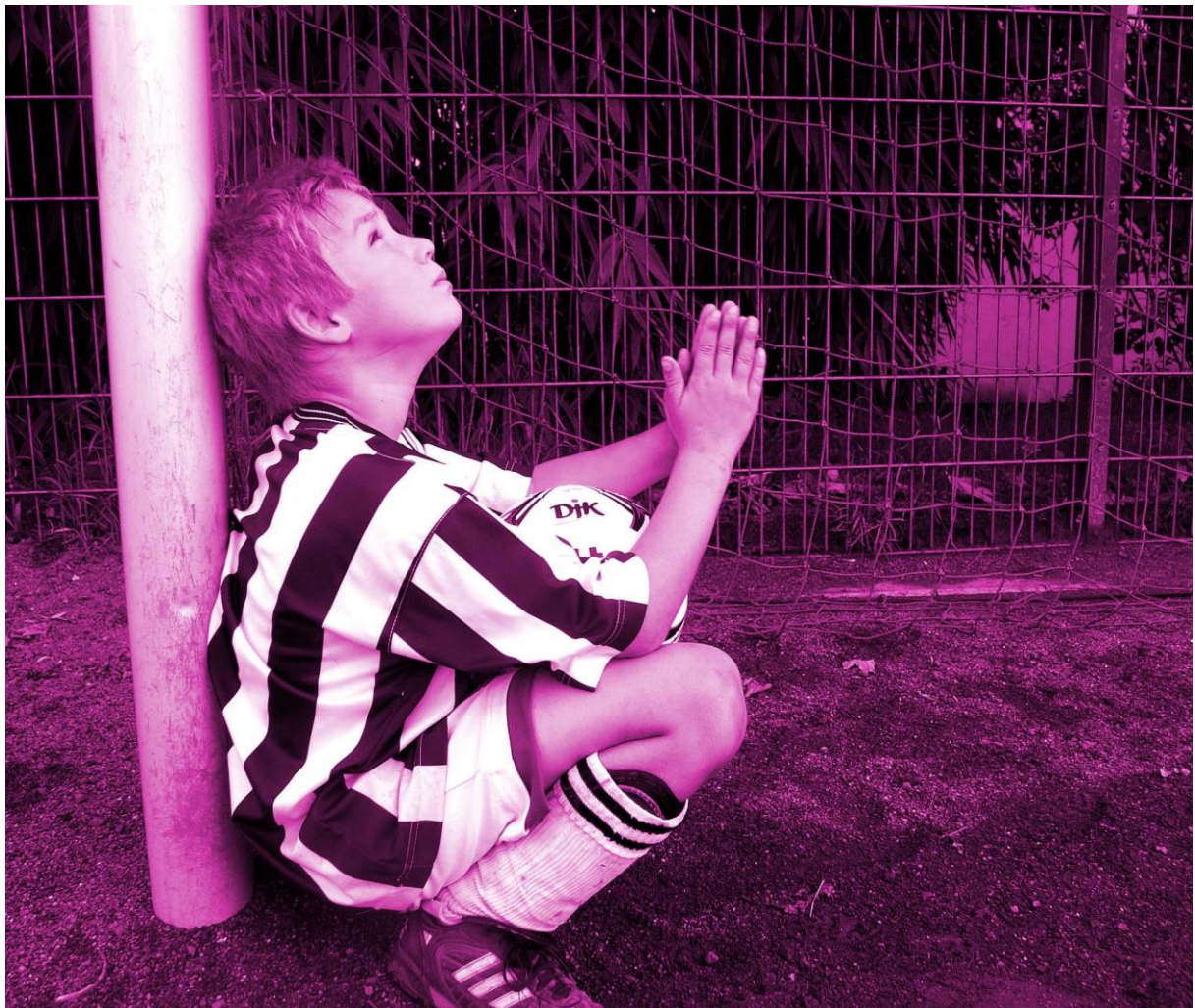


SPORTIMPULSE



Rio bewegt. Uns.

Vorwort

Sportlerinnen und Sportler der Welt stehen in diesem Jahr bei den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro im Mittelpunkt, ganz nach dem Motto „schneller, höher, weiter“. Der Sport wird als ein Fest und ein Ausdruck von Lebensfreude erlebt und dient der Entfaltung der menschlichen Persönlichkeit. Dazu gehört aber die vorurteilsfreie Begegnung von Menschen im Sport, weil jeder Mensch einzigartig und wertvoll ist. Und das gilt auch für die Menschen, die außerhalb der Stadien stehen. Auch sie müssen zu den Gewinnern gehören.

In Deutschland und in Brasilien zeigen Menschen ihre Solidarität mit den Benachteiligten in Rio de Janeiro. Die Olympischen Werte sollen mit christlichen Werten wie der Nächstenliebe und der Bewahrung der Schöpfung und mit der kirchlichen Soziallehre verknüpft werden. Es geht um Hoffnung, Frieden, Fairness, Nachhaltigkeit und Leistung. Es geht um den Menschen.

Als Christen sind wir aufgefordert von Jesu befreiender Botschaft Zeugnis zu geben und das nicht nur mit Worten, sondern auch im Tun dessen, was Jesus Christus uns vorgelebt hat.

Motivation ist die Art und Weise, wie ER jedem Menschen Ansehen und damit Respekt und Vertrauen schenkt. Wenn diese christliche Wertschätzung bleibt, können sich im Sport „Schönheit, Selbstlosigkeit und Kameradschaft“ (Papst Franziskus) zeigen.

Lassen wir uns immer wieder neu bewegen von Gottes Wort, auch im Sport. Die vorliegenden Sportimpulse richten den Blick auf die Verbindung von Glauben und Sport und sind einsetzbar in der Jugend- und Erwachsenenbildung. Die sportlichen Übungen laden zum Nachmachen, und die spirituelle Impulse zum Nachdenken ein. Bewegung und Besinnung sind Angebote, die der gesamt menschlichen Entfaltung dienen.

Elisabeth Keilmann-Stadtler
Vizepräsidentin des DJK-Sportverbandes

Vom Applaus getragen

Es ist ein Wahnsinnsgefühl. Du bist im Wettkampf. Du strengst dich an. Und, es läuft gut. Du nimmst den Applaus von den Rängen, von den Zuschauern wahr der dir entgegenkommt. Du wirst angefeuert. Der Applaus unterstützt. Eine solche Anfeuerung setzt noch einmal Kräfte frei. Kräfte für den Endspurt oder den entscheidenden Momente. Es ist, als ob der Applaus trägt, wie eine Woge, die dich weiterträgt, die dich mitreißt, dem Ziel entgegen.

Der Applaus der Zuschauer ist nicht nur das Brot des Künstlers, sondern auch das des Sportlers, der Sportlerin. Anfeuerung und Applaus tun einfach gut.

Vom Applaus getragen - Das ist ein irres Gefühl. Das macht vieles einfacher.

Vom Applaus getragen - doch leider verhallt der Applaus und im Alltag schlägt mir kaum Applaus entgegen. Was reißt mich dann mit? Was trägt mich dann? Was trägt mich dann vorwärts zum Ziel?

Mein Wille, meine Einstellung, mein Freund, mein Freundin, meine Familie, mein Trainer?

Es tut gut Menschen ums ich zu haben, die mein Leben mittragen, besonders in den Momenten, in denen ich kaum mehr vorwärts komme, in denen mir selbst die Kraft fehlt.

Was trägt mich? Vielleicht auch mein Glaube. Der Glaube, der mir sagt, dass Gott mir applaudiert, wenn ich aus mir das Beste und das Gute heraushole, auch wenn es nicht immer zum Sieg im Sport, im Alltag reicht.

Dieser Gott, der nahe ist, gerade dann, wenn ich Kraft brauche, und der Orientierung schenkt durch sein Wort. Dieser Gott trägt. Und das ist ebenso gut.

(Pfr. Michael Kühn, DJK-Diözesanverband Speyer)

Der Ball

Verantwortung für sich selbst und andere übernehmen

Einführung

Der Ball spielt im Sport eine große Rolle. Er wird in verschiedenen Gruppen und Spielen unterschiedlich eingesetzt.

Bewegungsaufgabe

Die Teilnehmer werden aufgefordert, einen Kreis zu bilden; ein Ball wandert von Teilnehmer zu Teilnehmer.

Zwei weitere Personen stehen außerhalb des Kreises und sprechen folgenden Text (meditative Musik setzt ein):

Meditativer Text (1. Person)

Der Ball wird von Person zu Person (Spieler zu Spieler) weitergereicht. Wir fühlen den Ball in unseren Händen. Wir fühlen, der Ball ist rund; er hat eine glatte Oberfläche,...

Der Ball wird zugeworfen. Die Mitspieler fangen ihn auf; sie reagieren; sie reagieren sehr gut; manchmal ist man aber auch unkonzentriert und verliert den Ball, weil man zu spät reagiert hat; mancher beherrscht das Fangen aber auch noch nicht so gut,...

Der Ball wird zugeprellt. Es ist mehr Kraft und Konzentration erforderlich. Viele Spieler spielen so, wie man es von ihnen erwartet, andere Spieler sind jetzt schon unkonzentriert und machen des Öfteren Fehler, wiederum andere...

Der Ball wird zugerollt. Er bewegt sich zum Nächsten, ihm wird eine Richtung gegeben; mancher verkalkuliert sich und der Ball nimmt eine andere Richtung...

Der Ball wird zurecht gelegt und mit dem Fuß angestoßen. Die Spieler zeigen sich einsatzbereit; sie nehmen den Ball an und geben ihn weiter.

Meditativer Text (2. Person)

Ein Ballspiel kann nur funktionieren, wenn die Anderen richtig reagieren, mitspielen, mitdenken, mithelfen, die Verantwortung für das Spiel mittragen, sich voll und ganz einsetzen, dem Schwächeren helfen (z.B. durch Absprachen, Korrektur ...) und fair bleiben.

Dann wird es ein Spiel, bei dem man sich miteinander freut und miteinander traurig sein kann und nicht zuletzt einander stützt.

Anweisung: Spieler setzen sich - so, wie sie gestanden haben - auf den Boden.

Meditative Fragen (Musik läuft weiter)

Einführung: Wir wollen ein wenig nachdenken, wie wir uns persönlich verhalten, wenn es um unsere gemeinsame Sprache - sprich: unser Trainingsverhalten oder unser Spielverhalten - geht. Denke ich nur an mich? Will ich immer nur Tore werfen und am Ende der Beste sein? Überfordere ich meine Mitspieler oder lasse ich andere für mich denken und handeln? Bin ich neidisch, wenn es andere besser machen? Kann ich mich mitfreuen, wenn sie Erfolg haben? Bin ich bereit, mich für andere einzusetzen? Kann ich mich in die Kette einfügen? ...

Lied

Gebet

Gott, Du hast Dich uns in Jesus zugewandt! Du kennst uns und unser Versagen, unsere heimlichen Wünsche und Sehnsüchte - vielleicht besser als wir selbst. Du weißt, dass wir wie eine Kette zusammenhalten wollen, uns gegenseitig helfen wollen. Wir erfahren immer wieder unsere Grenzen. So wagen wir mit Deiner Hilfe einen neuen Anfang und versuchen unsere Kette aufs Neue zu festigen bzw. neu zu knüpfen. Unterstütze Du unser Tun und lass uns nicht aufgeben. Amen!

(DJK Sport und mehr, Oberthal)

Der Dreierlauf

Was bin ich ohne die anderen?

Einführung

In Bewegung kommen! Nach einer Begrüßung im Kreis erfolgt die Aufforderung, sich zu strecken und zu recken, die Arme zu heben, zu schütteln, sich zu bewegen, die Füße auszulockern und über Bewegung sich zu mobilisieren.

Material

Es werden genügend Sprungseile benötigt, so dass für je drei Teilnehmende zwei Seile zur Verfügung stehen.

Aufgabe

Es finden sich selbstständig Dreiergruppen zusammen. Jede Gruppe erhält zwei Seile und die Aufforderung, die Seile zu verwenden, um den Mittleren der Gruppe mit je einem Seil am Knöchel mit dem jeweiligen Nachbarn zusammen zu binden (vgl. Dreibeinlauf zu viert). Die Rollen im Dreierteam werden nach jeweils ca. fünf Minuten getauscht.

Die Aufgabe besteht darin zu fühlen, was es heißt, zusammen zu sein, mit anderen zu leben, den anderen zu spüren, in direkter Verbindung und Abhängigkeit zu stehen.

Bewegungsaufgabe

Gehen wie ein alter Mensch, z.B. am Rollator.
Gehen wie ein Seemann auf schwankenden Planken.
Gehen wie auf Stöckelschuhen.
Gehen wie beim Tanz - tanzend.
„Gehen“ wie beim Inliner fahren.
Gehen wie ein „Gummimensch“.

Kleine Schritte rückwärtsgehen.
Eventuell weitere Aufgaben je nach Zeit:
Gehen wie eine Elfe.
Fliegen wie ein Vogel.
Gehen wie ein Elefant.
Eilig gehen - ihr wollt zum Bus!
Danach werden die Seile wieder abgenommen und eingesammelt.

Gut lassen sich auch Handicaps einbauen.
Gehen, wobei die beiden Äußeren die Augen geschlossen haben (nur der Mittlere kann sehen).
Gehen, wobei der Mittlere die Augen geschlossen hat (nur die beiden Äußeren können sehen).
Zudem kann bei diesen Übungen das Sprechen verboten werden, um andere Wege der Kommunikation zu entwickeln.
Danach werden die Seile wieder eingesammelt.

Impuls

Der Blick auf mich:

Es folgt ein Austausch in der Dreiergruppe.

Wie war das für mich?

Wie habe ich mich gefühlt?

Habe ich eine solche Situation schon einmal erlebt?

Wie habe ich mich wahrgenommen?

Der Blick auf die Gruppe:

Wie war das Gruppenerlebnis?

Wie haben wir uns verhalten?

Was war gut und was war schlecht gelaufen?

Der Blick auf das nächste Mal:

Würde ich mich auf ein solches Erlebnis nochmals einlassen?

Was würde ich, was würden wir anders machen?

(DJK- Übungsleiterausbildung Süd-West, Florentina Pfeil und Rowena Ziebeck)

Das Friedensgebet

Sterndeuter - weil du einmalig und wertvoll bist - sag JA zu dir!

Einführung

Jeder Teilnehmende bekommt beim Ankommen ein Teelicht (noch nicht anzünden!) - vier Farben. Eine Fackel ist entzündet, drei Personen mit nicht-brennenden Fackeln stehen am Rand.

Was ist FRIEDEN?

Schaut man in eine Suchmaschine das Wort FRIEDEN, so kommt man auch auf Wikipedia.

Dort wird FRIEDEN folgendermaßen definiert:

„Frieden ist allgemein definiert als ein heilsamer Zustand der Stille oder Ruhe, als die Abwesenheit von Störung oder Beunruhigung und besonders von Krieg. Frieden ist das Ergebnis der Tugend der „Friedfertigkeit“ und damit verbundener Friedensbemühungen.“

Doch FRIEDEN kann noch viel mehr sein:

Die vier Fackelträger entzünden nacheinander ihre Fackeln und nennen dabei je eine Definition.

FRIEDEN ist, wenn wir nach Streitigkeiten wieder aufeinander zugehen und uns versöhnen.

FRIEDEN ist, wenn wir fair und gerecht miteinander umgehen.

FRIEDEN ist, wenn wir andere respektieren und annehmen, so wie sie sind.

FRIEDEN ist, wenn ich mit mir selbst im Einklang bin. Zufrieden mit mir bin!

Wir wollen uns heute Abend, wie die Sterndeuter aus der Bibel, neugierig auf den Weg machen. Aufbrechen und Aufspüren, was Frieden für mich ganz persönlich bedeuten kann.

Wir wollen dem Licht folgen und dabei suchen und fragen, wie wir Frieden mit uns selbst schließen können. Wir wollen dem Licht vertrauen und der Botschaft Glauben schenken, dass Gottes zugesagte Liebe uns erfüllt und ermutigt, unser Leben in Frieden und zufrieden zu gestalten. Dafür wollen wir zunächst in Kleingruppen gehen. Jeder von euch hat eine Kerze bekommen. Je nach Farbe eurer Kerze, dürft ihr euch nun auf den Weg in eure Gruppe machen. Die farbigen Windlichter weisen euch den Weg.

Impuls

Unzufrieden (je in den Kleingruppen)

Täglich werden wir mit Bildern von Unfrieden in den Nachrichten konfrontiert. Doch unser Einfluss auf diese Tatsache bleibt begrenzt. Insofern wollen wir uns jetzt damit auseinandersetzen, womit wir in unserem unmittelbaren Leben und Einzugsbereich unzufrieden sind, denn der erste Schritt in die Richtung globaler Frieden, beginnt bei mir. | Auf dem nächsten Teilstück des Weges soll jeder nachdenken und vielleicht spüren, was bei ihm persönlich Unzufriedenheit hervorruft. Was macht mich aggressiv, bringt mich aus dem Gleichgewicht, beeinflusst den friedvollen Umgang mit anderen negativ.

Was lässt sich ggf. an diesen Dingen ändern bzw. kann Unzufriedenheit in Zufriedenheit überführen?

Jeder Teilnehmende nimmt sich drei Holzspäne, symbolisch für drei Dinge, mit denen er an sich oder in seinem Leben nicht zufrieden ist. Dann hat jeder die erste Wegstrecke lang Zeit, sich in der Stille mit diesen Dingen auseinanderzusetzen und sich Gedanken zu machen, wie er mehr Zufriedenheit schaffen könnte, damit Frieden schließen könnte. Am Ende des Wegstückes steht ein „Schwedenfeuer“. Dort sammelt sich die ganze Gruppe.

Gebet

Herr, mache mich zu einem Werkzeug deines Friedens,

dass ich liebe, wo man hasst;
 dass ich verzeihe, wo man beleidigt;
 dass ich verbinde, wo Streit ist;
 dass ich die Wahrheit sage, wo Irrtum ist;
 dass ich Glauben bringe, wo Zweifel droht;
 dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält;
 dass ich Licht entzünde, wo Finsternis regiert;
 dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.

Herr, lass mich trachten,
 nicht, dass ich getröstet werde, sondern dass ich tröste;
 nicht, dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe;
 nicht, dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.

Denn wer sich hingibt, der empfängt;
 wer sich selbst vergisst, der findet;
 wer verzeiht, dem wird verziehen;
 und wer stirbt, der erwacht zum ewigen Leben.

(DJK-Bundesjugendtag, Friedensgebet)

Die Frisbeescheibe

Glauben heißt mehr wissen

Denkanstöße

„Die Dinge, die wir wirklich wissen, sind nicht die Dinge, die wir gehört oder gelesen haben, vielmehr sind es die Dinge, die wir gelebt, erfahren, empfunden haben.“ (Calvin M. Woodwarks)

„Ich setzte meinen Fuß in die Luft - und sie trug.“ (Hilde Domin)

Bewegungsaufgaben

Sofern möglich, bekommen alle Anwesenden eine Frisbeescheibe in die Hand. Notfalls können die nachfolgenden Aufgaben auch von der Leitung vorgeführt werden:

- die Frisbeescheibe senkrecht halten und loslassen: sie fällt schnell zu Boden.
- die Frisbeescheibe waagerecht zwischen beiden Händen halten und loslassen: sie fällt etwas langsamer zu Boden.
- die Frisbeescheibe mit leichter Rotation aus dem Handgelenk von sich wegwerfen: sie gleitet durch die Luft.

Alternative: Als Ersatz oder als Ergänzung können auch andere Sportgeräte und Gegenstände auf ihr Flugverhalten hin getestet werden.

Impuls

- Was haben wir beobachtet?
- Woher rührt das unterschiedliche Verhalten der Frisbeescheibe?
- Würde die Frisbeescheibe auch in einem luftleeren Raum fliegen?
- Warum fliegt ein Flugzeug?
- Wo ist das Phänomen „Luft trägt“ noch zu beobachten?

Fazit: Die Frisbeescheibe ist so konstruiert, dass sie den Luftwiderstand ausnutzt; sie spielt mit der Luft; sie wird von einem unsichtbaren Luftpolster getragen. Nicht jeder Wurf gelingt. Die Formgebung eines Gegenstandes ist wichtig für sein Flugverhalten.

Gespräch

Kann dieses Bild von der Tragkraft der Luft auf unser religiöses Leben übertragen werden? Könnte die Erfahrung mit der Frisbeescheibe ein Sinnbild für unseren Glauben an Gott sein?

- unsichtbar, und doch spürbar; vorhanden und doch nicht greifbar
- man muss sich „richtig stellen“ zum Glauben: die Einstellung, die Haltung bringt's

(wenn die Frisbeescheibe nicht richtig geworfen wird, kommt sie ins Schlingern, fällt sie zu Boden, findet das Ziel nicht...)

- nicht jede Form des Glaubens ist „flugtauglich“
- der Umgang mit dem Glauben muss geübt werden; eine „Technikübung“ ist das Gebet

- Glaube ist Geschenk und Aufgabe, Vertrauen und Anstrengung, Zuversicht und Mut, Erfolg und Enttäuschung, Hoffnung und Zweifel
- im Unterschied zum Umgang mit der Frisbeescheibe kann das „Glaubensspiel“ überall und unter allen Bedingungen gespielt werden, auch bei Gegenwind (!)

Fazit

Nicht nur das Sichtbare und Greifbare ist wirklich: es gibt eine Wirklichkeit hinter dem Vordergründigen. Der Glaube eröffnet eine neue Wirklichkeit, schenkt neue Erfahrungen und tieferes Wissen.

Bibelstelle (vorlesen)

Als Jesus kam, war Thomas, genannt der Zwillings, einer aus dem Kreis der Zwölf, nicht dabei gewesen. Die anderen Jünger erzählten ihm: „Wir haben den Herrn gesehen!“ Thomas sagte zu ihnen: „Niemals werde ich das glauben! Da müsste ich erst die Spuren von den Nägeln an seinen Händen sehen und sie mit meinem Finger fühlen und meine Hand in seine Seitenwunde legen - sonst nicht!“

Eine Woche später waren die Jünger wieder im Haus versammelt und Thomas war bei ihnen. Die Türen waren abgeschlossen. Jesus kam, trat in ihre Mitte und sagte: „Friede sei mit euch!“

Dann wandte er sich an Thomas und sagte: „Leg deinen Finger hierher und sieh dir meine Hände an! Streck deine Hand aus und lege sie in meine Seitenwunde! Hör auf zu zweifeln und glaube!“

Da antwortete Thomas: „Mein Herr und mein Gott!“

Jesus sagte zu ihm: „Du glaubst, weil du mich gesehen hast. Freuen dürfen sich alle, die mich nicht sehen und trotzdem glauben!

(Joh. 20,24-29)

Gebet

Herr,

nicht zu glauben ist einfach: ich muss mich nur verschließen.

Einfach nicht glauben, dass es Dich gibt;

einfach nicht hinhören, wenn Du mich auf Deine Art ansprichst.

Gib mir die Kraft, an Deine unsichtbare Gegenwart zu glauben.

Gib mir den Mut, mich auf Dich einzulassen.

Schenk mir die Einsicht: ohne Fleiß kein Preis.

Du kennst meine Frustrationsgrenzen: überfordere mich bitte nicht.

Lass mich nicht verzweifeln, wenn ich Dich nicht finde.

Ich möchte von Dir getragen werden.

Amen.

Nachtrag

Die Umsetzung der Idee: „Luft trägt - Glaube trägt“ kann je nach Situation auch mit einem Blatt Papier demonstriert werden. 1. Schritt: das Blatt zu Boden fallen lassen. 2. Schritt: einen Papierflieger falten lassen.

(Ernst Metzler, DJK-Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart)

Ein Netz knüpfen

Einander besser kennen lernen und füreinander verantwortlich sein

Geschichte

Es ist ja mein Vater.

Hoch über dem Marktplatz einer kleinen Stadt hatte ein Seiltänzer sein Seil gespannt und machte dort oben unter den staunenden Blicken vieler Zuschauer seine gefährlichen Kunststücke. Gegen Ende der Vorstellung holte er eine Schubkarre hervor und fragte einen der Anwesenden: „Sagen Sie, trauen Sie mir zu, dass ich die Karre über das Seil schiebe?“ - „Aber gewiss“, antwortete der Gefragte fröhlich, und auch mehrere andere der Umstehenden stimmten der Frage sofort zu. „Würden Sie sich dann meiner Geschicklichkeit anvertrauen, sich in die Karre setzen und von mir über das Seil fahren lassen?“ fragte der Schausteller weiter. Da wurden die Mienen der Zuschauer ängstlich. Nein, dazu hatten sie keinen Mut! Nein, das trauten sie sich und ihm nicht zu.

Plötzlich meldete sich ein Junge. „Ich setze mich in die Karre“, rief er, kletterte hinauf, und unter dem gespannten Schweigen der Menge schob der Mann das Kind über das Seil. Als er am anderen Ende ankam, klatschten alle begeistert Beifall. Einer aber fragte den Jungen: „Sag, hattest du keine Angst da oben?“ „Oh nein“, lachte der, „der mich über das Seil schob, ist ja mein - Vater!“

Bewegungsaufgabe

Die Gruppe steht in einem eher engen Kreis. In der Mitte liegt ein Seil. Jemand beginnt und nimmt das eine Ende des Seils in die Hand und äußert seine Erwartungen an den heutigen Tag. Er oder sie behält den Anfang des Seiles in der Hand. Die nächste Person, möglichst von der gegenüberliegenden Seite, stellt ihre Erwartungen vor. Dann hält sie sich so am Seil fest, dass es leicht gespannt zur ersten Person ist. Die nächsten folgen, bis alle sich am Seil halten und das Seil ein Netz bildet.

Jeweils eine Person gibt ihr Seilstück der Person nebenan, legt sich auf das Netz in der Mitte und schließt die Augen. Die Außenstehenden können die Person nun leicht anheben, wiegen oder ein Stück im Raum tragen.

Nachdem alle diese Erfahrung gemacht haben, wird ein Kurzaustausch über die Gefühle durchgeführt, die das Getragenwerden ausgelöst hat: „War ich unsicher oder fühlte ich mich getragen?“

Meditationstext

Bleibe an meiner Seite
auf meiner Wegstrecke
die ins Ungewisse führt

bleibe an meiner Seite
bis ich selbst
das Ziel erkennen kann

Du mein Freund
bleibe an meiner Seite
bis ich morgen
meinen Weg alleine gehe

Bleibe an meiner Seite
und ich werde übermorgen
dich begleiten
(Bickel/Steigert)

Lied

Abschlussgebet

Gott, du wirfst mir heute wieder
einen neuen Tag zu.
Es liegt nun an mir, das Beste daraus zu machen.
Ob es mir gelingt, weiß ich nicht.
Doch ich bin bereit und konzentriert,
ich habe den Tag fest im Auge.
Und ... ich bin froh, nicht alleine spielen zu müssen.
Meine Mannschaft sitzt hier mit mir im Raum.
Das macht Mut. Danke.

(Rainald Kauer, DJK-Diözesanverband Trier)

Die Slackline Unsicherheit überwinden

Einführung

Ähnlich wie der Seiltänzer sich geschmeidig und geschickt über das Seil unter der Zirkuskuppel bewegt, so schafft die Slackline für uns die Möglichkeit diesem Künstler nachzueifern und eine besondere Erfahrung zu machen, jedoch ohne großes Risiko, dafür mit viel Spaß.

Hintergrund

Slacklines hat sich innerhalb kürzester Zeit zum Trendsport entwickelt. Das Balancieren auf dem elastischen Band verbessert Gleichgewichtsgefühl, Reaktionsfähigkeit und stärkt Muskulatur und Bänder. Es fordert und fördert Konzentration, Durchhaltevermögen und Kreativität. Slacklines ist nicht einfach, aber kann richtig süchtig machen. Im Gegensatz zum Jahrtausende alten Seiltanzen ist Slacklines eine sehr junge Gleichgewichtsform und hat seinen Ursprung durch Kletterer im Yosemite Valley, wo es die sicherlich berühmteste „Line“ gibt, die ca. 17 m lange Spireline, über der Talsohle in 900 Metern Höhe. Mittlerweile werden Slacklines in Parks, aber auch spektakulär zwischen Hochhäuser gespannt und begangen. Eine einfache Slackline lässt sich kinderleicht an den verschiedensten Orten aufbauen. Gehen mit Hilfestellung ist ohne Übung problemlos möglich. Daher ist eine Slackline, angebracht in ca. 50 cm Höhe, eine attraktive Station in einem mobilen Niederseilgarten.

Impuls

Diese alte Geschichte vom Seiltänzer ist immer wieder ein schönes Beispiel, dass man zwar vieles aus sicherer Entfernung betrachten und zuschauen kann, aber selber aktiv werden und etwas wagen, weitaus schwieriger ist.

Ein Seiltänzer balanciert hoch über den Köpfen der Zuschauer in schwindelnder Höhe zwischen Rathaus und Kirchturmspitze. Und es war eine lange, gefährliche Strecke. Sobald der Artist sein Ziel erreicht hatte, spendete die Menge begeistert Beifall. Und forderte ein Dakapo. „Ja glaubt ihr denn, dass ich den Weg übers gefährliche Seil auch wieder zurück schaffe?“ rief er der Menge zu. „Aber ja, aber ja“, rief sie zurück. Und der Mann balancierte wieder über das schwindelerregende Seil. Als er am Ausgangspunkt angelangt war, klatschte und trampelte die Menge und rief wieder begeistert: „Dakapo! Dakapo! Zugabe! Zugabe!“ Und der Seiltänzer nahm eine Schubkarre und rief herunter: „Glaubt Ihr, dass ich es auch schaffe mit dieser Schubkarre hier?“ Die Menge schaute gebannt nach oben. Mit einer Schubkarre 200 m über ein dünnes, gefährlich schwankendes Seil? Doch da rief schon einer von unten: „Das schaffst du! Das glaube ich, das schaffst du bestimmt!“ Worauf der Seiltänzer nach unten rief: „Du glaubst, dass ich das schaffe? Dann komm nach oben, und setz‘ dich hinein!“

Irgendwann muss jeder von uns sich entscheiden. Wenn Du es ernst mit Jesus meinst, dann darfst Du Ihm ganz vertrauen und Dein Leben in seine Hände legen.

Bewegungsanweisungen-technische Hinweise zum Aufsteigen, Stehen und Gehen

Es gilt die Devise: Erst stehen, dann gehen! Zunächst geht es darum, ein Gefühl für das schwingende Band und die so andersartige, neue Ausgleichsbewegung zu entwickeln. Anfänger sind meist überrascht, warum die Beine oder die Line so zittern. Man sollte sich also Zeit nehmen und in aller Ruhe das Aufsteigen und das ein- und beidbeinige Stehen zu trainieren. Der ideale Punkt zum Aufsteigen ist bei ca. 1 bis 1.5 m vom Fixpunkt zu finden; hier schwingt die Line am wenigsten.

Das klassische Aufsteigen erfolgt in drei Schritten:

1. Fuß 1 wird gerade auf die Line gesetzt. Fuß 2 wird am Boden so platziert, dass die Line an der Wade dieses Beines anliegt und dadurch die Line etwas stabilisiert. Die Augen fixieren einen unbeweglichen Punkt am Ende der Linie - richten sich also keinesfalls auf die Füße.

Gebet

Gott segne unseren Weg
 die sicheren und die tastenden Schritte
 die großen und die kleinen
 Gottes Segen umhülle uns auf unseren Wegen
 Gottes Segen nähre uns auf unseren Wegen
 Gottes Segen leuchte uns auf unseren Wegen
 So segne uns der barmherzige Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.
 Amen.

(Rainald Kauer, DJK-Diözesanverband Trier)

Sich riskieren

Das Spiel: "Völkerball mit Baggern"

Hier ist eine Variation des Völkerballspiels mit folgender Regeländerung gemeint: Der Ball (Volleyball/Softball) darf von den Feldspielern nicht mehr gefangen werden, sondern muss zur Verhinderung eines Treffers im Bagger gespielt werden. Natürlich kann wie beim einfachen Völkerball auch einem Abwurfversuch von außen ausgewichen werden. Wird ein Ball nach geglücktem Bagger im Spielfeld von einem Mitspieler gefangen, bekommt die Mannschaft einen Bonuspunkt. Übungseffekt: Anwendung der zuvor erlernten Baggertechnik, Fang- und Wurfgeschicklichkeit, sowie Wahrnehmungs- und Entscheidungstraining

Variation

Wird ein Ball nach geglücktem Bagger im Spielfeld von einem Mitspieler gefangen, darf ein vorher abgeworfener Spieler wieder ins Feld zurück. Altersgruppe: mit Kindern und Jugendlichen, die bereits die volleyballerischen Grundtechniken erlernt haben

Material

Volleyball oder Softvolleyball Gedanken: Sich riskieren, damit die Mannschaft insgesamt davon einen Nutzen hat, nämlich Zusatzpunkte zu erreichen, Mitspieler wieder ins Spiel zu bringen, ist keine einfache Aufgabe. Jeder muss damit rechnen, dass er dabei selbst "aus dem Rennen genommen" wird. Dennoch ist es eine Möglichkeit, dem Trend der Zeit entgegen zu wirken. Es ist unzeitgemäß, sich für andere zu riskieren. Wir leben in einer Welt, in der jeder egoistisch dem "Gott Individualismus - Mein, Mir, Mich, Haben" dient. Wer da ausschert und neue Wege beschreitet, läuft Gefahr, dass er als Idealist und Phantast belächelt wird. Vielleicht zieht er im Leben sogar den Kürzeren, weil er die steile Karriereleiter langsamer oder gar nicht hochklettern kann.

Kann ich den Kreislauf des "immer mehr haben wollen - egal auf wessen Kosten" durchbrechen?

Wiegen die Erfahrungen und Freuden am Glück eines anderen meine eigenen, vielleicht negativ empfundenen, Erlebnisse auf? Was könnte mich trotzdem dazu veranlassen?

Bibelstellen

Joh. 15, 12+13 Und so lautet mein Gebot: Ihr sollt einander so lieben, wie ich euch geliebt habe. Die größte Liebe beweist jemand, der sein Leben für die Freunde gibt.

Röm. 12, 15 Wenn andere fröhlich sind, dann freut euch mit ihnen. Weint aber auch mit den Trauernden.

Joh. 3, 16 Denn so sehr hat Gott die Menschen und alles was lebt geliebt, dass er seinen einzigen Sohn für sie hergab. Jeder, der an ihn glaubt, wird nicht verloren gehen, sondern das ewige Leben haben.

Aussage

Auch wenn es als Nachteil erscheint, sich für andere zu riskieren, steht Gottes Verheißung darüber. Die erfahrene Liebe Gottes, begründet in Jesu Sterben und Auferstehen, die dadurch erfahrbare Vergebung und Freiheit mit Blick zum "DU", lässt mich nicht los. Ich kann sie nur "selbstlos" weitergeben. So wird die Freude des anderen auch mir zur Freude.

(Harald Rakutt, CVJM-Sport)

Erst der "Anstoß" bringt's

Das Spiel: „Park-Fußball“, Kleinfeldfußball auf zwei Tore.

Zwei Teams (je 3-4 Spieler) spielen gegeneinander Fußball nach festgelegten Regeln. Ein oder auch zwei Teams sitzen auf der "Parkbank". Die Mannschaft, die ein Tor erzielt hat, geht auf die Bank, das Team, welches am längsten draußen war, kommt auf das Spielfeld. Während dieser Spielunterbrechung wechselt das Team auf dem Spielfeld die Spielfeldseite und hat Anstoß. Die Wartezeiten werden auf maximal drei bis fünf Minuten begrenzt. Ist nach dieser Zeit kein Tor erzielt worden, wechselt die Mannschaft auf die "Parkbank", die am längsten drin war, die am längsten draußen war, rein.

Variation

Andere Sportart wie beispielsweise Handball oder Basketball als Spiel wählen; denkbar auch im Volleyball oder Indica bei kurzen Spielsequenzen mit 5-10 Punkten und Tie-Break. Übungseffekt: Spaß am Spiel, als Nebeneffekt wird die Ballgeschicklichkeit mit dem Fuß und die physische Leistungsfähigkeit verbessert

Altersgruppe

alle Altersstufen Material: Fußball oder anderer Hohlball, zwei "Tore" (je nach Feldgröße Kastenteil, hochkant gestellte Turnmatten oder Kegel/Hütchen)

Gedanken

Durch einen "Anstoß" beginnt ein Spiel, beginnt der Spaß, kommt Leben in die Bude. Ohne Anstoß kommt nichts ins Rollen - noch nicht einmal der Ball. Jede Spielunterbrechung braucht einen neuen Anfang, einen Start in Form des Anstoßes. Ein Spieler begeht ein Foul und erregt Anstoß. Viele schreien auf, das Spiel ist unterbrochen, man muss sich einigen oder dem Schiri die Entscheidung überlassen. Aber dann kann's von Neuem losgehen. Eine Mannschaft kassiert ein Tor. Jubel bei den einen, Erregung und Schuldzuweisungen oder auch nur stilles "Kopf hängen lassen" (Resignation) bei den anderen. Es hilft alles nichts. Ein neuer Start durch Anstoß kann neue Spielfreude aufkommen lassen. Eine neue Chance, ein neuer Anfang kann gemacht werden.

"Anstoß" haben, geben oder sein ist mehrdeutig, beinhaltet negative und positive Züge. Ich möchte durch meinen Lebensstil die positiven Züge erkennbar werden lassen.

Bibelstellen

Röm. 3, 23+24 Denn es ist hier kein Unterschied: Sie sind allesamt Sünder und ermangeln des Ruhmes,, und werden ohne Verdienst gerecht, ... (vgl. Röm 2, 4)

Joh. 13, 15 Ein Beispiel habe ich euch gegeben, damit ihr tut, wie ich euch getan habe.

1. Kor. 10, 23 Alles ist erlaubt, aber nicht alles dient zum Guten. Alles ist erlaubt, aber nicht alles baut auf!

Aussage

Egal wie ich lebe, ich errege Anstoß, ich beeinflusse Menschen in meiner Umgebung. Gottes Anstoß ist Jesus Christus. Deshalb soll meine Lebensgestaltung ein Anstoß sein, zu zeigen, wer Jesus Christus ist. Er ist die Chance zu wahrer Lebensfreude.

(Harald Rakutt, CVJM-Sport)

Für wen läufst du?

Für wen läufst du?

Für wen wirfst du?

Für wen spielst du?

Wenn euch diese Frage ein Reporter sofort nach dem Wettkampf stellen würde, würdet ihr sicherlich erst einmal verdutzt drein schauen. Nach einem Momente es Nachdenkens aber würden euch einige Antworten einfallen: für mich, für meine Anerkennung, mein Selbstwertgefühl, für mein Land, für den Erfolg, für Geld.

Für wen läufst du?

Für wen betreibst du deinen Sport?

Diese Frage holt aus der Selbstverständlichkeit heraus und provoziert zum Nachdenken über den Sinn des eigenen Tuns. Was ist denn wirklich mein Ziel?

„Wer nicht weiß, wo er hin will, braucht sich nicht zu wundern, wenn er dort herauskommt, wo er eigentlich gar nicht hin wollte.“

Nichts ist schlimmer als kein Ziel vor Augen zu haben.

Nichts ist schlimmer, als wenn alles sinnlos erscheint.

Es ist gut, wenn der Sport mit Freude, Selbstentfaltung, Selbsterfahrung, mit positiven Erlebnissen, persönlicher und menschlicher Reife verbunden ist.

Für wen läufst du?

Auch mein Lebensweg hat er Sinn, wenn ich Ziele vor Augen habe. Kann auf diese Frage meines Lebens die Antwort nicht auch heißen: Ich laufe für eine bessere Welt, für eine Idee von einem menschlichen Leben, wie Jesus sie verkündet hat. Für diese Art von Laufen können wir die Welt um uns gestalten und Wege entdecken:

Wege der Menschlichkeit,

Wege zum Licht durch die Nacht,

Wege der Liebe und des Friedens,

Wege, auf denen die Freude aufblüht, wie ein Regenbogen,

Wege, auf denen Gott mit geht.

Ich laufe dafür. Ich bin froh, wenn einer mitläuft. Läufst du mit mir?

(Pfr. Michael Kühn, DJK-Diözesanverband Speyer)



zusammengestellt vom

DJK-Sportverband

Katholischer Verband für Leistungs- und Breitensport

Zum Stadtbad 31, D-40764 Langenfeld/Rheinland

Tel. +49. 2173. 336680, Email info@djkk.de, Web:

www.djkk.de