



Stundenbeispiel Kinder/Jugendliche

„Meine Meinung zählt!“

Politische Bildungsarbeit im Sport spielerisch erleben

Die UN-Kinderrechtskonvention sichert Kindern das Recht auf Mitbestimmung und freie Meinungsäußerung bei allen sie betreffenden Entscheidungen. Der organisierte Sport kann einen geschützten Erprobungsraum bieten, in dem demokratische Grundkompetenzen kindgerecht angewendet werden können. Kinder erleben, dass ihre Stimme zählt, andere Meinungen respektiert werden und Mehrheitsentscheidungen akzeptiert werden müssen.

Die Stunde knüpft an grundlegende Konzepte der Sportjugend NRW an und verbindet Bewegung mit spielerischen Abstimmungs- und Gesprächsanlässen. Die Kinder positionieren sich zu Fragen, bringen eigene Ideen ein und gestalten einzelne Abläufe mit. Ziel ist es, Mitbestimmung zu fördern, freie Meinungsäußerung zu üben und eine demokratische Gesprächskultur im Sportverein zu stärken.

Die Einheit ist für kleine Gruppen besonders geeignet, da so mehr Kinder zu Wort kommen und ihre Meinung einbringen können.

Mit methodischen und organisatorischen Anpassungen lässt sich die Stunde auch mit größeren Gruppen durchführen.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Mitgestaltung, Mitbestimmung und Mitverantwortung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

10–20 Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren

Bei größeren Gruppen von bis zu 30 Kindern bitte die Hinweise beachten.

Material:

4 Markierungshütchen, Bildkarten mit verschiedenen Fortbewegungsarten, 2 lange Springseile oder Kreidelinien, 1 Flipchart-Plakat, dicke Filzstifte, je 1 grüne, gelbe und rote Karte

Ort:

Sporthalle oder wettergeschützter Außenplatz

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Kinderrechte im Sport – Beteiligung und Mitbestimmung**
- Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die Teilnehmer*innen (TN) im Sitzkreis.

Nach einer Begrüßung zeigt die ÜL den TN das Plakat der Deutschen Sportjugend zu den Kinderrechten im Sport. Sie erklärt den Kindern, dass es in dieser Stunde um das Recht geht, die eigene Meinung zu äußern und (Spiele) mitzubestimmen.

Gemeinsam werden mit den Kindern drei Grundregeln festgelegt. Die Regeln werden sichtbar auf einem Plakat festgehalten, um im Stundenverlauf darauf verweisen zu können.

- 1 Jede Meinung ist wertvoll.
- 2 Wir hören einander zu.
- 3 Wir lassen andere ausreden.



GRUNDREGELN

- Jede Meinung ist wertvoll.
- Wir hören einander zu.
- Wir lassen andere ausreden.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung der Kinder, Einstieg in das Stundenthema, Vertrauen aufbauen, Stundenablauf transparent machen, Gesprächsregeln einführen
- ✓ Das Poster ist frei auf der Homepage der DSJ mit Download-Möglichkeit verfügbar.
- ✓ Wenn die Gruppe bereits feste Regeln hat, werden diese kurz aufgegriffen und in Erinnerung gerufen.
- ✓ Informationen zu den Kinderrechten im Sport der Deutschen Sportjugend sind zu finden unter www.dsj.de/themen/kinderrechte

QR-Code zum Download-Link des Plakates „Kinderrechte im Sport“ der Deutschen Sportjugend



Kinder & Jugendliche
09.2026

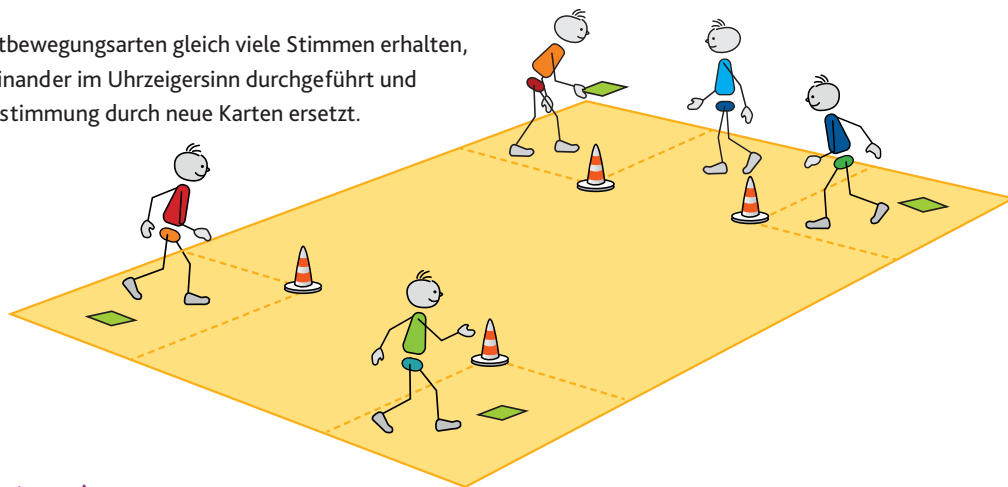
Stundenverlauf und Inhalte

● Das Ecken-Wahlspiel – Partizipation in Aktion

- Die ÜL markiert vier Hallenecken mit Hütchen und legt in jede Ecke eine Bildkarte mit einer Fortbewegungsart (z. B. Kriechgang, Zehenspitzenlauf, Hüpfen oder Seitgalopp) aus.

Die TN laufen durch die Halle, schauen sich die vier zur Auswahl stehenden Bildkarten in den Ecken an und wählen ihre bevorzugte Bewegung, indem sie in der entsprechenden Ecke stehen bleiben. Die Ecke mit den meisten TN gewinnt die Abstimmung. Anschließend bewegen sich alle TN gemeinsam in der meistgewählten Fortbewegungsart durch die Halle. Währenddessen ersetzt die ÜL die Bildkarte in der Ecke, die die Abstimmung gewonnen hat, durch eine neue Karte. Auf Zuruf der ÜL sollen sich die TN für eine neue zur Auswahl stehenden Fortbewegung entscheiden. Der Ablauf der „Fortbewegungswahl“ wird mehrmals wiederholt.

Sollten mehrere Fortbewegungsarten gleich viele Stimmen erhalten, werden diese nacheinander im Uhrzeigersinn durchgeführt und bei der nächsten Abstimmung durch neue Karten ersetzt.



SCHWERPUNKT (20 Minuten)

● Die Meinungsschlucht

- In der Mitte der Halle werden mit zwei langen Springseilen zwei parallele Trennlinien ausgelegt, sodass ein Zwischenraum (= „Schlucht“) entsteht. Die eine Seite der „Schlucht“ steht für „Ja / Stimme zu“, die andere „Schlucht-Seite“ für „Nein / Stimme nicht zu“. In der Mitte der „Schlucht“ ist ein kleines Feld markiert, das für „Ich bin unsicher.“ steht. Um dieses Feld herum platzieren sich die Kinder in der „Schlucht“, sodass das Feld selbst frei bleibt.

Die ÜL liest verschiedene spielerische und alltagsnahe Aussagen vor (z. B. „Erdbeereis schmeckt besser als Schokolade.“ oder „Gewinnen ist im Sport wichtiger als der Spaß am Spiel.“).

Die Kinder positionieren sich nach jeder Aussage, indem sie auf eine Seite der „Schlucht“ laufen und sich in der entsprechenden Zone aufstellen.

Nach jeder Runde bittet die ÜL zwei bis drei TN, ihre Meinung kurz mit „Ich stehe hier, weil...“ / „Für mich ist wichtig, dass ...“ zu begründen.

- „Ein Training ohne Abschlussspiel ist kein richtiges Training.“
- „Hausaufgaben direkt nach der Schule zu machen, ist die beste Idee.“
- „Pizza schmeckt auch kalt am nächsten Morgen noch super.“
- „Es fällt mir leicht, mich vor einer großen Gruppe laut und deutlich zu äußern.“

Absichten und Hinweise

- ⊗ Körperliche Aktivierung, erste Abstimmungserfahrungen ermöglichen
- ✔ Alle Kinder sollten die Möglichkeit erhalten, eine Bewegung vorzumachen. Sollte dies den zeitlichen Rahmen sprengen, tritt die zuletzt durchgeführte Fortbewegung jeweils gegen drei neue Fortbewegungsarten an.
- ✔ Variation:
Statt Fortbewegungsarten sollen die Kinder ein kleines Aufwärmspiel wählen. Die „Wahl“ kann in der nächsten Stunde ohne das in dieser Stunde gespielte Spiel wiederholt werden.

- ⊗ Erstes, niederschwelliges Argumentieren in einem sicheren Raum, eigene Positionen begründen, andere Sichtweisen wahrnehmen, Meinungsunterschiede als normal erleben

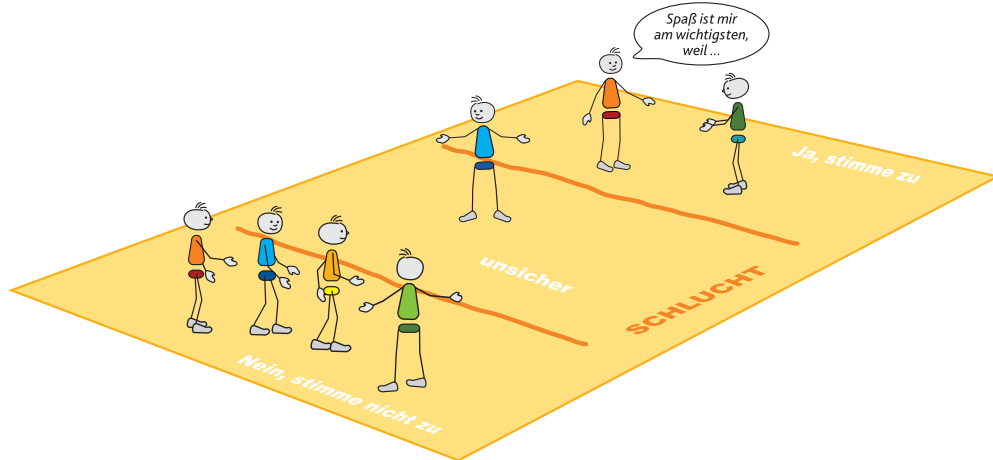
- ✔ Die ÜL achtet darauf, dass alle Positionierungen wertfrei akzeptiert werden. Es sollen bei dieser Übung keine sicht- oder hörbaren Reaktionen auf eine geäußerte Meinung folgen, damit die TN lernen, andere Meinungen auszuhalten und zu akzeptieren. Die ÜL kann an die Regel „Jede Meinung ist wertvoll.“ erinnern.

✔ Hinweis für größere Gruppen:

Bei bis zu 30 TN sollten die Wechsel der Zonen z. B. durch Hopserlauf oder Kriechgang gezielt gesteuert werden, um Zusammenstöße zu vermeiden. Für die Begründung werden pro Runde nur kleine Teilgruppen ausgewählt (z. B. „Alle, die im Winter Geburtstag haben.“). So bleibt die Struktur übersichtlich und die Aufmerksamkeit der TN hoch.

Stundenverlauf und Inhalte

Die Teilnahme an der Begründung sollte auf Freiwilligkeit beruhen, indem sich die Kinder z.B. mit Handzeichen melden.
Vor jeder Aussage starten die Kinder erneut aus der mittleren Zone der „Schlucht“.



Absichten und Hinweise

- ✓ Eine Liste mit Aussagen zu verschiedenen Themen befindet sich am Ende des Stundenbeispiels.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 MINUTEN)

● Das Brücken-Spiel – Demokratische Teambildung

- Die Gruppe wird von der ÜL durch Abzählen (1 – 2, 1 – 2, usw.) in zwei gleich große Teams eingeteilt, die sich auf je eine Seite der „Schlucht“ stellen.

Jedes Team erhält die Aufgabe, eine gemeinsame Strategie zu entwickeln, um die „Schlucht“ sicher zu überqueren.

Die Vorgabe lautet: Alle Teammitglieder müssen gleichzeitig die andere Seite erreichen, wobei nur eine begrenzte Anzahl an Füßen den Boden berühren darf (Hinweis: etwas weniger als die Hälfte aller Füße).

Die Teams können sich 3–5 Minuten auf ihrer Seite der „Schlucht“ beraten. Alle Teammitglieder sollen einen Vorschlag einbringen dürfen.

Nach der Beratungsphase werden die Strategien von beiden Teams in der Praxis erprobt. Dabei wird jeweils die eigene Strategie so lange getestet, bis sie funktioniert. Anschließend erproben alle TN gemeinsam die Strategie des jeweils anderen Teams.

- Einbringen eigener Ideen zur gemeinsamen Problemlösung, Kooperation fördern, verschiedene Lösungswege zulassen

- ✓ Während der Beratungsphase beobachtet die ÜL die Gruppen aus der Distanz. Wenn einzelne Kinder dominieren oder andere übergangen werden, wird moderierend eingegriffen.

- ✓ Am Ende wird gemeinsam besprochen, dass unterschiedliche Lösungen zum Ziel führen können und dass trotz Meinungsverschiedenheiten gemeinsame Ziele erreicht werden können.

✓ Hinweis für größere Gruppen:

Bei Großgruppen werden vier Teams, zwei je Schluchtseite, gebildet, die jeweils mit einem gegenüberliegenden Team agieren.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Reflexion

- Die TN und die ÜL versammeln sich zum Abschluss wieder im Innenstirnkreis.

Auf dem Boden liegen drei farbige Karten, die unterschiedlich beschriftet sind.

- Grün = Ja / gut
- Gelb = Okay / geht so
- Rot = Nein / schlecht

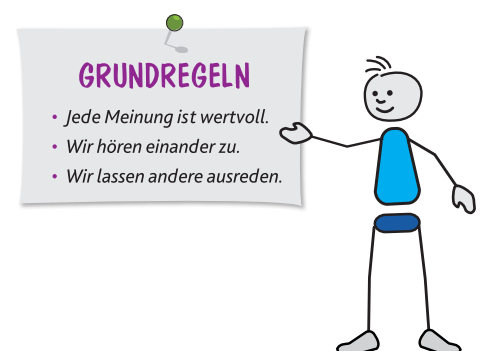
Die ÜL stellt kurze Reflexionsfragen. Die TN positionieren sich entsprechend ihrer Zustimmung an der passenden Karte. Je Frage dürfen ein bis zwei TN ihre Entscheidung kurz begründen.

Beispiele für Reflexionsfragen:

- „Konntest du heute deine Meinung einbringen?“
- „Wie war es, wenn andere deiner Meinung waren?“
- „Wie war es, wenn du überstimmt wurdest?“

- Erfahrungen reflektieren, Transfer in den Alltag anbahnen, Akzeptanz für andere Meinungen stärken. Gemeinsames Gruppenziel erreichen.

- ✓ Die ÜL kann abschließend nochmals auf das Regelplakat und die Bedeutung der Grundregeln hinweisen.



Stundenverlauf und Inhalte

● Gemeinsamer Stundenabschluss

- Die TN bleiben mit Abstand zueinander im Innenstirnkreis stehen.

Zum Abschluss der Stunde sollen die TN eine gemeinsame Herausforderung lösen. Die ÜL fordert die TN dazu auf alle (gewählten und durchgeführten) Fortbewegungsarten des „Ecken-Wahlspiels“ aufzuzählen und vorzumachen.

Die ÜL legt die entsprechenden Bildkarten nach Nennung auf den Boden, sodass sichtbar wird, welche Fortbewegungsarten bereits genannt wurden.

Schafft es die Gruppe, gemeinsam alle Fortbewegungsarten zu nennen?

Absichten und Hinweise

- ⊙ Gemeinsamer Stundenabschluss, als Gruppe gemeinsam zum Stundenabschluss eine Aufgabe lösen



AUSSAGEN ZU VERSCHIEDENEN THEMEN

1 Sport und Bewegung im Verein

- „Ein Training ohne Abschlussspiel ist kein richtiges Training.“
- „Gewinnen ist im Sport wichtiger als der Spaß am Spiel.“
- „Ich probiere im Sportunterricht gerne ganz neue Sportarten aus.“
- „Es ist völlig in Ordnung, wenn die Übungsleitung alle Regeln alleine bestimmt.“
- „Ein Team, das sich gut versteht, gewinnt häufiger als ein Team mit lauter Einzelstars.“

2 Freizeit, Schule und Medien

- „Hausaufgaben direkt nach der Schule zu machen, ist die beste Idee.“
- „Ich schaue lieber Serien oder Videos, anstatt ein Buch zu lesen.“
- „Videospiele zu spielen ist spannender, als draußen auf dem Spielplatz zu toben.“
- „In den Sommerferien sollte es überhaupt keine festen Bettgehzeiten geben.“
- „Die große Pause auf dem Schulhof ist der beste Teil des Schultages.“

3 Essen und Geschmack

- „Pizza schmeckt auch kalt am nächsten Morgen noch super.“
- „Gemüse sollte bei jedem Mittagessen als fester Bestandteil dazugehören.“
- „Ein Geburtstag ohne eine große Geburtstagstorte ist unvollständig.“
- „Pommes schmecken mit Mayo viel besser als mit Ketchup.“

4 Soziales Miteinander und Werte

- „Es fällt mir leicht, mich vor einer großen Gruppe laut und deutlich zu äußern.“
- „Wenn sich zwei Kinder streiten, sollten sich die anderen Kinder immer einmischen.“
- „Ich finde es spannend, wenn in meiner Klasse oder Gruppe alle Kinder ganz unterschiedliche Hobbys haben.“
- „Es ist völlig in Ordnung, eine Verabredung kurzfristig abzusagen, wenn man keine Lust mehr hat.“
- „Wenn die Mehrheit der Gruppe etwas bestimmen möchte, schließe ich mich einfach immer an.“