

Was kann ich als Übungsleiter*in für eine gute Atmosphäre in meinen Gruppen tun?

- Als Übungsleiter eine besonders offene (Körper)-Haltung pflegen.
- Eigene Vorstellungen und Erwartungshaltung überdenken und nicht zu viel von den Teilnehmern erwarten.
- Vorbild sein.
- Geduld zahlt sich aus!
- Lächeln - Freundlichkeit ist international!
- Gemeinsamkeiten schaffen!
- Verständnis äußern.
- Auf klare und deutliche (Aus-)Sprache achten, langsam und deutlich sprechen. Füllwörter vermeiden.
- Aus kulturellen Gründen ist Sport in einigen der Herkunftsländer nicht so stark verankert oder er wird streng nach Geschlechtern getrennt betrieben. Sporttreiben im Verein ist oftmals nicht bekannt. Die Mädchen und Frauen haben meist das Bedürfnis nach einem geschützten Raum. Es hilft ab dem Jugendbereich überwiegend geschlechtergetrenntes Trainieren zu ermöglichen; Die Mädchen sollten dann zumindest vorwiegend von einer Frau trainiert werden.
- Klare Regeln kommunizieren – Pünktlichkeit thematisieren, mit Bedacht einfordern, erklären, warum es grundsätzlich gut ist, pünktlich da zu sein (z.B. Verletzungsgefahr, weil nicht aufgewärmt, besserer Trainingseffekt etc.)
- Auf Sportkleidung hinweisen. Nicht immer ist diese vorhanden oder dabei. Unkonventionelle Lösungen suchen.
- Präpositionen verwenden, vormachen und zeigen von Übungen immer mit Sprachunterstützung.
- Den Teilnehmer*innen auf Augenhöhe begegnen. Alle sind gleich wichtig. Kooperationsspiele fördern den Austausch, das Gruppengefühl und wirken Ausgrenzung und Befremdung entgegen.
- Beobachten – wo liegen die Interessen der Gruppe und wobei wird die Freude an der Bewegung besonders sichtbar? Schwerpunkt zunächst auf diese Themen, Geräte oder Spiele lenken, um die Motivation zu erhalten.
- Die Teilnehmer sollen die Freude an der Bewegung erleben und einen Nutzen für sich spüren, nur dann kommt der eigene Antrieb zum regelmäßigen (und pünktlichen) Kommen und Mitmachen.