

Zeige SportsGeist!1. Gruppeneinheit in Essen-Kettwig

Zeit	Was	Ziel	Womit
11:00	Messe		
12:30	<p>Kennenlernspiele</p> <p><u>Ich bin der/die Einzige, die/der ...</u> Die TN stehen im Kreis. Die Anleitung hält einen Einstiegsimpuls zum Thema Einzigartig sein.</p> <p>Dann haben die TN die Aufgabe sich vorzustellen mit Name, Alter und Schule und eine Eigenschaft, ein Erlebnis, ein Hobby oder Talent von sich zu nennen, das sonst niemand hat. Während die Person sich vorstellt und spricht, machen alle gemeinsam Warmup Übungen (Jumping Jacks, Joggen auf dem Fleck, Twister, Knielifts, Skater, Kniebeuge und in die Luft springen ...). Haben die anderen diese Eigenschaft ebenfalls, machen sie die Warmup Übung weiter mit und der TN überlegt sich was ihn einzigartig auszeichnet. Dies geht so lange, bis keiner mehr mitmacht.</p> <p><u>Ball-Fang-Spiel</u></p>	Ankommen, Kennenlernen Warm werden	Sportbekleidung
13:00	Mittagessen		
13:30	<p>Gruppenspiele</p> <p>Die TN erfahren sich als Gemeinschaft, zusammen sind sie stark, zusammen kann man was erreichen.</p>		
15 Min	<u>Moleküle Spiel</u> mit Akrobatischen Elementen		
15 Min	<u>Gordischer Knoten</u>		
14:00	<p>Was ist Firmung für dich? <u>Staffellauf-Parcours</u> Welche Erwartungen habe ich an die Firmung?</p> <p>In der Sporthalle ist ein Parcours aufgebaut. An dessen Ende liegen Karten mit verschiedenen Statements zu Erwartungen an eine Firmvorbereitung mit sportlichen Elementen. Die TN werden in 2 Gruppen aufgeteilt und treten gegeneinander an. Hintereinander aufgereiht, stehen die beiden Teams am Startbereich. Auf ein Startkommando läuft jeweils der erste los. Nach Überwinden des Parcours, jeder sucht ein für sich passendes Statement und läuft zurück. Anschließend läuft der nächste TN des Teams. Jeder Teilnehmer erhält in einem Bereich der Turnhalle die</p>	Erwartungsabfrage	

Zeige SportsGeist!1. Gruppeneinheit in Essen-Kettwig

	<p>Möglichkeit eine für sich passende Coullage mit seinen Erwartungen anzufertigen. Welche Mannschaft als erstes je 3 Statements pro Teilnehmer hat, hat diesen Wettkampf gewonnen.</p> <p>Anschließend gibt es eine gemeinsame Reflektion der Collagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hast du die Begriffe bekommen die du wolltest? - Warum nicht? - Spiegelt dein Ergebnis deine Erwartungen an die Firmvorbereitung? 		
14:45	<p>Wie sieht mein / unser Gottesbild/Glaube aus? <u>Trikot-Hashtag-Methode:</u> Die TN bilden einen Kreis. Die Anleitung erklärt die Übung: Bei vielen Sportarten gibt es Trikots. Auf der Vorderseite der Trikots steht das, was alle gemeinsam haben, auf der Rückseite steht das individuelle, der Name und die Nummer. Dies wollen wir als Beispiel nehmen. Die TN sind eingeladen in die Planke (Bretthaltung) zu gehen und dabei zwei Blätter auszufüllen, die durch Löcher miteinander verbunden sind („das Trikot“). Auf das weiße Papier sollen sie 5 Gemeinsamkeiten finden und als Hashtags¹ aufschreiben, auf das farbige Papier 5 Dinge, die sie persönlich individuell ausmachen. Sollten die Kräfte nachlassen, machen alle eine Pause von der Übung und schreiben nicht weiter. Anschließend geht es wieder in die Planke und es wird weitergeschrieben. Diese Übung ist nur durch Austausch und Gespräch möglich. Haben alle 5 Hashtags gefunden ist die Übung beendet und die Ergebnisse werden in der Gruppe vorgestellt.</p> <p>Für die Vorderseite überlegen sich die TN, wer für sie Gott ist. Für die Rückseite wird versucht einen gemeinsamen Hashtag der Gruppe für das Gottesbild zu finden.</p>		Gelochte Zettel Filzstifte Cordel Krepp Band
15:15	<p>Christ sein</p> <p><u>Situps</u> Zu zweit Crunches gegenüber mit Ball abgeben ->Christ sein ist für mich..., <u>Krafttraining</u> Die TN machen nun verschiedene Stabilisationsübungen. Diese trainiert die Kraft der Teilnehmer.</p> <p>Der Heilige Geist gibt einem auch jeweils Kraft, um verschiedene Herausforderungen zu bewältigen.</p>		
15 Min	<p><u>Gebet:</u> Du bist einmalig und wunderbar</p>	Abrunden der Einheit, im Gebet Gott	Ggf. Gebet auf kleinen Kärtchen zum Mitnehmen

¹ Ein Hashtag (zusammengesetzt aus engl. hash für das Schriftzeichen Doppelkreuz [„#“] und engl. tag für Markierung) ist ein mit Doppelkreuz versehenes Schlagwort, das dazu dient, Nachrichten mit bestimmten Inhalten oder zu bestimmten Themen in sozialen Netzwerken auffindbar zu machen.

Zeige SportsGeist! **1. Gruppeneinheit in Essen-Kettwig**

		begegnen	
5 Min.	<p><u>Reflexion:</u> Blitzlicht Die TN geben mit ihrer Daumenrichtung eine Rückmeldung an die Anleitung (Daumen hoch: Alles super, Daumen unten: Alles schlecht). Die TN können auch ein mittlere Position oder etwas dazwischen mit Ihrem Daumen anzeigen.</p>	Rückmeldung einholen	