drużynie B.

Zgodnie z zasadą „papier, kamień, nożyce” zapaśnik sumo wygrywa z zawodnikiem karate, karateka wygrywa ze szpadzistką, a szpadzistka pokonuje zapaśnika sumo. Zapaśnik sumo symbolicznie „miażdży” karatekę, karateka wybija szpadę z ręki szpadzistki, a szpadzistka „godzi” szpadą zapaśnika sumo. Następnie zwycięski zespół łapie uczestników zespołu przegranego. Przegrani ratują się ucieczką i próbują schronić się w wyznaczonej wcześniej strefie bezpieczeństwa. Liczy się refleks.

W kolejnej rundzie wszyscy złapani przechodzą do drużyny przeciwnej. Rundy są powtarzane tak długo, aż jedna drużyna całkowicie wchłonie drugą.



mindestens 8



15 Minuten



keine



Abbau von Hemmungen,
Gruppendynamik, Wörter lernen



Reaktion, Schnelligkeit

Ablauf:

Der*die Trainer*in nimmt die Rolle eines Radio-Kommentators*iner Radio-Kommentatorin ein, der*die ein Fußballspiel wiedergibt. Dafür bereitet er*sie eine Sequenz vor, die zwischen der deutschen Sprache und der polnischen Sprache abwechselt. Es kommen bestimmte Positionen mehrfach vor, z.B. Torwart*Torhüterin (bramkarz), Abwehrspieler*in (obrońca), Mittelfeldspieler*in (pomocnik), Stürmer*in (napastnik), Linksaußen (lewoskrzydłowy), Rechtsaußen (prawoskrzydłowy). Im Anhang befindet sich eine beispielhafte Vorlage.

Die Teilnehmenden werden in binationale Teams aufgeteilt, die sich sternförmig um einen Mittelpunkt auf den Boden setzen (siehe Grafik). Die Anzahl der Teilnehmenden pro Team entspricht der Anzahl der Positionen, die im Radio-Kommentar vorkommen.

Jede*r Spieler*in bekommt vom Trainer*in von der Trainerin eine Position zugeteilt, sodass jede Position in jedem Team einmal vertreten ist. Die Spieler*innen müssen sich ihre Position in beiden Sprachen einprägen. Es ist wichtig, dass die jeweilige Position in allen Mannschaften an der gleichen Stelle sitzt.

Der*die Trainer*in liest nun laut und deutlich den Radio-Kommentar vor. Sobald eine Position genannt wird, müssen die jeweiligen Spieler*innen aufstehen und so schnell wie möglich im Uhrzeigersinn um die kompletten Teams herumlaufen, um dann wieder auf ihren Platz zu gelangen.

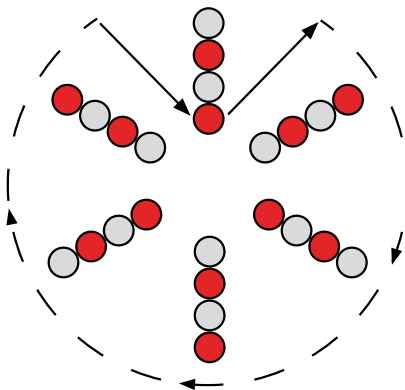
Der*die Schnellste erhält einen Punkt für seine*ihre Mannschaft. Das Spiel ist beendet, sobald der Radio-Kommentar zu Ende ist.

Variante:

- Das Thema lässt sich an die Zielgruppe anpassen. Fußball kann durch jede andere Sportart ersetzt werden. Auch mehrere Individualsportarten sind denkbar. Es müssen lediglich zu Beginn die Positionen klar definiert sein.

Bemerkung:

- Im Idealfall wird der Radio-Kommentar abwechselnd von zwei Trainer*innen vorgelesen, die jeweils in ihrer Muttersprache sprechen.





min. 8



15 minut



brak



przewycięzanie zahamowań,
dynamika grupy, nauka słówek



reakcja, szybkość

Przebieg:

Trener wciela się w rolę komentatora radiowego na meczu piłki nożnej. Najpierw przygotowuje tekst (relację), w którym na przemian pojawiają się sekwencje w języku polskim i niemieckim. Niektóre pozycje piłkarskie występują w tekście kilka razy, na przykład bramkarz (Torwart), obrońca (Abwehrspieler), pomocnik (Mittelfeldspieler), napastnik (Stürmer), lewoskrzydłowy (Linksaußen), prawoskrzydłowy (Rechtsaußen). W załączniku podajemy przykład tekstu.

Uczestnicy podzieleni są na mieszane narodowo zespoły, które siadają na ziemi w rzędach przypominających kształtem gwiazdy (patrz grafika). Liczba uczestników w zespole odpowiada liczbie pozycji piłkarskich, występujących w relacji radiowej.

Trener przydziela każdemu graczowi określoną pozycję tak, aby każda z nich była przynajmniej raz reprezentowana w drużynie. Uczestnicy zapamiętują nazwę swojej pozycji w obu językach. Ważne jest, aby osoby z tymi samymi pozycjami siedziały w jednakowej kolejności w rzędach.

Trener odczytuje relację radiową głośno i wyraźnie. Jak tylko padnie nazwa określonej pozycji, przypisani jej zawodnicy muszą wstać i obieć swoje drużyny zgodnie z ruchem wskazówek zegara tak szybko, jak to możliwe, a następnie wrócić na swoje miejsce.

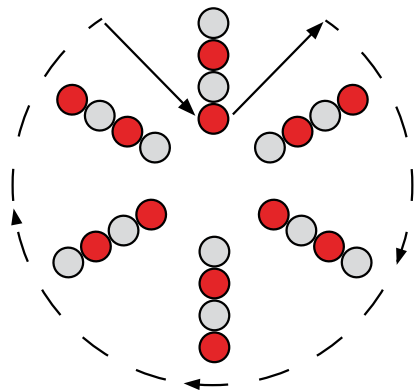
Najszybszy gracz zdobywa jeden punkt dla swojej drużyny. Gra kończy się wraz z końcem relacji.

Opcje:

- Temat komentarza warto dopasować do konkretnej grupy. Piłkę nożną może zastąpić każdy inny sport, w grę wchodzi również indywidualne dyscypliny sportowe. Należy tylko na początku jasno zdefiniować pozycje/ hasła.

Uwagi:

- Idealnie byłoby, gdyby komentarz radiowy czytali naprzemiennie dwaj trenerzy, każdy w swoim języku ojczystym.





mindestens 10



15 Minuten



keine



Abbau von Hemmungen, Gruppendynamik, non-verbale Kommunikation



Kooperation, Koordination, Reaktion

Ablauf:

Ein*e Teilnehmer*in wird bestimmt, die Gruppe zu verlassen und vor der Tür zu warten, bis er*sie wieder hereingerufen wird. Ein*e weitere*r Teilnehmer*in wird als Vorturner*in ausgewählt. Der*die Vorturner*in macht nun (a) Lauf-Aufwärmübungen oder (b) Gymnastikübungen vor. Die anderen Teilnehmenden sollen die Übungen gleichzeitig nachmachen. Der*die Vorturner*in wechselt stets möglichst unauffällig in neue Bewegungsformen.

Der*die Teilnehmer*in, der*die die Gruppe verlassen hat, kommt wieder und hat zum Ziel, den*die Vorturner*in ausfindig zu machen. Er*Sie hat drei Versuche, eine Person zu benennen.

Während der Übung darf nicht gesprochen werden. Bei (a) ist es wichtig, dass die komplette Gruppe stets in Bewegung ist. Bei (b) muss die Gruppe einen Kreis formen und sich der*die Teilnehmer*in, der*die die Gruppe verlassen hat, innerhalb des Kreises aufhalten.

Variante:

- Um die Schwierigkeit zu erhöhen, kann festgelegt werden, wie oft die Übung gewechselt werden muss. Beispielsweise darf eine Bewegung nicht länger als 30 Sekunden ausgeführt werden.



min. 10



15 minut



brak



przewyciężanie zahamowań,
dynamika grupy,
komunikacja niewerbalna



kooperacja, koordynacja, reakcja

Przebieg:

Jeden uczestnik opuszcza salę i czeka przed drzwiami, aż zostanie ponownie wezwany do środka. Inna osoba dostaje rolę animatora. Animator wykonuje (a) ćwiczenia rozgrzewające lub (b) ćwiczenia gimnastyczne. Pozostali uczestnicy powtarzają jego ruchy. Animator proponuje coraz to nowe ćwiczenia, przy czym jedno formy ruchu przechodzą płynnie w nowe.

Uczestnik, który opuścił grupę, wraca do sali. Jego zadaniem jest odnalezienie w grupie animatora. Ma trzy próby na wskazanie właściwej osoby.

Podczas ćwiczenia nie wolno ze sobą rozmawiać. Przy (a) ważne jest, aby cała grupa była w ciągłym ruchu. Przy (b) grupa tworzy koło, a osoba, która odgaduje, wchodzi do jego środka.

Opcje:

- W celu zwiększenia trudności możemy określić, jak często ćwiczenia powinny się zmieniać. Na przykład jeden ruch nie może być wykonywany dłużej niż 30 sekund.

Zahlenlauf



mindestens 8



20 Minuten



(vorab beschriftete) Karteikarten
(oder kleine Zettel), ggf. Hindernisse
(Bänke, Hütchen, Medizinbälle etc.)



Gruppendynamik, Wörter lernen



Kooperation, Koordination,
Schnelligkeit

Ablauf:

Die Teilnehmenden werden in gleich große binationale Teams aufgeteilt. Jedes Team besteht aus vier bis sieben Spieler*innen. Die Teams stellen sich entlang einer Startlinie auf. Für jedes Team liegen in etwa 20 Meter Entfernung 15 Karteikarten umgedreht auf dem Boden bereit, die mit den Zahlen von 1 bis 15 beschriftet sind.

Ziel der Mannschaften ist es nun, als erste alle Karten in der korrekten Reihenfolge umzudrehen. Die „2“ darf also erst dann umgedreht werden, wenn die „1“ bereits umgedreht auf dem Boden liegt usw. Dabei darf immer nur ein*e Spieler*in pro Team die Startlinie überschreiten, zu den Karten sprinten und eine Karte umdrehen. Wenn eine Karte fehlerhaft aufgedeckt wurde, muss diese wieder verdeckt auf den Boden zurückgelegt werden.

Die Teilnehmenden müssen sich also merken, welche Zahl sie wo gesehen haben. Außerdem müssen sie sich innerhalb ihrer Teams über die Lage der Karten austauschen und versuchen, eine Strategie zu entwickeln.

Varianten:

- Um die Teilnehmenden sportlich mehr zu fordern, kann ein Hindernisparcours mit Bänken, Tischen, Medizinbällen oder bestimmten Formen der Fortbewegung (Hüpfen, auf einem Bein etc.) zwischen Startlinie und Zahlenfeld aufgebaut werden. Dieser muss dann von jedem*jeder Spieler*in durchlaufen werden, bevor er*sie eine Karte umdrehen darf.

- Die Zahlen können auch durch Wörter eines (sportspezifischen) Satzes ersetzt werden. Die Teilnehmenden müssen dann die Wörter des Satzes in der richtigen Reihenfolge umdrehen.

Bemerkungen:

- Der*die Trainer*in muss darauf achten, dass die Teilnehmenden innerhalb ihrer Teams eine festgelegte Reihenfolge einhalten. Es soll nicht dazu kommen, dass ein*e Spieler*in die Karten im Alleingang umdreht.

- Hinter der Startlinie dürfen sich die Teams beraten und unterstützen. Es darf sich allerdings immer nur ein*e Spieler*in über der Startlinie befinden.

- Die Aussprache der Zahlen kann vor oder nach der Einheit in beiden Sprachen vermittelt bzw. wiederholt werden.



min. 8



20 minut



(wcześniej opisane) karty/ kartki, ew. przeszkody (ławki, pachołki, piłki lekarskie itp.)



dynamika grupy, nauka słówek



kooperacja, koordynacja, szybkość

Przebieg:

Uczestnicy dzielą się na dwunarodowe zespoły o jednakowej wielkości. Każda drużyna składa się z czterech do siedmiu graczy. Drużyny ustawiają się wzdłuż linii startu. Na podłodze w odległości około 20 metrów od każdej drużyny leży 15 kart, odwróconych zapisaną stroną do dołu. Na ich odwrocie widnieją numery od 1 do 15.

Celem zespołów jest jak najszybsze obrócenie wszystkich kart w prawidłowej kolejności. Tak więc „2” można odwrócić tylko wtedy, gdy jest już odkryte „1” i tak dalej. Tylko jeden gracz z drużyny może przekroczyć linię startu, podbiec do kart i obrócić jedną z nich. Jeżeli odkryje niewłaściwą kartę, musi ją z powrotem odłożyć na podłogę liczbą do dołu.

Uczestnicy starają się zapamiętać, jakie numery już widzieli. Muszą również w swoich zespołach na bieżąco wymieniać się informacjami o odkrywanych kartach i próbują opracować strategię.

Opcje:

- Aby pobudzić w uczestnikach ducha rywalizacji sportowej, między linią startu a miejscem, gdzie leżą karty, można ustawić tor przeszkód z ławeczkami, pachołkami, piłkami lekarskimi lub wprowadzić określone formy ruchu (skoki, skoki na jednej nodze itp.). Każdy gracz w drodze do kart musi pokonać tę drogę.

- Liczby można zastąpić pojedynczymi słowami wchodzącymi w skład konkretnego zdania (o sportowej treści). Zadaniem uczestników jest odkrycie słówek w odpowiedniej kolejności, aby utworzyły zdanie.

Uwagi:

- Trener musi dopilnować, aby uczestnicy trzymali się stałej kolejności w swoich zespołach. Nie powinno się zdarzyć, że jeden gracz sam odkryje wszystkie karty.

- Za linią startu zespoły mogą się konsultować i wzajemnie wspierać. Jednak tylko jeden zawodnik z każdej drużyny może znajdować się przed linią startu.

- Wymowę liczb (lub słów) w obu językach ćwiczymy z grupą przed lub po zabawie.

Zipp-Zapp



mindestens 10



15 Minuten



Gymnastikreifen, Hütchen o.ä.



Abbau von Hemmungen,
Kennenlernen, Gruppendynamik



Geschicklichkeit, Reaktion,
Schnelligkeit

Ablauf:

Die Teilnehmenden stehen im Kreis. Jede*r Spieler*in befindet sich dabei innerhalb eines auf dem Boden liegenden Gymnastikreifens (o.ä.). Jede*r informiert sich zu Beginn des Spiels, wie seine*ihre Nachbar*innen heißen.

Ein*e Spieler*in steht in der Mitte und geht auf eine*n im Kreis Stehende*n zu und sagt entweder „Zipp“ oder „Zapp“ oder „Zipp-Zapp“.

- Bei dem Wort „Zipp“ muss der*die Angesprochene den Namen des linken Nachbars*der linken Nachbarin sagen,
- bei „Zapp“ den Namen des rechten Nachbars*der rechten Nachbarin (jeweils von ihm*ihr aus gesehen).
- Bei „Zipp-Zapp“ müssen alle Teilnehmenden ihre Plätze wechseln.

Gelingt es einem*r Teilnehmer*in bei „Zipp“ oder „Zapp“ nicht, den richtigen Namen zu nennen, oder benötigt er*sie dafür zu viel Zeit, muss er*sie seinen*ihren Platz an denjenigen*diejenige abtreten, der*die in der Mitte steht.

Bei dem Kommando „Zipp-Zapp“ kann der*die Spieler*in in der Mitte sich ebenfalls einen Platz sichern und ein*e andere*r Mitspieler*in bleibt als letztes übrig. Die anderen müssen wiederum die Namen der Nachbar*innen erfragen.

Varianten:

Um die sportliche Herausforderung zu steigern, können ...

- ... bestimmte Ausgangspositionen eingeführt werden. So müssen sich die Teilnehmenden beispielsweise in der Krebsposition oder in Rückenlage befinden. Bei dem Kommando „Zipp-Zapp“ bleibt dann derjenige*diejenige Mitspieler*in in der Mitte, der*die sich als letztes in diese Position begeben hat.

- ... bestimmte Formen der Fortbewegung (Hüpfen, auf einem Bein, Hopserlauf etc.) eingeführt werden.

Um die kognitive Herausforderung zu steigern, können weitere Kommandos eingeführt werden:

- „Zipp-Zipp“: Der*die Angesprochene muss den Namen der übernächsten Person auf der linken Seite sagen.
- „Zapp-Zapp“: Der*die Angesprochene muss den Namen der übernächsten Person auf der rechten Seite sagen.



min. 10



15 minut



koła gimnastyczne, pachołki, itp.

przewycięzanie zahamowań,
poznanie się, dynamika grupy

zręczność, reakcja, szybkość

Przebieg:

Uczestnicy stają w kole, każdy z nich wchodzi do koła gimnastycznego leżącego na podłodze (lub inaczej wyznaczonego pola). Na początku gry każdy informuje się, jak mają na imię jego sąsiedzi.

Jeden gracz stoi pośrodku. Po „rundzie zapoznawczej” kieruje się w stronę wybranej osoby w kole i mówi do niej „zipp” albo „zapp”, albo „zipp-zapp”.

- Na hasło „zipp” osoba, do której kierowane jest słowo, musi podać imię swojego lewego sąsiada,
- w przypadku „zapp” imię prawego sąsiada (patrząc od strony osoby, do której kierowane są polecenia).
- Na „zipp-zapp” wszyscy uczestnicy zmieniają miejsca.

Jeśli uczestnik, który usłyszał „zipp” lub „zapp”, nie zdoła prawidłowo podać imienia sąsiada lub jeśli potrzebuje na to zbyt dużo czasu, musi oddać swoje miejsce osobie stojącej pośrodku.

Za pomocą komendy „zipp-zapp” środkowy gracz ma szansę zdobyć miejsce w kręgu; jeśli mu się to uda, do środka wchodzi najwolniejsza osoba. Uczestnicy na obwodzie koła muszą ponownie zapoznać się z imionami swoich nowych sąsiadów, po czym można kontynuować grę.

Opcje:

W celu zwiększenia wyzwania sportowego ...

- ... możemy wprowadzić pozycje startowe. Na przykład uczestnicy przyjmują na początku pozycję raka lub pozycję leżącą na plecach. Przy komendzie „zipp-zapp” gracz, który jako ostatni przyjął określoną pozycję, wchodzi do środka.

- ... możemy wprowadzić określone formy ruchu (skoki, skoki na jednej nodze, itp.).

Aby zwiększyć walory (za)poznawcze, można wprowadzić kolejne polecenia:

- „zipp-zipp”: osoba, do której kierowane jest polecenie, musi podać imię nie pierwszej, ale drugiej osoby na lewo od siebie.
- „zapp-zapp”: adresat musi wymówić imię nie pierwszej, ale drugiej osoby na prawo od siebie.

Anhang

Załączniki

Anhang 1

Checkliste für Trainer*innen (Kopiervorlage)

Die folgende Checkliste gibt einen Überblick über Dinge, die der*die Trainer*in vor Beginn der Einheiten zur Sprachanimation bedenken sollte. Sie soll helfen, einen Überblick darüber zu gewinnen, was noch zu tun ist und was schon erledigt wurde.

Name der Aktivität:	✓
Passt die ausgewählte Sprachanimation zu den Teilnehmenden?	
Passt die Aktivität zum Zeitpunkt des Austausches?	
Passt die ausgewählte Sprachanimation in den Tagesablauf?	
Ist ausreichend viel Zeit vorgesehen?	
Ist die Räumlichkeit passend? Gibt es genügend Platz?	
Habe ich alle notwendigen Materialien?	
Weiß ich, wie ich die Aktivität (in beiden Sprachen) erkläre?	
Benötige ich Kleingruppen oder Tandems, die ich im Vorfeld einteilen muss?	
Haben die Teilnehmenden das notwendige Vokabular bzw. wie kann ich es vermitteln?	
Passt die Aktivität zum Sprachniveau der Gruppe?	
Werden die Teilnehmenden mit der Aktivität sportlich ausreichend angesprochen?	
Weiß ich, was ich mit dieser Sprachanimation erreichen möchte?	
Kann ich die Aktivität in ein bestehendes Sportprogramm (z. B. als Aufwärmprogramm) im Training einbauen?	

Lista kontrolna dla trenera (wzór do kopiowania)

Poniższa lista kontrolna zawiera przegląd zagadnień, które trener powinien rozważyć przed rozpoczęciem aktywności z animacji językowej. Pomoże to zorientować się, co jeszcze należy zrobić, a co już zostało zrobione.

Tytuł aktywności:	
Czy wybrana animacja językowa pasuje do uczestników?	
Czy wybrana aktywność pasuje do danego momentu wymiany?	
Czy wybrana animacja językowa pasuje do przebiegu dnia?	
Czy przewidziany czas wystarczy?	
Czy przestrzeń jest odpowiednia? Czy jest wystarczająco dużo miejsca?	
Czy mam wszystkie niezbędne materiały?	
Czy wiem, jak wytłumaczyć ćwiczenie (w obu językach)?	
Czy muszę podzielić wcześniej uczestników na małe grupy lub tandemy?	
Czy uczestnicy posiadają niezbędne słownictwo lub jak mogę je przekazać?	
Czy wybrana aktywność odpowiada poziomowi grupy?	
Czy ćwiczenie w wystarczającym stopniu uwzględnia zainteresowania sportowe uczestników?	
Czy wiem, co chcę osiągnąć dzięki tej animacji językowej?	
Czy mogę uwzględnić tę aktywność w przewidzianym programie sportowym (np. jako element rozgrzewki) podczas treningu?	

Übersicht über Aktivitäten, die im Wasser durchgeführt werden können:

Przegląd aktywności, które można przeprowadzić w wodzie:

(Morgen-)Gymnastik	Gimnastyka (poranna)
10er-Ball	10-tka
Achtung Zahlen – Zahlenstaffel	Uwaga liczby – sztafeta liczbowa
Die Baskenmütze	Beret
Buchstabenstaffellauf	Sztafeta liter
Eil-Post	Poczta priorytetowa
Feuer, Wasser, Blitz	Ogień, woda, błyskawica
Kommando Sport	Komenda sport
Der Name in Bewegung	Imię w ruchu
Pass den Ball	Podaj piłkę
Der Sumoringer, die Fechterin & der Karatekämpfer	Zapaśnik sumo, szpadzistka i karateka
Vorturner*in	Animator
Zahlenlauf	Wyścig liczb

Spielblatt für die Autogramm jagd (Kopiervorlage)

Karta gry do „Polowania na autografy” (wzór do kopiowania)

Ist Torwart/Torhüterin	Ist ein Morgenmuffel	Kann einen Handstand	Spricht mehr als drei Sprachen
Jest bramkarzem/ką	Jest porannym mrukiem	Umie stać na rękach	Mówi w ponad trzech językach
War schon einmal in einem großen Stadion	Schwimmt gern	Hat blaue Augen	Fährt Ski
Był/a już kiedyś na dużym stadionie	Lubi pływać	Ma niebieskie oczy	Jeździ na nartach
Kann gut Grimassen schneiden	Macht mehr als zwei Sportarten	Kann ein Papierschiiff basteln	Hat mehr als zwei Geschwister
Potrafi robić miny	Uprawia więcej niż dwa sporty	Umie złożyć statek z papieru	Ma więcej niż dwoje rodzeństwa
Mag Kampfsport	Spricht mehr als zwei Sprachen	Kann auf zwei Fingern pfeifen	Liest gern
Lubi sporty walki	Mówi w więcej niż dwóch językach	Umie gwizdać na dwóch palcach	Lubi czytać
Hat schon einmal ein Turnier gewonnen	Kann ein Lied auswendig	Engagiert sich in einem Sportverein	Schafft 20 Liegestütze am Stück
Wygrał/a już kiedyś zawody	Umie zaśpiewać piosenkę z pamięci	Należy do klubu sportowego	Zrobi 20 pompek pod rząd

Spielblatt für das Laufdiktat: Beispieltext

In einem internationalen Jugendaustausch lässt sich so einiges erleben. Ich war letztes Jahr im Norden Polens, in der Nähe von Danzig (Gdańsk). Wir hatten eine super Gruppe, nette Begleiterinnen und tolles Wetter. Die unterschiedlichen Programmpunkte führten uns zu einem Fußballspiel, zu einem Hochseilgarten und ans Meer. Am Strand waren wir Strandsegeln. Beim Strandsegeln fährt man mit einem kleinen Wagen auf dem Sand und wird nur durch Windkraft, also mit einer Art Segel, angetrieben. Das macht richtig viel Spaß, besonders, weil man bei viel Wind sehr schnell fahren kann.

Die meisten Mahlzeiten haben wir in Gastfamilien zu uns genommen. Es gab super-gutes Essen. Besonders geschmeckt haben mir die selbstgebackenen Kuchen, die es nach den meisten Mahlzeiten zum Nachtschisch gibt. Was ich allerdings sehr gewöhnungsbedürftig fand, waren Nudeln mit Erdbeer-Soße.

Karta gry do „Dyktanda do biegania”: przykład tekstu

Podczas międzynarodowej wymiany młodzieży można doświadczyć wielu ciekawych rzeczy. W zeszłym roku byłem na północy Polski, w pobliżu Gdańska. Mieliśmy świetną grupę, miłych opiekunów i znakomitą pogodę. W programie przewidziany był mecz piłki nożnej, wizyta w parku liniowym i wycieczka nad morze. Na plaży uprawialiśmy surfing po piasku, to znaczy jeździliśmy małym wózkiem na piasku, napędzanym tylko siłą wiatru przez coś w rodzaju żagla. To naprawdę świetna zabawa, zwłaszcza dlatego, że przy silnym wietrze rozwija się duże prędkości.

Większość posiłków jedliśmy w rodzinach goszczących. Jedzenie było super dobre. Szczególnie smakowały mi domowe ciasta, które są podawane po większości posiłków na deser. Tylko trudno było mi się przyzwyczaić do makaronu z sosem truskawkowym.

Spielblatt für Team Lambda: Beispiel für einen Radio-Kommentar

Karta gry do „Team lambda”: przykład relacji radiowej

Der Schiedsrichter entscheidet auf Abstoß. Der **Torwart** legt den Ball vor sich hin und schießt in Richtung Mittellinie.

Gracz z numerem 5 odzyskuje piłkę i od razu wybija ją na **prawe skrzydło**. Zachwycająca kombinacja! Publiczność na stadionie szaleje.

Die gegnerische Abwehr ist kalt erwischt. Der linke **Abwehrspieler** befindet sich weit vom ballführenden Angreifer entfernt und versucht an Boden gut zu machen.

Biegnać coraz szybciej, udaje mu się przejąć piłkę i podać od razu do **pomocnika**.

Dieser setzt direkt zum Konter an. Der von rechts gestartete **Stürmer** läuft sich frei. Der Spieler mit der Nummer 3 sieht die Lücke und passt steil nach vorne in die Spitze.

Napastnik przejmując piłkę piętą, drybluje i podaje na **lewe skrzydło**. Dośrodkowanie, ale tam pusto, nikt za nim nie pobiegł. Jaka szkoda!

Der Ball landet rechts im Seitenaus. Der **Abwehrspieler** mit der Nummer 7 holt sich den Ball und geht zum Einwurf. Er wirft ins Mittelfeld und der Spieler mit der Nummer 9 passt den Ball weiter zum nächsten **Mittelfeldspieler**. Nun lassen sie den Ball von einem zum anderen wandern und warten darauf, dass sich eine Lücke auftut.

Obrona z drużyny przeciwnej znakomicie kryje całe boisko. Ale zawodnik z numerem 9 dalej próbuje oddać strzał. Jednak ktoś inny okazał się szybszy.

Der **Torwart** hebt ab und mit einer Glanzparade holt er den Ball aus dem oberen rechten Winkel und klärt zur Ecke. Der **Linksaußen** geht zur Eckfahne und bereitet sich auf den Eckball vor. Im Strafraum sammeln sich die **Abwehrspieler, Mittelfeldspieler** und **Stürmer** der beiden Mannschaften.

Prawoskrzydłowy przesuwa się po zewnętrznej stronie. Piłka z rzutu różnego przelatuje na prawą stronę. **Pomocnik** z woleja strzela prosto w środek bramki. **Bramkarz** nie miał żadnych szans! GOL, GOL! Jeden zero.

Die Spieler sammeln sich um den **Torschützen** und feiern das Führungstor. Was ein Wahnsinns-Tor! Die Spieler der gegnerischen Mannschaft müssen sich nun erst einmal wieder fangen. Deren **Stürmer** nimmt sich den Ball und schreitet zum Anstoßpunkt.

Podaje do **pomocnika na lewym skrzydle**, a ten dalej do **środkowego**. Piłka wraca i przelatuje za obronę. Prawy **obrońca** odzyskuje kontrolę i przerzuca piłkę na drugą stronę boiska.

Dort kommt er allerdings nicht an, denn ein gegnerischer **Mittelfeldspieler** geht dazwischen und klärt mit dem Kopf zum Einwurf.

Napastnik przyspiesza i stara się zakończyć tę akcję. Dośrodkowuje, gdzie czeka już zawodnik z numerem 8, i podaje dalej na **prawe skrzydło**. Ten przyspiesza i biegnie na złamanie karku w kierunku bramki.

Jetzt könnte es gleich wieder scheppern. Der **Rechtsaußen** legt ein beeindruckendes Solo hin und lässt einen **Abwehrspieler** nach dem anderen aussteigen. Er zieht ab, schießt aber knapp am rechten Pfosten vorbei. Es gibt Abstoß.

Bramkarz podaje szybko do **obrońcy**. Ten ostatni dośrodkowuje, **środkowy pomocnik** robi pressing na przeciwnikach. Widzi, że **bramkarz** drużyny przeciwnej jest daleko od bramki i przymierza się do oddania strzału. I gol! Co za niesamowita bramka!

Das verdiente 2:0, das gleichzeitig auch als Endstand stehen bleibt, denn der Schiedsrichter entscheidet, das Spiel abzupfeifen. Die Spieler bewegen sich zum Shakehands.

Fortbildungen zur Sprachanimation für deutsch-polnische Gruppen

Fortbildungen und Sprachkurse

Das DPJW und seine Partnerorganisationen bieten in regelmäßigen Abständen Fortbildungen zur Sprachanimation für deutsch-polnische bzw. trilaterale Gruppen an:

- eintägige Basisworkshops zur Sprachanimation „Zip-Zap“
- Aufbauseminar „Manufaktur der Sprachanimation“
- Aufbauseminar „Sprachanimation bei internationalen Jugendbegegnungen“ (DE-PL-RUS) von der Stiftung Deutsch-Russischer Jugendaustausch

In diesen Fortbildungen lernen Sie die Methode der Sprachanimation kennen und erleben dabei selbst eine bi- bzw. trilaterale Begegnung. Die Inhalte werden praxisorientiert in Form von interaktiven Übungen, Spielen, Gruppenarbeit und Diskussionen vermittelt.

Jährlich fördert das DPJW mehrere Sprachkurse für Organisator*innen von Jugendbegegnungen. Sie sind als Tandemsprachkurse konzipiert, in denen deutsche und polnische Teilnehmende mit- und voneinander lernen. Zusätzlich zum Sprachunterricht gibt es ein reichhaltiges Angebot an Ausflügen, Workshops sowie Begegnungen mit Kultur und Tradition.

DPJW-Kurzfilm zur Sprachanimation

- Youtube-Kanal des DPJW:
www.youtube.com/DPJWPNWM

Mehr Informationen unter: **www.dpjw.org**

Szkolenia i kursy językowe

PNWM wraz z instytucjami partnerskimi regularnie oferuje szkolenia z animacji językowej na potrzeby organizatorów polsko-niemieckiej i trójstronnej wymiany młodzieży:

- jednodniowe warsztaty z animacji językowej dla początkujących „Zip-zap”
- seminarium dla zaawansowanych „Manufaktura animacji językowej”
- seminarium dla zaawansowanych „Animacja językowa na międzynarodowych spotkaniach młodzieży” (DE-PL-RUS), realizowane przez Fundację Rosyjsko-Niemiecka Wymiana Młodzieży

Podczas szkoleń uczestnicy poznają ćwiczenia animacyjne i jednocześnie sami stają się częścią dwu- lub trójstronnego spotkania. Warsztaty są zorientowane na praktykę i prowadzone w formie interaktywnych ćwiczeń, zabaw, pracy w małych grupach oraz dyskusji.

Poza swą ofertą programową PNWM wspiera finansowo realizację kursów językowych dla osób zaangażowanych w wymianę młodzieży: organizatorów, opiekunów i pośredników językowych. Mają one formę kursów tandemowych, w których Polacy i Niemcy uczą się razem i od siebie nawzajem. Oprócz lekcji i zajęć z języka obcego na uczestników kursów czeka szeroka oferta warsztatów, wycieczek oraz spotkań z kulturą i tradycją.

Krótki film PNWM dotyczący animacji językowej

- YouTube PNWM:
www.youtube.com/DPIJWPNUM

Więcej informacji na: **www.pnwm.org**

Materialien zur Sprachanimation für deutsch-polnische Gruppen



ABC der deutsch-polnischen Sprachanimation

Spielesammlung zur Sprachanimation für Jugendbegegnungen
– zum kostenlosen Download oder als Ringbuch bestellbar

Abecadło polsko-niemieckiej animacji językowej

Zbiór gier i zabaw z zakresu animacji językowej na spotkania młodzieży – do pobrania bezpłatnie w wersji PDF lub zamówienia w formie segregatora



Versuch's auf Polnisch!

Kleine Sprachführer im Taschenformat, ideal für den Gebrauch während der Jugendbegegnung. Auch als mobile App erhältlich



Spróbuj po niemiecku!

Rozmówki w kieszonkowym formacie, świetnie sprawdzające się na wymianach młodzieżowych. Dostępne także w postaci aplikacji mobilnej



Drei Друзи z boiska

Sprachführer für Sport- und andere Begegnungen. In folgenden Versionen: deutsch-polnisch-ukrainisch, deutsch-polnisch-französisch, deutsch-polnisch-russisch

Drei Друзи z boiska

Rozmówki na spotkania sportowe i nie tylko. Dostępne w następujących wersjach: polsko-niemiecko-ukraińska, polsko-niemiecko-francuska i polsko-niemiecko-rosyjska

bestellbar/ abrufbar auf: www.dpjw.org/publikationen

Materiały z akresu animacji językowej dla grup polsko-niemieckich

memogra

Deutsch-polnische Version des Spiels „Memory” – mit Karten in großem Format (15 x 15 cm) und Motiven aus den drei Themenbereichen Kleidung, Tiere, Alltagsgegenstände

memogra

Polsko-niemiecka wersja gry „Memory” w dużym formacie (karty 15 x 15 cm), z motywami z trzech dziedzin: ubrania, zwierzęta i przedmioty codziennego użytku



memogra 2

Großformatiges Memory-Spiel mit kurzen nützlichen Sätzen in beiden Sprachen, z.B. „Worum geht’s?“, „Hilfst du mir?“ oder „Macht nichts“

memogra 2

Polsko-niemiecka gra memory z krótkimi zwrotami przydatnymi w obu językach, jak np. „O co chodzi?“, „Pomożesz mi?“, „Nie szkodzi!“



Ball im Spiel

Kartenspiel für deutsch-polnische Begegnungen, nicht nur für Fußballfans. Das Team, das sich in beiden Sprachen mit Fußball auskennt, hat beste Gewinnchancen.

Video-Spielanleitung unter:
[youtube.com/DPJWPNNM](https://www.youtube.com/DPJWPNNM)

Piłka w grze

Gra towarzyska na polsko-niemieckie spotkania młodzieży, nie tylko dla fanów piłki nożnej. Wygrywa zespół, który wykazuje się większą znajomością słownictwa piłkarskiego w obu językach.

Filmowa instrukcja gry jest dostępna na:
[youtube.com/DPJWPNNM](https://www.youtube.com/DPJWPNNM)



do zamówienia/ pobrania na: www.pnwm.org/publikacje

Herausgeber:

- ▶ Deutsche Sportjugend (dsj)
im DOSB e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
Deutschland

E-Mail: info@dsj.de
www.dsj.de
www.dsj.de/publikationen

In Kooperation mit:

- ▶ Deutsch-Polnisches Jugendwerk (DPJW)
Friedhofsgasse 2
14473 Potsdam
Deutschland

Tel. +49 331 284790
www.dpjw.org

- ▶ Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży
(PNWM)
ul. Alzacka 18
03-972 Warszawa
Polska

tel.: +48 22 5188910
www.pnwm.org

Autoren:

- ▶ Florian Pfeifer, Ingo Martin

Übersetzung:

- ▶ Małgorzata Kopka-Piątek

Redaktion:

- ▶ Jörg Becker, Lara Hanf,
Ferdinand Rissom, Małgorzata Schmidt

Gestaltung :

- ▶ amgrafik GmbH, Seligenstadt
www.amgrafik.de

Marketing:

- ▶ Jörg Becker (dsj)

Bildnachweis:

- ▶ Fotolia (Titelseite/cover),
Bild Seite 6/7
© DPJW/PNWM/Piotr Strojnowski,
Bild Seite 8/9
© DPJW/PNWM/Adam Symonowicz,
Bild Seite 10/11
© DPJW/PNWM,
Bild Seite 14/15

ISBN:

- ▶ 978-3-89152-905-8

Druck:

- ▶ Druckerei-Michael GmbH, Schnelldorf
www.druckerei-michael.de

Diese Broschüre wurde aus FSC®
zertifiziertem Papier hergestellt.

Auflage:

- ▶ 1. Auflage Dezember 2019

Förderhinweis:

- ▶ Diese Broschüre wurde durch das
Deutsch-Polnische Jugendwerk (DPJW)
gefördert.

Copyright:

- ▶ © Deutsche Sportjugend
Frankfurt am Main, Dezember 2019
- ▶ Alle Rechte vorbehalten. Ohne die ausdrückliche Genehmigung der Deutschen Sportjugend ist es nicht gestattet, den Inhalt dieser Broschüre oder Teile daraus auf fotodrucktechnischem oder digitalem Weg für gewerbliche Zwecke zu vervielfältigen. **Gerne können die Texte und Spiele für den Einsatz im Sportverein oder Sportverband genutzt werden.**

Wydawca:

- ▶ Niemiecki Związek Sportu Młodzieżowego przy DOSB
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
Niemcy

E-Mail: info@dsj.de
www.dsj.de
www.dsj.de/publikationen

We współpracy z:

- ▶ Deutsch-Polnisches Jugendwerk (DPJW)
Friedhofsgasse 2
14473 Potsdam
Niemcy

Tel. +49 331 284790
www.dpjw.org

- ▶ Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży (PNWM)
ul. Alzacka 18
03-972 Warszawa
Polska

tel.: +48 22 5188910
www.pnwm.org

Autorzy:

- ▶ Florian Pfeifer, Ingo Martin

Tłumaczenie:

- ▶ Małgorzata Kopka-Piątek

Redakcja:

- ▶ Jörg Becker, Lara Hanf,
Ferdinand Rissom, Małgorzata Schmidt

Oprawa graficzna:

- ▶ amgrafik GmbH, Seligenstadt
www.amgrafik.de

Marketing:

- ▶ Jörg Becker (dsj)

Zdjęcia:

- ▶ Fotolia (strona tytułowa/okładka)
zdjęcie na stronie 6/7
© DPJW/PNWM/Piotr Strojnowski,
zdjęcie na stronie 8/9
© DPJW/PNWM/Adam Symonowicz,
zdjęcie na stronie 10/11
© DPJW/PNWM,
zdjęcie na stronie 14/15

ISBN:

- ▶ 978-3-89152-905-8

Druk:

- ▶ Druckerei-Michael GmbH, Schnelldorf
www.druckerei-michael.de

Broszura wydana na papierze z certyfikatem
FSC®

Wydanie:

- ▶ 1. wydanie grudzień 2019

Wsparcie:

- ▶ Broszurę dofinansowała Polsko-Niemiecka
Współpraca Młodzieży (PNWM).

Prawa autorskie:

- ▶ © Deutsche Sportjugend (Niemiecki Związek Sportu Młodzieżowego),
Frankfurt nad Menem, grudzień 2019
- ▶ Wszystkie prawa zastrzeżone. Powielanie treści tej broszury lub jej fragmentów przez kseropię lub w sposób elektroniczny dla celów komercyjnych wymaga wcześniejszej zgody wydawcy Deutsche Sportjugend (Niemieckiego Związku Sportu Młodzieżowego). **Zachęcamy stowarzyszenia i kluby sportowe do korzystania z opisów gier i tekstów zawartych w tej publikacji.**

**Deutsche Sportjugend (dsj)
im DOSB e.V.**

Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
Deutschland
Tel.: +49 69 6700 329
www.dsj.de



**Niemiecki Związek Sportu Młodzieżowego
przy DOSB**

Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
Niemcy
tel.: +49 69 6700 329
www.dsj.de



Deutsch-Polnisches Jugendwerk (DPJW)

Friedhofsgasse 2
14473 Potsdam
Deutschland
Tel. +49 331 284790
www.dpjw.org



**Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży
(PNWM)**

ul. Alzacka 18
03-972 Warszawa
Polska
tel.: +48 22 5188910
www.pnwm.org