

Das b:all inclusive Training

Handbuch



Demokratie spielend erleben

Impressum

Hrsg.: anDemos – Institut für angewandte Demokratie- und Sozialforschung e. V., Dresden 2025

Autor:innen: Nina Goretzko, Jonathan Hein, Julia Schulze Wessel und Steve Bittner

Grafik: Paula Voigt

Layout: Paula Voigt

Zeichnungen: Lenja Schulze Wessel

Die Ideen für die Zeichnungen in der Spielesammlung sind entnommen aus:

Hausmann, Martin. 2020. Bikablo® posters. Mit bikablo® akademie GmbH & Co.KG. Visuelles Wörterbuch. Neuland GmbH & Co. KG.

Hausmann, Martin. 2024. bikablo® 2.0. 2. Auflage der neugestalteten Ausgabe. Mit Holger Scholz, Ceren Hausmann, und bikablo GmbH & Co. KG. Visuelles Wörterbuch. Neuland GmbH & Co. KG.

Hausmann, Martin, Holger Scholz, und Martin Hausmann. 2026. Bikablo® 1: Visuelles Wörterbuch – Dein Einstieg in Die Welt Der Visuellen Sprache. Hausmann/Scholz, Bikablo GmbH&Co. KG, Revidierte Ausgabe. Visuelles Wörterbuch. Neuland GmbH & Co. KG.

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



Inhalt

Vorwort.....	7
b:all inclusive kurz erklärt	9
1. Einleitung: Demokratiebildung und (Vereins-)Sport	12
2. Demokratie und Sport – die theoretischen Grundlagen von b:all inclusive	17
2.1 Die alltägliche Erfahrbarkeit von Demokratie.....	19
Exkurs: Demokratie als Regierungs-, Gesellschafts- und Lebensform	20
2.2 Demokratische Werte als Rahmung demokratischer Bildung – das Demokratieverständnis von b:all inclusive	26
2.2.1 Freiheit.....	29
2.2.2 Gleichheit.....	36
2.2.3 Pluralität.....	41
2.2.4 Solidarität	48
2.3 Befragungsräume der Demokratie.....	55
3. Die Praxis der b:all inclusive Trainings	58
3.1 Zum Aufbau der Trainings	61
3.1.1 Grundspiel mit Modifikationen	64
3.1.2 Reflexionsrunden	66
3.2 Hilfsmittel	71
3.2.1 Hilfsmittel für die Spiele	71
3.2.2 Reflexionsmethoden.....	73
3.3 Spannungsfelder bei b:all inclusive.....	78
4. Eine Leseanleitung für den Spielekatalog	81
4.1 Demokratieerfahrungen	81
4.1.1 Freiheit.....	81
4.1.2 Gleichheit.....	84

4.1.3 Pluralität.....	85
4.1.4 Solidarität.....	86
4.2 Beobachtungsfragen.....	91
4.3 Legende: Grundspiele und Modifikationen	94
4.3.1 Aufbau der Grundspielbeschreibungen	94
4.3.2 Aufbau der Modifikationsbeschreibungen	97
4.3.3 Legende der Skizzen	99
5. Spiele	100
100 Runden.....	101
100 Runden • Modifikation: Rundenaufteilung	103
2x1 Halbfeld	105
2x1 Halbfeld • Modifikation 1: Spiel um Regel für Gegner	106
2x1 Halbfeld • Modifikation 2: Spiel um Regel für alle	108
2-Felder-Ball.....	110
2-Felder-Ball • Modifikation 1: Einigung.....	112
2-Felder-Ball • Modifikation 2: Freifangen	114
3x2 im Fluss.....	116
Bälleklau	118
Bälleklau • Modifikation 1: Gefängnis für immer	120
Bälleklau • Modifikation 2: Gefängnisausbruch	122
Bälleklau • Modifikation 3: Rückzugsorte.....	125
Bälleklau • Modifikation 4: Regelhüten.....	127
Bälleklau • Modifikation 5: Chaos.....	129
Balljagd	131
Balljagd • Modifikation 1: „Wer darf raus?“	132
Balljagd • Modifikation 2: Regeländerung.....	134
Buchstabier-Ballett	136
Champions League.....	137
Champions League • Modifikation 1: Ausschluss.....	138
Champions League • Modifikation 2: Wer kommt, der muss!.....	140
Champions League • Modifikation 3: Alleinherrscher	143
Champions League • Modifikation 4: Entscheidungsvielfalt.....	145

Freies Spiel	147
Freies Spiel • Modifikation 1: Informeller Basketball	148
Freies Spiel • Modifikation 2: Reifenbasketball	150
Freies Spiel • Modifikation 3: Regelraten	152
Freies Spiel • Modifikation 4: Rollenbasketball	154
Fuñino	156
Fuñino • Modifikation: Wachsende Teams	157
Fuß-Basketball	159
Fuß-Basketball • Modifikation 1: Dribbeln und Passen	160
Fuß-Basketball • Modifikation 2: Dribbelzwang	162
Fuß-Basketball • Modifikation 3: Zusatzregel	164
Fuß-Basketball • Modifikation 4: Doppelte Punktzahl	166
Goldener Schatz	168
Goldener Schatz • Modifikation 1: Teamwechsel	170
Goldener Schatz • Modifikation 2: Rette sich, wer kann.	172
Ich bin stark, du bist stark	174
Islandball	176
Islandball • Modifikation: FREI-Wurf	177
Königsfangen	179
Königsfangen • Modifikation 1: Minderheitsregel	180
Königsfangen • Modifikation 2: Mehrheitsregel	182
Krake	184
Krake • Modifikation 1: Mit Befreiung	185
Krake • Modifikation 2: Zusatzregeln	187
Levelbump	189
Liniendribbling	192
Liniendribbling • Modifikation 1: Jokerbälle	193
Liniendribbling • Modifikation 2: Befreiung	195
Liniendribbling • Modifikation 3: Selbstbefreiung	197
Liniendribbling • Modifikation 4: Jokerbefreiung	199
Mirror Dribbling	201
Parteiball	204

Parteiball • Modifikation 1: Fremdbestimmt	205
Parteiball • Modifikation 2: Ausgleich von Ungleichheiten.....	207
Parteiball • Modifikation 3: Wippe	209
Schattendribbling.....	211
Schattendribbling • Modifikation: Schlange.....	214
Schmuggler:innen und Zöllner:innen.....	217
Schmuggler:innen und Zöllner:innen • Modifikation: Gehe direkt ins Gefängnis	219
Staffel der Vielfalt.....	221
Turmball.....	224
Turmball • Modifikation 1: Turmwächterwechsel	225
Turmball • Modifikation 2: Hoch lebe der Kapitän	228
Turmball • Modifikation 3: „Ohne mich geht’s nicht!“	231
Ultimate Ball.....	234
Ultimate Ball • Modifikation: Ausgleichsregel	235
Was will ich? Was willst du?	237
Zahlen-Basketball	240
Zahlen-Basketball • Modifikation	242
Literaturverzeichnis.....	244

Vorwort

Dieses Handbuch ist das Ergebnis von fünf Jahren Projekterfahrung mit unserem Projekt *b:all inclusive* und richtet sich in erster Linie an Basketballtrainer:innen und Demokratiedidaktiker:innen, die im Teamsport arbeiten. Es ist entstanden aus den vielfältigen Erkenntnissen unserer Praxis und den demokratietheoretischen und -didaktischen Leitlinien, die *b:all inclusive* zugrunde liegen. Am Ende des Handbuchs finden sich konkrete Basketballspiele, die sich in der Zusammenarbeit mit Trainer:innen und ihren Teams bewährt haben und direkt im Training eingesetzt werden können.

Gemeinsam mit Trainer:innen aus den Basketballvereinen *Leipzig Lakers*, *Görlitzer BC Squirrels*, *Basketballclub Dresden*, *Bautzen Tigers*, *Basketball Club Zwickau*, *BC Vogtland*, *SV Bad Dübener*, *Niners Chemnitz*, *BC Ottendorf-Okrilla*, *Limbacher Füchse*, *TSV Dittersbach (Frankenberg/Sa.)*, *TSG Markkleeberg*, *Miners Freiberg* und *SV Bannewitz* haben Demokratiedidaktiker:innen, Politikwissenschaftler:innen und (Sport-)pädagog:innen des Instituts für angewandte Demokratie- und Sozialforschung (*anDemos*) Basketballspiele entwickelt, die demokratische Werte für Kinder und Jugendliche im Training erlebbar machen.

Die Entwicklung von *b:all inclusive* basiert auf einer engagierten Zusammenarbeit zwischen Wissenschaft und Praxis. Wissenschaftliche Methoden, Erkenntnisse, Analysen sowie demokratietheoretische Auseinandersetzungen und konkretes Praxiswissen leiten die Projekte gleichberechtigt an. Während die demokratietheoretischen, demokratie- und sportdidaktischen Erkenntnisse die inhaltliche Fundierung sichern, bringt die vielfache Durchführung von *b:all inclusive Trainings* in den verschiedensten Orten in Sachsen die Praxistauglichkeit ein. Beide Perspektiven stehen in einem lebendigen Austausch – sie bereichern sich gegenseitig, hinterfragen und optimieren sich. So entsteht ein wechselseitiger Theorie-Praxis Transfer, der das Konzept stetig weiterentwickelt.

Die drei Auflagen des Handbuchs sind durch die Arbeit und das Engagement vieler entstanden: Wir danken ganz herzlich den beteiligten Basketballtrainer:innen für die engagierte und zuverlässige Zusammenarbeit. Ebenso wertvoll waren die Rückmeldungen der Kinder und Jugendlichen aus den Basketballvereinen, die zu den entscheidenden Erkenntnissen, neuen Perspektiven im Projekt und zu notwendigen Anpassungen geführt haben. Durch die intensiven fachlichen Beratungen des Kulturbüros Sachsen e. V., des ARGO-Teams Berlin, der John-Dewey-Forschungsstelle

für die Didaktik der Demokratie an der TU Dresden, dem Lehrstuhl für Sportdidaktik und Bewegungspädagogik an der Universität Leipzig und von Mitarbeiter:innen des Netzwerks Demokratie und Courage in Thüringen und Sachsen konnte das Projekt auf eine solide und tragfähige Grundlage gestellt werden. Die Anlage der Spiele, die Konzeption der Reflexionsrunden und die didaktische Herangehensweise von *b:all inclusive* sind ebenso durch unsere Kollegin Johanne Gröning nachhaltig weiterentwickelt worden. Auch ihr gebührt unser großer Dank.

Für die Förderung im Rahmen des Programms „Weltoffenes Sachsen für Demokratie und Toleranz“ des Sächsischen Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt möchten wir unseren herzlichen Dank ausdrücken.

b:all inclusive kurz erklärt

Was ist das Ziel von b:all inclusive?

b:all inclusive macht Demokratie im Sport erlebbar. Das *b:all inclusive* Training stärkt spielerisch demokratische Werte und Handlungskompetenzen direkt im Team und auch im Verein. Der besondere Fokus liegt dabei auf folgenden Fragen:

- Wie funktioniert ein demokratisches Miteinander auf dem Spielfeld?
- Wie können wir demokratische Werte in unserem Training nachhaltig festigen?
- Wie prägt das Verhalten von Trainer:innen und Spieler:innen das Miteinander im Team?
- Wie können sich Trainer:innen und Teams im (Vereins-) Sport mit demokratischen Grundfragen auseinandersetzen?
- Wie kann das demokratische Miteinander in Team und Verein erweitert werden?
- Welche Bedeutung hat die eigene Haltung für das gemeinsame demokratische Zusammenleben?



Was sind die Grundlagen von b:all inclusive?

b:all inclusive nutzt, was Basketball ausmacht, und arbeitet mit den Ressourcen des Teamsports. Das *b:all inclusive* Training ist praxisnah konzipiert und kann unmittelbar im regulären Training umgesetzt werden.

b:all inclusive arbeitet

- ressourcenorientiert: *b:all inclusive* setzt an den Stärken und Kompetenzen aller Beteiligten an und nutzt die Ressourcen, die der Teamsport ohnehin zur Verfügung stellt.
- erfahrungsorientiert: *b:all inclusive* kommt ohne viele Worte aus, weil demokratische Erfahrungen hier direkt im sportlichen Miteinander gemacht werden.
- kontextorientiert: *b:all inclusive* belässt die Kinder und Jugendlichen in den ihnen bekannten und vertrauten Trainingssituationen mit ihren Trainer:innen.
- praxisorientiert: *b:all inclusive* arbeitet mit einem differenzierten und anwendungsorientierten Demokratiebegriff, der Leitlinie und Richtschnur des Projektes ist.

Wie funktioniert b:all inclusive für Kinder und Jugendliche in der Praxis?

Im *b:all inclusive Training* wird Demokratie spielerisch erlebt. Gemeinsam mit Basketballtrainer:innen haben wir in den letzten Jahren klassische Basketballspiele so aufbereitet, dass Kinder und Jugendliche demokratische Prozesse und Grundwerte direkt in ihrem Training erleben können. *b:all inclusive* setzt damit direkt an den Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen an. Auf diese Weise wird das Setzen von ‚Demokratieimpulsen‘ mit den Stärken und Interessen der Kinder und Jugendlichen verbunden.

Ob Chancengleichheit, Füreinander-Einstehen, Verantwortung für das Team oder Meinungsfreiheit – durch spezielle Spiele entstehen Situationen, in denen die Schülerinnen und Schüler Entscheidungen treffen, Dilemmata lösen und sich im Team zueinander verhalten müssen. Das Besondere: Werte werden nicht einfach vermittelt, sondern im Spiel erfahren und danach gemeinsam reflektiert.



Wie funktioniert b:all inclusive für Trainer:innen in der Praxis?

Basketballtrainer:innen können die *b:all inclusive* in ihrem regulären Basketballtraining durchführen. Es bringt eine neue Perspektive mit ein und sensibilisiert für mögliche Demokratieerfahrungen, die ohnehin im Training angelegt sind. So führt *b:all inclusive* dazu, dass demokratiebildende Potenziale im Training erkannt werden können.

In den zurückliegenden Jahren haben wir mit Basketballtrainer:innen gemeinsam Spiele entwickelt und in ihren Teams durchgeführt. Für Trainer:innen, die mit dem *b:all inclusive Training* noch nicht vertraut sind, haben wir dieses Handbuch geschrieben. Es werden aber auch Weiterbildungen angeboten. Die Weiterbildung beinhaltet sowohl eigene Erfahrungen als Spieler:in und Trainer:in mit der praktischen Durchführung von *b:all inclusive Trainings* als auch die theoretische Auseinandersetzung mit den verschiedenen Grundpfeilern von Demokratie (siehe Kapitel 2) und Grundlagen der Demokratiedidaktik.



Einleitung: Demokratiebildung und (Vereins-)Sport

1. Einleitung: Demokratiebildung und (Vereins-)Sport

Sport begeistert viele Menschen (Simonson u. a. 2021, 21). Für Kinder und Jugendliche verkündete 2024 der Deutsche Olympische Sportbund sogar eine neue Rekordzahl an Mitgliedschaften.¹ Dabei zieht es Jugendliche besonders in die Teamsportarten wie Fuß- oder Basketball (Calmbach u. a. 2024, 274) – nicht nur wegen des sportlichen Spiels, sondern auch, weil hier Gemeinschaft entsteht. Für viele Jugendliche ist das Zusammensein mit anderen der wichtigste Grund, warum sie überhaupt trainieren (Calmbach u. a. 2024, 279). Sportvereine sind mehr als Orte von Bewegung und Sport: Sie sind Teil unserer engagierten, aktiven und lebendigen Zivilgesellschaft. Sie sind in gesellschaftliche Debatten eingebunden, werden durch sie beeinflusst, nehmen an ihnen teil oder verhandeln sie selbst in ihren Vereinen. Indem Vereine in der Lebenswelt der Menschen verankert und in den Sozialraum eingebunden sind, ermöglichen sie unmittelbare demokratische Erfahrungen. Das gewährleisten sie durch die Vereinsprinzipien Freiwilligkeit, Mitgliedschaft und damit einhergehende Partizipationsrechte, Ehrenamt und Engagement, lokale und sozialräumliche Anbindung sowie Öffentlichkeit und Transparenz (Richter u. a. 2016; Jaitner 2017, 40). Bereits deswegen können Vereine Orte der Demokratie sein.

In Sportvereinen entwickeln Kinder und Jugendliche ihre Persönlichkeit, sie werden in ihren Sozialisationsprozessen begleitet und unterstützt (Sygusch und Liebl 2024; Sygusch und Muche 2020). Spielregeln werden im Sport vermittelt und können auf die Regelmäßigkeit von Demokratien übertragen werden. Neben diesem normgerechten Verhalten können ebenfalls auch Grenzen ausgetestet, bestehende Regeln hinterfragt und kritisiert werden. Diese Aspekte fördern die (politische) Urteilsfähigkeit und kritisches Denken in jungen Jahren (Jaitner 2017, 26–27). Sportvereine bieten eine Reihe weiterer demokratischer Potenziale:² Bereits die Möglichkeit, Einsamkeit durch das gemeinsame Miteinander vor allem im Teamsport entgegenzuwirken, kann als Beitrag zur Stabilisierung von Demokratien gelten. Denn es ist mittlerweile erwiesen, dass Einsamkeit, antidemokratische Einstellungen und der Verlust von Vertrauen in Institutionen und Mitmenschen unmittelbar zusammenhängen (Neu und Küpper 2023). Sie schaffen jedoch nicht nur Räume der

¹ <https://www.dsj.de/news/rekordzahlen-im-deutschen-sport-kinder-und-jugendliche-im-fokus> (Zugriff am 27.10.2025)

² Das steht dem Leistungsgedanken im Sport nicht entgegen, ganz im Gegenteil, wie Lenk bereits Ende der 1970er Jahre betonte (Lenk 1979).

Begegnung und des Miteinanders, sondern auch des gleichberechtigten Austauschs, der Vernetzung, des solidarischen Miteinanders und der Beteiligung. So können sie als „Schulen der Demokratie“ bezeichnet werden. Das sind sie jedoch nicht in jedem Fall, sondern nur, wenn die Strukturen so beschaffen sind, dass dieses Potenzial auch ausgeschöpft werden kann (Jaitner 2017, 5).

In Sportvereinen können Konflikte nach demokratischen Grundsätzen ausgehandelt und allgemeinverbindliche Regeln gemeinsam festgelegt werden. Das gilt nicht nur auf der Ebene der Vereinsstruktur, sondern auch in der Sportpraxis, im Trainingsalltag, wo sie erlebt und erlernt werden können (Jaitner 2017, 26–27). Sportvereine können Räume des Austauschs und der Gemeinschaft öffnen (Breuer und Feiler 2022, 75). Indem Teammitglieder füreinander eintreten oder sich ein Team im gemeinsamen Umgang mit Herausforderungen übt, erhält das gemeinsame (sportliche) Handeln eine besondere Bedeutung (Neuber u.a. 2010). Sie arbeiten eng mit einigen anderen Akteur:innen (insbesondere anderen Vereinen) des Gemeinwohls zusammen (Breuer und Feiler 2022, 23). Da Vereine in den lokalen Sozialraum eingebunden und lokal verankert sind sowie in ihr Vereinsumfeld hineinwirken, können sie ebenso Brücken zu anderen Gruppen im demokratischen Gemeinwesen bauen („Bridging“) (Putnam 2000).

Dies zeigt sich auch in einem hohen Verbundenheitsgefühl mit dem Verein: Viele Mitglieder von Sportvereinen geben an, häufig in der „Wir-Form“ über den eigenen Verein zu sprechen und Vereinserfolge als eigene Erfolge zu empfinden (Breuer und Feiler 2022, 75). Verbundenheit zum Verein entsteht auch, wenn engagierte Menschen Verantwortung übernehmen. Indem verschiedene Positionen in Sportvereinen (z. B. durch Übungsleitungstätigkeiten) eingenommen werden können, wird Verantwortungsübernahme für andere und Gruppen gelernt (Neuber u.a. 2010). Hier zeigt sich ein weiteres demokratiebildendes Potenzial des Vereinssports: die Möglichkeiten zur aktiven Mitgestaltung.

Sportvereine bieten unterschiedliche Formen der Beteiligung und sind zeitgleich auf die Mitgestaltung ihrer Mitglieder angewiesen. Ein wichtiges demokratiebildendes Potenzial des Vereinssports liegt in den Möglichkeiten zur aktiven Mitgestaltung. Sportvereine bieten beispielsweise Jugendlichen vielfältige Beteiligungsformate – sei es als Jugendvertreter:innen oder Jugendsprecher:innen (Breuer und Feiler 2022, 57–59; zur Partizipation siehe ausführlich Eikel 2016). Die Chancen für eine Demokratiebildung liegen in den praktischen Erfahrungen von Mitbestimmung und -gestaltung (siehe Kapitel 2.2.1). Gleichzeitig sind aber auch die Vereine auf das

freiwillige Engagement angewiesen. Allerdings zählt es zu den größten Herausforderungen für Sportvereine, Funktionsträger:innen und Trainer:innen zu gewinnen (Breuer und Feiler 2022, 59). Gerade diese Abhängigkeit der Vereine vom ehrenamtlichen Engagement zeigt, wie wichtig es ist, demokratische Strukturen attraktiv und lebendig zu halten.

Die freiwillige und aktive Beteiligung von Menschen in lokalen Vereinigungen und ihr Engagement für öffentliche Angelegenheiten sind wichtige Bausteine für eine lebendige Demokratie und deswegen wichtiges Element der Demokratiebildung (Reitmair-Juárez und Lange 2022). Ehrenamtliche, an Menschenrechten und demokratischen Werten ausgerichtete Tätigkeiten stärken Verantwortungsbewusstsein und Zuverlässigkeit, Gemeinsinn und gemeinsames Interesse an einer Sache sowie Offenheit für neue Erfahrungen und Perspektiven. Trotz dieser beschriebenen Potenziale für eine Demokratiebildung im Vereinssport deuten wissenschaftliche Befunde darauf hin, dass der Vereinssport den demokratischen Ansprüchen, die in Richtlinien, Leitbilder, Ordnungen, Satzungen, Positionspapieren und Programmen verschriftlicht sind, in der Realität nicht immer gerecht wird und deutliche Entwicklungspotenziale aufweist. Oft verstehen sich Sportvereine zwar als Sozialisationsinstanzen, jedoch (noch) nicht als Orte der Demokratiebildung für junge Menschen. Darüber hinaus werden Sportvereinen teilweise eine unterdurchschnittliche demokratische Kultur und Inkonsistenzen zwischen verordnetem Sollen, freiwillig gewähltem Wollen und umgesetztem Sein attestiert (Delto u. a. 2023; Preuß 2015, 33–38).

b:all inclusive setzt an diesem Punkt an, nutzt, erweitert und vertieft die demokratischen Ressourcen, die der Vereinssport ohnehin zur Verfügung stellt. Der Vorteil des Sports für die Demokratiebildung liegt auch darin begründet, dass Entscheidungssituationen oder Konfliktsituationen nicht erst künstlich hergestellt werden müssen, sondern sich „authentisch aus konkreten Handlungssituationen“ (Menze u. a. 2019, 248) ergeben. *Das Projekt* schafft für Kinder- und Jugendteams im Breitensport durch die *b:all inclusive Trainings* ein Medium, um kollektive Lernprozesse in vertrauter Umgebung zu initiieren, in denen die Basketballer:innen Demokratieerfahrungen in der sportlichen Praxis machen und diese im Team reflektieren können (Derecik und Menze 2021, 80–81).

***b:all inclusive* nutzt die demokratiestabilisierenden Ressourcen des Vereinssports**

Sportvereine sind „Schulen der Demokratie“ (Almond/Verba 1963, Jaitner 2017), da sie durch Mitbestimmung und -entscheidung, gleichberechtigte Mitsprache, Aushandlungen zwischen vielen verschiedenen Menschen und ein solidarisches Miteinander die Erfahrung von Demokratie als Lebensform (siehe Kapitel 2.1) ermöglichen. In Sportvereinen ist gemeinsames Handeln zentral; man verfolgt ein über das Individuum hinausgehendes Interesse und engagiert sich für das Gemeinwohl. *b:all inclusive* nutzt diese demokratischen Ressourcen des Vereins-Teamsports. Es stärkt, erweitert und vertieft sie durch speziell konzipierte *b:all inclusive Trainings*. So können Kinder und Jugendliche darin unterstützt werden, sich verantwortungsvoll und reflektiert im ihrem eigenen Lebenszusammenhang zu bewegen.



Demokratie und Sport - die theoretischen Grundlagen von b:all inclusive



2. Demokratie und Sport - die theoretischen Grundlagen von b:all inclusive

Das Projekt stützt sich auf Erkenntnisse aus den Bereichen Demokratiebildung, Demokratietheorie und Sportpädagogik³. Die Grundlagen von *b:all inclusive* sind aus diesen Disziplinen heraus entwickelt und immer wechselseitig aufeinander bezogen. Dabei bildet die Demokratiebildung den Ausgangspunkt unseres Projektes, von dem aus wir Verbindungslinien zu den anderen Disziplinen – der Demokratietheorie und der Sportpädagogik – ziehen.

Rolf Ahlrichs hat für die Demokratiebildung in Jugendverbänden festgestellt, dass in verschiedenen Demokratiebildungsprogrammen der Demokratiebegriff höchst unbestimmt sei (Ahlrichs 2019, 17). Eine solche Unterbestimmung und Vagheit können die demokratische Qualität gefährden. Darüber hinaus gilt für die Demokratiebildung bei *b:all inclusive* auch, was die Politikdidaktikerin Anja Besand für die politische Bildung insgesamt festgestellt hat: „Für eine gelingende politische Bildung können sich die Bildungsverantwortlichen nicht auf die Moderation vorhandener Meinungen und Einstellungen zurückziehen.“ (Besand 2024) Für die Demokratiebildung ist dabei die Auseinandersetzung mit demokratischen Grundwerten und ebenso mit antidemokratischen Haltungen, Einstellungen und Erscheinungsweisen elementar (Behrens u. a. 2021, 20–22). Bezogen auf das Verhältnis zwischen Demokratiebildung und Demokratietheorie gehen wir davon aus, dass beide Fachgebiete einen „zumindest in Teilen identischen Zugang zur Demokratie“ (Weiß 2020, 41) haben. Im Projekt liefert uns die Demokratietheorie insbesondere Antworten auf die Frage, welche Werte – als ‚Grundpfeiler der Demokratie‘ – grundlegend für Demokratien stehen und wie diese beschrieben werden können. Demokratie wird in Anschluss an Dewey hier zum „soziale[n] Ideal, das sich auf alle Handlungszusammenhänge beziehen muss“ (Jörke und Selk 2019, 80). Andererseits wird die Demokratietheorie im Projekt immer wieder von demokratiebildenden Überlegungen befragt, indem unsere theoretischen Annahmen anhand unserer Praxiserfahrungen in den *b:all inclusive Trainings* fortlaufend überprüft und angepasst werden.

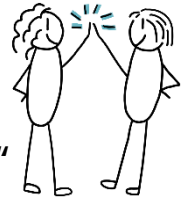
³ Da insgesamt nur wenig Erkenntnisse zum informellen Lernen in Sportvereinen vorliegen, bedienen wir uns nachfolgend auch sportdidaktischen Erkenntnissen aus dem schulischen Sport, die wir für auf den Vereinssport übertragbar halten.

Auch für die Beziehung zwischen Demokratiebildung und Sportpädagogik lassen sich Gemeinsamkeiten finden: Beide Bereiche weisen einen Fokus auf Erfahrungen (siehe z. B. Ratzmann u. a. 2022, 624) sowie Bezugspunkte zur Förderung der persönlichen Entwicklung z. B. im Kontext demokratischer Mündigkeit (siehe z. B. Jaitner u. a. 2025, 236) auf.

Zentrale Annahmen von *b:all inclusive*, die wir anhand der drei Bezugsdisziplinen der Demokratiebildung, Demokratietheorie und Sportpädagogik entwickeln, sind die Bedeutung alltäglicher, praktischer Erfahrbarkeit von Demokratien (Kapitel 2.1), die Setzung demokratischer Grundwerte als Rahmung des Projektes (Kapitel 2.2) sowie der Ermöglichung von Räumen der Befragung von Demokratien (Kapitel 2.3).

2.1 Die alltägliche Erfahrbarkeit von Demokratie

„ICH HABE MICH SO GEFÜHLT, DASS MAN NUR ALS
TEAM GEWINNEN KANN, NICHT ALLEINE“



So beschreibt ein:e Jugendliche:r die eigene Erfahrung im *b:all inclusive Training* und benennt damit einen wesentlichen Aspekt von Demokratien: Sie sind nur mit anderen zu denken. Demokratie beschreibt mehr als ein institutionelles Gefüge (Regierungsform), das Bürger:innen in ihrem Verhältnis zum Staat begreift (Himmelman, 2007). Sie ist auch „eine Form des Zusammenlebens, der gemeinsamen und miteinander geteilten Erfahrung“ (Dewey 2011, 121), sie ist somit auch Gesellschafts- und Lebensform (Himmelman 2016).

In wissenschaftlichen Auseinandersetzungen zur Demokratiebildung in Sportvereinen oder auch zur demokratiestärkenden Funktion von Sportvereinen wird – oftmals kaum offengelegt – ein Verständnis von Demokratie als Regierungsform zugrunde gelegt (Jaitner 2017, 58). Demokratiebildung wird dann als eine Möglichkeit verstanden, demokratische Strukturen langfristig zu stabilisieren, wird also Mittel zum Zweck: „Nur wenn Heranwachsende von Anfang an lernen, demokratische Tugenden zu schätzen und im konkreten Handeln umzusetzen, kann die *demokratische Ausrichtung* europäischer Staaten langfristig gewährleistet werden.“ (Menze u. a. 2019, 248, kursiv im Original) Damit hätte die Demokratie als Lebensform eine der Herrschaftsform vorgelagerte Funktion, die hierarchisch und funktional gedacht ist (siehe dazu auch: Jaitner 2017, 57–59). *b:all inclusive* macht hingegen eine andere Perspektive stark: Demokratie als Lebensform verstehen wir als „*eine ihrer möglichen Realisierungsformen*“ (Weiß 2020, 37, kursiv im Original).⁴ Das eröffnet die Möglichkeit, Herrschafts-, Gesellschafts- und Lebensform zu enthierarchisieren und den Begriff der Demokratie umfassend zu verstehen: Sie manifestiert sich in allen drei Formen. Demokratie als Lebensform ist damit mehr als ein „Ressourcenpool“ für die „politische Praxis demokratischer Staatsgebilde“ (Jaitner 2017, 59), sondern kann als Selbstzweck verstanden werden.

⁴ Bei Weiß (2020) bezogen auf die Ebene der Gesellschaftsform.

Exkurs: Demokratie als Regierungs-, Gesellschafts- und Lebensform



1 Dieses Bild haben wir in der Fortbildung für Trainer:innen und auch in Schulen genutzt. Es macht die verschiedenen Realisierungsformen von Demokratie deutlich und zeigt, dass wir uns in allen dreien bewegen.

Bei *b:all inclusive* beziehen wir uns auf das Konzept der Demokratie als Regierungs-, Gesellschafts- und Lebensform. Es wird insbesondere unter Rückgriff auf Dewey und Himmelmann (Himmelmann 2016) verhandelt – auch für die Demokratiebildung im Sport (siehe dazu z. B.: Gaum und Gissel 2023; Jaitner 2017; Menze u. a. 2019; Ratzmann u. a. 2022). Dabei muss hervorgehoben werden, dass die drei verschiedenen Ebenen nicht einfach nebeneinanderstehen, sondern sie sich wechselseitig ergänzen: „Es bestehen sehr vielfältige Verflechtungen und Wechselseitigkeiten unter den drei [...] Ebenen der Demokratie. Keine Ebene füllt für sich allein die umfassendere ‚Idee der Demokratie‘ aus“ (Himmelmann 2016, 37, 264). Deshalb beziehen wir beim

b:all inclusive Training nach Möglichkeit alle drei Ebenen mit ein, auch wenn wir hier einen Schwerpunkt auf die Lebensform legen.

Demokratie als Lebensform

Demokratie als Lebensform zielt auf das alltägliche Miteinander von Menschen. Sie zeigt sich in den Haltungen, im Verhalten und dem Umgang von Menschen untereinander. Hier ist Macht horizontal angeordnet und beschreibt das Verhältnis zwischen Menschen



(Himmelfmann 2016, 37), es gibt keine herausgehobenen Positionen, die Unterschiede begründen würden. Erleben und Erfahrung von Demokratie entsteht in und aus der Erfahrung, ist sozial-kooperativ (Himmelfmann 2016, 44) und eingelassen in die Alltagskultur.

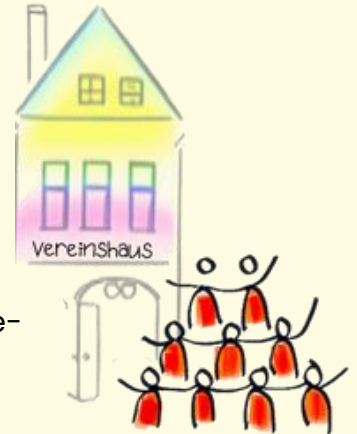
Beispiel aus einem *b:all inclusive Training*⁵

Die Trainerin eines U12-Mädchen-Basketballteams begrüßt ihre Spielerinnen zum Training: „Im heutigen Training und in den nächsten Einheiten gucken wir uns mal genauer an, wie wir uns im Training cool zueinander verhalten können.“ Die Frage der Trainerin („Wie verhalten wir uns cool zueinander?“) ist eine Formulierung, die direkt auf Demokratie als Lebensform abzielt, denn es geht um das unmittelbare Erleben von Voraussetzungen, Bedingungen und Formen eines gemeinschaftlichen Miteinanders im Training.

⁵ Unter der Überschrift *Beispiel aus einem b:all inclusive Training* finden sich konkrete Beispielsituationen aus Trainings, die wir selbst so erlebt haben. Wenn die Überschrift lautet *Beispiel aus dem b:all inclusive Training* dann werden übergreifende Erfahrungen geschildert, die in verschiedenen Spielen gemacht worden sind. Die Beispiele kommen immer aus dem Vereinssport; bei Erfahrungen aus Schulen, ist dies gesondert vermerkt.

Demokratie als Gesellschaftsform

Wenn wir Demokratie als Gesellschaftsform verstehen, dann blicken wir auf die (organisierte) Zivil- und Bürgergesellschaft (Himmelmann 2016, 38). Das können Verbände oder Vereine sein oder auch die Aktivbürgerschaft, die sich z. B. in Demonstrationen und Bürgerinitiativen in die politischen Debatten einbringt oder sich ehrenamtlich z. B. in der Nachbarschaftshilfe für andere Menschen einsetzt. Auch hier ist die Macht horizontal verteilt (Himmelmann 2016, 37). Das bedeutet, dass sie im gleichberechtigten Miteinander entsteht. Es gibt keine Autorität, die die Entscheidungen trifft. In einem Verein sind es z. B. die Mitglieder, die gleichberechtigt Entscheidungen treffen können.



Beispiel aus einem *b-all inclusive Training*

In dem Spiel *Freies Spiel – Informeller Basketball* können zuerst gewählte *Captains*, dann aber auch das gesamte Team eigene Regeln aufstellen. Während die einen sich aktiv beteiligen, stehen andere eher passiv am Rand. In der Reflexionsrunde kommt der Trainer auf die Situation zu sprechen. Es entsteht eine Diskussion zum Thema Verantwortungsübernahme. Einige der Spieler:innen lehnen es ab, sich selbst im Training stärker einzubringen, sie wollen nur Sport treiben. Der Trainer stellt im Gespräch eine Verbindung zwischen der Verantwortungsübernahme im Spiel und der Verantwortung für den Verein her: Ohne junge Engagierte, die sich später als Trainer:innen oder in anderen Bereichen des Vereins engagieren, gebe es irgendwann auch kein Training mehr. Durch das Gespräch wird deutlich, dass das Training, der Verein und das Ehrenamt eng miteinander verflochten sind. Der Verein brauchte junge Engagierte, um langfristig zu bestehen.

Demokratie als Regierungsform



Wenn wir Demokratie als Regierungsform meinen, dann beziehen wir uns auf Fragen der Staatsorganisation (Himmelfmann 2016, 43) oder des staatlichen Organisationsgefüges (Jaitner 2017, 58). Dabei stehen staatliche Strukturen und Verfahren im Fokus: Wie ist die Macht verteilt? Welche Institutionen (z. B. Bundestag, Parteien) gibt es? Und wie funktionieren Prozesse wie Wahlen oder Gesetzgebung? Diese Perspektive betont Institutionen, Regeln und vertikale Machtverhältnisse als „institutionalisierte[] Formen von Macht“ (Riekmann 2011, 88).

Beispiel aus *b-all inclusive Trainings* an Schulen

Bei unseren Workshops in Schulen haben wir zu Beginn des Trainings gefragt, was die Schüler:innen mit dem Wort ‚Demokratie‘ verbinden. Häufig fielen zunächst Begriffe wie Bundestag, Parteien, Bundeskanzler:in oder Wahlen. Das zeigt: Viele verbinden mit Demokratie vor allem Institutionen, Positionen und parlamentarische Politik – also etwas, das auf den ersten Blick kaum in ihrem Alltag erfahren werden kann.

Wir nehmen bei *b:all inclusive* also die unmittelbaren Erfahrungen von Demokratie in den Blick und beziehen die Lebensrealität der Kinder und Jugendlichen aktiv ein (Himmelfmann 2016, 191, 264). Dabei verstehen wir Demokratiebildung als Prozess, der auf demokratischen Grundwerten basiert und vom Subjekt ausgehend auf eine Bildung zur Mündigkeit zielt (Kenner und Lange 2020, 48). Auch Mündigkeit zielt hier auf das gemeinschaftliche Leben ab, indem sie Adressat:innen dazu befähigt, „Zusammenleben selbst [zu] gestalten“ (Kenner und Lange 2020, 49). Ausgehend von der Annahme, dass potenziell jede Bewegungssituation Möglichkeiten für Erfahrungen bereithält (Lange 2014, 103), bietet die Demokratie als Lebensform in ihrer unmittelbaren Erfahrbarkeit ein hohes Anschlusspotenzial für den Sport und die Sportpädagogik (Ratzmann u. a. 2022). Insbesondere sportliche Spiele (wie z. B. im Teamsport) bieten mit einem Schwerpunkt auf Erfahrungen, Interaktionen, Rückmeldungen, Ausdruck und dem Prinzip der Offenheit viele Möglichkeiten für Bildungsprozesse (Neuber u. a. 2013; Wibowo und Bähr 2022, 303–4). So müssen beispielsweise Konflikte und Dilemmata nicht künstlich hergestellt werden, sondern entstehen aus konkreten Handlungssituationen und bilden auf diese Weise eine besonders günstige Ausgangsbedingung für demokratische Bildung (Menze u. a. 2019). Speziell für den Vereinssport werden außerdem Potenziale zur persönlichen Entwicklung der Beteiligten betont (Neuber u. a. 2013; Sygusch und Muche 2020).

In unseren Ausführungen zu einer erfahrungsorientierten Demokratiebildung beziehen wir uns insbesondere auf die Überlegungen von John Dewey. Für Dewey hängen Bildung und Erfahrung eng zusammen. Erfahrung ist Dewey folgend dann bildend, wenn sie das Wachstum weiterer Erfahrungen möglich macht (Dewey 2015, 25). Daraus ergibt sich das Ziel für Bildung, „jene Problemlösungskompetenzen zu fördern, die dieses Wachstum der Erfahrung ermöglichen“ (Jörke und Selk 2019, 84).



Auf diesem Verständnis von Erfahrung aufbauend zielen wir bei *b:all inclusive* nicht in erster Linie darauf ab, den Beteiligten (Teilnehmenden und Trainer:innen) mehr Wissen über Demokratien zu vermitteln. Stattdessen werden die Teilnehmenden in ihrer Lebenswelt, dem Basketballtraining, aufgesucht und dort durch abgestimmte Spiele mit Situationen (und Problemen) konfrontiert, zu denen sie sich spielerisch im Team verhalten müssen. Die jeweils neue Situation lässt uns Dewey folgend „nach einer neuen Bedeutung, einer erweiterten Einsicht und einer Lösung suchen [...]“. Gelingt uns die Suche und lässt sich die gefundene Lösung erfolgreich im ‚experience‘ anwenden, so haben wir etwas gelernt.“ (Neubert 2012, 235) So werden die

Spieler:innen durch die Erfahrungen in den Spielen und Modifikationen bspw. dazu motiviert und darin gestärkt, Entscheidungen im Team zu treffen.

Beispiel aus einem *b:all inclusive Training*

Für das Spiel *Fuñino* gibt es eine Modifikation mit wachsenden Teams: Nach jedem Korberfolg kommt ein neues Teammitglied hinzu, die Spieler:innen müssen sich also immer wieder auf eine neue Teamzusammensetzung einstellen. In unseren Spielen können wir verschiedene Reaktionen darauf beobachten – eine davon: Ohne schnelle Absprachen, wer welche Aufgaben übernimmt, könne das Spiel „verwirrend“ werden. Wird das Spiel zum ersten Mal gespielt, kann anschließend gemeinsam überlegt werden, wie mehr Klarheit in das Zusammenspiel gebracht werden kann. Diese Überlegungen sollten dann sofort in einem zweiten Spiel ausprobiert und danach über die Erfahrungen gesprochen werden.

Die in den Spielen gemachten Erfahrungen werden im Projekt von Reflexionsrunden begleitet. Durch diese erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, im Team über ihre jeweiligen Erfahrungen zu sprechen oder auch Wünsche für das Zusammenspielen zu formulieren.

Zusammenfassend leiten wir aus den theoretischen Grundlagen der Demokratie als Lebensform, des Erfahrungslernens und den Anschlussmöglichkeiten im Sport also folgende praktischen Konsequenzen für *b:all inclusive* ab:

- Die praktische Erfahrbarkeit demokratischer Grundwerte über Basketballspiele dient als Ausgangspunkt des Lernprozesses. In den Spielen entstehen Lernsituationen für Spielende, in denen sich die Sportler:innen zu sich selbst und ihren Mitspieler:innen verhalten müssen. Dabei fokussieren wir die Ebene des Miteinanders im Training.
- Die Lernerfahrungen beschränken sich nicht auf die Spieler:innen. Vielmehr ergeben sich durch die veränderten Beobachtungsschwerpunkte auch für die Trainer:innen neue Lernsituationen in den Spielen.
- Bezüge zur Ebene der Demokratie als Gesellschafts- und Regierungsform werden im *b:all inclusive Training* dort hergestellt, wo sie von den Teilnehmenden auf der Grundlage ihrer erlebten Erfahrung selbst hergestellt werden.

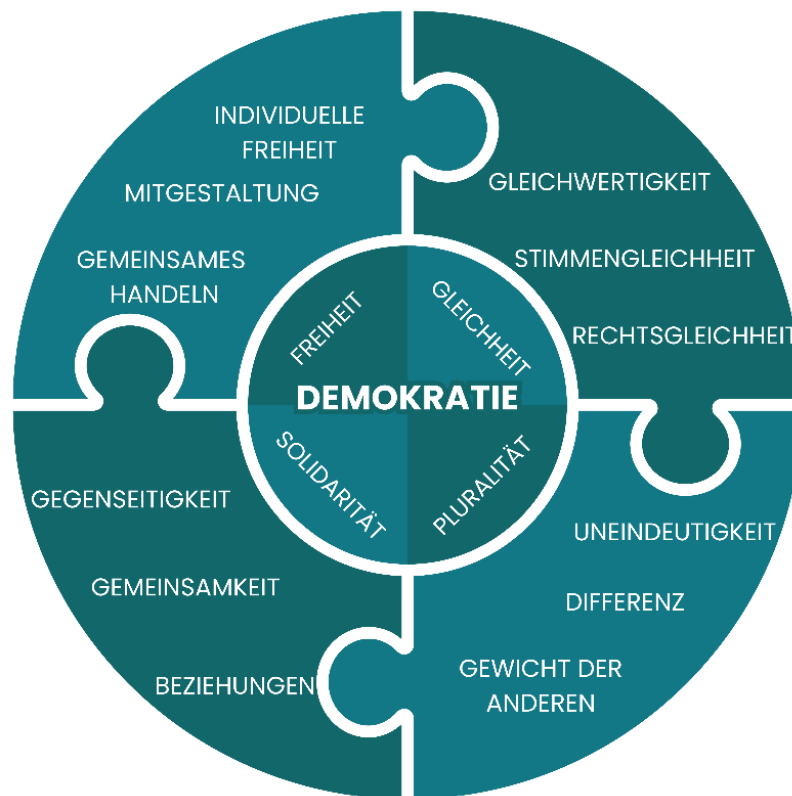
- Die Lernerfahrungen werden systematisch mit Reflexionsgesprächen verbunden. Durch gezielte Nachfragen können die Erfahrungen der Teilnehmenden im Sport (z. B. aus Sport-Spielen) in der Gruppe abgebildet und demokratietheoretisch kontextualisiert werden.

2.2 Demokratische Werte als Rahmung demokratischer Bildung - das Demokratieverständnis von b:all inclusive

Da das Ziel von einer demokratischen Erziehung Dewey folgend nur im Wachstum neuer Erfahrungen bestehen kann, formulieren wir *bei b:all inclusive* keinen festgelegten Zielzustand, z. B. in Form von Kompetenzen, die Teilnehmende am Ende des *b:all inclusive Trainings* können sollen. Durch die Spiele und Reflexionsphasen wird ein Rahmen zur Verfügung gestellt, der sich an demokratischen Grundwerten orientiert und auf diese Weise Raum für neue Erfahrungen zulässt. Die demokratischen Werte, die wir nachfolgend als ‚Grundpfeiler der Demokratie‘ bezeichnen, stellen demnach die Rahmung für Bildungsprozesse dar (Behrens u. a. 2021, 51). Um unseren Demokratiebegriff sowie die ‚Grundpfeiler der Demokratie‘ beschreiben und ausdifferenzieren zu können, bedienen wir uns Überlegungen aus der Demokratietheorie. Dies ermöglicht uns, Prozesse der Demokratiebildung nicht nur vor dem Gesichtspunkt eines Wertes (wie Mitgestaltung) zu betrachten, sondern insbesondere das Zusammenspiel unterschiedlicher Werte in demokratiebildenden Prozessen zu erkennen und zu benennen. Die Demokratietheorie und unser Demokratiebegriff wird damit zeitgleich zur zentralen Reflexionsinstanz des Projektes. Er eröffnet einerseits Möglichkeiten, um vielfältige demokratische Erfahrungen im sportlichen Miteinander beobachten und sie mit dem Team gemeinsam besprechen zu können. Mithilfe der Spiele und Modifikationen sowie der Reflexionsgespräche werden Impulse für neue Erfahrungen gesetzt, die wiederum im direkten Zusammenhang mit den Grundpfeilern stehen. So werden Situationen geschaffen, in denen Kinder und Jugendliche demokratische Grundwerte ‚am eigenen Leib‘ miterleben: Konkurrenz, Konflikte, Dilemmata und Entscheidungen werden erzeugt und eingefordert. Andererseits können wir die Grundlagen des Projektes anhand des Demokratiebegriffs und unserer Praxiserfahrungen im Projekt stetig reflektieren (siehe Kapitel 2.3).

Im Folgenden wird ein Demokratiebegriff formuliert, der die institutionalisierten, verfassungsrechtlichen Grundlagen von Demokratien ebenso wie seine dynamischen Elemente sowie die Grenzen der Begriffe mitdenkt. Der Demokratiebegriff wird

anhand der vier Grundpfeiler der Demokratie – **Freiheit, Gleichheit, Pluralität und Solidarität** – aufgefächert, wobei alle Begriffe als Bezugsbegriffe beschrieben werden.



Das bedeutet, dass in jedem Begriff Menschen als Aufeinander-Bezogene, nicht als Isolierte, gedacht werden. Die Erfahrungen, die im Training gemacht werden, funktionieren nur in den Beziehungen und in der Interaktion mit anderen. Auch die Begriffe selbst stehen miteinander in Beziehung. Sie stehen in Demokratie nicht für sich, sondern hängen – wie auch die Erfahrungen aus den Spielen immer wieder zeigen – voneinander ab und durchdringen sich wechselseitig (anDemos e.V. 2021).⁶

Die folgenden vier zentralen Begriffe, die ‚Grundpfeiler der Demokratie‘, sind in Anlehnung an verschiedene Demokratietheorien entwickelt worden. Es werden vor allem Demokratietheorien herangezogen, die dem *gemeinsamen Handeln* einen hohen Stellenwert einräumen. Die ‚Grundpfeiler der Demokratie‘ sind mit dem Ziel

⁶ So auch Sabine Hark, die die großen Versprechen der Französischen Revolution auf Freiheit, Gleichheit und Solidarität in ihrem inneren, konstitutiven Zusammenhang beschreibt (Hark 2021, 186, siehe dazu auch Adamczak 2017).

formuliert, theoretische Grundlagen zu schaffen, die in erlebte Situationen, in die Basketballspiele von *b:all inclusive*, übersetzt werden können. So können sie auch den Trainer:innen einen Leitfaden an die Hand geben, um mit Kindern und Jugendlichen über demokratische Grundlagen zu sprechen.

Für alle Grundpfeiler sind dabei im Projekt die folgenden zwei Fragen handlungsleitend:

1. Welche Ressourcen stellt der Teamsport und das Basketballtraining im Speziellen zur Verfügung, die sich für die Auseinandersetzung mit den Grundlagen der Demokratie nutzen lassen?
2. Wie lassen sich Demokratieerzählungen in den Teamsport übersetzen?

Konkret geht es also darum, ausgehend vom Basketballtraining und bestehenden Spielen Anknüpfungspunkte für Erfahrungen auf der Grundlage der ‚Grundpfeiler der Demokratie‘ herzustellen. Dies nennen wir eine wechselseitige Befragung zwischen dem Demokratiebegriff und seiner praktischen Anwendbarkeit im Training. In den folgenden Kapiteln werden die vier Grundpfeiler – Freiheit, Gleichheit, Pluralität und Solidarität – als Grundlage demokratischen Zusammenlebens beschrieben.

2.2.1 Freiheit

Zu dem großen Freiheitsversprechen von Demokratien gehört die Selbstbestimmung. In verschiedenen Revolutionen wurde die Hoffnung auf die Einlösung dieses Versprechen durch den Königssturz oder die Befreiung aus Abhängigkeiten eingeleitet. ‚Das Volk‘ sollte frei sein von Fremdherrschaft und Fremdbestimmung und selbst über seine eigenen Angelegenheiten bestimmen dürfen. Das Recht auf Selbstbestimmung kann zum einen als ein individuelles Recht verstanden werden, bei dem ich selbst bei der Verfolgung meiner Interessen von möglichst wenig Eingriffen durch andere gestört werde (Özmen 2023, 55–61). Es kann jedoch auch als Recht gefasst werden, das die anderen nicht als Begrenzung meiner individuellen Freiheit versteht, sondern sie als Voraussetzung sieht, damit Freiheit überhaupt erst entsteht. Diese Freiheit wird in verschiedenen Formen der Teilhabe, der Mitgestaltung und Mitbestimmung verwirklicht. Es ist vor allem diese Freiheits-Dimension, die im Zusammenhang von Demokratiebildung und Sport diskutiert wird (Menze u. a. 2019).⁷

Für *b:all inclusive* wird also vor allem auf die Tradition des Freiheitsbegriffs zurückgegriffen, die Bezüge der Beteiligten untereinander stark macht: Freiheit entsteht erst im *gemeinsamen Handeln* (Arendt 1994a, 201–26). Im Grundgesetz begegnet uns der Freiheitsbegriff, der auf das gemeinsame Handeln mit anderen abzielt, vor allem in den gemeinsamen Partizipationsrechten: Als Beteiligungsrechte (wie z. B. Versammlungsfreiheit, Meinungsfreiheit) gehen sie über das Individuum hinaus, schaffen Bezüge unter den Handelnden und zur Welt: „Fast alles Handeln und Reden betrifft diesen Zwischenraum“ und bedarf einer „Mitwelt“ (Arendt 1998, 224–34). Das wechselseitige Vertrauen zwischen den handelnden Bürger:innen wird dabei zur wichtigen Voraussetzung kooperativen Handelns in der Zivilgesellschaft (Frevert 2014, 40–42; Shklar 2014, 203–14; Bock 2020).

⁷ Hier finden zumeist Anknüpfungen an das Konzept der Beteiligung von Eikel (Mitbestimmung und Entscheidung, Mitsprache und Aushandlung sowie Mitgestaltung und Engagement) (Eikel 2016, 169–70) statt.

Das Verständnis von Freiheit bei *b:all inclusive*

Da im Projekt vor allem die Stärkung *demokratischer Handlungskompetenzen* von Kindern und Jugendlichen im Mittelpunkt steht, soll auf die Tradition des Freiheitsdenkens zurückgegriffen werden, welche die *gemeinsame* Gestaltung der Welt erstrebt – in diesem Fall die gemeinsame Gestaltung des Basketballtrainings, der Spiele oder des Vereinslebens.

Das Versprechen auf Selbstbestimmung drückt sich darin aus, dass wir die Bedingungen, denen wir unterliegen, selbst mitgestalten können. So haben wir z. B. durch Wahlen, durch die Beteiligung an öffentliche Debatten oder auch unser Recht auf Versammlungsfreiheit die Möglichkeit, Einfluss auf die Gesetzgebung auszuüben oder auch bestehende Gesetze zu verändern. Gesetze können wir nach Abwägung aller Argumente befürworten, also als vernünftig anerkennen (Lafont 2021, 47), bzw. sind mit den Verfahren einverstanden, mit denen sie zustande gekommen sind (z. B. durch Abstimmungsprozesse im Bundestag), selbst wenn wir inhaltlich nicht mit ihnen übereinstimmen müssen. Das gehört zu den Zumutungen von Demokratien. Deswegen reicht es aber auch nicht aus, nur die Qualität des öffentlichen Sprechens zu verbessern, „wenn keine Möglichkeit besteht, auch ihren *Einfluss* auf die politischen Entscheidungsprozesse zu vergrößern“ (Lafont 2021, 63).

Beispiel aus dem *b:all inclusive Training*

Im *b:all inclusive Training* kann diese Form der Freiheit in Spielen erfahren werden, bei denen die Spieler:innen selbst Regeln aufstellen. Wir haben verschiedene Möglichkeiten der Regelsetzung in die Spiele integriert. So sieht z. B. das Spiel *Champions League* (in den Modifikationen 3 und 4) verschiedene Verfahren zur Entscheidungsfindung und Regelsetzung vor. Erfahrungen von Fremdbestimmung (eine Person macht die Regeln für alle) und Selbstbestimmung (alle können sich an der Regelsetzung beteiligen) sind hier möglich, und es können verschiedene Verfahren wie Mehrheitsentscheid oder Konsent-Verfahren (siehe Definition Konsent) angewendet werden. Dabei können wir z. B. beobachten, dass sich die Spieler:innen zwar nicht alle gleichermaßen an der Regelsetzung beteiligen, sich aber alle an die festgelegten Regeln halten – sogar dann, wenn in den Reflexionsrunden deutlich wird, dass sie die Regeln nicht immer befürwortet haben. In den Reflexionsrunden werden verschiedenen Erklärungen genannt, z. B. auch, dass das Einverständnis mit dem Verfahren der Regelsetzung dazu geführt hat, dass die Regeln dann auch anerkannt und befolgt wurden. Damit war für alle die Möglichkeit der Beteiligung gegeben, aber ohne einen Zwang zur Teilnahme – den es ja auch in Demokratien nicht gibt.

Gemeinsames Handeln bedeutet auch, dass die Folgen des Handelns nicht absehbar sind. Das entbindet aber nicht von der Verantwortung, die wir für unsere Entscheidungen haben. Wir können nie sicher sein, dass die Folgen, die wir uns gewünscht haben, auch eintreten. Damit handeln wir ins Ungewisse – und auch das ist Teil der Freiheit (Arendt 1998, 311–17).

Beispiel aus einem *b:all inclusive Training*

Bei den Spielen kann gut beobachtet werden, wie schwierig es manchmal ist, die Konsequenzen einer Regel vorab zu überblicken. Bei einem unserer Trainings führt eine Gruppe in dem Spiel *Königsfangen* eine Regel ein, die so schwierig umzusetzen ist, dass das Spiel langweilig wird. Während des Spiels bemerken die Regelgeber:innen, dass die Regeln in der Praxis ganz anders wirken als beabsichtigt. Die Erfahrung, dass eine Regel auch unvernünftig sein kann, gehört eben auch mit zum Spiel. Die Regel wird dann nach nochmaliger Diskussion verändert, so dass das Spiel wieder allen Spaß macht.

Der Bezug auf eine „Mitwelt“ (Arendt 1998, 224–34) macht bereits deutlich, dass Freiheit auch Verantwortung für andere mit einschließt. Diese Verantwortung drückt sich z. B. darin aus, dass die Perspektiven derjenigen mitgedacht werden, die von den Entscheidungen betroffen sind. Freiheit ist insofern nicht nur auf mich, sondern auch auf die anderen, auf die Umwelt bezogen. Niemand handelt in einer (mensch-)leeren Welt.

Beispiel aus einem *b:all inclusive Training*

In einem unserer *b:all inclusive Trainings* hatte sich die Minderheit eine Regel ausgedacht, bei der die Mehrheit keine Chance mehr hat, zu gewinnen bzw. überhaupt am Spiel teilzunehmen. Die Regel lautet, dass die Mehrheit sich nur noch im Entgang fortbewegen darf. Die Erfahrung, chancenlos zu sein, ist für die Mehrheit frustrierend. In der Reflexionsrunde ergibt sich dann eine längere Diskussion zwischen den Spieler:innen über die Notwendigkeit der Fairness von Regeln. In Demokratien müssen die Regeln so gestaltet sein, dass alle, die ihnen unterworfen sind, ihnen potenziell zustimmen können. Ein Spieler sagt dazu: „Man muss Grenzen für die Regelsetzung einführen.“

Freiheit und Verantwortung stehen in einem engen Zusammenhang. Gestaltungsmacht, Beteiligung und Mitsprachemöglichkeiten schließen Verantwortung für das eigene Tun mit ein. Dieser Aspekt ist nicht nur wichtig für das Miteinander im Training, sondern auch für das Vereinsleben. Aus dessen Perspektive ist die stärkere

Einbindung von Spieler:innen sinnvoll. In verschiedenen Studien ist nachgewiesen, dass Jugendliche dem Verein enger verbunden bleiben, wenn sie partizipieren können – im Training wie im Verein (für eine Zusammenstellung an Studien siehe Jaitner 2017, 6–14).

Beispiel aus einem *b:all inclusive Training*

Nach einem *b:all inclusive Training*, das Freiheit und Verantwortung in den Fokus stellte, kommt es zu einer längeren, lebhaften Debatte. Einige Spieler:innen argumentieren: „Wir sind hier zum Sport machen, nicht für Regel-Diskussionen!“ Der Trainer hingegen betont: „Training ist mehr als nur da sein – es lebt davon, dass alle mitdenken und mitgestalten. Ihr könnt doch auch eure Ideen einbringen.“ Die Reaktionen auf das Training bleiben jedoch gespalten. Doch genau diese Konflikte macht der Trainer zum Thema, auch, weil er sich selbst fragt, wer später seine Aufgaben im Verein übernehmen würde. Die Frage nach Mitgestaltung beschäftigt das Team noch in den weiteren Trainings.⁸ Diese Situation ist spannend für die Demokratiebildung, weil man hier sehen kann, dass Demokratie nicht nur das Recht auf etwas bedeuten, sondern Menschen auch in der Verantwortung für das Zusammenleben stehen. Und das kann auch Zumuten bedeuten.

Gleichzeitig gibt es in Demokratien aber auch nicht den Zwang zur Beteiligung. Die Kulturtheoretikerin Kathrin Busch hat die überzogene Forderung an die Aktivbürgerschaft kritisiert (Busch 2020, 7; Schreiber 2022, 9). Deswegen setzt sie dem aktiven Handeln die Passivität und die Möglichkeit des Rückzugs an die Seite. In Spielen setzen wir diese Idee um, indem wir Zonen schaffen, in denen sich Spieler:innen aus dem Spiel zurückziehen können (z. B. Bälleklau • Modifikation 3: Rückzugsorte).

⁸ Zu der Spannung zwischen ‚nur Sport machen‘ und Demokratiebildung siehe auch (Riekmann 2011, 305)

Hinweise zum *b:all inclusive Training*

Es gibt einige Basketballspiele, mit denen deutlich gemacht werden kann, was es bedeutet, mitverantwortlich für die Bedingungen zu sein, unter denen wir leben. Es kann gezeigt werden, dass in Demokratien immer wieder aufs Neue um die Ausgestaltung ihrer Regeln gerungen werden muss.



Grenzen der Freiheit

Freiheit als Selbstbestimmung mit anderen ist an Prinzipien und Regeln gebunden, innerhalb derer sie entsteht. So gehören z. B. die Grundrechte sowohl zu den Grundbedingungen von Freiheit als auch zur Begrenzung von (individueller) Freiheit.

Wenn Freiheit als eine Form gemeinsamer Weltgestaltung verstanden wird, dann folgen zudem die Begrenzungen aus den weiteren Begriffen: Gleichheit, Pluralität und Solidarität.

Themenfeld **FREIHEIT**

Facetten und Verständnisse von Freiheit

- Freiheit als Selbstbestimmung vs. Fremdbestimmung
- Freiheit als Leben unter den Bedingungen, an deren Zustandekommen ich selbst Anteil hatte

Gemeinschaft/Zusammenhalt und Freiheit

- Freiheit als gemeinsames Handeln
- Freiheit als gemeinsames Gestalten
- Versammlungsfreiheit, Vereinigungsfreiheit
- Recht auf freie Assoziation

Grenzen der Freiheit

- Grenzen der Freiheit durch die Gleichheit der anderen
- Grenzen der Freiheit durch die Würde der anderen
- Verantwortung setzt der Freiheit Grenzen

2.2.2 Gleichheit

Idealerweise setzt jede Teamsportart die Gleichwertigkeit aller Spieler:innen des Teams voraus. Für Demokratien gehört dies zu den unantastbaren Grundsätzen. Wer wird gehört? Wessen Stimme zählt? Wer gehört dazu? Es liegt auf der Hand, dass über diese Fragen weder Machtpositionen noch Ressourcen der Einzelnen entscheiden dürfen. Gleichheit kann als Chancengleichheit gefasst werden.

Beispiel aus einem *b-all inclusive Training*

Im Spiel Königsfangen gibt es zu Anfang zwei Fänger:innen, die durch Abtippen die anderen Spieler:innen fangen müssen. Auch diese werden dann zu Fänger:innen. Die letzte freilaufende Person gewinnt das Spiel. In dem Team, in dem wir Königsfangen gespielt haben, gibt es einige neue Spieler:innen, die beim Passen und Fangen des Balls noch nicht so sicher sind, wie viele andere. Trotzdem wird ihnen der Ball immer wieder zugepasst, so dass sie gleichberechtigt am Spiel teilnehmen können.

Dass also alle, unabhängig von Zugehörigkeiten und biografischen Hintergründen, die gleichen Chancen haben, die demokratische Gesellschaft mitzugestalten, gehört zum Kern des Versprechens auf Gleichheit. Gleichheit wurde seit Beginn des Nachdenkens über moderne Demokratien als *das* zentrale dynamische Prinzip angesehen (Tocqueville 1984), denn sie hat immer wieder Proteste gegen die Ungleichheit in der Gesellschaft hervorgebracht. Als Beispiel sei die Frauenbewegung genannt oder auch der Einsatz für die Rechte von Menschen mit Behinderung. Eine als illegitim erachtete Ungleichheit, wie z. B. der Ausschluss von Frauen aus dem Wahlrecht, hat von jeher Proteste hervorgerufen. Sie veränderten im Laufe der Jahrhunderte die Ausgestaltung der Demokratien immer wieder aufs Neue (Young 2001, 670; s.a. Sängner 2005).

Beispiel aus einem *b-all inclusive* Training

In dem Spiel *Turmball* kann eine Regel für den Personenwechsel auf den Turm festgelegt werden. In einem Training beteiligen sich alle an der Diskussion. Einige bringen ihre Ideen ein, von denen aber nur ein paar aufgegriffen werden. Die anderen Ideen werden nicht weiter beachtet, auch nicht, als eine Spielerin die Idee nochmals äußert. In der Reflexionsrunde beschwert sich die Spielerin, dass die Ideen der anderen diskutiert wurden, ihr aber niemand zugehört hat.

Beim nächsten Durchlauf beginnt eine Spielerin die Diskussion zu sortieren, greift alle Ideen auf und lässt über sie zum Schluss abstimmen.

In dieser Auseinandersetzung zählen alle Stimmen gleich und die Beteiligten handeln als Personen, die einander gleichgestellt sind (Benhabib 2008, 129–34). Gleichheit meint die Gleichheit vor dem Gesetz und die Gleichwertigkeit aller.

Gleichheit ist ein relationaler Begriff. Er verbindet nicht nur die Bürger:innen mit dem Staat, der die Gleichheit aller institutionell absichert, sondern verbindet auch die Bürger:innen untereinander: Ich erkenne dich als genauso frei und gleich an, wie du mich als frei und gleich anerkennst – das sind die Grundvoraussetzungen gelingender, gleichberechtigter Kommunikation und politischer Teilhabe. Denn für die Legitimation jeder Ordnung, also auch für die Akzeptanz von Regeln, ist diese Form der Gleichheit elementar.

Allerdings gibt es Unterschiede in der Gesellschaft, die nicht durch eine einfache Gleichbehandlung zur Gleichheit führen würde. Das betrifft vor allem „[u]nterdrückte oder benachteiligte Gruppen“ (Young 1993, 283). Es kann also legitim sein, diese Ungleichheiten auszugleichen, damit alle als Gleiche im demokratischen Gemeinwesen handeln können.

Beispiel aus dem *b:all inclusive Training*

In dem Spiel *Fuß-Basketball* gibt es einige Spieler:innen, die dribbeln, andere können, ohne zu dribbeln, Fußball spielen. Bei diesem Spiel können wir gut beobachten, dass die dribbelnden Spieler:innen im Laufe des Spiels kaum mehr angespielt werden. Eine gleichberechtigte Teilnahme ist so nicht mehr möglich. Die Spieler:innen können sich dann eine Regel ausdenken, die die Ungleichheit aufhebt. Regeln wie „Alle müssen mal den Ball gehabt haben, bevor auf das Tor geschossen wird“, würde auch die Dribbler:innen zurück ins Spiel holen.

Politische Gleichheit ist bis heute noch nicht erreicht. Um sie wird immer wieder vor allem von denjenigen gekämpft, denen der gleiche Anteil an Handlungsmacht verwehrt wird.

Das Verständnis von Gleichheit bei b:all inclusive

In rechtsstaatlichen Demokratien bezeichnet der Begriff der Gleichheit vor allem die rechtliche und politische Gleichstellung aller Menschen. Da Menschen sich in ihren Fähigkeiten, Lebensumständen und biografischen Hintergründen unterscheiden, ist Gleichheit kein natürlicher, sondern ein aktiv herzustellender Zustand. Der Ausgleich von Ungleichheiten – etwa durch Gesetze – ist daher nicht nur legitim, sondern ein zentrales Anliegen demokratischer Systeme.

Vor diesem Hintergrund gibt es bei b:all inclusive die Möglichkeit, Spiele so anzupassen, dass sie mehr Chancengleichheit und faire Teilhabe ermöglichen.

Deswegen können Spiele bei b:all inclusive so verändert werden, damit mehr Gleichberechtigung möglich ist.

Grenzen der Gleichheit

Es gibt Grenzen der Gleichheit auf verschiedenen Ebenen. Zum einen bezieht sich die Anerkennung von Gleichheit auf ein reziprokes Wechselverhältnis zwischen den Bürger:innen auf politischer und rechtlicher Ebene, wie oben beschrieben. Fehlt diese Anerkennung (z. B. durch rechte Ideologien), ist ein demokratisches Miteinander nicht möglich. Insofern müssen Grenzen zu Ungleichheitsideologien gezogen werden, weil das Abstreiten der Gleichheit aller den demokratischen Prozess beendet.

Hinweise zum *b:all inclusive Training*

Wichtig ist hier die Beschränkung des Gleichheitsbegriffs auf die rechtliche und politische Ebene. Gleichheit meint nicht Angleichung und Homogenisierung, sondern Gleichberechtigung und Gleichwertigkeit.



Zum anderen meint Gleichheit im politischen Sinne *Gleichwertigkeit* und nicht Angleichung oder ‚Gleichmacherei‘: „Das Prinzip der Gleichheit, das den öffentlichen Bereich beherrscht, kann überhaupt nur von Ungleichen realisiert werden“. (Arendt 1994b, 272) So impliziert z. B. die Meinungsfreiheit, dass es unterschiedliche Meinungen geben muss, ansonsten könnte es Freiheit zu einer eigenen Meinung – Meinungsfreiheit – gar nicht geben. Aber alle, die sich beteiligen, müssen die gleichen Chancen auf den Zugang zur Öffentlichkeit haben.

Themenfeld **GLEICHHEIT**

Facetten und Verständnisse von Gleichheit

- Gleichwertigkeit
- Gleichheit aller vor dem Gesetz
- Jede Stimme zählt gleich viel
- Homogenisierung, Anpassung

Gemeinschaft/Zusammenhalt und Gleichheit

- Gleichheit trotz Ungleichheit (siehe auch ‚Pluralität‘)
- Gleichheit ist immer ein relativer Begriff

Grenzen der Gleichheit

- Grenzziehungen z. B. durch Staatsbürger:innenschaft
- Grenzen müssen zu Ungleichheitsideologien gezogen werden
- Gleichheit vs. Gleichartigkeit und Homogenität

2.2.3 Pluralität

Pluralität gehört zum Lebenselixier von Demokratien. Sie ist die Voraussetzung dafür, dass Freiheit überhaupt möglich ist: „Demokratische Freiheiten gründen sich zwar auf der Gleichheit aller Bürger vor dem Gesetz; aber [...] [g]erade Gleichheit vor dem Gesetz kann es nur für Ungleiche geben“ (Arendt 1991, 505; Emcke 2020, 193). Ungleiche umfasst hier die Verschiedenheit, die Pluralität der Menschen, die sich in Demokratien als Gleiche begegnen. Pluralität wahrzunehmen, zu akzeptieren, zu respektieren und vor allem auszuhalten, ist grundlegend – nicht nur für Demokratien: „Denn genau dies ist unsere Welt: uneindeutig. Menschen sind ständig Eindrücken ausgesetzt, die unterschiedliche Interpretationen zulassen, unklar erscheinen, keinen eindeutigen Sinn ergeben, sich zu widersprechen scheinen, widersprüchliche Gefühle auslösen, widersprüchliche Handlungen nahelegen scheinen. Kurz: Die Welt ist voll von Ambiguität.“ (Bauer 2018, 12)

Das Verständnis von Pluralität bei *b:all inclusive*

Demokratien leben von den verschiedenen Erfahrungen und dem unterschiedlichen Weltwissen der Beteiligten. Pluralität verdeutlicht, dass die Welt aus verschiedenen Perspektiven und vor dem Hintergrund unterschiedlicher Erfahrungen betrachtet werden kann – keine Position kann einen Absolutheitsanspruch begründen. Pluralität spiegelt sich auch darin wider, dass gegebene Regeln, Grenzziehungen und langjährige Selbstverständlichkeiten immer wieder neu geprüft werden können. Allerdings darf dies nicht mit Willkür verwechselt werden. Grundprinzipien, wie z. B. dass alle Stimmen den gleichen Wert haben, können nicht abgeschafft werden.

Pluralität kann einmal übersetzt werden als Vielfalt. Menschen sind sichtbar verschieden, leben in unterschiedlichen Kontexten und machen unterschiedliche Erfahrungen. Bei *b:all inclusive* kann diese Form der Vielfalt zum Beispiel durch unterschiedliche Stärken im Spiel (z. B. Ich bin stark, du bist stark) deutlich gemacht werden.

Beispiel aus dem *b:all inclusive Training*

Im Spiel Rollenbasketball werden den Spieler:innen spezifische Aufgaben zugeteilt. In einem Spiel werden z. B. die Aufgaben für die *Offense* folgendermaßen festgelegt:

- WERFEN – nicht dribbeln / nicht passen
- DRIBBELN – nicht passen / nicht werfen (2x)
- PASS ZUM WERFER – nicht dribbeln / nicht werfen
- REBOUND – nicht werfen / nicht dribbeln

Das Spiel kann nur dann funktionieren, wenn alle gut in ihre Rollen eingebunden sind. Mit dem Spiel kann die Bedeutung von Unterschieden deutlich gemacht werden und dass aus Vielfalt ein Ganzes entstehen kann. In der Reflexionsrunde wird die Einsicht deutlich, dass bei der Unterschiedlichkeit der Aufgaben alle aufeinander angewiesen sind. So meint ein Spieler: „Jeder hatte eine komplett coole Sache, alle mussten den Ball haben“, und ein weiterer ergänzt: „Das Spiel hat wegen der verschiedenen Rollen richtig Spaß gemacht. Wenn wir normalerweise Basketball spielen und alle alles machen können, machen einige dann ‚Ego-Zock‘.“ In einem anderen Training mit einem ähnlich angelegten Spiel in einer Schule meint eine Schülerin, es sei wie bei einem Puzzle gewesen, bei dem erst das Zusammensetzen der vielen verschiedenen Teile „ein Bild“ ergebe.

Pluralität bedeutet aber nicht nur, dass Menschen verschieden sind. Sie entsteht vor allem im gemeinsamen Handeln: Wenn wir uns gemeinsam politisch beteiligen, Meinungsverschiedenheiten öffentlich austragen oder uns in Vereinen und Initiativen zusammenschließen, dann werden wir als Individuen verändert, ebenso wie sich die Gruppen voneinander unterscheiden. Wir haben in Demokratien immer mit Gruppendifferenzen zu rechnen. Elementar für Demokratien ist jedoch, dass Gruppengrenzen niemals statisch und undurchlässig sind. Sie dürfen nicht so gezogen sein, dass sie endgültig ausschließen. Das bedeutet auch, dass sie nicht mit Herrschaftsansprüchen verknüpft sein dürfen: „Ohne egalitär gelebte Pluralität“ gibt es also „keine gemeinsame Welt“ (Hark 2021, 185). Mehrheiten und Minderheiten sind eine Folge öffentlicher Auseinandersetzung. Sie sind nicht statisch und können sich verändern – je nach Erfahrungen, öffentlichen Auseinandersetzungen und

Lebensumständen: „Dieses Wir ist immer ein Potential und nicht etwas Unveränderliches, Messbares, Verlässliches. Das Wir definiert niemand allein. Es entsteht, wenn Menschen zusammen handeln, und es verschwindet, wenn sie sich aufspalten.“ (Emcke 2020, 218) Ein demokratisches *Wir* muss deswegen immer änderbar sein, seine Grenzen sind so gestaltet, dass sie neu gezogen, verschoben und überschritten werden können. Ein nicht revidierbarer Ausschluss steht der grundsätzlichen Offenheit von Demokratien entgegen. Dadurch eröffnen Demokratien die Möglichkeit, bestehende Grenzziehungen zu hinterfragen und auch ggf. zu verschieben. So gibt es in Demokratien immer wieder Kämpfe von marginalisierten Gruppen, deren Stimmen nicht gehört werden und die sich in öffentlichen Auseinandersetzungen Gehör verschaffen. Beispielsweise haben es Menschen mit Behinderung durch ihre kontinuierlichen Proteste erreicht, in den Artikel 3 Absatz 3 des Grundgesetzes aufgenommen zu werden: „Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.“

Beispiel aus dem *b:all inclusive Training*

Im Spiel Zahlen-Basketball bekommen alle Spieler:innen eine Zahl zugewiesen. Es wird vor dem Spiel immer angesagt, ob 1x1, 2x2, 3x3 usw. gespielt wird. Wird die eigene Zahl aufgerufen, dann ist man im Spiel – entweder im Angriff oder in der Verteidigung. Das führt dazu, dass die Teams immer wieder neu zusammengesetzt werden und sich alle schnell aufeinander einstellen müssen. Hier ist zu beobachten, dass es zwar manchmal Schwierigkeiten bereitet, sich in der Kürze der Zeit auf eine Strategie zu einigen, sich aber das Gefühl, als Team zusammenzuspielen, schnell einstellt – egal, wer gerade mit wem zusammenspielt. So kann niedrigschwellig die Veränderbarkeit eines ‚Wir‘ erlebt und reflektiert werden.

Die offen gehaltenen Grenzen und die Veränderbarkeit des ‚Wir‘ bedeutet auch, dass alte Regeln und Gesetze revidiert werden können. In der Geschichte der Demokratien ist dies oftmals durch Proteste und lange öffentliche Debatten erreicht worden. Veränderungen brauchen Zeit, willkürliche und permanente Regeländerungen können Demokratien schwächen oder zerstören. Ebenso wenig dürfen sie die Abschaffung von Grundprinzipien (z. B. Grundrechten) bedeuten (s.a. Freiheit). Sie bilden den Rahmen, in dem etwas Neues entstehen kann.

Hinweise zum *b:all inclusive Training*

Pluralität kann als eine demokratiestabilisierende Form der Ungleichheit im Sinne der Einzigartigkeit von Menschen gesehen werden. Das „Gewicht der Anderen“ (Sennett 2019, 151) spielerisch abzubilden, ist das Ziel dieses demokratischen Grundpfeilers.

Die Verschiedenheit von Menschen in demokratischen Gesellschaften kann spielerisch erfahren werden, wenn beispielsweise Stärken, Schwächen und besondere Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen deutlich gemacht werden, die alle zusammen das Team ausmachen.



Pluralität steht mit den Begriffen von Freiheit und Gleichheit in einem engen Wechselverhältnis. Ohne Pluralität wäre Freiheit bedeutungslos und ohne Wert, da ohne die Pluralität alle dasselbe wollen würden. Grundrechte wie Versammlungs- und Meinungsfreiheit wären dann überflüssig, wenn es nur noch eines einzigen Menschen bedürfte, um die Welt einzurichten. Pluralität ohne Gleichheit hingegen würde zu illegitimen Grenzziehungen und Machtungleichgewicht führen. Verbunden mit den anderen beiden Grundpfeilern Gleichheit und Freiheit kann die Pluralität mit Danielle Allen und Sabine Hark als „Differenz ohne Herrschaft“ (Hark 2021, 184) bezeichnet werden (siehe dazu auch: Mokros und Pangritz 2024).

Hinweise zum *b:all inclusive Training*

Das Mitdenken von Pluralität macht *b:all inclusive* zu einem Projekt, in dem das Nachdenken, das Hinterfragen und der Austausch verschiedener Perspektiven elementar sind. *b:all inclusive* schafft damit nicht nur Orte der Diskussion mit Rede und Gegenrede, sondern Orte, an denen auch Zweifel und Überdenken Platz haben. Hier sollten heterogene Perspektiven angeboten und das Hinterfragen eigener Überzeugungen gefördert werden.



Pluralität setzt Offenheit voraus und bezieht sich auf ein Miteinander-Sprechen und -Handeln. Pluralität bedeutet, Irritationen zuzulassen und „im Zweifel für den Zweifel“ (Hark und Villa 2018, 27)⁹ einzustehen. Demokratien haben diesen Zweifel institutionalisiert. Das zeigt bereits die wichtige Aufgabe der Opposition im Parlament. Offenheit schließt die Offenheit gegenüber dem anderen Argument mit ein. Zu der Bereitschaft, eigene Positionen zu hinterfragen und das „Gewicht der Anderen“ (Sennett 2019, 151) zuzulassen, gehört die „Kunst des Zuhörens“ (Barber 1994, 170). Dieses Zuhören ist alles andere als ein passives Zuhören, das eine einfache Übernahme einer anderen Position bedeuten würde. „Zuhören heißt ja nicht: allem zuzustimmen, was da zu hören ist. Es bedeutet lediglich, verstehen zu wollen“ (Emcke 2020, 203). Es ist ein Zuhören, das als eine wichtige Qualität inklusiver Demokratien nicht lediglich Toleranz gegenüber anderen Stimmen meint. Denn diese schlägt schnell in Gleichgültigkeit und in einfaches Nebeneinander von Stimmen um. Es ist ein Zuhören, das die Erfahrungen des Gegenübers als (Selbst-)Reflexion und Infragestellung eigener Selbstverständlichkeiten, politischer Überzeugungen, tradierter Ordnungsvorstellungen und Legitimationsgrundlagen ernst nimmt. Dieser Einbezug der anderen in die eigene Perspektive macht eine Verabsolutierung der eigenen Überzeugung unmöglich und sieht sie eher als eine mögliche unter anderen an. Die eigene Überzeugung wird verhandelbar.

Grenzen der Pluralität

Pluralität kann nicht alles einschließen. Demokratien leben davon, dass die Beteiligten nicht ihre eigene Perspektive als die einzig Richtige anerkennen und alle bereit sind, ihren Absolutheitsanspruch abzulegen (Gümüşay 2020, Minute 6:00–8:30). Pluralität kann symbolisch für die wichtige Kunst des Fragestellens stehen. Weil alle Menschen unterschiedlich sind, unterschiedliche Perspektiven auf die Welt mitbringen und unterschiedliche Erfahrungen machen, stellen sie jegliche Absolutheitsbehauptung infrage. Es kann alles auch immer anders sein. Deswegen passt die Frage besser zu Demokratien als die Antwort (Pörksen 2020). Geschlossene Weltbilder und Absolutheitsbehauptungen entziehen sich demokratischen Deliberationsprozessen. Unverrückbare Überzeugungen, Ideologien und unhinterfragbare Weltbilder sind Demokratien fremd.

⁹ So lautet auch ein Song von Tocotronic: <https://www.youtube.com/watch?v=kfXiYbfo5Uc>. Für den Hinweis danken wir dem Lektor Moritz Siegel.



Hinweise zum *b:all inclusive Training*

Es gibt Grenzen der Pluralität. Sie kann nicht alles mit einschließen, sonst würde sie zur Willkür werden. Bei den Basketballspielen werden Perspektiven *angeboten* – es darf dabei keine Überwältigung durch Absolutheitsansprüche stattfinden. Die Verhandelbarkeit von Aussagen kann als der Kern des demokratischen Miteinander-Sprechens bezeichnet werden. Ausschließende, ideologische und mit absolutem Wahrheitsanspruch auftretende Meinungen machen den Zweifel zunichte und damit jede Diskussion überflüssig. Für alle, die das *b:all inclusive Training* mit Kindern und Jugendlichen durchführen, sollte eine entsprechende Offenheit und Flexibilität zur Grundhaltung gehören.

Demokratien bedeuten also mehr als „im Plural zu existieren“ (Emcke 2020, 196). Es bedarf einer Verbindung zwischen den Verschiedenen, auf die Demokratien angewiesen sind. Dieses Verbindende soll nachfolgend unter dem Begriff der *Solidarität* aufgezeigt werden.

***Themenfeld* PLURALITÄT**

Facetten und Verständnisse von Pluralität

- Vielheit, Unterschiedlichkeit, Vielfalt

Gemeinschaft/Zusammenhalt und Pluralität

- das „Gewicht der Anderen“ (Sennett 2019, 151)
- Vielfalt an Erfahrungen
- Meinungsfreiheit als Vielfalt an Perspektiven
- „Ohne egalitär gelebte Pluralität keine gemeinsame Welt“ (Hark 2021, 185)

Grenzen der Pluralität

- wenn sie sich mit Herrschaftsstrukturen verbindet
- wenn sie mit Ungleichgewichtung der Stimmen einhergeht
- wenn sie in Form von Hierarchien auftaucht
- wenn die Wahrnehmung von *Anders-Sein* und *Andersartigkeit* überhandnimmt – *othering*
- wenn es keine gemeinsame Grundlage gibt, die alle miteinander teilen

2.2.4 Solidarität

Freiheit, Gleichheit und Pluralität sind bereits Begriffe, die immer den Bezug zu anderen einschließen. Jedoch kann mit dem Solidaritätsbegriff die Qualität von Beziehungen genauer und konkreter gefasst werden. Mehr als die anderen Begriffe drückt Solidarität eine Hinwendung zum anderen aus. Sie beruht damit auf dem Grundgedanken der Verbundenheit (Bargetz u. a. 2021, 136). Solidarität meint zunächst ganz allgemein das Aufeinander-bezogen-Sein, das jede Form des menschlichen Zusammenlebens mit sich bringt: „Denn *mit anderen sein* ist, was wir brauchen und was uns gemeinsam ist“ (Hark 2021, 186 kursiv im Original). Der Begriff der Solidarität betont die gemeinsamen Bezüge untereinander: dass wir die Welt mit anderen bewohnen. Damit zielt sie auf die *gemeinschaftlichen* Verbindungen (Derpmann 2013, 211) und auf einen *Zusammenhalt* von mindestens zweien: „Solidarisch ist, wer sagt und es auch meint: Du bist nicht allein!“ (Pollmann 2013, siehe dazu auch Sperfeld 2012, 215; Bude 2019, 21)

Beispiel aus dem *b:all inclusive Training*

In verschiedenen Spielen gibt es die Möglichkeit, sich dafür zu entscheiden, anderen zu helfen und sie zu unterstützen. In unseren Trainings gibt es immer wieder Spieler:innen, die eher zum eigenen Vorteil spielen – das wird dann jedoch spätestens in den Reflexionsrunden von den anderen kritisiert. Fehlende Solidarität kann so zu einem Thema werden, das im Team kontrovers diskutiert wird. Die Aussage einer Spielerin: „Manche machen immer Ego“ hat diese Kritik auf den Punkt gebracht.

Dabei ist es wichtig, zu wissen, dass Solidarität nicht nur innerhalb von Gruppen entsteht, sondern auch Gruppen neu entstehen lassen kann (Günther 2021, 144).

Beispiel aus dem *b:all inclusive Training*

In dem Spiel Liniendribbling werden die Spieler:innen in Jäger und Hasen aufgeteilt. Beim Grundspiel kann meist beobachtet werden, dass die Hasen individuell versuchen, vor den Jägern wegzulaufen. In einer Abwandlung des Spiels wird ein Jokerball dazugegeben, wobei die Person mit dem Jokerball nicht gefangen werden kann. Zunächst darf der Jokerball nur 5 Sekunden gehalten werden, nach kurzer Spielzeit dann ohne Zeitbegrenzung. In einem unserer Trainings lassen die Hasen den Ball nach 5 Sekunden einfach fallen und versuchen weiter, sich als Einzelne zu retten – ohne Zeitbegrenzung bleiben sie dann mit dem Ball stehen und beginnen, darauf zu achten, ob jemand von den Hasen Hilfe, also den Jokerball, braucht. In der Reflexionsrunde erzählt eine Spielerin, was mit dem Jokerball ohne Zeitbegrenzung möglich geworden ist: „Beobachten, umgucken, nicht nur auf sich selbst schauen!“ Befindet sich also jemand in der Nähe eines Jägers, wird dieser Person der Jokerball zugeworfen, um sie zu retten. Nach und nach entwickelt sich dabei ein Zusammengehörigkeitsgefühl, das sich darin ausdrückt, dass die Hasen einander wechselseitig im Blick haben und sich gegenseitig darauf aufmerksam machen, wenn jemand den Ball benötigt.

Solidarität entsteht von unten und kann nicht von oben verordnet werden. Sie lässt sich kaum institutionalisieren, sondern lebt vom gemeinsamen Handeln und der gemeinsamen Erfahrung. Insofern setzt sie auch voraus, dass für das solidarische Miteinander Ressourcen vorhanden sind und wechselseitig Vertrauen entgegengebracht wird. Sie hat also „keinen festen Grund“ (Bude 2019, 33), sondern zeichnet sich vielmehr durch ihren „brüchigen Charakter“ (Jaeggi 2021, 49) aus.

Das Verständnis von Solidarität bei *b:all inclusive*

Zusätzlich zu Gleichheit, Freiheit und Pluralität ist noch ein weiterer Begriff notwendig. Dieser hebt das Aufeinander-bezogen-Sein der Menschen hervor: Solidarität steht für eine weitere substanzielle Dimension des Demokratiebegriffs und beinhaltet die Frage nach der Qualität der sozialen Beziehungen und der Verbundenheit der Menschen untereinander. Ohne diese Beziehungen würden die anderen Grundpfeiler der Demokratie nachhaltig beschädigt. Solidarität weist über die einzelnen Individuen hinaus: Sie verbindet Gruppen und einzelne Menschen jenseits von reinen Interessenbündnissen.

Solidarität beschreibt nicht einfach eine allgemeine Form der Beziehung, sondern fragt nach der Qualität der Beziehungen. Zu einer dieser Qualitäten gehört, dass Solidarität sich auf eine horizontale Beziehung bezieht und idealerweise eine machtfreie Form von Zusammenstehen und Kooperation beschreibt (Shparaga 2021, 42; Jaeggi 2021, 49–53). In Demokratien begegnet sie uns in freien Zusammenschlüssen wie z. B. Nachbarschaftshilfen, Bürger:inneninitiativen oder auch Vereinen. Solidarität ist mehr als ein rein strategisches Zweckbündnis, das der Durchsetzung gemeinsamer Interessen dient. In diesem Sinne liegt im solidarischen Verhalten immer auch etwas Uneigennütziges (Sperfeld 2012, 23, 223, 225), das auch mit persönlichem Risiko, Verlust und individuellen Einschränkungen einhergehen kann.¹⁰

¹⁰ Das Eingehen von Risiken ist auch ein wichtiger Baustein des Erfahrungslernens. Aufgaben müssen demnach so entwickelt werden, dass sie „die Lernenden dazu herausfordern[,] in ihrem ‚Sich-Bewegen‘ etwas aufs Spiel zu setzen und zu riskieren“ (Lange 2014, 106). Dieser Aspekt ist bei *b:all inclusive* in allen Spielen enthalten, wird im Grundpfeiler Solidarität aber noch einmal explizit aufgegriffen.

Beispiel aus dem *b:all inclusive Training*

In dem Spiel *Schmuggler:innen und Zöllner:innen* können die Spieler:innen am Ball entscheiden, ob sie mit einem Korbwurf andere Personen aus einem Gefängnis befreien wollen oder punkten, indem sie den Ball in den sicheren Kasten bringen. Viele entscheiden sich dafür, ihre gefangenen Mitspieler:innen zu befreien, auch wenn dadurch ihre Gewinnchancen verringert werden.

In den Reflexionsrunden begründen Spieler:innen die Befreiungen damit, dass sie die anderen wieder ins Spiel holen möchten. Mitunter werden jedoch auch strategische Gründe genannt: Mehr Mitspieler:innen würden die Gewinnchancen erhöhen. Hinter der Befreiung muss also nicht unbedingt ein solidarisches Motiv stehen.

Ein solidarisches Miteinander setzt nicht unbedingt ein gemeinsames Interesse voraus. Es ist auch bei heterogenen Interessen möglich, aber es impliziert eine tiefere Beziehung, die über lediglich strategische Partnerschaften hinausgeht. Solidarität zielt vielmehr auf ein ‚Füreinander-aktiv-Werden‘ ab, also auf kooperatives Verhalten, dem ein eigenständiger Wert beigemessen wird. Solidarität entsteht aus der Gewissheit, dass mich das Schicksal der anderen „signifikant betrifft“, z. B. indem ich im Schicksal der anderen mein eigenes Schicksal erkenne (Jaeggi 2021, 52–55, 57, 59).

Beispiel aus dem *b:all inclusive Training*

In den *b:all inclusive Trainings* gibt es immer wieder Diskussionen über die Frage, wer sich im Training für was verantwortlich fühlt. In einer Modifikation des Spiels *Islandball* können Spieler:innen in ein Gefängnis kommen, und es gibt die Möglichkeit der Befreiung durch Mitspieler:innen. In einem unserer Trainings werden nur wenige Spieler:innen befreit und das Gefängnis füllt sich immer mehr. Mehrere Personen im Gefängnis beginnen, sich bemerkbar zu machen und bitten darum, durch die entsprechende Aufgabe (Korbwurf aus einem Reifen heraus) befreit zu werden. Einige Spieler:innen befreien daraufhin die Gefangenen, andere ignorieren diese Bitten. In der Reflexionsrunde wird dann kontrovers darüber diskutiert, wer eigentlich für das Team verantwortlich sei.

In einem anderen Training gibt es eine ähnliche Situation bei dem Spiel *Turmball*, wo das Team eine Person aus ihren Reihen bestimmt, die vom Turm auf den Basketballkorb werfen darf. In der Reflexionsrunde des Spiels beschwert sich eine Spielerin, dass immer wieder dieselben gewählt würden, und auch hier steht die Frage im Raum, wer darauf achten müsse, dass alle gleichberechtigt mit einbezogen werden. Es kamen verschiedene Ideen auf, wie in den Spielen alle stärker aufeinander und auf unfaire Situationen achten könnten. Ein Spieler meint z. B.: „Wenn wir Basketball spielen, können wir rufen: ‚Spiel mal den oder den mal an‘“, falls ein Mitspieler zu selten den Ball bekommt. Auf diese Weise werden alle Spieler:innen dazu aufgefordert, auf ein faires Spiel zu achten.

b:all inclusive ist auf das *gemeinsame* Erleben, Handeln und Reflektieren sowie das Entdecken eigener Fähigkeiten ausgerichtet. Es konzentriert sich so auf die *kollektiven* Lernprozesse (siehe Kapitel 3) bei gleichzeitiger Stärkung individueller Fähigkeiten, die in Gruppenprozesse eingebracht werden können und sollen. Deswegen werden alle zentralen Begriffe als Bezugsbegriffe beschrieben. Der Begriff des *solidarischen Empowerments* kann als zentraler Begriff von *b:all inclusive* gelten. Mit ihm soll das notwendige Ineinandergreifen individuellen Empowerments als das Versprechen, die Welt mitgestalten zu können, im und durch gemeinschaftliches,

solidarisches Handeln von verschiedenen Gleichen deutlich gemacht werden (siehe auch Shparaga 2021, 73).

Solidarisches Empowerment soll weder auf das individuelle Funktionieren (Busch 2020, 7–24) in vorgegebenen Strukturen noch die Logik der Selbstoptimierung reduziert werden. Vielmehr steht das *Gemeinsame* im Vordergrund.

Hinweise zum *b:all inclusive Training*

Gerade im Teamsport ist die Stärkung des Teamgeistes elementar – deshalb ist der Solidaritätsbegriff hier besonders bedeutsam. Dennoch ist seine Übersetzung in den Teamsport sehr herausfordernd, da das Team ja ein gemeinsames Interesse verfolgt und somit nicht unbedingt solidarisch handelt. Gerade weil es im Sport meistens auch um Wettkampf geht, ist es oft nicht leicht, alle Facetten von Solidarität in die Basketballspiele zu übersetzen.



Grenzen der Solidarität

Solidarität kann nicht bedingungslos und endlos sein: Sie endet gegenüber denjenigen, die sie anderen verweigern, und sie löst sich auf, wenn sie von Gruppen instrumentalisiert wird, um andere auszuschließen.

Themenfeld **SOLIDARITÄT**

Facetten und Verständnisse von Solidarität

- Füreinander-Einstehen, Füreinander-Aktivwerden
- horizontales Verhältnis zwischen Menschen

Gemeinschaft/Zusammenhalt und Solidarität

- Solidarität ist immer auf die anderen bezogen.
- solidarisches Empowerment
- gemeinsames Handeln

Grenzen der Solidarität

- Solidarität endet gegenüber denjenigen, die sie anderen verweigern.

2.3 Befragungsräume der Demokratie

Demokratien stehen nie still, sie sind stets in Bewegung (Schulze Wessel 2019). Dies greifen wir im Projekt auf mehrfache Weise auf. Bewegung und Offenheit finden sich zum einen in unserem Demokratiebegriff wieder. Er dient der normativen Grundorientierung des Projektes, das er leiten, aber nicht determinieren soll. Zum anderen gehört zur bewegten und offenen Lebendigkeit auch, dass dieser Begriff sich selbst immer wieder neu befragen lässt – durch die Kinder und Jugendlichen, aber auch durch die Trainer:innen.

Zusätzlich geht es uns mit unserem Demokratiebegriff darum, Demokratien anstatt in idealer Form auch in ihren Ambivalenzen und in ihrer Vorläufigkeit darzustellen. Die Spieler:innen können im *b:all inclusive Training* also auch die Erfahrung machen, dass demokratische Versprechen wie beispielsweise Gleichheit nicht eingelöst sind, wenn wir im Spiel ungleiche Bedingungen geschaffen haben. Gemeinsam mit den Spieler:innen oder durch im Vorfeld von den Trainer:innen konzipierte Modifikationen der Spiele wird die Spielsituation dann so verändert, dass das Versprechen auf Gleichheit eingelöst werden kann. Die Spieler:innen bringen sich also aktiv mit ihren Ideen ein, was eine gemeinsame Weiterentwicklung von Demokratie und ihrer Rechtfertigung zulässt (Weiss 2020, S. 41).

Damit können durch Erfahrungen und Ideen, die in unserem alltäglichen Zusammensein (Demokratie als Lebensform) oder in gesellschaftlichen Zusammenschlüssen (Demokratie als Gesellschaftsform) entstehen, Institutionen, Regeln und festgelegte Verfahren der Demokratie als Regierungsform befragt werden (oder auch umgekehrt). Die Geschichte der Demokratie zeigt, dass öffentliche Proteste und soziale Bewegungen immer wieder Veränderungen des Rechts bewirkt haben (Arendt 1989; Young 2001; Habermas 2009; s. dazu auch Adamczak 2017; Shparaga 2021).¹¹

Bewegung bildet sich auch in der Prozessorientierung des Projektes ab. Das bedeutet, dass wir ausgehend von jedem Team gemeinsam mit den Trainer:innen *b:all inclusive Trainings* entwickeln, die individuell auf die Besonderheiten des Teams abgestimmt sind. Je nach Bedarfen des Teams liegen die Schwerpunkte auf verschiedenen Grundpfeilern. Ferner arbeiten wir nicht ergebnisorientiert, d. h., wir legen –

¹¹ So führt Jürgen Habermas z. B. die feministischen Kämpfe um Gleichberechtigung auf. Die formale Gleichstellung habe die „faktische Ungleichbehandlung der Frauen“ deutlich hervortreten lassen. Die feministischen Kämpfe habe im Sozial-, Arbeits- und Familienrecht entsprechende Veränderungen bewirkt.

wie bereits beschrieben – keinen Zielzustand für die Trainings fest und entscheiden nach jedem Training neu über die weitere Planung. Jedes Team durchläuft also seinen eigenen Prozess. Ein zentrales Projektziel von b:all inclusive ist es, dass dieser Prozess nicht mit Abschluss des Projektes endet, sondern auch darüber hinaus in die Trainings des Teams hineinwirkt. Beispielsweise berichten uns Trainer:innen davon, dass sie Aspekte des *b:all inclusive Trainings* wie Spiele und Modifikationen in ihre regulären Trainings übernommen haben.

Beispiel aus dem *b:all inclusive Training*

In einem Verein haben wir verschiedene *b:all inclusive Trainings* durchgeführt und über mehrere Monate intensiv mit dem Trainer und seinem Team zusammengearbeitet. In der Abschlussbesprechung beschreibt der Trainer die Veränderung seines Trainings folgendermaßen: „Ich habe gelernt, Verantwortung auf die Kinder zu übertragen. Es ist nicht immer von Bedeutung, dass ich als Trainer alle Einzelheiten vorgebe, sondern es sollte auch Platz für Spielraum innerhalb des Trainings geben. Gerade unerfahrenere Teilnehmer:innen können so von den ‚Veteranen‘ lernen, wie man eine Übung effizienter bewältigt. In meinem Team haben die Kinder gelernt, sich mehr und mehr gegenseitig zu helfen, und haben nach und nach Verständnis füreinander aufgebaut – die einen mehr und die anderen weniger.“ In dieser Aussage zeigt sich deutlich, dass die Perspektive von *b:all inclusive* nicht nur den Blick auf das Team verändern kann, sondern auch das Team selbst.

A vibrant, stylized illustration of three young women cheering enthusiastically at a basketball game. They are shown from the chest up, with their mouths wide open in shouts and their fists raised in the air. The woman on the left wears sunglasses and a white t-shirt under a blue jacket. The woman in the center has short brown hair and is wearing a blue jacket over a white t-shirt. The woman on the right has bright red curly hair and is wearing a green t-shirt under a blue jacket. The background is a blurred blue and purple, suggesting an indoor arena with bright lights. A semi-transparent teal banner is overlaid at the bottom, containing the title text.

Die Praxis der b:all inclusive Trainings

3. Die Praxis der *b:all inclusive Trainings*

Wie lassen sich die Grundlagen demokratischen Zusammenlebens und die verschiedenen Facetten von Demokratie in Basketballtrainings übersetzen? Diese Frage leitet die praktische Umsetzung der *b:all inclusive Trainings*. Es geht hier darum, Spiele so zu konzipieren, dass Demokratieerzählungen erleb- und besprechbar werden.

Um die demokratische Perspektive auf das Training zu schärfen, haben wir für die Trainer:innen einen Beobachtungsbogen entwickelt. Die Fragen können dabei helfen, den Blick die im regulären Training angelegten möglichen Demokratieerfahrungen und auf ihr Team für die Trainer:innen sichtbar zu machen:

Beobachtungsbogen für Trainer:innen

Datum des Trainings:

Anzahl der Teilnehmenden:

- Haben sich die Spielenden an alle Regeln gehalten? Warum (nicht)?
- Waren alle mit den Regeln einverstanden?

4) PLURALITÄT

- Welche unterschiedlichen Stärken sind im Training deutlich geworden? Wie sind sie deutlich geworden?
- Wie haben die Spielenden im Training miteinander kommuniziert? (verbal und nonverbal)
- Sind unterschiedliche Meinungen deutlich geworden? Wie seid ihr damit umgegangen?

5) SOLIDARITÄT

- In welchen Situationen haben sich die Spielenden als Team verhalten? In welchen nicht?
- Gab es Momente, in denen die Spielenden füreinander einstanden bzw. sich gegenseitig unterstützt haben? Wenn ja, welche?
- Gab es Situationen, in denen Spielende egoistisch gehandelt haben?

6) ABSCHLUSS

- Woran möchtest du mit deinem Team weiterarbeiten?

1) ALLGEMEINE BEOBACHTUNGEN

- Wie zufrieden bist du mit dem Training insgesamt? Was lief besonders gut?
- Welche Situationen aus dem Training sind dir besonders in Erinnerung geblieben?

2) GLEICHHEIT

- Konnten sich heute alle gleich gut am Spiel beteiligen? Warum (nicht)?
- Galten bei allen Spielen heute für alle dieselben Regeln? Woran machst du das fest?
- Hatten alle heute dieselben Chancen, mitzusprechen und mitzuentscheiden? Warum (nicht)?

3) FREIHEIT

- Wie wurde in diesem Training über Regeln/ Vorgehensweisen/ Strategien entschieden?

Grundsätzlich ist festzuhalten, dass das *b:all inclusive Training* nicht nur für die Spielenden selbst mit neuen Erfahrungen verbunden ist. Auch die Trainer:innen berichten immer wieder von neuen Erfahrungen, die sie im Training mit ihren Teams machen.

Beispiel aus dem *b:all inclusive Training*

Die Reflexionsrunden waren für die Trainer:innen neu, und viele berichteten später, dass das Verhalten ihrer Teams sie hier überrascht hätte. Beispielsweise hätten sich Spieler:innen, die im Training eher zurückhaltend seien, sehr aktiv in das Gespräch eingebracht. Auch kämen hier Seiten von Spieler:innen zum Ausdruck, die im Training eher verborgen blieben. So konnten die Trainer:innen ihre Teams in den Reflexionsrunden noch einmal ganz anders kennenlernen: Ein Trainer berichtet in einem Abschlussworkshop, dass er hier „durchgängig Aha-Momente“ gehabt habe. Zudem hätten die Reflexionsrunden auch neue Möglichkeiten zur Teamentwicklung eröffnet, die die Trainer:innen bislang noch kaum genutzt hätten. Ebenso wurde hervorgehoben, dass sich der eigene Blick auf die vielen Potenziale des Trainings verändert habe: Durch die *b:all inclusive Trainings* könne nicht nur das Demokratieverständnis erweitert und vertieft, sondern es können zugleich auch Werte und Haltungen in das Training integriert werden, die auch die sportliche Leistungsfähigkeit verbessern. Andere Trainer:innen übertrugen Spieler:innen ihrer Teams anschließend mehr Verantwortung und ließen sie das Training und dessen Organisation mitgestalten. Dadurch habe sich die Atmosphäre im Training spürbar verbessert.

Diese Erkenntnisse der Trainer:innen decken sich mit den Forschungen von Hans Lenk, der bereits in den 1970er Jahren festgestellt hat, dass sich das Klima im Team zum Positiven verändert, wenn das Training demokratisiert wird und die Spieler:innen mehr Gestaltungsspielraum erhalten (Lenk 1979, 491). Neue Möglichkeiten ergeben sich für die Trainer:innen insbesondere auch dadurch, dass sie ihren Beobachtungsschwerpunkt im Training verändern und erweitern. Das geschieht durch die vier ‚Grundpfeiler der Demokratie‘ im *b:all inclusive Training*. Wenngleich die Trainer:innen es hier zunächst häufig als herausfordernd beschreiben, neben ihrer sportlichen Perspektive auf das Training auch demokratische Aspekte des

Miteinanders in den Blick zu nehmen, fällt es ihnen im Verlauf zunehmend leichter, diese Perspektive mitzudenken und beide miteinander zu verschränken.

Die folgenden Kapitel machen deutlich, wie die *b:all inclusive Trainings* generell in die Praxis umgesetzt worden sind.

3.1 Zum Aufbau der Trainings

Für die *b:all inclusive Trainings* werden Basketballspiele ausgewählt, die viele Anknüpfungsmöglichkeiten für Demokratieerfahrungen bieten. Bei der Gestaltung ist es wichtig, dass die ausgewählten Spiele auch sportlichen Anforderungen genügen: Sie sollten sowohl sportlich als auch technisch herausfordernd sein, allerdings nicht überfordernd – und dem Team auch Spaß machen.

Um möglichst gut an das bisherige Training anzuknüpfen, sollten Spiele ausgewählt werden, die dem Team bereits bekannt sind. Das ist wichtig, damit nicht zu viel Konzentration auf die Regeleinhaltung und den Spielablauf gelegt werden muss. Denn zum einen geht es beim *b:all inclusive Training* um die *Erfahrungen* im Spiel, und zum anderen ist die sportliche Bewegungszeit hier durch die Reflexionsrunden ohnehin schon reduziert, weshalb der Erklärungsaufwand für die Spiele möglichst gering gehalten werden sollte. Außerdem sollten bekannte Highlights und Routinen (wie z. B. ein Basketballspiel am Ende jedes Trainings) auch in den *b:all inclusive Trainings* beibehalten werden.

Die Planung der *b:all inclusive Trainings* erfolgt in enger Abstimmung mit den Trainer:innen, und der konkrete Ablauf richtete sich nach den Bedarfen des Teams. Jedes *b:all inclusive Training* setzt sich aus mehreren Spielen und Modifikationen sowie Reflexionsphasen zusammen. Um den Ablauf dynamisch zu gestalten und eine starre Abfolge von Spiel- und Reflexionsphasen (Spiel – Reflexion – Spiel – Reflexion) zu vermeiden, können flexiblere Formate gewählt werden (siehe Kapitel 3.2.1), die möglichst viel Lebendigkeit in das Training bringen.

Die folgende Abbildung zeigt beispielhaft den klassischen Aufbau eines Spielablaufs des *b:all inclusive Trainings*:

KLASSISCHER AUFBAU EINES B:ALL INCLUSIVE TRAININGS (GROBPLANUNG)

Zeit	Dauer	Inhalt
17:30– 17:35	5'	Trainer:in: Kurze Einleitung. Was ist heute warum anders?
		anDemos: Vorstellung von <i>b:all inclusive</i> . Welches Ziel verfolgen wir mit dem heutigen Training?
17:35– 17:45	10'	Aufwärmspiel – „Buchstabier-Ballett“ mit zwei verschiedenen Fragen, z. B.: Was wünschst du dir von deinem Team?
		Auswertung (nach jeder Frage), z. B.: Sammeln der Antworten auf Moderationskarten
17:45– 18:05	20'	Spiel 1: Goldener Schatz Schwerpunkt: Solidarität
		Grundspiel
		Modifikation 1: Teamwechsel
	5'	Trinkpause & Reflexionsrunde Spiel 1
		Reifenpositionierung
18:05– 18:25	20'	Spiel 2: Islandball Schwerpunkt: Solidarität
18:25– 18:30		Grundspiel
		Modifikation 1: FREI-Wurf
	5'	Trinkpause & Reflexionsrunde Teil 2
		Think, Pair, Share & gemeinsame Reflexion
18:35– 18:50	15'	Spiel 3: Turmball Schwerpunkt: Solidarität
		Modifikation 3: Ohne mich geht's nicht!
18:50– 19:00	10'	Abschlussreflexion

TEILAUSSCHNITT EINES B:ALL INCLUSIVE TRAININGS (FEINPLANUNG)

12.15–12.45	30'	Spiel: Ultimate Ball Schwerpunkt: Gleichheit	Beobach- tungsschwer- punkt
12.15–12.25	10'	Grundspiel Ziel des Spiels: • Den Ball durch Pässe in die gegnerische Endzone bringen, dort fangen = Punkt. Spielablauf: siehe Handbuch	Wer ist domi- nant in der Aushandlung? Wird jemand übergangen?
12.25–12.40	15'	Modifikation 1 – Ausgleichsregel • Ungleiche Teams. • Regelmäßige Unterbrechung des Spiels, um Wirksamkeit der Regel zu überprüfen und gegebenenfalls Anpassungen vorzunehmen. • Teams überlegen jeweils für sich, dann alle zusammen. • Die neuen Regeln werden ausprobiert. • Kurze Zwischenreflexionen und ggf. weitere Anpassung der Regel.	Entzieht sich je- mand? Wie interagie- ren die Spie- ler:innen mitei- nander? Spre- chen sie mitei- nander auf Au- genhöhe? Zäh- len alle Stim- men gleich?
12.40–12.45	5'	Trinkpause & Reflexionsrunde - Reflexion mit Ampelkarten Die Regelanpassungen haben das Spiel ausgeglichener gemacht. (ja = grün, nein= rot, weiß nicht= orange) Anschließendende Fragen aus der Beobachtung heraus • Wer hat sich an der Regelsetzung beteiligt? • Wessen Idee wurde aufgenommen? • Wie habt ihr euch für eine Regel entschieden? Konnten alle mit abstimmen?	

		• Welche Lösungen habt ihr gefunden? Hat die das Spiel fairer gemacht? • ...
--	--	---

3.1.1 Grundspiel mit Modifikationen

Im *b:all inclusive Training* arbeiten wir mit regulären Basketballspielen, die den Trainings aller am Projekt beteiligten Trainer:innen sowie weiteren Quellen wie z. B. der ALBAthek (<https://albathek.de/>) entnommen sind (siehe Kapitel 4). Diese regulären Spiele nennen wir hier *Grundspiele*.¹² Von den Grundspielen gibt es einzelne bzw. mehrfache Abänderungen, die wir als *Modifikationen* bezeichnen. Durch die verschiedenen Modifikationen lassen sich demokratische Grundwerte gezielt vertiefen. Die Teams spielen im *b:all inclusive Training* meistens das Grundspiel und höchstens zwei Modifikationen.

Die Grundspiele und Modifikationen sind so gestaltet, dass sie die Teilnehmenden dazu anregen, sich gegenüber den anderen Mitspieler:innen zu verhalten, indem sie etwa Dilemma-, Konkurrenz- oder Konfliktsituationen für die Teilnehmenden provozieren und/oder Entscheidungen im Team erfordern. Dabei kommt es durchaus vor, dass sich in den Spielen verschiedene *Grundpfeiler der Demokratie* (siehe Kapitel 2.2) verhandeln lassen. Allerdings zeigt die Erfahrung, dass es dem *b:all inclusive Training* mehr Klarheit und innere Kohärenz verleiht, wenn im Training der Schwerpunkt nur auf einen Grundpfeiler gelegt wird. Die Spiele können so gewählt werden, dass sie aufeinanderfolgend ähnliche Erfahrungen ermöglichen – etwa um einen Aspekt aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten. Möchte man dagegen einen weiteren Aspekt eines Grundpfeilers der Demokratie verdeutlichen, eignen sich Spiele, die unterschiedliche Schwerpunkte setzen.

¹² In seltenen Fällen gibt es auch Grundspiele, die bereits neue Elemente enthalten, wenn das für die Modifikationen notwendig war.

Beispiel aus einem *b-all inclusive Training*

Unterschiedliche Aspekte eines Grundpfeilers

In unserem Auftaktgespräch berichtete eine Trainerin von mangelndem Zusammenhalt in ihrem Team. Um die Solidarität (siehe Kapitel 2.2.4) zu stärken, wählten wir zwei Spiele: Zunächst spielten wir *Liniendribbling*, wobei ein Jokerball Teammitglieder davor schützt, gefangen zu werden. In der Reflexionsrunde sprachen wir mit dem Team über die wechselseitige Unterstützung und Hilfe. Die Kinder brachten auch Beispiele aus ihrem Schulalltag ein, wo ihnen von anderen geholfen worden war. Zudem wurde im Spiel deutlich, dass man mitunter ein persönliches Risiko (Gefangenwerden) eingeht, wenn man anderen hilft (den Jokerball abgibt). Anschließend folgte das Spiel *Mirror Dribbling*, bei dem eine Person Übungen mit dem Ball vormacht und die andere sie wie ein Spiegel nachahmt. In diesem Spiel geht es weniger um Risiko, Unterstützung und Hilfe, sondern vielmehr um das genaue Wahrnehmen der anderen Person und ggf. eine Anpassung an die Stärken und Schwächen seines Gegenübers, um gemeinsam im Spiel bleiben zu können. Eine Spielerin erzählte in der Reflexionsrunde: „Ich habe etwas vorgemacht, was meine Partnerin nicht konnte. Dann habe ich es nicht mehr gemacht und eine andere Übung gewählt.“ Beide Spiele können also unterschiedliche Aspekte von Solidarität deutlich machen.

Beispiel aus einem *b-all inclusive Training*

Vertiefung eines Aspekts

In einem Training spielten wir verschiedene Spiele zu den Themen Regelsetzung und Entscheidungsfindung. In diesen Spielen wurden die Verfahren der Entscheidungsfindung vielfach variiert, so dass das Team am Ende ganz unterschiedliche Möglichkeiten erfahren hatte, wie Entscheidungen getroffen werden können (siehe Kapitel 3.2.2).

3.1.2 Reflexionsrunden

In den *b:all inclusive Trainings* werden die Spiele und Modifikationen von Reflexionsrunden begleitet. Während die Spielphasen ermöglichen, Grundwerte von Demokratie (als Lebensform) zu erleben, bieten die Reflexionsrunden einen Kommunikationsraum, um über das unmittelbar Erlebte in der Gruppe zu sprechen. Konkretes Ziel der Reflexionen ist es, die Wahrnehmung der eigenen Erfahrungen zu schärfen sowie eigene Eindrücke innerhalb der Gruppe zu teilen und sie mit anderen Perspektiven in Austausch zu bringen (siehe dazu: Schröder 2025). Ähnlich wie bei der *Betzavta*-Methode des Adam Instituts¹³ geht es in den Reflexionsrunden im Rahmen der *b:all inclusive Trainings* darum, das Bewusstsein für die Komplexität von Konflikt-, Konkurrenz-, Entscheidungs- und Dilemmasituationen zu schärfen (Maroshek-Klarman und Rabi 2021, 22). Daraus können auch Implikationen für das weitere Training und das Team sowie gelegentlich auch für den Verein und das gesellschaftliche Zusammenleben abgeleitet werden. Durch die enge Verzahnung von Erleben und Reflexion des eigenen und des Verhaltens der Mitspieler:innen werden die Kinder und Jugendlichen in der Auseinandersetzung um die Grundlagen der Demokratie zu aktiv Teilhabenden (siehe dazu: Shin'ar-Zamir und Naujoks 2006, 13–18).

In der Praxis lässt sich beobachten, dass die Reflexionsrunden zunächst oft ungewohnt für die Spieler:innen sind, sie sich jedoch schnell daran gewöhnen. Wichtig ist, den Teilnehmenden schon vor Beginn des *b:all inclusive Trainings* deutlich zu machen, dass es auf die Reflexionsfragen keine richtigen oder falschen Antworten gibt: Alle Wahrnehmungen haben Gültigkeit (Nauditt und Wermerskirch 2018, 118), und verschiedene Einschätzungen und Wertungen der erlebten Situationen zeigen, dass die Welt aus vielen Perspektiven besteht (siehe Kapitel 2.2.1 Freiheit). Viele Trainer:innen berichten später von positiven Effekten der gemeinsamen Gesprächsrunden auf den Zusammenhalt der Spieler:innen und führen Reflexionsrunden auch in ihren regulären Trainingseinheiten ein.

Erst durch die Reflexion können die Erfahrungen aus den Spielen zu lehrreichen Erfahrungen werden, die langfristig das Wissen um demokratische Grundwerte und demokratische Handlungskompetenzen stärken und Kinder und Jugendliche darin unterstützen kann, sich verantwortungsvoll in ihrem Umfeld zu bewegen (siehe Kapitel 2).

¹³ <https://www.adaminstitute.org.il/home/>

Für die Reflexionsrunden möchten wir zwei Prinzipien nahelegen:

1. Fragen sollten möglichst offen gestellt werden: Offene Fragen sind Fragen, bei denen die Antwort nicht auf eine bestimmte Auswahl begrenzt ist. Die befragte Person kann frei formulieren, ausführlich erklären, begründen oder eigene Gedanken einbringen. Beispiel: „*Was hättest du gebraucht, um dich zugehörig zu fühlen?*“ Geschlossene Fragen dagegen geben feste Antwortmöglichkeiten vor, meist „Ja/Nein“, einzelne Wörter oder Auswahloptionen. Sie lassen weniger Spielraum, liefern aber schneller klare und vergleichbare Antworten. Beispiel: „Hast du dich immer als Teil eines Teams gefühlt? – Ja/Nein.“ Geschlossene Fragen können als Ausgangspunkt für weiterführende Fragen dienen: „Warum hast du dich nicht als Teil des Teams gefühlt?“
2. Es sollten unterschiedliche Reflexionsmethoden genutzt werden. Um Gesprächsrunden in Gang zu bringen und unterschiedliche Stimmen hörbar zu machen kann es sich lohnen, methodenvielfältig zu reflektieren. Dabei helfen bereits kleine Gesten wie das Daumen- oder Grimassenfeedback. Es gibt auch die Möglichkeit mit Aufstellungen oder Visualisierungen zu arbeiten. Auch nonverbale Mitteilungsformen können dabei helfen, den Raum für alle zu öffnen. Eine Auswahl bewährter Reflexionsmethoden finden sich in Kapitel 3.2.2. Bei den Reflexionsrunden sollte außerdem darauf geachtet werden, dass mehrere und unterschiedliche Stimmen zu Wort kommen.

Die Reflexionsrunden können außerdem genutzt werden, um als Trainer:innen eigene Beobachtungen und Einschätzungen zu teilen. Wichtig ist dabei wie auch sonst im Training eine wohlwollende und wertschätzende Kommunikation.

Die Reflexionsfragen orientieren sich an den vier Grundpfeilern der Demokratie. Sie richten sich auf die Erfahrungen der Spieler:innen, auf das eigene Erleben im Spiel, auf die Eigenwahrnehmung und die Wahrnehmung der Mitspieler:innen. Abgeleitet aus den theoretischen Grundlagen von Freiheit, Gleichheit, Pluralität und Solidarität ergeben sich daraus unter anderem folgende Fragen:¹⁴

Freiheit

- Wie habt ihr euch auf eine Regel geeinigt?
- Worauf habt ihr geachtet, als ihr die Regel festgelegt habt?
- Wie war es für euch, dass jemand anderes die Regeln für euch festgelegt hat?
- Kennt ihr andere Regeln, an die ihr euch haltet, obwohl sie euch niemand gesagt hat?
- Sollten für diejenigen, die die Regeln festlegen ebenfalls die Regeln gelten? Warum?
- Was führt dazu, dass ihr euch (nicht) an Regeln haltet?
- Warum sind bestimmte Ideen aufgenommen worden, andere nicht?
- Warum habt ihr euch am Prozess beteiligt/nicht beteiligt?
- Wie war es für euch, dass ihr euch selbst befreien konntet?
- Wie hat es sich angefühlt, nicht mehr am Spiel teilhaben zu können?

Gleichheit

- Konnten alle gleich gut mitspielen?
- Was könntet ihr an eurem Spiel verändern, damit alle gut mitspielen können?
- Hat die Regel das Spiel fairer gemacht?
- Wurden alle gleichberechtigt in das Spiel einbezogen?
- Findet ihr es fair, wenn die Regeln nicht für alle gleich sind?
- Wie habt ihr euch in der Minderheit/Mehrheit gefühlt?

¹⁴ Die Fragen sind hier nur beispielhaft aufgeführt. In den Spielen (siehe Kapitel 5) gibt es eine Rubrik „Abgeleitete Reflexionsfragen“, in denen Fragen für die jeweiligen Spiele und die Beobachtungsbeispiele aufgeführt sind.

Pluralität

- In welcher Teamkonstellation konntet ihr am besten zusammenspielen?
- Welche Herausforderungen haben sich durch das ständige Wechseln in den Teamkonstellationen ergeben?
- Wie hat es euer Spiel verändert, dass die Regeln dauernd geändert wurden?
- Warum ist es euch schwergefallen, eure Rolle anzunehmen? Wie seid ihr mit Schwierigkeiten umgegangen? Wer hatte die wichtigste Rolle?
- Welche Strategien habt ihr in diesem Spiel entwickelt?
- Welche Aktion eurer Mitspieler:innen hat euch besonders überrascht? Worin hat euch ein Mitspieler überrascht?
- Habt ihr etwas Neues gelernt?

Solidarität

- Was hat euch als Team gestärkt?
- Wie habt ihr als Team zusammengespielt?
- Ab wann hattet ihr das Gefühl, ein Team zu sein?
- Habt ihr eher zusammen oder allein gespielt?
- Wann habt ihr euch gegenseitig unterstützt?
- Warum habt ihr euch gegenseitig geholfen?
- Was habt ihr euch von euren Mitspieler:innen erhofft?
- Warum habt ihr eure Mitspieler:innen freigetippt?
- Habt ihr mitbekommen, ob der Spieler in eurem Rücken die Aktionen gut nachmachen konnte?

Die Reflexionsrunden machen damit demokratisches Miteinander bewusst, stärken das Bewusstsein für eigene Rechte in Demokratien und lassen den Transfer von der Lebenswelt in andere Realisierungsformen von Demokratien zu.

Beispiele aus dem *b:all inclusive Training*

Mitunter stellen die Teilnehmenden selbst Verbindungen zu ihren Erfahrungen in anderen gesellschaftlichen Bereichen wie beispielsweise in der Schule oder bei Tätigkeiten im Verein her (Demokratie als *Gesellschaftsform*) oder auch zum politischen System in Deutschland (Demokratie als *Regierungsform*).

- **Beispiel 1:** In einem *b:all inclusive Training* wurde das Spiel ‚Parteball‘ gespielt, bei dem ein mit geringeren Chancen ausgestattetes Team sich eine Regel überlegen durfte, die seine Chancen verbessert. In der Reflexionsrunde sprach ein Spieler den Nachteilsausgleich in Schulen an und verschiedene Kinder erzählten von anderen Kindern in ihren Klassen, die eine Lese-Rechtschreib-Schwäche haben und deswegen z. B. Klassenarbeiten unter besonderen Regeln schreiben. Das Spiel eröffnete also eine Möglichkeit, über die Regelungen zum Nachteilsausgleich in der Schule zu sprechen und damit auch über Möglichkeiten, in Demokratien Ungleichheit auszugleichen (siehe Kapitel 2.2.2).
- **Beispiel 2:** Nach dem Spiel ‚Krake‘ gab es ein Gespräch zum Thema Gefängnis. In einer Modifikation des Spiels ist es nur mit Hilfe von Anderen möglich, sich aus dem Gefängnis zu befreien. Die Kinder unterhielten sich in der Reflexionsrunde über ihre Schule und über das Computerspielen: Beides wurde auch als Gefängnis erlebt. Die Kinder beschreiben die Eltern als Befreiung, wenn sie diese von der Schule abholten oder das Computerspiel beendeten.

Zusätzlich wird durch die Reflexionsrunden die Kommunikation innerhalb des Teams gestärkt. Hier können auch niedrigschwellige Partizipationsmöglichkeiten eingebaut werden, z. B. die individuelle Positionierung im Raum je nach Fragestellung (soziometrische Aufstellung) oder räumliche Abstimmungsmöglichkeiten („Wirf auf diesen Korb!“ oder „Lege deinen Ball dort ab, wenn du dieser oder jener Meinung bist!“ (siehe Reflexionsmethoden). Dadurch wird die Reflexion für alle zugänglicher, denn dieser Ansatz erleichtert nicht nur den Einstieg in die verbale Reflexion der Erfahrungen, sondern gibt den Teilnehmenden auch die Möglichkeit, sich nonverbal an der Reflexion zu beteiligen.

3.2 Hilfsmittel

3.2.1 Hilfsmittel für die Spiele

ABC

Das [ABC](#) kann ganz unterschiedlich eingesetzt werden. Es bietet sich als Material in einem Erwärmungsspiel an (siehe Buchstabier-Ballett). Mit ihnen können aber auch Teams per Losverfahren zusammengestellt werden, indem die genutzt werden. Es gibt 5 verschiedene Hintergründe mit jeweils 5 und einmal 6 Buchstaben.



Methoden der Zusammenstellung von Teams

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Teams für die Durchführung der Spiele zusammengestellt werden können. Diese Methoden sind flexibel einsetzbar. Für einige Spiele ist die Auswahl eines bestimmten Modus notwendig, um das Funktionieren der Spiele sicherzustellen. Die folgende Auswahl stellt einige Möglichkeiten der Teamzusammenstellung dar, mit denen wir im Projekt gearbeitet haben. Die Zusammenstellung der Teams kann bereits mit unterschiedlichen Demokratieerzählungen verknüpft sein und somit Anknüpfungspunkte für die Reflexionsgespräche im Team bieten.

Team-Zusammenstellungen

Trainer:in legt die Teams fest. Diese einfache Variante eignet sich gut um ‚Fremdbestimmung‘ deutlich zu machen.

Das Team wählt eine oder mehrere Personen, die über die Teamzusammensetzung entscheiden. Hier können unterschiedliche Entscheidungsverfahren angewendet werden (siehe Kapitel 4.1.1 Freiheit).

Das Los bzw. der Zufall entscheidet. Bei diesem Verfahren können Lose oder das ABC eingesetzt werden (siehe Kapitel 3.2.2). Ebenso können sich Spieler:innen in einer Reihe aufstellen und abgezählt werden. Die geraden Zahlen und die ungeraden Zahlen bilden jeweils ein Team.

Das Team stellt nach eigenen Verfahren die Teams zusammen.

Moderationskarten mit vorbereiteten Regeln

Dribbling
im Entengang

Dribbling auf
einem Bein

Ball auf
Schulterhöhe

Augen zu

Ball auf
Wadenhöhe

Manchmal fällt es Kindern und Jugendlichen schwer, eigene Regeln aufzustellen.

Als Hilfestellung können Regeln vorgeschlagen und auf (elektrostatisch aufgeladenen) Moderationskarten in der Halle aufgehangen werden.

Snaparmbänder

Die Snaparmbänder sind eine einfache Möglichkeit, Aufgaben im Spiel zu verteilen oder kurze Regeln für die Spieler:innen sichtbar zu machen. Beispielsweise bekommen die Spieler:innen bei Spielen (etwa *Freies Spiel • Modifikation 4: Rollenbasketball*) bestimmte Aufgaben zugewiesen, die auf die Snaparmbänder geschrieben werden können.



3.2.2 Reflexionsmethoden

Bewegte Reflexion

Die Reflexionen können auch non-verbal durch Bewegung unterstützt werden. Wenn nur kurze Antworten gefragt sind (z. B. bei Fragen mit nur drei Antwortmöglichkeiten), bietet es sich an, die Spieler:innen in Bewegung zu halten. Die Antwort kann z. B. durch einen Korbwurf oder durch das Ablegen des Balls an einem bestimmten Ort in der Halle erfolgen (siehe Kapitel 3.1.2). So entsteht schnell eine gute und bleibende Übersicht, wie sich die einzelnen Spieler:innen positionieren, z. B. durch Korbwürfe oder Ablage des Balls an einem bestimmten Ort in der Halle. Um die Eindrücke zu vertiefen, ist ein anschließendes Gespräch jedoch empfehlenswert.

Feedbackkarten

Die Feedbackkarten ermöglichen es den Spieler:innen, sich gegenseitig im Team eine Rückmeldung zu geben. Auf den Karten sind Aussagen zum Training notiert, auf deren Grundlage die Spieler:innen ihre Karte an eine andere Person im Team überreichen. Beispielsweise: *„Gib diese Karte einer Person, von der du denkst, sie hat sich im Spiel für andere eingesetzt.“* Oder: *„Gib diese Karte einer Person, von der du denkst, sie fand die Regeln fair.“* Oder: *„Gib diese Karte einer Person, von der du denkst, sie hätte im Spiel Unterstützung gebraucht.“*



Farbige Karten

Farbige Karten können als Abstimmungskarten eingesetzt werden. Die Karten haben den Vorteil, dass sie schnell einen guten Überblick über das Abstimmungsergebnis geben. Da die Karten außerdem während der Reflexion in der Hand gehalten werden, können einzelne Gruppen (alle, die eine bestimmte Farbe gewählt haben) gezielt angesprochen werden. Wir haben immer mit drei Antwortmöglichkeiten gearbeitet:

Grün = Zustimmung

Rosa = weiß nicht

Orange = Ablehnung



Lebensform – grafische Darstellung

Die Bedeutung des Bildes ist in Kapitel 2.1 erklärt. Dieses Bild verdeutlicht, dass Demokratie auch im täglichen Miteinander stattfindet und deswegen auch relevant für das Miteinander im Training ist. Es sollte allerdings etwas Zeit eingeplant werden, um mit den Kindern und Jugendlichen über die verschiedenen Ebenen der Demokratie zu sprechen. Deswegen eignet sich das Bild eher für längere Einheiten, wie z. B. bei einem Basketballcamp.



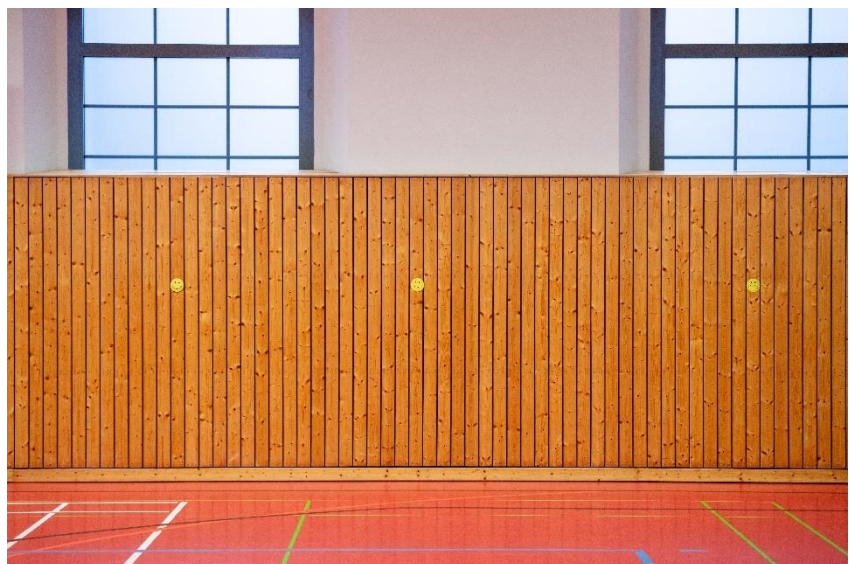
Positionierungen in der Sporthalle

Um mehr Bewegung in die Reflexionsrunden einzubauen, können Positionierungen im Raum genutzt und beliebig variiert werden. Beispielsweise können feste Positionen im Raum festgelegt werden, die für eine bestimmte Antwort stehen (z. B. Zustimmung, Ablehnung, indifferent). Dafür können auch Hütchen oder Reifen hinzugenommen werden.

Je nach Grad der Zustimmung können sich Spieler:innen auch auf einer Linie von rechts (Ablehnung) nach links (Zustimmung) positionieren. Der Vorteil bei nicht festgelegten Punkten ist es, dass sich die Spieler:innen unterhalten müssen, um sich ‚richtig‘ zu positionieren.

Um unterschiedliche Abschnitte auf der Linie zu kennzeichnen und verschiedene Positionen leichter sichtbar zu machen, können auch Smileys genutzt werden.

Ebenso kann der Mittelkreis für die Positionierung genutzt werden. Beispiel: Die Spieler:innen werden gefragt, ob sich alle gut an der Regelfindung beteiligen konnten. Beide Füße auf der Linie bedeutet Zustimmung, beide Füße außerhalb des Kreises Ablehnung und ein Schersprung meint ‚unschlüssig‘. Alternativ kann auch mit Hinsetzen (= Zustimmung), Hinsetzen (= Ablehnung), Position zwischen Stehen und Sitzen (= unschlüssig).



Reflexionszielscheibe

In der Reflexionszielscheibe können die Spieler:innen unterschiedlichen Aussagen mehr bzw. weniger stark zustimmen, in dem sie eigene Klebepunkte (oder Punkte mit Stiften) auf den entsprechenden Bereich der Zielscheibe setzen. Der Einsatz der Zielscheibe ermöglicht, dass sich alle Spieler:innen zu verschiedenen Aussagen verhalten (müssen). Sie können dies jedoch nonverbal tun, wodurch eine möglichst niedrigschwellige Rückmeldung möglich wird. Zusätzlich ist diese Art der Reflexion mit mehr Bewegung als ein reines Gespräch verbunden.

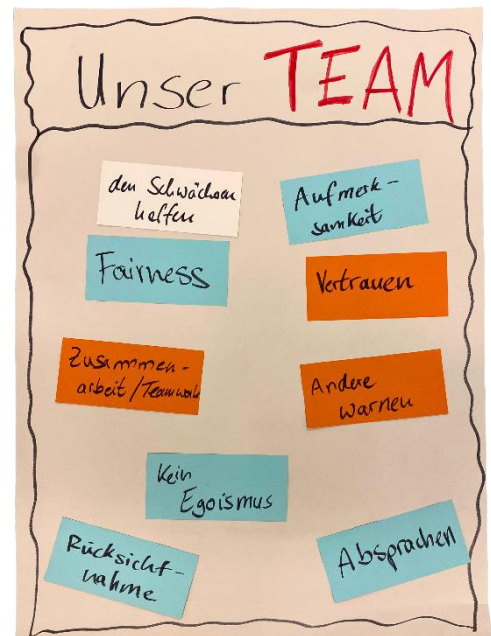


Sprechball

Wer den Sprechball in der Hand hat, darf sprechen. Die anderen hören zu. Er kann von Person zu Person weitergegeben werden oder er wird einer Person zugepasst, die als nächstes sprechen will. Der Sprechball unterstützt das gegenseitige Zuhören und gibt allen die Chance, in Ruhe das vorzubringen, was sie sagen wollen. Im *b:all inclusive Training* ist er vor allem in den Abschlussrunden eingesetzt worden.

Teamcharta

Sollen durch das *b:all inclusive Trainings* Regeln z. B. für das Miteinander im Team gefunden werden, kann das Training mit dem Erstellen einer *Teamcharta* verbunden werden. Die Aussprache über die Erfahrungen in den Spielen können dazu genutzt werden, für alle verbindliche Regeln festzuhalten und sie in einer Teamcharta niederzuschreiben.

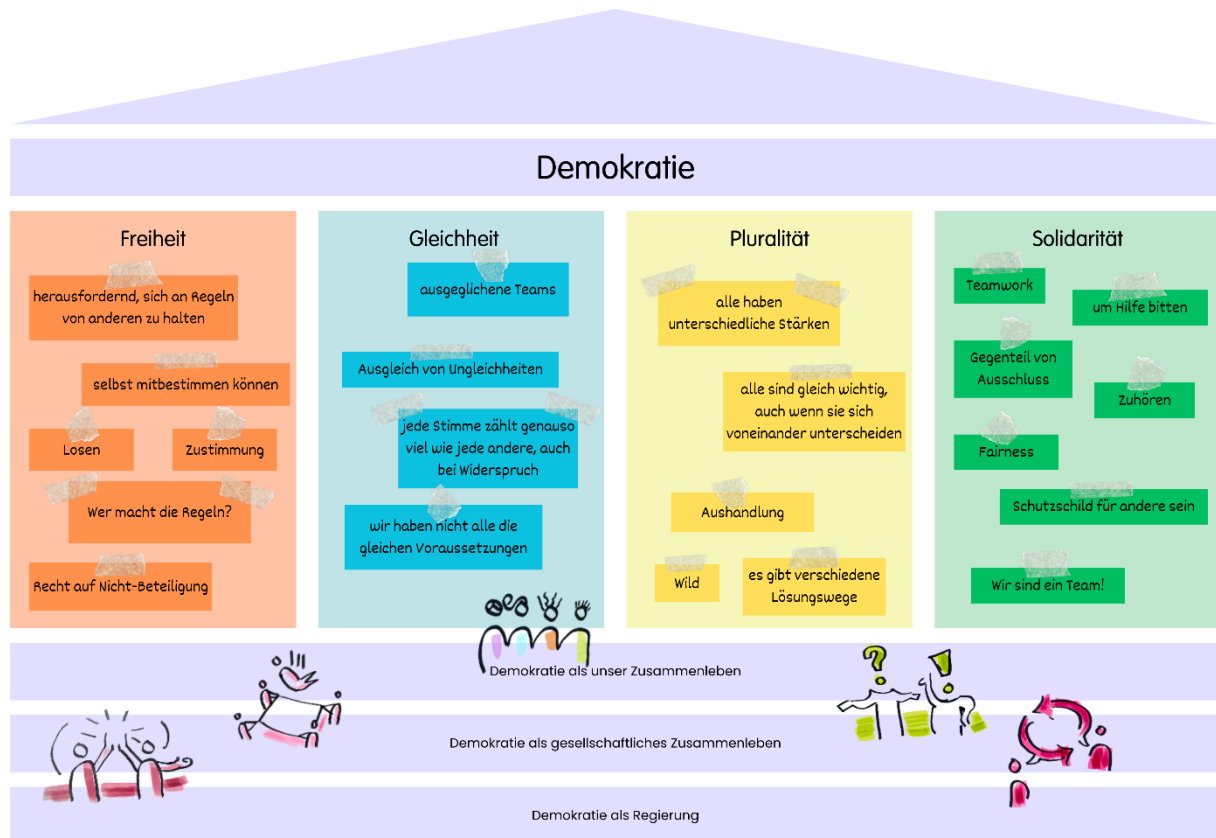


Überschriften finden

Um einen roten Faden vom Training zu finden und verschiedene Spiele zusammenzuführen, eignet sich die Methode des *Überschriften-Findens*. Am Ende des Trainings kann gefragt werden, welche Überschrift die Spieler:innen dem Training geben. Dadurch kann das gesamte Training nochmals reflektiert werden.

Vier Grundpfeiler der Demokratie

In den Reflexionsrunden werden Themen besprochen, in denen sich die vier Grundpfeiler der Demokratie widerspiegeln. Bei ausreichend Zeit oder bei mehreren Trainingseinheiten können die Spiele so gewählt werden, dass alle Grundpfeiler erspielt werden. Zentrale Begriffe oder Themen aus den Reflexionsrunden können den einzelnen Grundpfeilern zugeordnet werden.¹⁵



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

WELTOFFENES
SACHSEN

Gefördert durch
STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT

Freistaat
SACHSEN

ANDEMOS
Institut für angewandte Demokratie-
und Sozialforschung e.V.

**B:ALL
INCLUSIVE**

¹⁵ Eine Blanko-Variante findet sich unter: <https://andemos.eu/projekte/ball-inclusive/ball-inclusive-material>

3.3 Spannungsfelder bei b:all inclusive

Übertragbarkeit Teamsport und Demokratie

b:all inclusive ist sich der Grenzen der Übertragbarkeit von Teamsport und Demokratie bewusst.¹⁶ Auch wenn sich (Vereins-)Sport in seiner Ausrichtung und Logik nicht direkt auf demokratische Ordnungen übertragen lässt, kann kaum ein Zweifel daran bestehen, dass im Sport viele Grundlagen vermittelt werden, die auch in Demokratien wichtig sind (siehe Kapitel 1). *b:all inclusive* nutzt die Ressourcen des Teamsports, um Kinder und Jugendliche darin zu unterstützen, sich verantwortungsvoll und reflektiert in ihrem eigenen Lebenszusammenhang zu bewegen.

Umgekehrt könnte man aus der Perspektive des Vereins auch einwenden, dass Kinder und Jugendliche in erster Linie zum Training kommen, um gemeinsam mit anderen Sport zu treiben und nicht, um demokratische Werte zu erfahren. Es kann jedoch gezeigt werden, dass ein „demokratisches Training“ (Lenk 1979, 491–500) dazu beitragen kann, die Teamatmosphäre zu verbessern und die Leistungsbereitschaft zu fördern. Das *b:all inclusive Training* kann somit also die sportlichen und leistungsbezogenen Ziele des Trainings unterstützen und damit zu einem gelingenden sportlichen Miteinander beitragen.

Rolle als Basketballtrainer:innen und Demokratiebildner:innen

Den Trainer:innen kommt sowohl in der Vorbereitung als auch in der Durchführung des *b:all inclusive Trainings* eine zentrale Rolle zu. Sie sind in das gesamte Training, auch in die Auswertungen der Spiele, aktiv eingebunden.

Trainer:innen, die ein *b:all inclusive Training* durchführen, erweitern ihren Fokus auch auf demokratiebildende Aspekte, die der sportlichen Logik nicht unbedingt entgegenstehen müssen. Trotzdem bedeutet die veränderte Perspektive für die Trainer:innen häufig eine Umstellung: Sie erweitern ihren Blick und achten auf Vieles zeitgleich. Eine empfundene Spannung zwischen ‚Demokratielernen‘ und ‚Basketballlernen‘ ist dabei normal und Teil des Prozesses. Auch spezifische Fragen in den Reflexionsrunden des *b:all inclusive Trainings* zu stellen, ist häufig neu für die Trainer:innen: Hier gilt es, ausreichend Zeit einzuplanen. Grundsätzlich ist wichtig, mit einer offenen Haltung und ohne Perfektionsanspruch an die neue demokratiebildende Perspektive heranzutreten – denn es ist für alle ein Lernprozess. Ebenso ist

¹⁶ Die Politikdidaktikerin Anja Besand warnt vor einer unterkomplexen Übertragung demokratischer Grundwerte auf Alltagssituationen, die sie als „Parallelisierungsfalle“ in der politischen Bildung bezeichnet (Besand 2024).

selbstverständlich, dass es bei jeder Person und jedem Team unterschiedliche Grundhaltungen geben kann, die das Verhältnis zwischen Trainer:in und Team betreffen.

Zur normativen Rahmung des *b:all inclusive Trainings*

Im Mittelpunkt des *b:all inclusive Trainings* stehen das Erleben von und die Auseinandersetzung mit demokratischen Grundwerten sowie die Reflexion des Erlebten. Die persönliche und im Team gemeinsame Beschäftigung mit Grundfragen der Demokratie kann zur demokratischen Persönlichkeitsentwicklung beitragen. *b:all inclusive* zielt darauf, keine abstrakten Ideen mit Kindern und Jugendlichen zu diskutieren. Stattdessen sollen sie im *b:all inclusive Training* in die Lage versetzt werden, Demokratie spielerisch zu erleben (siehe Kapitel 2).

Der Fokus jeden *b:all inclusive Trainings* liegt also auf dem Erleben und Reflektieren, insofern gibt es kein ‚richtiges‘ oder ‚falsches‘ Verhalten der Teams. Selbst aus Spielen, die hinsichtlich der „Demokratieerzählung“ nicht funktioniert haben, können sich für einzelne Personen und das Team relevante und interessante Reflexionen ergeben. Gleichzeitig wird jedoch eine normative Rahmung durch die Grundpfeiler der Demokratie nahegelegt. Hier liegt die Spannung in einem Demokratiebegriff, der die notwendige Offenheit bei seiner gleichzeitigen Angewiesenheit auf grundlegende und rahmende Prinzipien mit sich bringt. So müssen Grundlagen wie z. B. die Gleichwertigkeit an Stimmen, die den Zugang zu einem demokratischen Diskurs absichern, bestehen bleiben. Mit welchem Verfahren dann jedoch die Entscheidung getroffen wird, kann zum Gegenstand der Verhandlung werden.



Eine Leseanleitung für den Spielekatalog

4. Eine Leseanleitung für den Spielekatalog

Die im fünften Kapitel aufgeführten Spiele sind alle mehrfach praktisch erprobt. In den Trainings können einzelne Spiele eingebaut oder auch ein ganzes Training mit ihnen gestaltet werden.

4.1 Demokratieerfahrungen

Die oben dargestellten Grundpfeiler der Demokratie finden wir in den Spielen wieder. Sie können in den Spielen sichtbar und erfahrbar werden. Diese möglichen Demokratieerfahrungen sind im Katalog immer den jeweiligen Grundpfeilern zugeordnet. Sie werden hier aufgeführt und die zentralen Erfahrungen in ihrer praktischen Relevanz erläutert. Am Ende dieses Kapitels werden in einem Flussdiagramm mögliche Demokratieerfahrungen, die praktische Übersetzung der vier Grundpfeiler und die zugehörigen Spiele dargestellt.

4.1.1 Freiheit

Der Grundpfeiler *Freiheit* spiegelt sich in folgenden möglichen Demokratieerfahrungen wider:

Das Team ...

- probiert unterschiedliche Varianten der Regelsetzung und Entscheidungsfindung aus (z. B. alle partizipieren oder einzelne entscheiden).
- spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen miteinander.
- spielt unter Regeln, die nicht ausdrücklich erwähnt werden müssen, um anerkannt zu werden.
- spielt unter permanenten Regeländerungen.
- spielt in unterschiedlichen Abstufungen von Bewegungsfreiheit.
- spielt mit Rückzugsorten als Möglichkeit, nicht am Geschehen teilzunehmen.
- spielt in Situationen, in denen sie wechselseitig voneinander abhängig sind.
- spielt unter Bedingungen, in denen andere notwendig bzw. einschränkend für die Umsetzung der eigenen Ideen sind.

Ein Aspekt, der einen starken Freiheitsbezug aufweist und immer wieder in verschiedenen Spielen sichtbar wird, betrifft die Wege der Regelsetzung und Entscheidungsfindung im Team. Dabei variieren wir im Training zwischen verschiedenen Modi (z. B. von Fremdbestimmung hin zu Selbstbestimmung). Beide können ganz

unterschiedlich umgesetzt werden. Bei Fremdbestimmung können beispielsweise die Trainer:innen Bedingungen für das Team festlegen oder auch ein Teil der Gruppe für das ganze Team entscheiden. Ebenso kann bei der Regelsetzung unterschieden werden in Regeln, die von Personen gegeben werden, die selbst den Regeln nicht unterliegen (z. B. ein Team legt eine Regel für ein anderes Team fest) und in Regeln, die von Personen festgelegt werden, die den Regeln selbst auch unterliegen (z. B. ein Team legt Regeln fest, die für alle gelten).

In den *b:all inclusive* Spielen kann auch die unterschiedliche Perspektive auf die anderen im Team deutlich werden: Das Eingebundensein mit oder auch die Abhängigkeit von anderen wird erlebbar. Ich kann die anderen hier als diejenigen sehen, die meine Gestaltungsmacht stärken und die die Umsetzung meiner Ideen und Wünsche ermöglichen. Ich kann sie jedoch auch als Einschränkung empfinden, die mich an der Umsetzung meiner Ideen hindert. Beide Erfahrungen spiegeln unterschiedliche Vorstellungen von Freiheit wider.

Hinsichtlich der Entscheidungsfindung (z. B. bei der Festlegung von Regeln) arbeiten wir mit folgenden unterschiedlichen Möglichkeiten:

Konsens/Konsent

Konsens: Das Team überprüft gemeinsam, welche Bedingungen und Möglichkeiten gegeben sind und sucht nach alternativen Lösungsmöglichkeiten, denen alle zustimmen können (Kreativität erwünscht, um Widersprüche aufzulösen!).



Konsent: Im Gegensatz zum Konsens geht es hier nicht um aktive Zustimmung zur Entscheidung, sondern um die Prüfung des Widerstands gegen die Entscheidung. So werden vorhandene Widerstände zur Entscheidung im Team abgefragt. Darauf aufbauend versucht das Team, die Einwände in die Lösungsfindung einfließen zu lassen.

Kompromiss

Alle Spieler:innen kommen sich entgegen und finden eine Lösung. Hier kommt idealerweise eine Entscheidung zustande, in der sich alle gleich wiederfinden können und die ebenso alle gleichermaßen einschränkt.



Mehrheits-, bzw. Minderheitsentscheid



Die Mehrheit **oder** die Minderheit entscheidet (z. B. über Regeln) für die Gesamtgruppe. Dabei gibt es immer eine Gruppe, die sich einschränken muss und die Entscheidung als Niederlage erfahren kann.

Losverfahren

Das Los entscheidet. Die Spieler:innen nehmen selbst keinen Einfluss auf die Entscheidung (wie z. B. bei Fuß-Basketball • Modifikation 2: Dribbelzwang). Das Losverfahren kann also ein faires Verfahren sein, da keine Gruppe bevorteilt wird. Andererseits kann es jedoch auch dazu führen, dass ein Ergebnis bestimmt wird, dass von keinen Teilnehmenden gewollt ist (siehe Beobachtungsbeispiel beim Spiel Champions League • Modifikation 4: Entscheidungsvielfalt).



Die Trainer:innen entscheiden



Die Trainer:innen treffen eine Entscheidung, bzw. legen Regeln fest. Das Team unterliegt den fremdbestimmten Bedingungen.

4.1.2 Gleichheit

Der Grundpfeiler *Gleichheit* spiegelt sich in folgenden möglichen Demokratieerfahrungen wider:

Das Team...

- macht Vorschläge, wie eine gleichberechtigte Teilhabe möglich ist.
- nimmt unter gleichen/ungleichen Bedingungen an Spielen teil.
- verhandelt Möglichkeit, um Ungleichheiten auszugleichen.
- kann individuelle Möglichkeiten nutzen, um Ungleichheiten auszugleichen.
- spielt unter Regeln, die durchgesetzt werden und für alle gelten.
- spielt unter Bedingungen wechselnder Mehrheiten und Minderheiten.

Generell können Fragen danach, ob alle Stimmen im Team gleichgewichtig sind, in jedem Aushandlungsprozess erfahren werden. Gleichheit ist nicht einfach vorhanden, sondern muss immer wieder neu ausgehandelt und hervorgebracht werden. Auf diese Weise können Teams Spiele, in denen ein Ungleichgewicht zwischen den Gruppen besteht, so verändern, dass die Bedingungen fairer und ausgeglichener werden. Können Spieler:innen nicht gleichberechtigt am Spiel teilhaben, hat das Team die Möglichkeit, sich für ein Zusammenspiel zu entscheiden, das gleiche Teilhabe ermöglicht. In Demokratien müssen Minderheiten immer auch die Chance haben, zur Mehrheit werden zu können. Spiele mit wechselnden Mehrheits- und Minderheitsverhältnisse integrieren diese Idee ins Spiel. Dass Regeln für alle gleichermaßen gelten und auch durchgesetzt werden, gehört zur Bedingung des Team-sports. Sie kann durch *b:all inclusive* nochmals gestärkt werden.

4.1.3 Pluralität

Der Grundpfeiler *Pluralität* spiegelt sich in folgenden möglichen Demokratieerfahrungen wider:

Das Team...

- macht unterschiedliche Stärken sichtbar.
- findet unterschiedliche Lösungswege in ähnlichen Situationen.
- verteilt unterschiedliche Rollen, die alle gleich wichtig sind.
- beobachtet sich wechselseitig, um das Verhalten der anderen zu verstehen.
- erfährt, dass Regeln hinterfragt und verändert werden können.
- spielt in wechselnden Zusammensetzungen, in denen ein ‚Wir‘-Gefühl immer neu entstehen kann.
- erlebt endgültige Ausschlüsse, die in Demokratien illegitim sind.

Auch für den Grundpfeiler Pluralität finden sich Aspekte, die in vielen Spielen sichtbar werden. So geht es in einigen Spielen darum, die Unterschiedlichkeit des Teams, die verschiedenen Stärken der Spieler:innen oder auch die mögliche Vielfalt an Lösungswegen deutlich zu machen. Da die Spiele die Spieler:innen auch zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Team anregen, können potenziell in jedem *b:all inclusive Training* Diskussionen und ggf. auch Konflikte zwischen den Spieler:innen aufkommen. Diese (auch konflikthafter) Diskussionen spiegeln verschiedene Dimensionen von Pluralität wider: Das Team verhandelt unterschiedliche Meinungen miteinander und lernt, dass Regelsetzungen auf gemeinsamen Aushandlungsprozessen beruhen können. Idealerweise erkennen sie dabei einzelne Meinungen als eine unter vielen Positionen an und verändern ihre eigene Meinung, wenn sie andere Argumente überzeugend finden. Außerdem bergen diese Diskussionen das Potenzial, vorhandene Regeln nicht als selbstverständlich, sondern als hinterfrag- und veränderbar zu erleben. Zur Pluralität gehört auch, in Konfliktsituationen auszuhalten, dass es nicht immer eine schnelle Lösung gibt, die alle gleichermaßen zufriedenstellt.

4.1.4 Solidarität

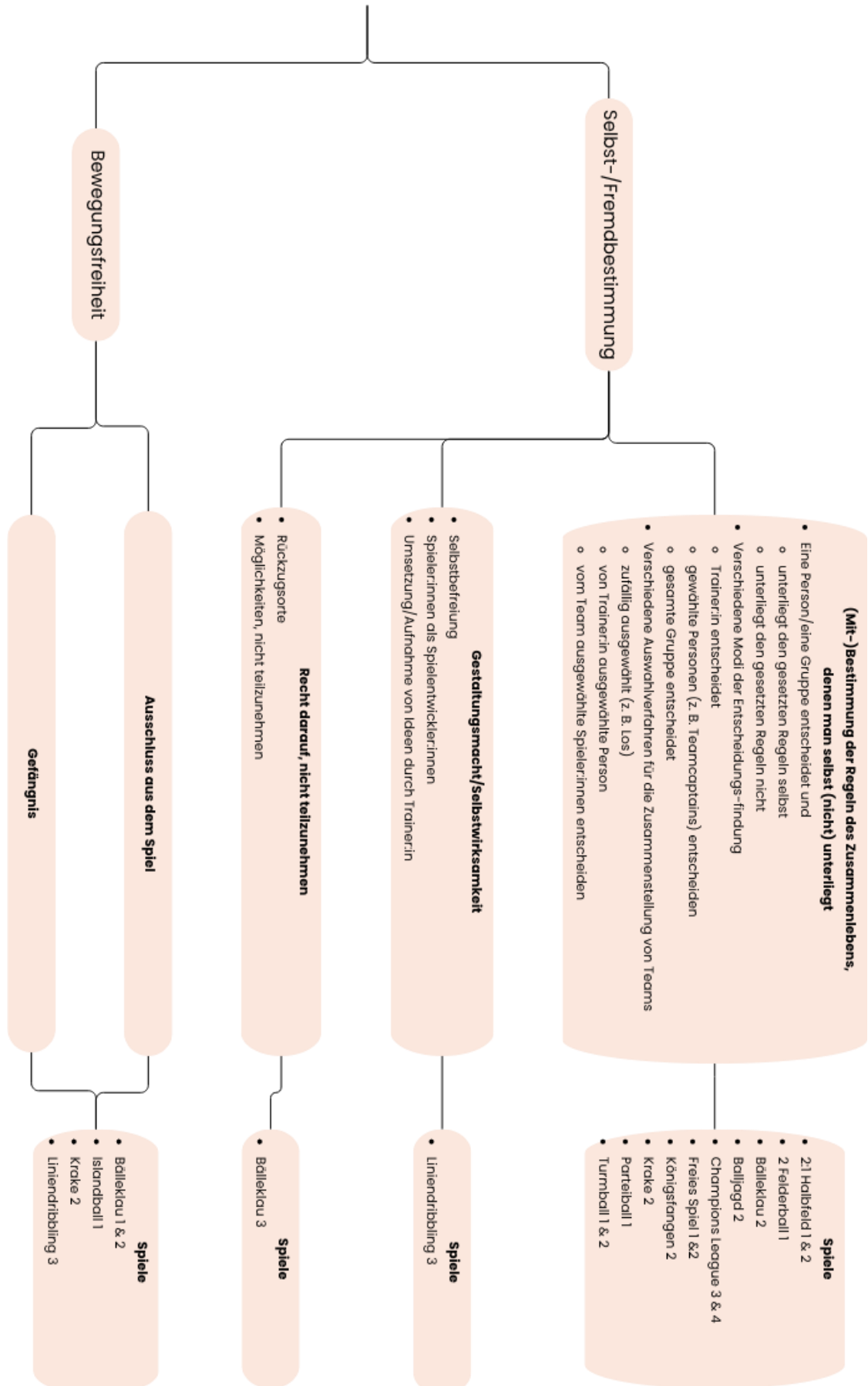
Der Grundpfeiler *Solidarität* spiegelt sich in folgenden möglichen Demokratieerfahrungen wider:

Das Team...

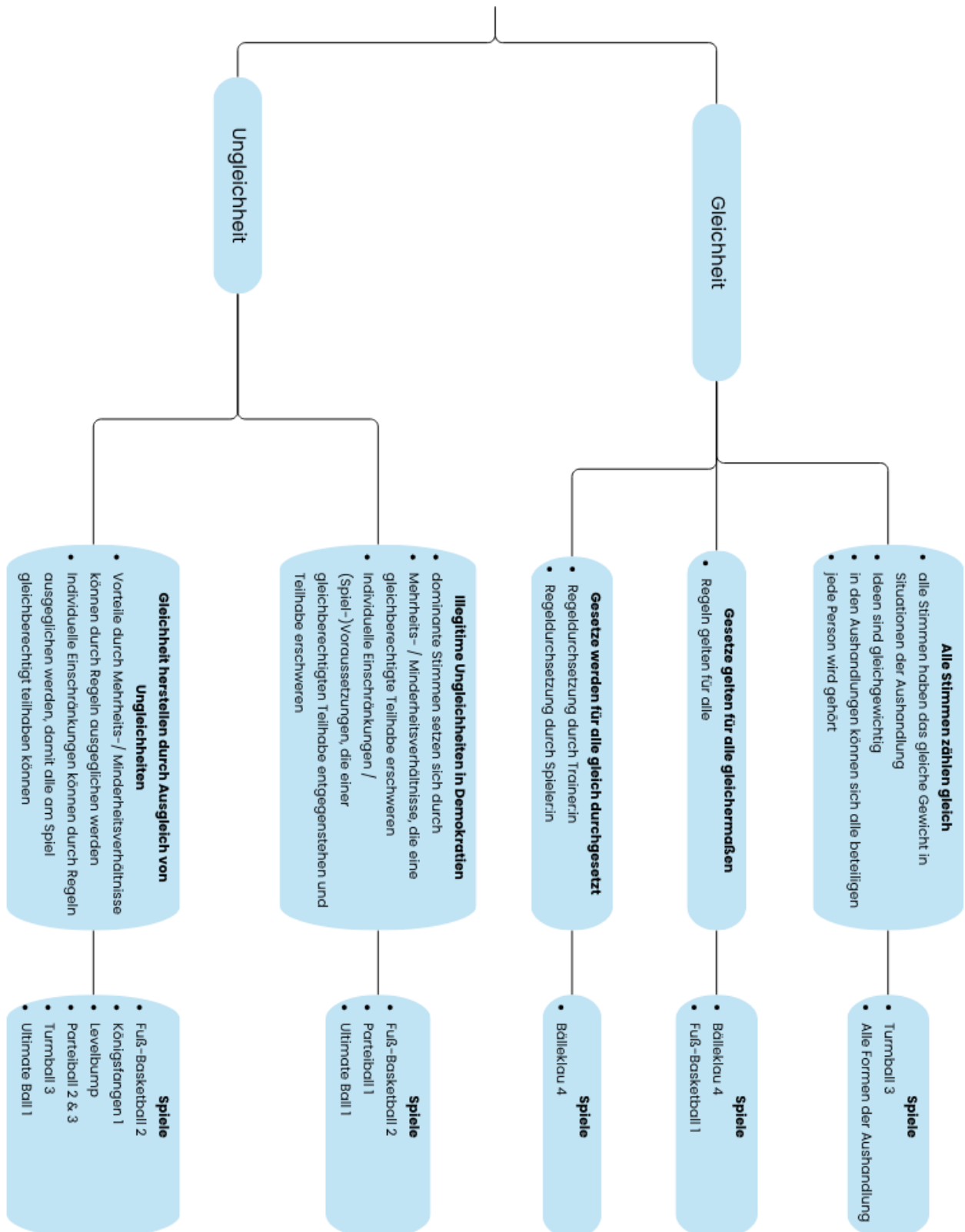
- muss Risiken eingehen, um sich gegenseitig zu unterstützen.
- spielt unter Bedingungen, bei denen jede:r für sich allein oder als Teil eines Teams spielen kann.
- spielt unter Bedingungen, in denen Gemeinschaft im gemeinsamen Handeln erfahren werden kann.
- Kann das eigene Verhalten (z. B. eigene Aktionen und Bewegungen) stärker an dem Können des anderen ausrichten oder es unabhängig vom Können des anderen ausführen und damit Teilhabe erschweren.

Mit dem Grundpfeiler Solidarität blicken wir vor allem auf die Qualität der Beziehungen im Team. In verschiedenen Spielen gibt es Möglichkeiten zu entscheiden, ob die Teammitglieder sich gegenseitig unterstützen und helfen oder lieber für sich alleine spielen. Solidarisches Miteinander stärkt das Teamgefühl. Wir stellen hier bewusst nicht individuelle Interessen gegen Gruppeninteressen, sondern integrieren beides ineinander, weil wir immer Teil von etwas sind. Deswegen sind auch Fragen nach Zugehörigkeit wichtig. Sind alle Spieler:innen Teil des Teams oder gibt es verschiedene Abstufungen von Zugehörigkeit?

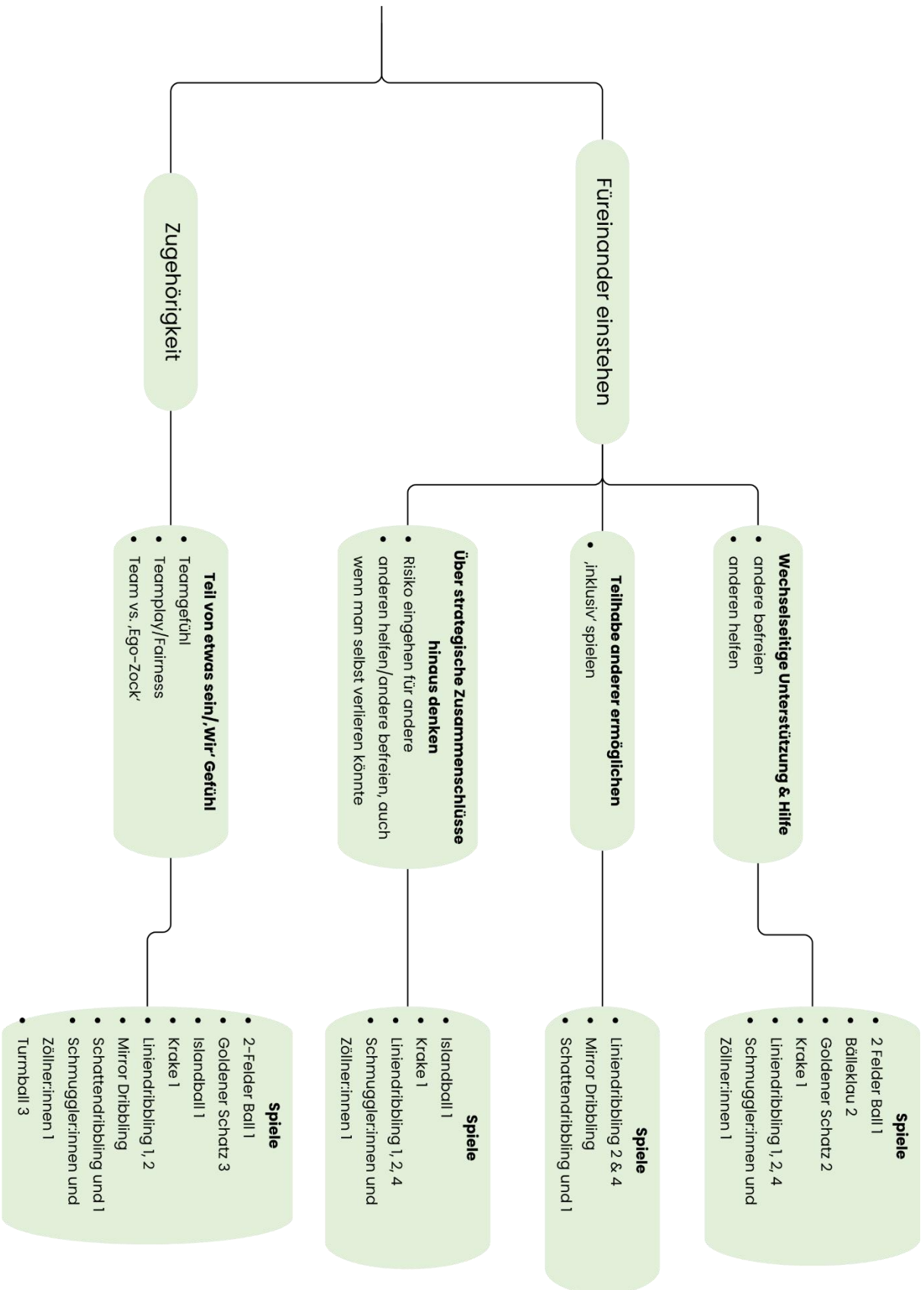
Freiheit



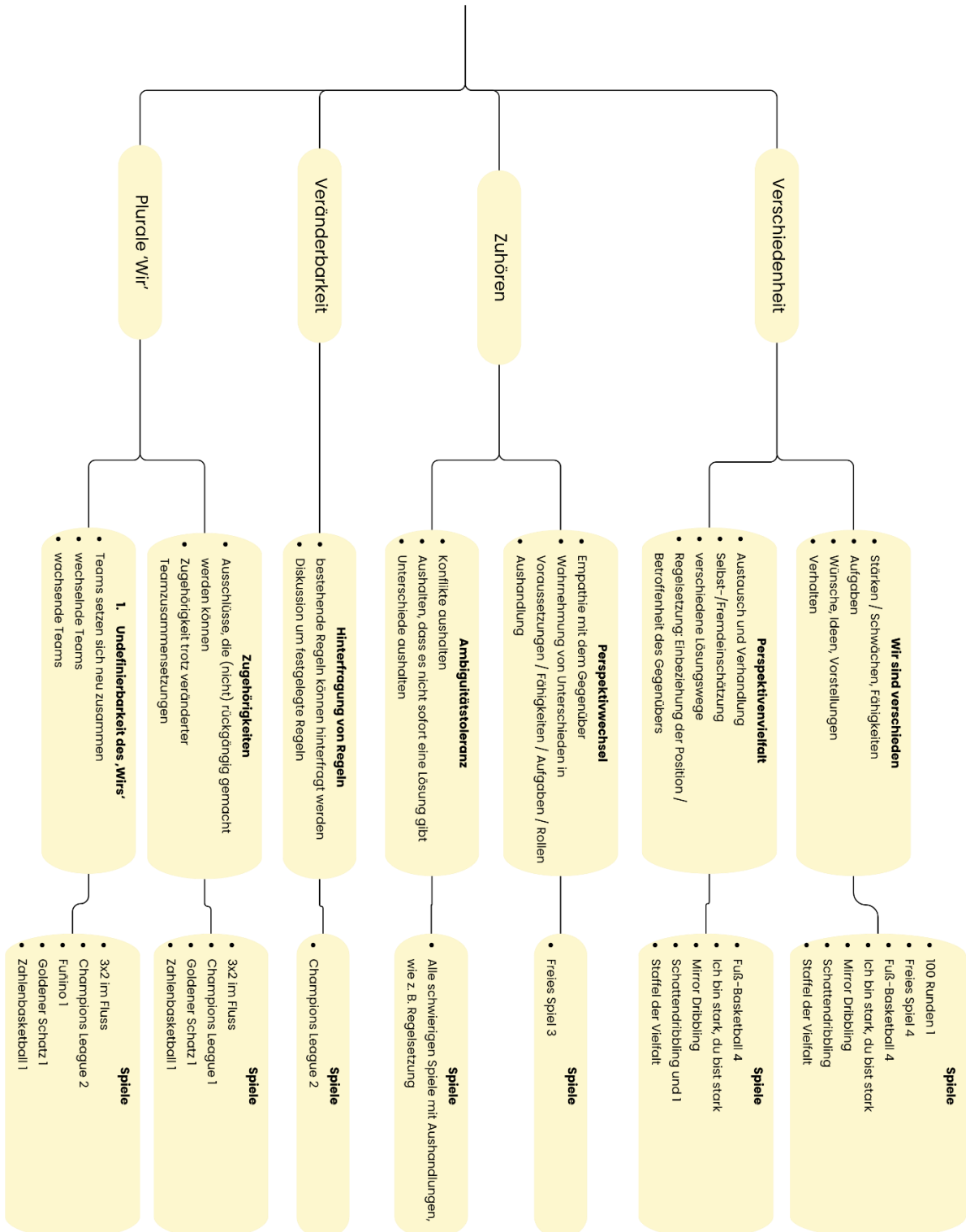
Gleichheit



Solidarität



Pluralität



4.2 Beobachtungsfragen

Die Beobachtungsfragen werden aus den jeweiligen Demokratieerzählungen des Spiels abgeleitet. Sie sind als Unterstützung zu verstehen, um den eigenen Fokus als Trainer:in und Zuschauer:in im Spiel auf die Demokratieerfahrungen zu lenken. So können im Spiel Dinge beobachtet werden, die in den Reflexionsrunden aufgegriffen werden können. Die jeweiligen Fragen werden in den Spielen mit Beobachtungsbeispielen aus dem *b:all inclusive Training* ergänzt. Durch die Beispiele wird deutlich, welche Aspekte im Spiel sichtbar werden könnten. Sowohl die Beobachtungsfragen als auch die Beobachtungen selbst fließen in die Reflexionsfragen ein, die mit dem Team im Anschluss an das Spiel besprochen werden. Die nachfolgende Tabelle stellt für alle vier Grundpfeiler beispielhaft dar, wie die Lernziele in Beobachtungsfragen, -beispiele und Reflexionsfragen überführt werden.

Freiheit



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen miteinander.



Beobachtungs-
fragen

Welche Entscheidungen werden getroffen? Wie verhalten sich einzelne im Aushandlungsprozess? Welchen Einfluss hat die Art der Entscheidung auf die Spieldynamik?



Beobachtungs-
beispiel

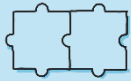
Es entsteht eine heiße Diskussion darüber, ab wo geworfen werden darf. Es gibt wenige sehr dominante Spieler:innen, die Vorschläge machen. Gegen die Vorschläge gibt es keinen Widerspruch.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie habt ihr euch auf die Regeln geeinigt? Welche Rolle hatet ihr persönlich dabei? Was würdet ihr im Nachhinein anders machen?

Gleichheit



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt unter Regeln, die durchgesetzt werden und für alle gelten.



Beobachtungs-
fragen

Wie gehen die Spieler:innen mit Regelverletzungen um? Welche Äußerungen fallen auf Regelverstöße?



Beobachtungs-
beispiel

Es gibt mehrere Durchgänge des Spiels. In den ersten Runden (ohne Modifikation) halten sich viele Spieler:innen nicht an Regeln. Spieler:innen geben Bälle nicht zurück oder ignorieren Abtippversuche. Nachdem die Regelhüter:innen eingeführt wurden und diese auf Regelverstöße hingewiesen haben, werden die Regelverstöße seltener. Oft braucht es jetzt keinen Hinweis mehr, die Spieler:innen bemerken die eigenen Regelverstöße selbst und ziehen die richtigen Konsequenzen.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie seid ihr damit umgegangen, wenn ihr gemerkt habt, dass ihr selbst gegen eine Regel verstoßen habt oder andere sich nicht an die Regel gehalten haben? Was führt dazu, dass ihr euch (nicht) an Regeln haltet?

Pluralität



Demokratie-
erfahrung

Das Team erfährt, dass Regeln hinterfragt und verändert werden können.



Beobachtungs-
fragen

Wo und wann treten Kritik und Zweifel an bestehenden Regeln auf? Wie äußern sich diese? Wen sprechen sie deswegen an?



Beobachtungs-
beispiel

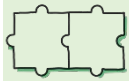
Einzelne Spieler:innen bekommen nicht mit, wenn sich eine Regel ändert. Es gelten scheinbar zeitgleich unterschiedliche Regeln in der gleichen Zone, was dazu führt, dass viel darüber diskutiert wird, ob jemand gegen eine Regel verstoßen hat oder nicht. Das Spiel wird chaotisch, die Spieler:innen sind sichtlich unzufrieden. Am Ende beschweren sie sich bei der Trainerin und fordern, das Spiel zu verändern, damit Regeln länger gelten.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Warum haben die ständig neuen Regeln für Diskussionen gesorgt? Wie hätte man dem begegnen können? Wie hat es euer Spiel verändert, dass die Regeln dauernd geändert wurden? Wer kann die Spielregeln des Spiels so ändern, dass es euch wieder Spaß macht?

Solidarität



Demokratie-
erfahrung

Das Team muss Risiken eingehen, um sich gegenseitig zu unterstützen.



Beobachtungs-
fragen

Wie reagieren die Spieler auf einen Teamwechsel? In welchen Situationen geben Spielende ihr Leibchen ab?



Beobachtungs-
beispiel

Gerade zu Beginn des Spiels ärgern sich viele Spieler:innen darüber, dass sie das Team wechseln müssen. In dieser Phase verschenken einige Spieler:innen ihr Joker Leibchen, um ihre Teampartner:innen zu retten. Später benutzen sie die Leibchen überwiegend, um sich selbst zu schützen.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie habt ihr eure Leibchen eingesetzt? Warum habt ihr sie so eingesetzt? Wann habt ihr Leibchen abgegeben, wann habt ihr sie für euch behalten?

Anmerkung: Die Ideen für die Zeichnungen in der Spielesammlung sind entnommen aus:

Haussmann, Martin. 2020. Bikablo® posters. Mit bikablo® akademie GmbH & Co.KG. Visuelles Wörterbuch. Neuland GmbH & Co. KG.

Haussmann, Martin. 2024. bikablo® 2.0. 2. Auflage der neugestalteten Ausgabe. Mit Holger Scholz, Ceren Haussmann, und bikablo GmbH & Co. KG. Visuelles Wörterbuch. Neuland GmbH & Co. KG.

Haussmann, Martin, Holger Scholz, und Martin Haussmann. 2026. Bikablo® 1: Visuelles Wörterbuch – Dein Einstieg in Die Welt Der Visuellen Sprache. Haussmann/Scholz, Bikablo GmbH&Co. KG, Revidierte Ausgabe. Visuelles Wörterbuch. Neuland GmbH & Co. KG.

4.3 Legende: Grundspiele und Modifikationen

Der Katalog enthält Basketballspiele, die unter Basketballtrainer:innen weit verbreitet sind. Sie sind für Kinder- und Jugendteams aller Erfahrungsstufen geeignet. Die einzelnen Spielbeschreibungen sind nach dem gleichen Muster aufgebaut:



Zunächst wird das **Grundspiel** ausführlich beschrieben. Das ist die Variante des Spiels, die den Trainer:innen üblicherweise bekannt ist.



Danach werden **Modifikationen** des Grundspiels, also demokratietheoretisch inspirierte Abwandlungen, beschrieben und jeweils skizziert. Die Modifikationen richten den Blick jeweils auf ein oder (selten) zwei Grundpfeiler der Demokratie als Schwerpunkt.

4.3.1 Aufbau der Grundspielbeschreibungen

Ziel des Grundspiels ist es, ein Fundament und den geeigneten Spielrahmen für die jeweiligen Modifikationen zu bauen. Wenn das Grundspiel noch unbekannt ist, sollte es deshalb unbedingt zuerst gespielt werden.

Jede Spielbeschreibung beginnt mit dem Spielnamen und einer **Hinweisbox**, in der das für die Durchführung benötigte Material, basketballspezifische Skills, die geschult werden, das Fertigkeitsniveau, ab dem unserer Erfahrung nach das Spiel empfohlen werden kann, sowie die Mindestanzahl von Spieler:innen aufgeführt ist. Zudem sind Hinweise zum konkreten Spiel oder zur Kombination mit anderen Spielen formuliert. Darüber hinaus gibt es auch eine Zeile „Grundpfeiler der Demokratie“, in der die Schwerpunkte benannt sind, die in den einzelnen Modifikationen des Spiels vorkommen. Die Grundpfeiler sind, wie auch sonst im Handbuch, mit einer spezifischen Farbe hinterlegt, sodass sie auch visuell leicht zuordbar sind. Wichtig: Sport ist authentisch (Menze u. a. 2019, 248) und der Spielverlauf kann nie vorhergesagt werden. Auch in den Grundspielen können demokratische Erfahrungen gemacht werden. Diese werden aber in der Beschreibung nicht explizit erwähnt.



Material
Bsp. Hütchen



Skills
Bsp. Jumpshot

Fertigkeitsniveau



Spieleranzahl



Bsp. Hinweis: Sollte
nicht mit/kann gut
mit Spiel XY kombi-
niert werden.

Grundpfeiler der Demokratie

Freiheit

Gleichheit

Solidarität

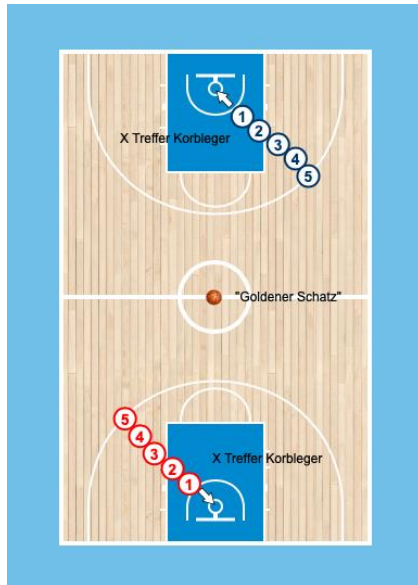
Pluralität

Material, Spieler:innenanzahl und Hinweise sind selbsterklärend. Die Skills und das Fertigkeitsniveau werden nachfolgend genauer erklärt.

Unter Skills werden im Katalog alle basketballspezifischen Fertigkeiten (beispielsweise Freiwurf, Dribbling oder Pivotieren) und sportartübergreifenden Fähigkeiten (beispielsweise Freilaufen, Decken oder Raumverstehen) benannt, die im jeweiligen Spiel ausgebildet werden können.

Das Fertigkeitsniveau gibt eine grobe Auskunft darüber, welches basketballspezifische Fertigkeitsniveau für einen flüssigen Spielverlauf mitgebracht werden sollte. Es orientiert sich am Modell der Phasen des motorischen Lernprozesses (Meinel und Schnabel 2007). Im Handbuch wird zwischen Anfänger:in, Fortgeschrittene & Expert:in unterschieden. Durch kleinere Anpassungen lässt sich das Niveau meist nach Belieben steigern.

Nach der Hinweisbox folgt eine ausführliche **Spielbeschreibung** inklusive **Skizze**, die dem Verständnis des Spielaufbaus und -ablauf dienen. Eine Legende aller Symbole, die in den Skizzen vorhanden sind, findet sich unter 4.3.3 Legende der Skizzen



Die Beschreibung fängt immer mit dem konkreten sportlichen Ziel des Spiels an.

1. Daraufhin folgen Erklärungen zum Spielablauf

2. ...

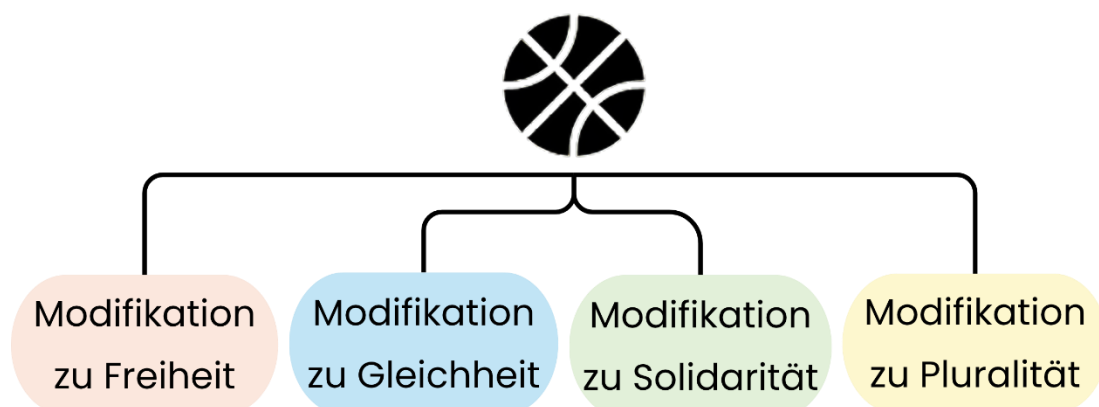
3. ...

Allgemein:

- Manchmal gibt es noch allgemeine Informationen, die auch wichtig für das Spielverständnis sind.

Um auf spezifische Bedingungen reagieren zu können, gibt es außerdem einen Kasten, in dem **Varianten** stichpunktartig aufgezählt werden. Anhand dieser lassen sich Fertigungsniveau oder auch Skills, die im Spiel trainiert werden sollen, anpassen.

Die Grundspielbeschreibung endet mit einem **Modifikationsbaum**. Dieser dient als eine Art ‚Inhaltsverzeichnis‘ des Spiels. Hier werden alle Modifikationen des Spiels bildlich dargestellt. Außerdem ist in der Grafik der Grundpfeiler farblich markiert, der den Schwerpunkt der Spielvariante bildet. Genauere Informationen zu den Schwerpunkten folgen beim Aufbau der Modifikationsbeschreibung.



4.3.2 Aufbau der Modifikationsbeschreibungen

Die Modifikationen schließen direkt an die Grundspiele an. Sie können alle einzeln gespielt werden. In seltenen Fällen eignet sich aber auch eine bestimmte Reihung von Modifikationen, um beispielsweise bestimmte Erfahrungen zu kontrastieren. So kann es beim Grundpfeiler Freiheit sinnvoll sein, Modifikationen mit selbstbestimmten Bedingungen nach Modifikationen unter fremdbestimmten Bedingungen zu spielen.

Jede Modifikation hat eine Überschrift, die bereits erahnen lässt, wo der Fokus in diesem Spiel liegt und somit der Übersicht dient (Bsp. „Goldener Schatz • Modifikation 1: *Teamwechsel*“). Auch die Darstellung der Modifikationen beginnt wieder mit einer **Hinweisbox**. Anders als im Grundspiel werden hier aber explizit nur diejenigen Grundpfeiler aufgezählt, auf die die Modifikation schwerpunktmäßig ausgerichtet ist. Außerdem findet sich hier das Feld „mögliche Demokratieerfahrungen“, das die Erfahrungen, die dem jeweiligen Grundpfeiler zugeordnet sind, für das Spiel konkretisiert. An dieser Stelle sei nochmals darauf hingewiesen, dass trotz der Reduktion auf **einen** Grundpfeiler und auf wiederum **wenige** mögliche Demokratieerfahrungen auch andere Grundpfeiler und Erfahrungen in dieser Modifikation zum Tragen kommen können. Es empfiehlt sich also, den Blick dafür zu bewahren und zu weiten. Die aufgeführten Grundpfeiler und Erfahrungen dienen als Grundgerüst, um sich mit den Aspekten von Demokratie zu beschäftigen. Die Tore für weitere Facetten stehen jedoch immer offen!



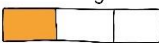
Material
Bsp. Hütchen



Skills
Bsp. Jumpshot

Fertigkeitsniveau

Anfänger:in





Spieleranzahl



Bsp. Hinweis : Sollte nicht mit/kann gut mit Spiel XY kombiniert werden.

Grundpfeiler der Demokratie	Pluralität
Mögliche Demokratieerfahrungen	Hier werden die jeweiligen Demokratieerfahrungen für das Team aufgeführt, die im Spiel in Bezug zum jeweiligen Grundpfeiler entstehen können.

Im Anschluss folgt wiederum eine Erläuterung der modifizierten Spielidee mit Skizze. Die Modifikationsbeschreibung endet schließlich mit einer Tabelle zum „möglichen Reflexionsverlauf“. *Möglich* wieder deshalb, weil es unmöglich und nicht zielführend ist, einen Reflexionsverlauf vorzuschreiben. Vielmehr soll dieser beispielhafte Verlauf ein Beispiel zur Bearbeitung der Demokratieerfahrungen verdeutlichen und den Blick für Reflexionsgelegenheiten schärfen.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Hier wird eine Demokratieerfahrung genannt, die im Spiel entstehen kann.



Beobachtungs-
fragen

Hier werden Fragen aufgeführt, mit denen die Beobachtung geschärft werden kann.



Beobachtungs-
beispiel

Hier werden Beispiele aufgeführt, die wir in den *b:all inclusive Trainings* beobachten konnten. Sie haben wir in den Reflexionsrunden aufgenommen und besprochen.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

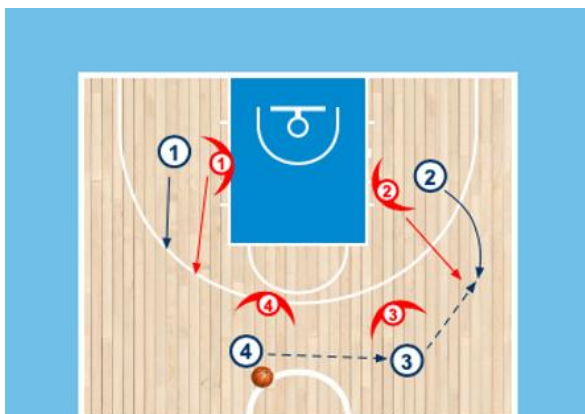
Aus den Beobachtungen im Spiel werden Fragen für die Reflexion abgeleitet, die hier aufgeführt werden.

Von besonderer Bedeutung bei der konkreten Anwendung sind die Beobachtungsschwerpunkte. Sie geben einen Ansatzpunkt dafür, worauf Trainer:innen während des Trainings achten können (siehe auch Beobachtungsbogen in Kapitel 3). Ausgehend von diesen Beobachtungsschwerpunkten können verschiedene Situationen und/oder Verhaltensweisen beobachtet werden. Diese Beobachtungen sind dann wiederum der Ausgangspunkt für die Reflexionsfragen. Die Reflexionsfragen sind ein wichtiger Bestandteil demokratiebildender Arbeit. Als Trainer:in sollte Zeit für diese Phase eingeplant werden. Ausführliche Erklärungen zur Reflexion finden sich auch im entsprechenden Kapitel (siehe Kapitel 3.2.2).

4.3.3 Legende der Skizzen

Die Grundspiele und Modifikationen werden zum besseren Verständnis auch **skizziert**. Diese Legende hilft beim Entschlüsseln der Grafiken.

	Basketball		Ball wird gepasst
	Angreifer:in		Angreifer:in dribbelt den Ball
	Angreifer:in mit Basketball		Spieler:in bewegt sich ohne Ball
	Verteidiger:in		Spieler:in wirft auf den Basketballkorb
	Trainer:in (Coach)		Spieler:in 2 fängt Spieler:in 1
	Kegel		Pass zwischen Angreifer:innen wird von Verteidiger:in abgefangen
	Zeitbegrenzung, hier beispielsweise 5 Sekunden		



BEISPIELSKIZZE PARTEIBALL



Spiele



100 Runden



- so viele Basketbälle wie Spieler:innen
- 4 Hütchen
- 2 Soft-Spielwürfel
- 2 Turnbänke



Dribbling



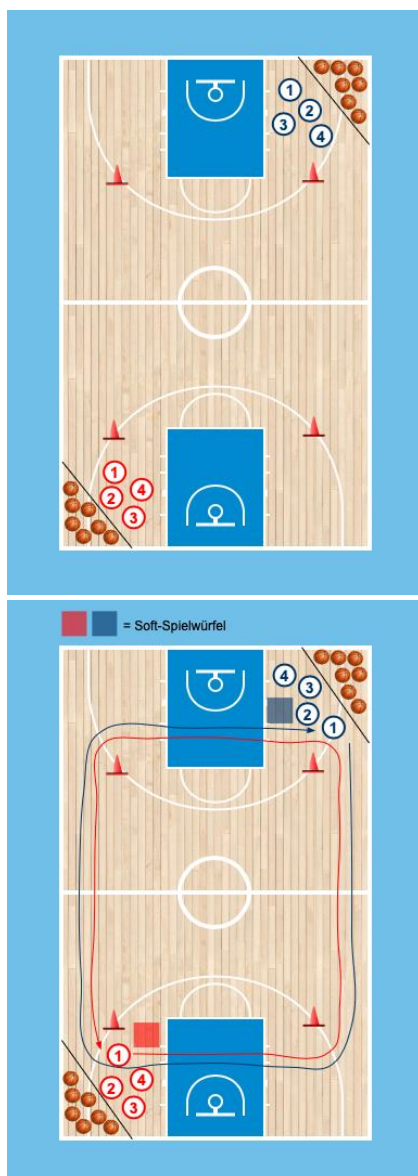
Anfänger:in



6+

Grundpfeiler der Demokratie

Pluralität



🚩 Ziel des Spiels ist es, schnellstmöglich als Team in Summe 100 Runden zu laufen.

1. Das Spielfeld besteht aus einem großen Viereck, dessen Ecken mit Hütchen markiert werden.
2. Die Teams stellen sich an zwei gegenüberliegenden Ecken auf. Dort werden auch die Basketbälle platziert.
3. Wer an der Reihe ist, würfelt mit einem Softwürfel eine Zahl. Anschließend dribbelt eine Spielerin die entsprechende Anzahl an Runden um das Spielfeld.
4. Nach dem Laufen kreuzt sie die gelaufenen Runden auf dem „Runden-Zettel“ an und die nächste Person ist an der Reihe.
5. Das Spiel endet, sobald ein Team insgesamt 100 Runden erreicht hat.

Mögliche Varianten:

- Veränderung der Rundenanzahl (50, 200 ...) je nach Gruppengröße und verfügbarer Zeit
- Variation des Dribblings (schwache Hand, Handwechsel, ...)
- Dribbling mit 2 Bällen für doppelte Punktzahl
- Teams laufen in entgegengesetzte Richtungen

Anmerkung: Die Ideen für die Zeichnungen in der Spielesammlung sind entnommen aus:

Haussmann, Martin. 2020. Bikablo® posters. Mit bikablo® akademie GmbH & Co.KG. Visuelles Wörterbuch. Neuland GmbH & Co. KG.

Haussmann, Martin. 2024. bikablo® 2.0. 2. Auflage der neugestalteten Ausgabe. Mit Holger Scholz, Ceren Haussmann, und bikablo GmbH & Co. KG. Visuelles Wörterbuch. Neuland GmbH & Co. KG.

Haussmann, Martin, Holger Scholz, und Martin Haussmann. 2026. Bikablo® 1: Visuelles Wörterbuch – Dein Einstieg in Die Welt Der Visuellen Sprache. Haussmann/Scholz, Bikablo GmbH&Co. KG, Revidierte Ausgabe. Visuelles Wörterbuch. Neuland GmbH & Co. KG.



Rundenaufteilung



100 Runden • Modifikation: Rundenaufteilung

- so viele Basketbälle
wie Spieler:innen
- 4 Hütchen
- Soft-Spielwürfel
- 2 Turnbänke



Dribbling



6+

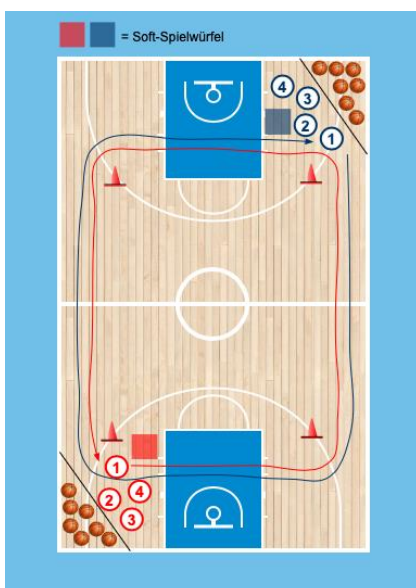
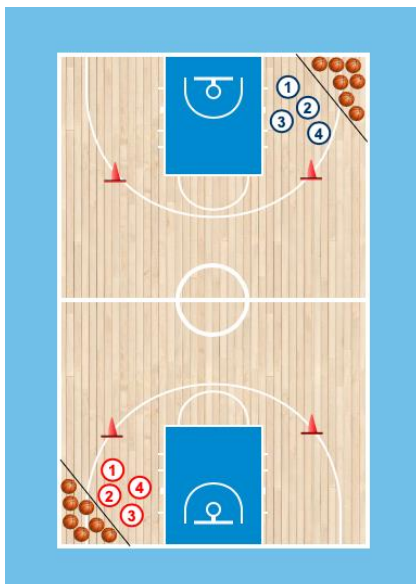
Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Pluralität

Das Team...

- macht unterschiedliche Stärken sichtbar.



1. Das Grundspiel ändert sich dahingehend, dass die Spieler:innen nicht direkt vor ihrem Lauf würfeln, sondern alle direkt hintereinander, bevor die erste Person läuft. Die Würfelaugen werden addiert.
2. Anschließend wird gemeinsam entschieden, wer wie viele Runden dribbelt.
3. Wer die Runden gelaufen ist, kreuzt die Anzahl auf dem „Runden-Zettel“ an und kann dann 1-mal pro Durchgang auf den Korb werfen. Jeder Treffer kann auf dem „Runden-Zettel“ auch als 1 Runde angekreuzt werden.
4. Wenn alle Spielenden mit dem Durchgang fertig sind, beginnt das Verfahren von vorne.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie- erfahrung

Das Team macht unterschiedliche Stärken sichtbar.



Beobachtungs- fragen

Inwiefern werden die Stärken der Spieler:innen kommuniziert? Inwiefern werden die Stärken der Spieler:innen im Team in den Spielen genutzt/sichtbar?



Beobachtungs- beispiel

Die Teams diskutieren, wer wie viele Runde läuft. Einige wenige Kinder wollen per se weniger Runden laufen. Nach kurzer Diskussion entscheidet die Mehrheit, dass alle die gleiche Anzahl Runden laufen. Die gewürfelten Augenzahlen werden addiert und durch die Anzahl der Spieler:innen geteilt). Diejenigen, die weniger Runden laufen wollten, machen mit, auch wenn sie eine andere Lösung bevorzugt hätten. Das andere Team entscheidet, dass die individuell gewürfelte Augenzahl gelaufen wird.



Abgeleitete Reflexionsfragen

Nach welchen Kriterien habt ihr entschieden, wer wie viele Runden läuft? Was hat euch als Team geholfen, damit das Spiel gut geklappt hat?



2x1 Halbfeld



- 1 Basketball
- 1 Basketball-korb
- 4 Hütchen
- ggf. Leibchen



Passen
Freilaufen
Give and Go
1x1 Defense



3+



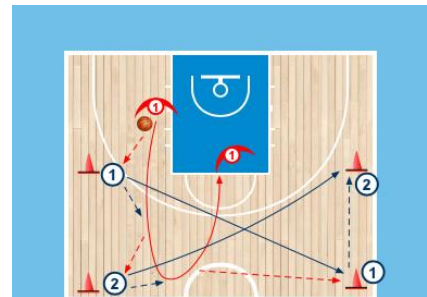
Das Spiel kann gleichzeitig auf mehrere Körbe gespielt werden.

Grundpfeiler der Demokratie

Freiheit

🚩 Ziel des Spiels für die *Offense/Defense* ist der Korberfolg/Steal.

1. Eine Verteidigerin startet mit Ball an der Grundlinie.
2. Eine Angreiferin (1) steht an der Seitenlinie auf Höhe der Freiwurflinie, eine Zweite (2) auf Höhe der Mittellinie.
3. Die Verteidigerin passt den Ball zur ersten Angreiferin, läuft in Richtung Mittellinie los, bekommt den Ball zurück und passt ihn weiter zur zweiten Angreiferin.
4. Zwischenzeitlich läuft die erste Angreiferin (1) diagonal zu einem markierten Punkt auf Höhe der Mittel-/Seitenlinie.
5. Die Verteidigerin bekommt den Ball nochmals zurückgepasst und passt ihn ein letztes Mal zur Angreiferin (1), bevor sie dann verteidigen muss.
6. Nachdem die zweite Angreiferin (2) den Ball gepasst hat, sprintet sie diagonal zur verlängerten Freiwurflinie (Seitenlinie) und wartet auf den Pass von der ersten Angreiferin (1), damit 2x1 gespielt werden kann.



Spiel um Regel für
Gegner:innen

Spiel um Regel für
Alle



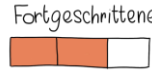
2x1 Halbfeld • Modifikation 1: Spiel um Regel für Gegner



- 1 Basketball
- 1 Basketballkorb
- 4 Hütchen
- ggf. Leibchen



Passen
Freilaufen
Give and Go
1x1 Defense



Fortgeschrittene



3+



Das Spiel kann gleichzeitig auf mehrere Körbe gespielt werden.

Grundpfeiler der Demokratie

Freiheit

Mögliche Demokratieerfahrungen

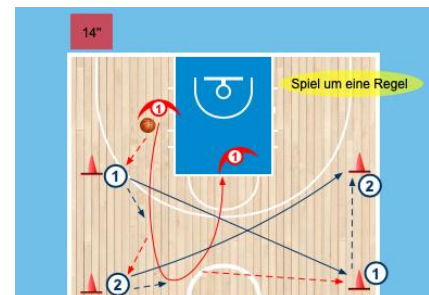
Das Team...

- probiert unterschiedliche Varianten der Regelsetzung und Entscheidungsfindung aus (z. B. alle partizipieren oder einzelne entscheiden).
- spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen miteinander.

1. Das Grundspiel wird dahingehend modifiziert, dass Angreifer und Verteidiger um eine Regel spielen (z. B. Verteidiger muss 5 Liegestütze pro Korb machen, kein Dribbling für Angreifer, nur drei Pässe bei 2x1 erlaubt).

Wer das Eröffnungsspiel 2x1 gewinnt (erfolgreiche Verteidigungsaktion bzw. Korbtreffer), legt die Regel fest, die drei Runden für das Gegnerteam gilt.

2. Für die Regelfindung bleiben nur 24 Sekunden Zeit. Wird innerhalb der Zeit keine neue Regel aufgestellt, gilt die alte Regel weiter.
3. Wer nach drei Runden die meisten Punkte hat (je 1 Punkt für Korbtreffer oder Verhinderung eines Korbs), legt die nächste Regel fest, die für die nächsten drei Runden gilt. Die Zusatzregel aus der vorherigen Runde fällt dann wieder weg.



Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team probiert unterschiedliche Varianten der Regelsetzung und Entscheidungsfindung aus.



Beobachtungs-
fragen

Wie einigt sich das Team auf eine Regel? Wer nimmt welche Rolle im Gespräch ein? (Wer beteiligt sich (nicht)? Wer ist dominant? Wer übernimmt Verantwortung?)



Beobachtungs-
beispiel

Die Angreifer:innen gewinnen das Eröffnungsspiel und dürfen eine Regel festlegen. Sie haben jedoch unterschiedliche Ideen für die Regel. In einer kurzen und hitzigen Aushandlung setzt sich der dominante Spieler durch. Dieses Muster wiederholt sich auch in den nächsten Runden. Als der Verteidiger eine Regel festlegen soll, fällt ihm in der kurzen Zeit keine Regel ein, somit bleiben die alten Regeln bestehen.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

An die zwei Angreifer:innen: Wie habt ihr euch auf eine Regel geeinigt? Was würdet ihr euch in diesen Momenten wünschen? Kennt ihr weitere Möglichkeiten, eine Lösung zu finden, wenn ihr euch uneinig seid?

An den Verteidiger: Du konntest keine Regel festlegen. Was hätte dir geholfen, um eine festzulegen?



2x1 Halbfeld • Modifikation 2: Spiel um Regel für alle



- 1 Basketball
- 1 Basketball-
korb
- 4 Hütchen
- ggf. Leibchen



Passen
Freilaufen
Give and Go
1x1 Defense



3+



Das Spiel kann
gleichzeitig auf
mehrere Körbe
gespielt werden.

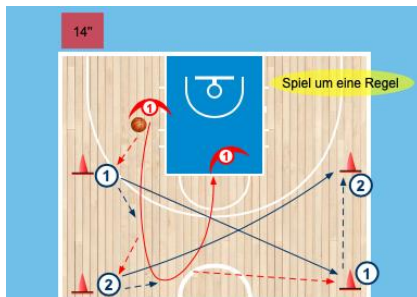
Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Freiheit

Das Team...

- spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen miteinander.



1. Das Grundspiel wird dahingehend modifiziert, dass Angreifer:in und Verteidiger:in um eine Regel spielen, die für beide Teams gilt.
2. Wer das Eröffnungsspiel 2x1 gewinnt (erfolgreiche Verteidigungsaktion bzw. Korbtreffer), legt die Regel fest, die für alle Spieler:innen drei Runden lang gilt.

3. Für die Regelfindung bleiben nur 24 Sekunden Zeit. Wird innerhalb der Zeit keine neue Regel aufgestellt, gilt weiterhin die alte Regel.
4. Wer nach drei Runden die meisten Punkte hat (es gibt je einen Punkt für Korbtreffer oder Verhinderung eines Korbs), legt die nächste Regel fest, die für die nächsten drei Runden gilt.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt unter selbst- bzw. fremdbestimm-
ten Bedingungen miteinander.



Beobachtungs-
fragen

Welchen Einfluss hat die Vorgabe, dass die Regel für
alle gelten soll, auf den Aushandlungsprozess?



Beobachtungs-
beispiel

Die Angreifer:innen gewinnen das Eröffnungsspiel
und dürfen eine Regel festlegen. Sofort diskutieren
sie intensiv und einigen sich auf folgende Regel: Alle
dürfen nur die schwache Hand nutzen. Die Regel gilt
sowohl für den Angriff als auch für die Verteidigung.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

**Worauf habt ihr geachtet, als ihr die Regel festge-
legt habt? An die Verteidigung: Wie war es für
euch, dass jemand anderes die Regeln für euch
festgelegt hat? Wie haben die Regeln das Spiel
verändert?**



2-Felder-Ball



- Hütchen
- Leibchen
- Softbälle



Kommunikation
Passen

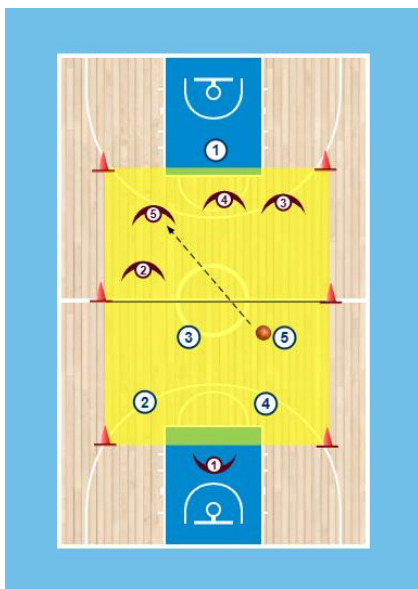


6+

Grundpfeiler der Demokratie

Freiheit

Solidarität



■ Ziel des Spiels ist es, alle Spieler:innen des gegnerischen Teams durch geschicktes Abwerfen mit dem Ball aus dem Spiel zu nehmen.

Zwei Teams mit gleicher Anzahl an Spieler:innen (z. B. Zufallswahl mit dem *b:all inclusive ABC*) werden gebildet.

1. Spieler:innen dürfen nur aus ihrem eigenen Feld werfen (1-x Bälle), ohne die Linie zu übertreten.

2. Ein Jokerspieler (durch ein Leibchen markiert) befindet sich im Hinterfeld (kein Abwurfrecht). Der Jokerspieler wird im eigenen Team gewählt.

3. Treffer am Körper (außer Kopf) führen zum

Ausscheiden des getroffenen Spielers. Er muss ins Hinterfeld wechseln, kann dort weiterhin angespielt werden und kann auch weiterhin auf Gegner:innen werfen.

4. Fängt ein Spieler den Ball, muss er das Feld nicht verlassen.

5. Im Spiel gilt

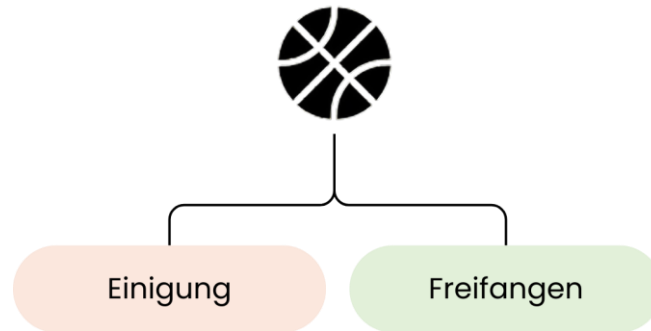
- Bounce*-Treffer zählen nicht.
- Ohne Übertreten (beim Abwerfen oder Ausweichen).
- Kopf-Treffer zählen nicht (ggf. Wurf wiederholen).

6. Sind alle Spieler:innen eines Teams abgeworfen, wechselt der Jokerspieler ins Feld.

- Das Spiel endet, wenn der Jokerspieler eines Teams abgeworfen wurde oder nach einer vorher festgelegten Zeit.

Mögliche Varianten:

- Wer aus dem Hinterfeld jemanden trifft, kommt zurück ins Spiel.
- Das Hinterfeld umfasst auch die Seiten der gegnerischen Hälfte.





2-Felder-Ball • Modifikation 1: Einigung



- 2 Bänke
- 2 Körbe
- Hütchen
- Laibchen
- Softbälle



Defense
Freilaufen
Raumverstehen

Anfänger:in



6+

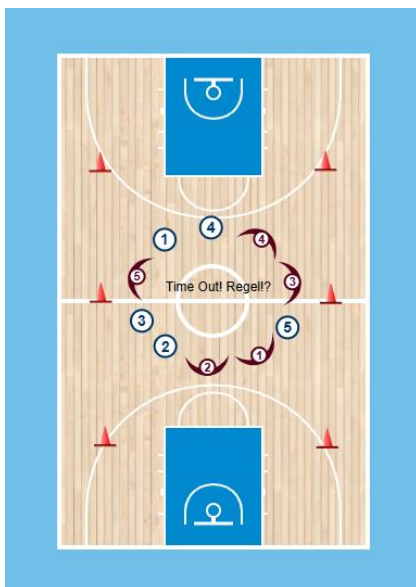
Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Freiheit

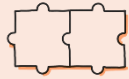
Das Team...

- probiert unterschiedliche Varianten der Regelsetzung und Entscheidungsfindung aus (z. B. alle partizipieren oder einzelne entscheiden).
- spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen miteinander.
- spielt in unterschiedlichen Abstufungen von Bewegungsfreiheit.



1. Das Spiel wird regelmäßig unterbrochen (*Time-Out*) und die Spieler:innen einigen sich auf neue Regeln (oder darauf, die Regeln beizubehalten).
2. Sobald der Jokerspieler ins Spiel kommt, wird das Spiel kurz unterbrochen. Der Jokerspieler darf nun allein eine Regel aufstellen, die so lange gilt, bis er die Spielfeldhälfte wieder verlässt.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt unter selbst- bzw. fremdbestimm-
ten Bedingungen miteinander.



Beobachtungs-
fragen

Welche Entscheidungen werden getroffen? Wie ver-
halten sich einzelne im Aushandlungsprozess? Wel-
chen Einfluss hat die Art der Entscheidung auf die
Spieldynamik?



Beobachtungs-
beispiel

Es entsteht eine heiße Diskussion darüber, ab wo
geworfen werden darf. Es gibt wenige sehr domi-
nante Spieler:innen, die Vorschläge machen. Gegen
die Vorschläge gibt es keinen Widerspruch.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

**Wie habt ihr euch auf die Regeln geeinigt? Welche
Rolle hatten ihr persönlich dabei? Was würdet ihr
im Nachhinein anders machen?**



2-Felder-Ball • Modifikation 2: Freifangen

- 2 Bänke
- 2 Körbe
- Hütchen
- Laibchen
- Softbälle



Defense
Freilaufen
Raumverstehen

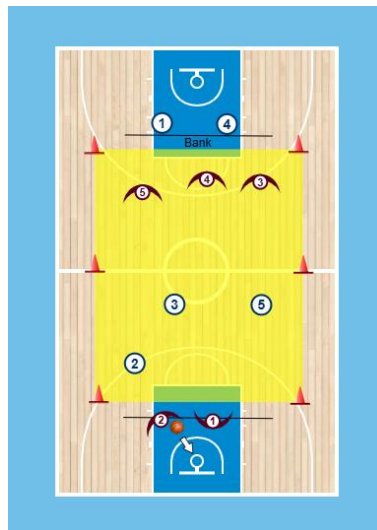
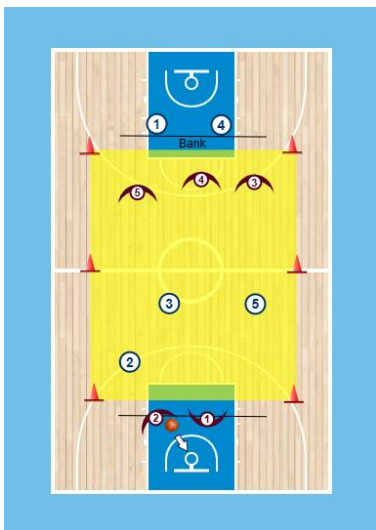


Grundpfeiler der Demokratie **Solidarität**

Mögliche Demokratieerfahrungen

Das Team...

- spielt unter Bedingungen, in denen Gemeinschaft im gemeinsamen Handeln erfahren werden kann
- muss Risiken eingehen, um sich gegenseitig zu unterstützen.



1. Ausgangspunkt ist das Grundspiel.
2. Im Hinterfeld wird jeweils eine Bank aufgestellt
3. Wer aus dem Spiel ausscheidet, stellt sich auf die Bank im Hinterfeld (siehe Skizze) und darf die Bank nicht verlassen.
4. Spieler:innen auf der Bank können zurück in die Bank können zurück in die

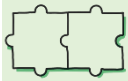
eigene Spielhälfte geholt werden, wenn sie einen Pass von Mitspieler:innen aus der eigenen Hälfte fangen.

5. Außerdem haben gefangene Spieler:innen die Möglichkeit, alle Personen auf der Bank (außer den Jokerspieler) zu befreien. Wenn sie einen Pass gefangen haben, können sie sich entscheiden:

Option 1: Sie gehen allein ins Feld zurück und befreien sich selbst (siehe 4.).

Option 2: Sie werfen auf ein Ziel (z. B. Basketballkorb) und wenn sie treffen, kommen alle frei. Treffen sie nicht, müssen alle (auch sie selbst) auf der Bank bleiben.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team muss Risiken eingehen, um sich gegenseitig zu unterstützen.



Beobachtungs-
fragen

Welche Interessen verfolgen die Spieler:innen? Wie reagieren sie aufeinander? Versuchen sie alle oder nur sich selbst zu befreien?



Beobachtungs-
beispiel

Die ersten Spieler:innen wechseln ins Hinterfeld auf die Bank. Ihre Mitspieler:innen versuchen, sie zu befreien, indem sie ihnen den Ball zuwerfen. Eine Spielerin fängt den Ball. Sie will alle Mitspieler:innen befreien und versucht, auf den Basketballkorb zu werfen. Der Ball verfehlt den Korb. Als die Spielerin den Ball das nächste Mal fängt, wagt sie keinen neuen Versuch, sondern wechselt allein ins Spielfeld.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

An alle: Warum habt ihr aufgehört, die Gegner:innen abzuwerfen und habt stattdessen versucht, eure Mitspieler:innen zu befreien?

An die Spielerin: Warum wolltest du gerne alle freierwerfen? Warum hast du es beim nächsten Mal nicht wieder probiert?



3x2 im Fluss



- 1 Basketball
- 1 Basketballfeld mit zwei Körben
- Selbstklebende Moderationskarten



Passwege zustellen
Umschalten
Fastbreak
Finishing



9+

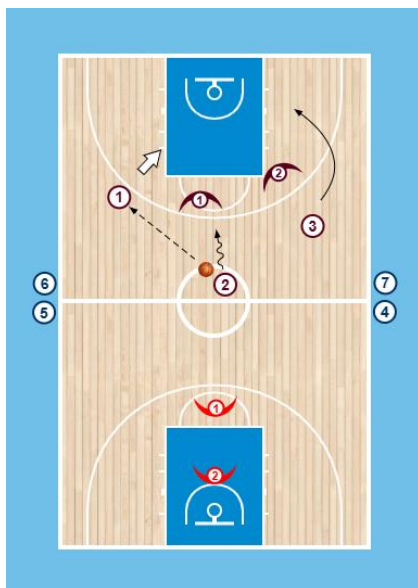
Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Pluralität

Das Team...

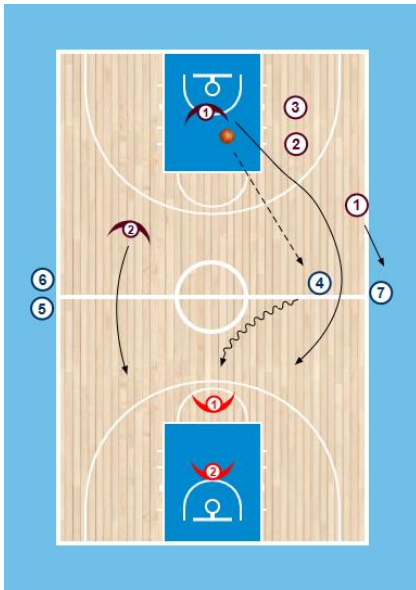
- spielt in wechselnden Zusammensetzungen, in denen ein ‚Wir‘-Gefühl immer neu entstehen kann.



■ Ziel des Spiels für die *Offense/Defense* ist es, im *Fastbreak* zu punkten/einen *Steal* zu erhaschen.

1. Aufstellung: 3 Angreifer:innen (1,2 & 3) laufen eine *Fastbreak* auf den oberen Korb, der von zwei Personen verteidigt wird.
2. Sobald ein Wurfversuch erfolgt (egal ob erfolgreich oder nicht) oder die Verteidiger:innen den Ball gewinnen (*Steal*), endet die aktuelle Spielsequenz in der momentanen Teamzusammenstellung.

"Im Fluss" – Die Rotationsregel:



1. Die beiden Verteidiger:innen werden nun zusammen mit einer Person aus der Angreiferwarteschlange (4,5,6 &7) am Spielfeldrand die neuen Angreifer:innen auf den gegenüberliegenden Korb.

2. Spieler:innen, die abschließen oder den Ball verlieren, stellen sich in die Angreiferwarteschlange an der Seite des Spielfeldes an. Wer nicht abschließt, wird neue Verteidiger:in.

➔ Es entsteht eine ständige Rotation, bei der sich neue Teamkonstellationen bilden und die

Spieler:innen kontinuierlich zwischen den Rollen Angreifer:in und Verteidiger:in wechseln.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt in wechselnden Zusammensetzungen, in denen ein ‚Wir‘-Gefühl immer neu entstehen kann.



Beobachtungs-
fragen

Welche Teamkonstellationen treten auf? Wie gehen einzelne mit neuen Teamkonstellationen um?



Beobachtungs-
beispiel

Durch die Rotation im Spiel ergeben sich immer neue Angriffs- und Verteidigungs-Teams. Vereinzelt ärgern sich Spieler:innen über Fehlpässe und Ballverluste. In anderen Situationen freuen sie sich über einen erfolgreichen Abschluss und klatschen sich ab.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

In welchen Teamkonstellationen habt ihr gespielt? Welche Herausforderungen haben sich durch das ständige Wechseln ergeben? Welche Vorteile könnt ihr daraus ziehen? Was hat dazu beigetragen, dass ein Teamgefühl entstanden ist?

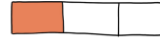


- (viele) Basketbälle
- Turmkasten o.ä.



Defense
Dribbling
Ballkontrolle

Anfänger:in



8+



Spielfeld muss ausreichend groß sein

Grundpfeiler der Demokratie

Freiheit

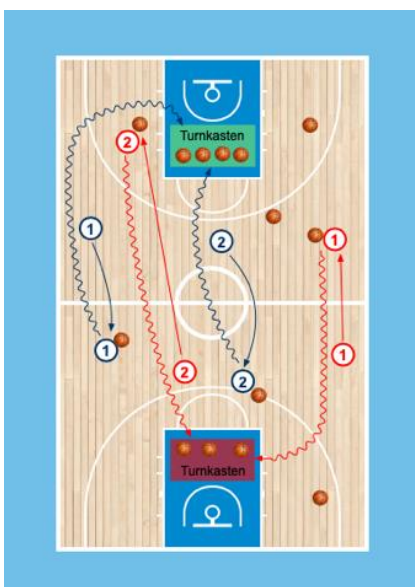
Solidarität

Gleichheit



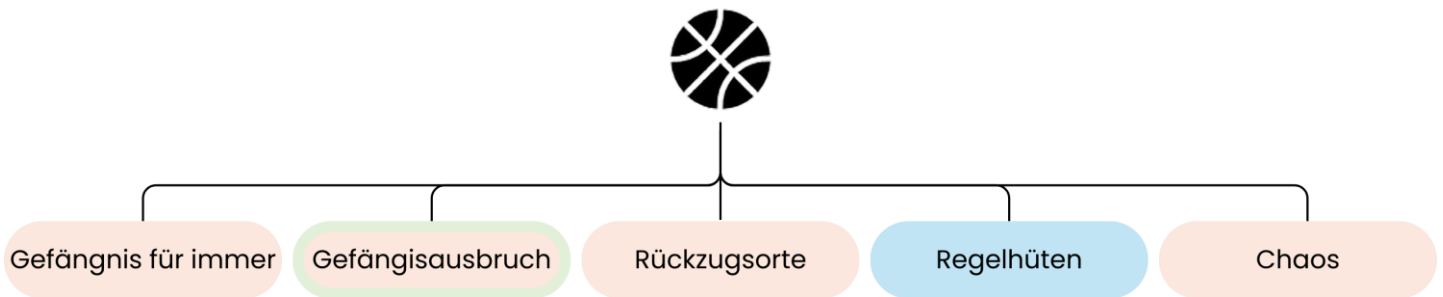
🚩 Ziel des Spiels ist es, als Team möglichst viele Bälle in den eigenen Besitz zu bringen.

1. Es werden zwei gleich große Teams gebildet.
2. Jedes Team hat eine eigene Spielfeldhälfte. Darin steht ein (Turn-)Kasten mit der Öffnung nach oben.
3. Viele Bälle liegen in der Halle verteilt.
4. Ziel des Spiels ist es, Bälle vom Boden einzusammeln und Bälle aus dem gegnerischen Kasten zu klauen. .
5. Es ist nur 1 Ball pro Transport erlaubt. Auf dem Rückweg ins eigene Feld muss gedribbelt werden.
6. Spieler:innen dürfen sich nicht in die eigenen (Basketball-)Zone bewegen und Bälle „bewachen“.
7. Das Ende des Spiels ist erreicht, wenn ein Team keinen Ball mehr im eigenen Kasten hat oder nach Ablauf einer vorher festgelegten Zeit.



Mögliche Varianten:

- Variation der Ballgröße, -arten, -anzahl
- Mehr als zwei Teams, die gegeneinander spielen





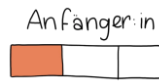
Bälleklau • Modifikation 1: Gefängnis für immer



- (viele) Basketbälle
- Turmkasten o.ä.
- 2 Turnmatten o.ä.



Defense
Dribbling
Ballkontrolle



8+



Spielfeld muss ausreichend groß sein

Grundpfeiler der Demokratie

Freiheit

Mögliche Demokratieerfahrungen

Das Team...

- spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen miteinander.
- spielt in unterschiedlichen Abstufungen von Bewegungsfreiheit.



1. Das Grundspiel wird dahingehend verändert, dass es je ein Gefängnis pro Spielfeldhälfte gibt.
2. Das Gefängnis befindet sich in der Nähe des Balkkastens.
3. In der gegnerischen Hälfte kann man durch Abtippen gefangen werden.
4. Gefangene müssen von den Fänger:innen in das Gefängnis (Turnmatte o.ä.) der eigenen Hälfte gebracht werden.
5. Gestohlene Bälle müssen „zurückgegeben“ werden, wenn man mit Ball gefangen wird.
6. Aus dem Gefängnis kann man sich selbst nicht befreien und nicht befreit werden.

Möglicher Reflexionsverlauf:



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt in unterschiedlichen Abstufungen von Bewegungsfreiheit.



Beobachtungs-
fragen

Wie ändert sich das Verhalten der Spieler:innen und die Dynamik im Spiel durch die Einführung der Gefängnisregel? Wie verhalten sich einzelne Spieler:innen im Gefängnis?



Beobachtungs-
beispiel

Die Spieler:innen sind wesentlich zurückhaltender als zuvor. Sie verlassen ihre eigene Spielhälfte kaum noch. Spieler:innen im Gefängnis werden unaufmerksam und verfolgen das Spielgeschehen nicht mehr. Das Spiel wird statisch (niemand traut sich aus der eigenen Hälfte hinaus, keine Bälle werden mehr geklaut) und muss nach einer Weile abgebrochen werden.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Warum habt ihr euch nicht getraut, eure Hälfte zu verlassen? Wie war es für euch, im Gefängnis zu sitzen? Was würdet ihr am Spiel gerne verändern?



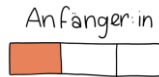
Bälleklau • Modifikation 2: Gefängnisausbruch



- (viele) Basketbälle
- Turmkasten o.ä.
- 2 Turnmatten o.ä.



Defense
Dribbling
Ballkontrolle



8+



Spielefeld muss ausreichend groß sein

Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Freiheit

Das Team...

- spielt in unterschiedliche Abstufungen von Bewegungsfreiheit.
- spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen miteinander.

Solidarität

Das Team...

- spielt unter Bedingungen, in denen Gemeinschaft im gemeinsamen Handeln erfahren werden kann.



1. Der Grundaufbau entspricht dem Aufbau der Modifikation 1.
2. Gefangene können sich gemeinsam mit einer einfachen Aufgabe aus dem Gefängnis befreien.
3. Die Aufgaben können auf unterschiedliche Weise festgelegt werden (z. B. Trainerin legt fest oder Spieler:innen entscheiden gemeinsam).
4. Einzelne Gefangene können sich selbst durch die Erfüllung einer schwierigeren Aufgabe befreien.
 - Die Aufgaben werden gemeinsam mit dem Team festgelegt.
 - Nach der Befreiung müssen alle Beteiligten zurück in die eigene Hälfte.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen miteinander.



Beobachtungs-
fragen

Welche Auswirkungen hat die Regel auf die Dynamik im Spiel? Welche Reaktionen folgen auf selbst-/fremdbestimmte Situationen?



Beobachtungs-
beispiel

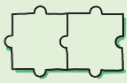
Das Team legt die Aufgaben für einen Gefängnisaustritt fest: Zwei gefangene Spieler:innen können sich gemeinsam aus dem Gefängnis befreien, indem sie zu zweit ohne Zuhilfenahme von Händen Rücken an Rücken aufstehen. Alleine kann man sich durch zwei in Folge getroffene Freiwürfe befreien. Dazu darf man das Gefängnis kurz verlassen. Das Spiel ist nun sehr dynamisch, die Spieler:innen gehen mehr Risiko ein.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie habt ihr euch geeinigt? Wer war beteiligt? Warum sind bestimmte Ideen aufgenommen worden, andere nicht? Habt ihr euch lieber gemeinsam mit jemand anderen befreit oder allein? Warum?

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt unter Bedingungen, in denen Gemein-
schaft im gemeinsamen Handeln erfahren werden
kann.



Beobachtungs-
fragen

Wie kommuniziert das Team miteinander? Ist eine ge-
meinsame Strategie erkennbar?



Beobachtungs-
beispiel

Vor dem Spiel besprechen die Spieler:innen eines
Teams eine gemeinsame Taktik, die sie im Spiel auch
umsetzen: Sie passen sich die Bälle zu, um diese vor
dem gegnerischen Team zu sichern, warnen sich vor
Gegner:innen in der Nähe und feuern sich gegenseitig
an.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

**Wie habt ihr als Team zusammengearbeitet? Was
hat euch als Team gestärkt?**



Bälleklau • Modifikation 3: Rückzugsorte



- (viele) Basketbälle
- Turmkasten o.ä.
- 2 Turnmatten o.ä.



Defense
Dribbling
Ballkontrolle



Anfänger:in



8+



Spielfeld muss ausreichend groß sein

Grundpfeiler der Demokratie

Freiheit

Mögliche Demokratieerfahrungen

Das Team...

- spielt mit Rückzugsorten als Möglichkeit, nicht am Geschehen teilzunehmen.



1. Das Grundspiel wird dahingehend modifiziert, dass es Rückzugsorte (Hula-Hoop-Reifen, Turnmatten, ...) gibt, in die sich Spielerinnen retten können. Dort sind sie sicher. „Hundewache“ ist verboten, also das Warten vor den Rückzugsorten.

2. Teil 1: Für die Rückzugsorte gilt eine Zeitbegrenzung (z. B. 24 oder 14 Sekunden). Anschließend muss man den sicheren Bereich wieder verlassen. Ist bereits eine Spielerin im „Rückzugsort“, ist dieser belegt und niemand anderes darf ihn betreten.

Teil 2 (nach 5 Minuten): Man kann allein oder zu zweit in die Rückzugsorte gehen. Gehen zwei Personen gemeinsam in die Bereiche verdoppelt sich die Zeitbegrenzung für beide Spieler:innen. Währenddessen kann niemand anderes, weder eigene Mitspieler:innen noch Gegenspieler:innen in den Bereich.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt mit Rückzugsorten als Möglichkeit, nicht am Geschehen teilzunehmen.



Beobachtungs-
fragen

In welchen Situationen suchen Spieler:innen die Rückzugsorte auf? Wie verändert das die Dynamik im Spiel?



Beobachtungs-
beispiel

Während einige Spieler:innen die Rückzugsorte gar nicht aufsuchen, nutzen andere diese akuten als Schutz vor Fängerinnen. In manchen Situationen werden die Orte auch als kurze Pause genutzt, um sich kurz zu unterhalten.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

**Wann und warum habt ihr euch in Sicherheit gebracht?
Wie hat euch das geholfen? Frage an die anderen: Warum habt ihr die Rückzugsorte nicht genutzt?**



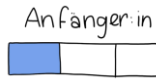
Bälleklau • Modifikation 4: Regelhüten



- (viele) Basket-
bälle
- Turmkasten o.ä.
- 2 Turnmatten o.ä.



Defense
Dribbling
Ballkontrolle



Anfänger:in



8+



Spielfeld muss ausrei-
chend groß sein

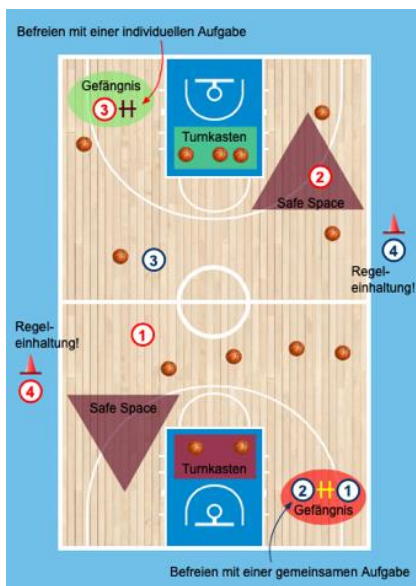
Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Gleichheit

Das Team...

- spielt unter Regeln, die durchgesetzt werden
und für alle gelten.



1. Es wird pro Runde eine Spielerin gewählt, die dafür verantwortlich ist, dass sich alle an die Regeln halten (keine Hundewache, Zeitbegrenzung, Gefängnis, Fang- und Befrei-Regeln, etc.).
2. Bei „Verstoß“ wird 1 Ball „abgezogen“ und dem gegnerischen Team zugeteilt *oder* wieder frei ins Spielfeld gelegt.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team erlebt spielt unter Regeln, die durchgesetzt werden und für alle gelten.



Beobachtungs-
fragen

Wie gehen die Spieler:innen mit Regelverletzungen um?
Welche Äußerungen fallen auf Regelverstöße?



Beobachtungs-
beispiel

Es gibt mehrere Durchgänge des Spiels. In den ersten Runden (ohne Modifikation) halten sich viele Spieler:innen nicht an Regeln. Spieler:innen geben Bälle nicht zurück oder ignorieren Abtippversuche. Nachdem die Regelhüter:innen eingeführt wurden und diese auf Regelverstöße hingewiesen haben, werden die Regelverstöße seltener. Oft braucht es jetzt keinen Hinweis mehr, die Spieler:innen bemerken die eigenen Regelverstöße selbst und ziehen die richtigen Konsequenzen.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie seid ihr damit umgegangen, wenn ihr gemerkt habt, dass ihr selbst gegen eine Regel verstoßen habt oder andere sich nicht an die Regel gehalten haben? Was führt dazu, dass ihr euch (nicht) an Regeln haltet?



Bälleklau • Modifikation 5: Chaos



- (viele) Basketbälle
- Turmkasten o.ä.



Defense
Dribbling
Ballkontrolle



8+



Spielefeld muss aus-
reichend groß sein

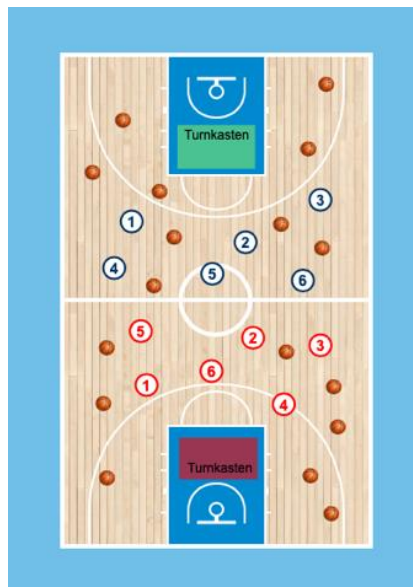
Grundpfeiler der Demokratie

Freiheit

Mögliche Demokratieerfahrungen

Das Team

- spielt unter Regeln, die nicht ausdrücklich erwähnt werden müssen, um anerkannt zu werden.¹⁷



**Die Modifikation kann nur
gespielt werden, wenn
das Spiel dem Team noch
nicht bekannt ist.**

1. Der Grundaufbau entspricht dem Grundspiel.
2. Aber: Der Name des Spiels wird nicht genannt. Es werden keine Regeln erklärt und Hinweise

gegeben. Lediglich das Ziel des Spiels wird verkündet: „Ihr habt jetzt X Sekunden Zeit, so viele Bälle wie möglich in euren eigenen Kasten zu bringen.“

3. Es müssen so wenig Bälle in der Halle liegen, dass die Teams innerhalb der Zeit Bälle vom gegnerischen Team stehen.

¹⁷ In dem Spiel kann beobachtet werden, ob sich die Spieler:innen an Regeln halten, die die Trainerin nicht aufgestellt hat. In diesem Spiel wird oft davon ausgegangen, dass Bälle aus dem gegnerischen Kasten nicht geklaut werden dürfen. In Demokratien gibt es auch diese stillschweigend akzeptierten Regeln, die dann oftmals erst z. B. in Konfliktfällen bewusst und in Frage gestellt werden.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt unter Regeln, die nicht ausdrücklich erwähnt werden müssen, um anerkannt zu werden



Beobachtungs-
fragen

Was passiert, wenn keine Bälle mehr in der Halle liegen? Werden gegnerische Bälle geklaut oder halten sich die Spieler:innen an Regeln, die nicht genannt wurden?



Beobachtungs-
beispiel

In dem Spiel werden zuerst die Bälle aus der eigenen Hälfte eingesammelt. Als alle Bälle in den Kästen sind, stockt das Spiel. Dann beginnt eine Spielerin, die Bälle aus dem gegnerischen Kasten zu holen. Eine andere Spielerin beobachtet ihre Mitspielerin und ruft ihrem Team zu: „Ach so, wir können die Bälle einfach klauen!“ Das Spiel geht mit einer neuen Dynamik weiter.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Warum dachtet ihr, dass ihr keine Bälle aus dem gegnerischen Kasten holen dürft? Warum haltet ihr euch (nicht) an Regeln? Kennt ihr andere Regeln, an die ihr euch haltet, obwohl sie euch niemand gesagt hat?



1 oder mehrere
Basketbälle



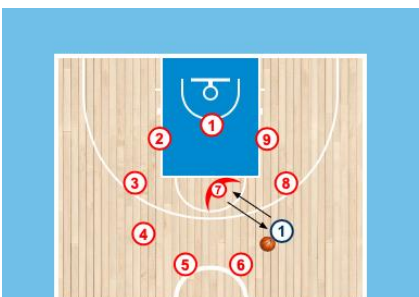
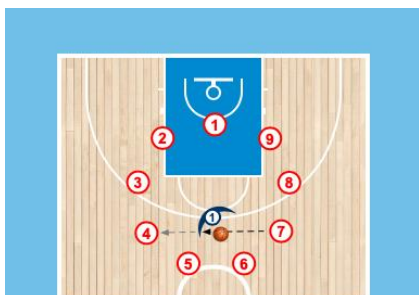
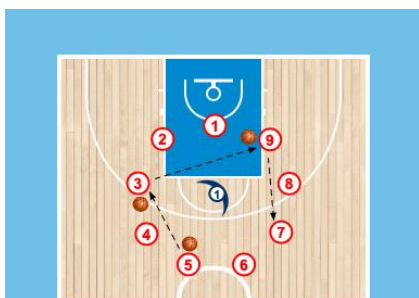
Passen
Pass-Finten



6+

Grundpfeiler der Demokratie

Freiheit



■ Ziel des Spiels ist es, möglichst viele Pässe erfolgreich zu spielen.

1. Alle (bis auf eine) Spielerinnen stellen sich in einem Kreis auf und passen sich den Ball zu.

2. Pässe zur direkten Nachbarin und zur Vorgängerin (Rückpass) sind nicht erlaubt.

3. Die Trainerin bestimmt eine Balljägerin. Diese steht innerhalb des Kreises und versucht, die Pässe zwischen den anderen Spielerinnen abzufangen.

4. Sobald die Balljägerin einen Pass abfängt, darf sie in den „Außenkreis“ wechseln. Die Spielerin, die den Ball gepasst hat bzw. zuletzt berührt hat, wechselt in die Mitte des Kreises und ist neue Balljägerin.

Mögliche Varianten:

- Passarten variieren: nur mit der schwachen Hand, Bodenpässe, „Bogenlampen“ etc.
- Zwei oder mehr Bälle
- Verschieden große / schwere Bälle
- Größe des Kreises variieren
- Zeitlimit für den Pass (wenige Sekunden) setzen



Wer darf raus?

Regeländerung



Balljagd • Modifikation 1: „Wer darf raus?“



1 oder
mehrere
Basketbälle



Passen
Pass-Finten



Anfänger:in



6+



Spiele variieren, wenn Ball-
jägerinnen zu lang innen
stehen

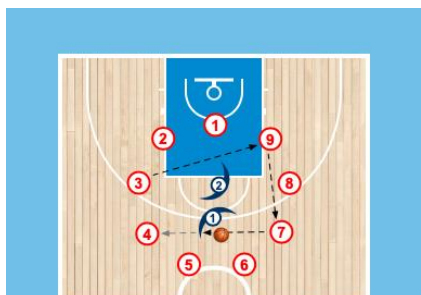
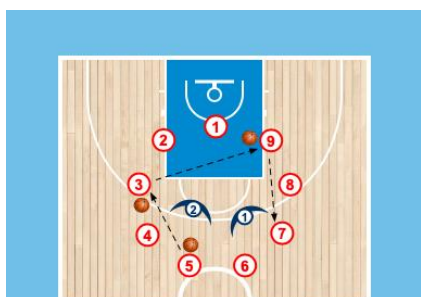
Grundpfeiler der Demokratie

Freiheit

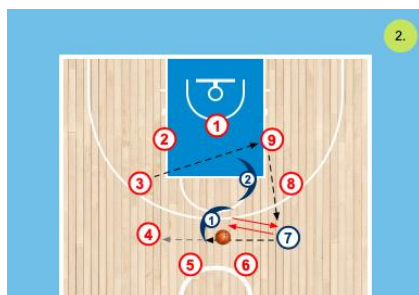
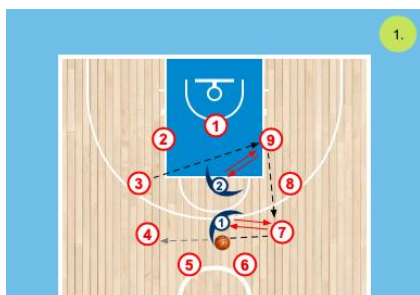
Mögliche Demokratieerfahrungen

Das Team...

- spielt in Situationen, in denen sie wechselseitig voneinander abhängig sind.
- spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen miteinander.



1. Die Anzahl der Balljägerinnen wird erhöht.
2. Folgende Regeln gelten nacheinander (in jeder Runde gilt die nächste Regel):
 - a) Wenn eine Balljägerin den Ball abfängt, dürfen alle Balljägerinnen aus der Mitte in den Kreis wechseln. Je nach Anzahl, wechseln die letzten x Passspielerinnen in die Mitte des Kreises und werden neue Ballfängerinnen.
 - b) Wenn eine Balljägerin den Ball abfängt, darf nur sie von der Mitte in den Kreis wechseln.
 - c) Wenn eine Balljägerin den Ball abfängt, darf eine andere Balljägerin (außer sie selbst) aus der Mitte in den Kreis wechseln. Die Trainerin entscheidet, wer das ist.



Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt in Situationen, in denen sie wechselseitig voneinander abhängig sind.



Beobachtungs-
fragen

In welchen Situationen sind Spieler:innen aufeinander angewiesen? Wie verhalten sie sich in diesen Situationen?



Beobachtungs-
beispiel

Nach der Einführung der 3. Zusatzregel, verringert sich das individuelle Engagement der Balljäger:innen sichtlich. Der Ball wird wesentlich seltener abgefangen.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Was hat sich durch die Regeländerungen im Spiel verändert? Wenn ihr euch für eine Regel entscheiden müsstet: Welche würdet ihr nehmen? Warum? Wie habt ihr als Team in den drei Varianten zusammengespielt?



Balljagd • Modifikation 2: Regeländerung



1 oder
mehrere
Basketbälle



Passen
Pass-Finten



6+



Spiele variieren, wenn Balljägerinnen zu lang innen stehen

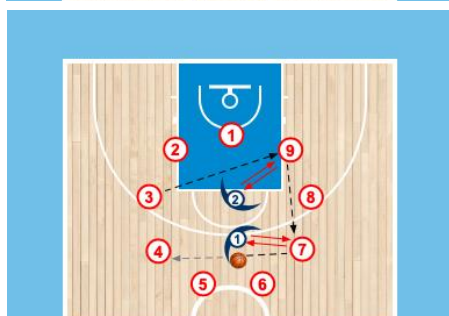
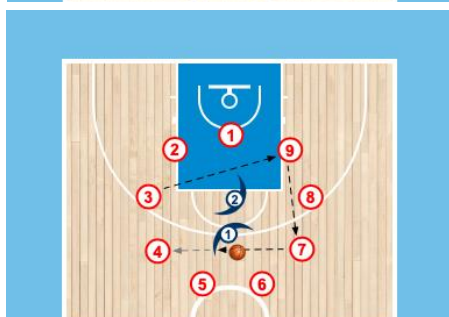
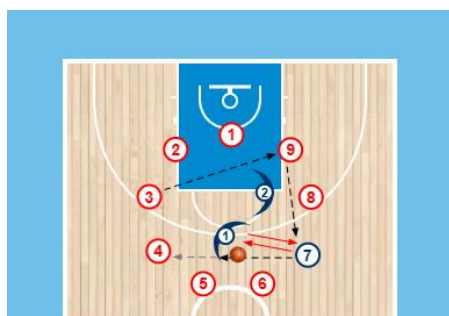
Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Freiheit

Das Team...

- probiert unterschiedliche Varianten der Regelsetzung und Entscheidungsfindung aus (hier: einzelne entscheiden).
- spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen miteinander.



1. Das Grundspiel wird mit mehreren Balljägerinnen gespielt. Nur die Person, die den Ball abfährt, wechselt.
2. Die Balljägerinnen legen bei jedem Rollenwechsel eine Regel fest, die für alle gilt (Bsp. nur mit der schwachen Hand passen, im Sitzen passen, ...)
3. Für das Festlegen der Regel bleiben nur 24 Sekunden.
4. Die Balljäger:innen können sich aussuchen, ob sie die bisherige Regel verändern oder beibehalten wollen. Wenn nach 24 Sekunden keine Entscheidung getroffen wurde, bleibt die bisherige Regel bestehen.



Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team probiert unterschiedliche Varianten der Regel-
setzung und Entscheidungsfindung aus.



Beobachtungs-
fragen

Wie gelangen die Spieler:innen zu einer Regel? Wie ver-
halten sie sich im Aushandlungsprozess?



Beobachtungs-
beispiel

Einige Spieler:innen bringen gerne und schnell Regeln ein,
während sich andere schwertun oder sich raushalten.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

**Wie habt ihr euch auf eine Regel geeinigt? Wie habt ihr
euch beteiligt? Wie könnte man sich noch einigen? Ggf.
Warum konntet ihr euch nicht auf eine Regel einigen?
Was hätte euch geholfen?**



Buchstabier-Ballett

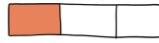


mehrere
Basketbälle



Dribbling

Anfänger:in



6+



Aufwärmspiel: Fokus liegt da-
rauf, über Demokratische
Werte ins Gespräch zu kom-
men.

Grundpfeiler der Demokratie

Freiheit

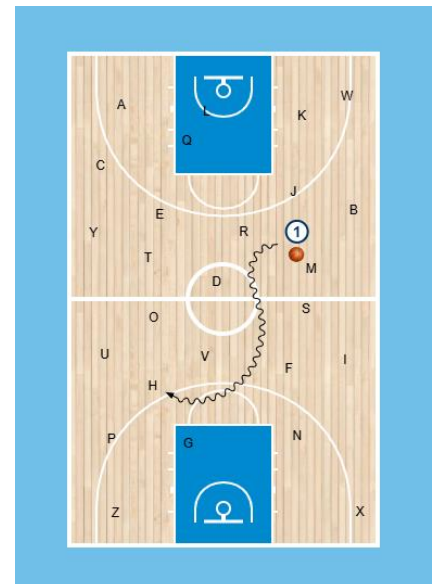
Gleichheit

Solidarität

Pluralität

■ Ziel des Spiels ist es, ein Wort möglichst zügig zu
buchstabieren.

1. ABC-Karten werden zufällig auf dem Boden der Halle verteilt (auf Rutschgefahr der Karten hinweisen!).
2. Den Spieler:innen wird eine Frage gestellt, auf die sie mit **einem Wort** antworten sollen. Dieses Wort laufen sie dann dribbelnd Buchstabe für Buchstabe ab.
3. Wer fertig ist, darf Freiwürfe auf einen Korb machen.
4. Sobald alle fertig sind, werden die Antworten im Plenum zusammengetragen.
5. Evtl. folgen weitere Runden mit neuen Fragen.
6. Mögliche Fragen:
 - „Wenn Demokratie ein Tier wäre, welches Tier wäre sie?“
 - „Was wünscht ihr euch von euren Teamspieler:innen?“



Mögliche Varianten:

- Unterschiedliche Bewegungsformen: Rückwärts laufen, Dribbling Schwache Hand, Handwechsel...



- so viele Basketballbälle wie Spieler:innen
- Spielfeld mit 4 oder mehr Feldern
- Variabel Dribbling Koordination
- Fortgeschrittene
- 6+
- Keine „Fouls“ erlauben

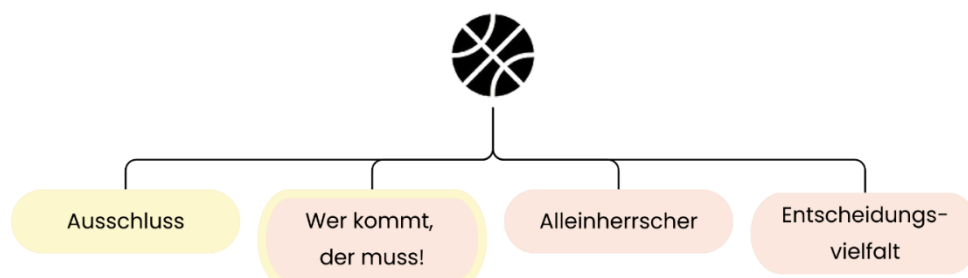
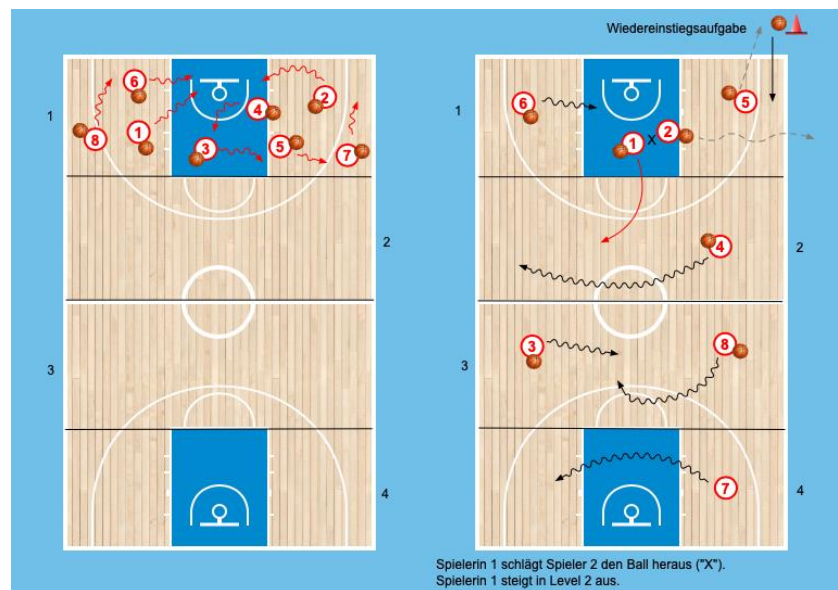
Grundpfeiler der Demokratie

Freiheit

Pluralität

■ Ziel des Spiels ist es, in ein möglichst hohes Level aufzusteigen.

1. Alle Spieler:innen haben einen Ball.
2. Es gibt vier (oder mehr) Felder, die verschiedene Levels darstellen.
3. Die Größe der Felder kann variieren.
4. In jedem Feld gibt es eine andere Vorgabe, was geübt werden soll: z. B. Dribbling mit schwacher Hand, verschiedene Handwechsel, Dribbling mit größerem Ball / Tennisball. Der Schwierigkeitsgrad steigt pro Level.
5. Alle starten im ersten Level.
6. Man steigt in das nächste Level auf, indem man anderen den Ball aus der Hand tippt, ohne den eigenen Ball zu verlieren.
7. Wer den Ball verliert, steigt ein Level ab.
8. Aus Level 1 kann man nicht absteigen.





-

Fortgeschrittene



10+

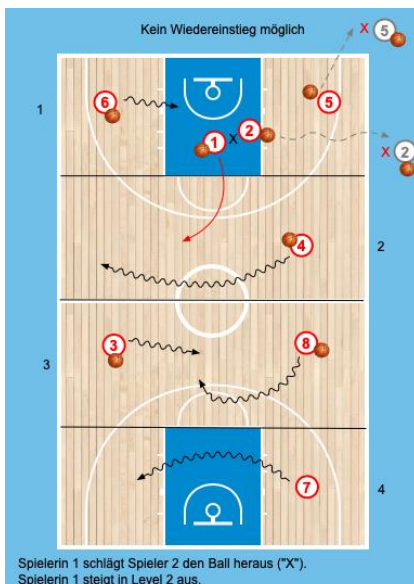


Keine „Fouls“
erlauben

Pluralität

Das Team...

- erlebt endgültige Ausschlüsse, die in Demokratien illegitim sind.¹⁸



Das Grundspiel wird dahingehend modifiziert, dass Spieler:innen aus der untersten Stufe ausscheiden. Sie können dann nicht wieder ins Spiel einsteigen.

¹⁸ In Demokratien gibt es keine endgültigen, nicht mehr anfechtbaren Ausschlüsse. Diese gehören zu autoritären oder totalitären Staaten (z. B. durch den Ausschluss aufgrund biologistischer Kriterien wie der Zugehörigkeit zu einer bestimmten ‚Volks‘-Gruppe). Dagegen gibt es in Demokratien immer die Möglichkeit, Ausschlüsse zu hinterfragen und zu bekämpfen. So ist z. B. der Ausschluss von Frauen aus dem Wahlrecht durch die Kämpfe der Frauenbewegung aufgehoben worden. In dem Spiel wird die Erfahrung von Ausschluss gemacht, die nicht rückgängig gemacht werden kann. In Kombination mit der Modifikation 2 kann der Unterschied zwischen diesen beiden Formen (Ausschluss, der rückgängig gemacht werden kann, endgültiger Ausschluss) deutlich gemacht werden.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team erlebt endgültige Ausschlüsse, die in Demokra-
tien illegitim sind.



Beobachtungs-
fragen

In welchen Situationen sind einzelne von einer Teilhabe
ausgeschlossen? Wie verhalten sie sich in diesen Situatio-
nen? Was können sie tun, um wieder teilnehmen zu kön-
nen?



Beobachtungs-
beispiel

Spieler:innen, die aus dem Spiel ausscheiden, ärgern sich
sichtlich. Jemand kickt den Ball zu Seite, ein Zweiter schüt-
telt mit dem Kopf. Sie schauen dem Spielgeschehen wei-
ter zu. Als immer mehr Spieler:innen ausscheiden, reden
sie miteinander und passen sich einen Basketball am
Spielfeldrand zu.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

**Warum habt ihr euch geärgert? Was habt ihr gemacht,
als ihr aus dem Spiel ausgeschieden seid? Warum? Wie
hat sich das Zusammenspiel im Team verändert? Was
würdet ihr am Spiel ändern wollen?**



Champions League • Modifikation 2: Wer kommt, der muss!



- So viele Basketbälle wie Spieler:innen
- Spielfeld mit 4 oder mehr Feldern



Variabel
Dribbling
Koordination



10+



Keine „Fouls“ erlauben

Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Freiheit

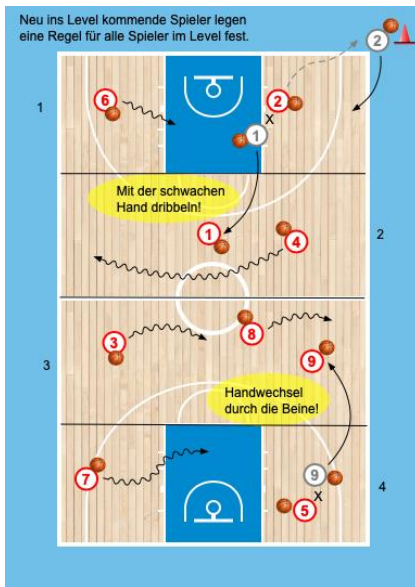
Das Team...

- probiert unterschiedliche Varianten der Regelsetzung und Entscheidungsfindung aus (z. B. alle partizipieren oder einzelne entscheiden).
- spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen miteinander.

Pluralität

Das Team...

- erfährt, dass Regeln hinterfragt und verändert werden können.



1. Das Grundspiel wird dahingehend verändert, dass neu ins Level kommende Spieler:innen – ganz gleich, ob von oben oder unten – die Regeln des Levels ändern können, die ab sofort für alle im Level befindlichen Spieler:innen gilt. Die verkündete Regel gilt so lange bis die nächste Person ins Level kommt.
2. Wer aus Level 1 ausscheidet, kann durch das Erfüllen einer Aufgabe wieder ins Spiel zurückkommen.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team probiert unterschiedliche Varianten der Regelsetzung und Entscheidungsfindung aus (z. B. alle partizipieren oder einzelne entscheiden).



Beobachtungs-
fragen

Wie reagieren die Spieler:innen auf Situationen, in denen sie selbst bzw. andere eine Regel festlegen? Wie reagieren sie auf die neue Regel?



Beobachtungs-
beispiel

Das Spiel wird schnell chaotisch. Manche Spieler:innen führen keine neue Regel ein. Andere nehmen immer wieder dieselbe Regel (z. B. Dribbling mit der schwachen Hand). Einige Spieler:innen reagieren genervt auf neue Regeln, manche werden gar nicht mehr umgesetzt.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Welche Auswirkung hatte die Regel auf das Spiel? Wie seid ihr zu einer Regel gekommen? Fandet ihr die Regeleränderungen sinnvoll?

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team erfährt, dass Regeln hinterfragt und verändert werden können.



Beobachtungs-
fragen

Wo und wann treten Kritik und Zweifel an bestehenden Regeln auf? Wie äußern sich diese? Wen sprechen sie deswegen an?



Beobachtungs-
beispiel

Einzelne Spieler:innen bekommen nicht mit, wenn sich eine Regel ändert. Es gelten scheinbar zeitgleich unterschiedliche Regeln in der gleichen Zone, was dazu führt, dass viel darüber diskutiert wird, ob jemand gegen eine Regel verstoßen hat oder nicht. Das Spiel wird chaotisch, die Spieler:innen sind sichtlich unzufrieden. Am Ende beschweren sie sich bei der Trainerin und fordern, das Spiel zu verändern, damit Regeln länger gelten.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Warum haben die ständig neuen Regeln für Diskussionen gesorgt? Wie hätte man dem begegnen können? Wie hat es euer Spiel verändert, dass die Regeln dauernd geändert wurden? Wer kann die Spielregeln des Spiels so ändern, dass es euch wieder Spaß macht?



Champions League • Modifikation 3: Alleinherrscher



- so viele Basketbälle wie Spieler:innen
- Spielfeld mit 4 oder mehr Feldern



Variabel
Dribbling
Koordination



10+



Keine „Fouls“
erlauben

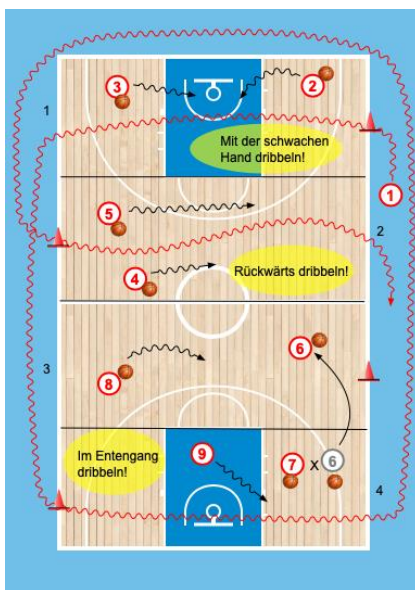
Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Freiheit

Das Team...

- spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen.
- spielt unter permanenten Regeländerungen.



1. In dieser Modifikation wird eine Person bestimmt, die die Regel für die Zonen festlegt. Um die Regel festzulegen, dribbelt sie um das Spielfeld herum und tritt an bestimmten „Einstiegspunkten“ in die Level ein. Sobald sie in dem Level steht, verkündet sie die neue Regel für das Level und dribbelt wieder an den Spielfeldrand.
2. Die Person, die die Regel festlegt, muss sich selbst nicht an die Regel im jeweiligen Level halten.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt unter permanenten Regeländerungen.



Beobachtungs-
fragen

Was verändert sich das Spiel durch die permanenten Regeländerungen? Welche Reaktionen folgen auf diese Vorgehensweise?



Beobachtungs-
beispiel

In einem Level gilt die Regel, dass nur mit der schwachen Hand gedribbelt werden darf. Einige Spieler:innen befinden sich in diesem Level. Innerhalb weniger Minuten ändert der außenstehende Spieler mehrmals die Regel: Erst erhöht er die Schwierigkeit, indem die Spieler:innen bei jedem Dribbling die Hand wechseln müssen. Später vereinfacht er die Regel: Die Spieler:innen müssen überhaupt nicht mehr dribbeln. Manche Spieler:innen reagieren genervt auf die ständigen Regeländerungen. Andere beachten sie gar nicht, sodass bald nicht mehr klar ist, welche Regel im Level gilt.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie haben die Regeln das Spiel verändert? Was haltet ihr davon, wenn sich Regeln permanent ändern? Wie hättet ihr anderen die Regeln geändert?



Champions League • Modifikation 4: Entscheidungsvielfalt



- so viele Basketbälle wie Spieler:innen
- Spielfeld mit 4 oder mehr Feldern



Variabel
Dribbling
Koordination



10+



Keine „Fouls“ erlauben

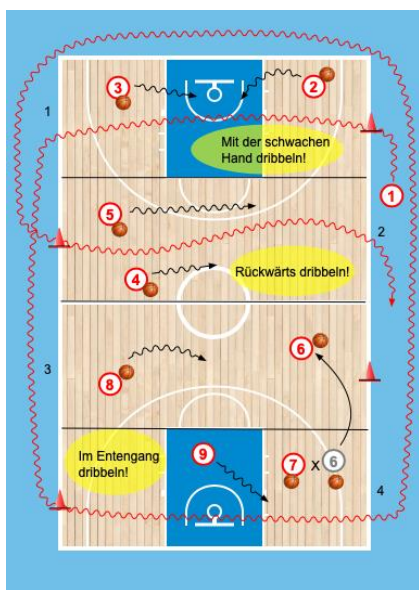
Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Freiheit

Das Team...

- probiert unterschiedliche Varianten der Regelsetzung und Entscheidungsfindung aus (z. B. alle partizipieren oder einzelne entscheiden).
- spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen miteinander.



Das Grundspiel wird verändert, indem die Regeln für die unterschiedlichen Zonen vor Spielbeginn auf unterschiedliche Weise festgelegt werden.

Art der Regelfestlegung:

Zone 1: Die Regel wird von den Trainer:innen festgelegt.

Zone 2: Der Zufall entscheidet. Beispielsweise erhalten die Spieler:innen eine Auswahl an Regeln auf Zetteln und ziehen einen davon.

Zone 3: Die Spieler:innen entscheiden über vorgegebene Vorschläge als Mehrheitsentscheid.

Zone 4: Die Spieler:innen handeln untereinander eine Regel (Konsent-Prinzip, eventuell angeleitet durch Trainer:in)

- Jeder darf Vorschläge einbringen.
- Alle äußern ihre Meinung zu den gemachten Vorschlägen.
- Die Entscheidung wird nur ohne Gegenstimmen gefällt. Es darf jedoch Enthaltungen geben.

Achtung: Für die Konsentfindung sollte genügend Zeit eingeplant werden!

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team probiert unterschiedliche Varianten der Regel-
setzung und Entscheidungsfindung aus (z. B. alle partizi-
pieren oder einzelne entscheiden).



Beobachtungs-
fragen

Wie einigt sich das Team auf eine Regel? Wie beteiligen
sich die Spieler:innen im Gespräch? (Wer beteiligt sich?
Wer nicht? Wer ist (weniger) dominant? Hat die Art der
Entscheidungsfindung Einfluss auf die Spieldynamik im je-
weiligen Level?



Beobachtungs-
beispiel

Bei der Konsent-Entscheidung verlieren manche Spie-
ler:innen die Geduld. Es gibt mehrerer Vorschläge, aber bei
jedem Vorschlag ist eine Person unzufrieden. Deshalb ent-
schließen sich die Spieler:innen , das Los entscheiden zu
lassen. Bei der Verkündung der Regel gibt es Missmut,
aber die Regel wird akzeptiert.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

**Wie seid ihr zu einer Lösung gekommen? Warum habt ihr
euch am Prozess beteiligt/nicht beteiligt? Wie war es für
euch, dass am Ende des Los entschieden hat? Warum
habt ihr die Entscheidung akzeptiert, obwohl ihr mit der
Regel unzufrieden wart?**



Freies Spiel



- 1 Basketball
- Ggf. Leibchen



Spielverständnis
Variable Schwerpunkte
(z. B. Shooting, Defense)



8+

Grundpfeiler der Demokratie

Freiheit

Pluralität

Gleichheit

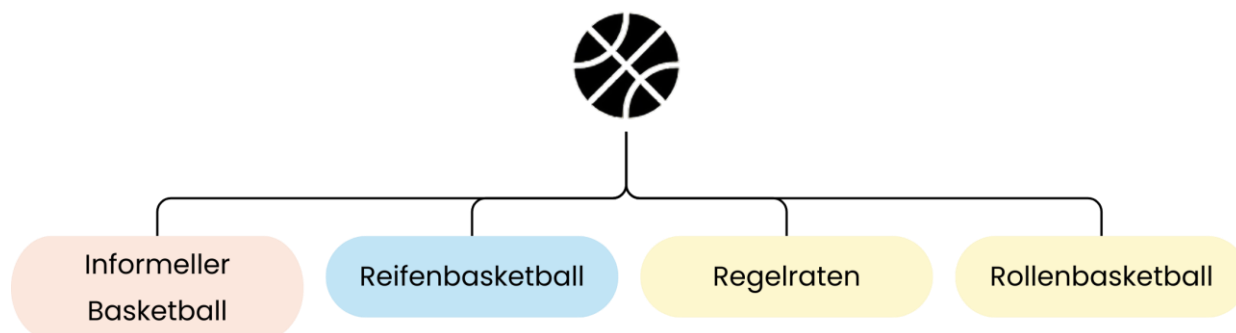


■ Ziel des Spiels ist es, mehr Punkte durch Körbe zu erzielen als das gegnerische Team.

Es wird Basketball in den üblichen Formen des 3x3, 4x4 oder 5x5 gespielt. Die Teams können dabei durch demokratische Verfahren festgelegt werden.

Mögliche Varianten:

- Zusätzliche Regelsetzung durch Trainer:in, Spieler:innen, Aushandlungsprozess etc.
- bestimmte Anzahl an Pässen vorgeben, vor dem Abschluss müssen alle einmal den Ball besitzen, bestimmte Abschlüsse zählen doppelt (z. B. *Give-and-Go*, Wurf außerhalb der Zone)





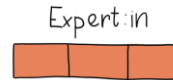
Freies Spiel • Modifikation 1: Informeller Basketball



- Basketball(ganz)feld
- 1 Basketball
- Ggf. Leibchen



Spielverständnis
Variable
Schwerpunkte (z. B.
Shooting, Block stellen)



Expert:in



6+

Grundpfeiler der Demokratie

Freiheit

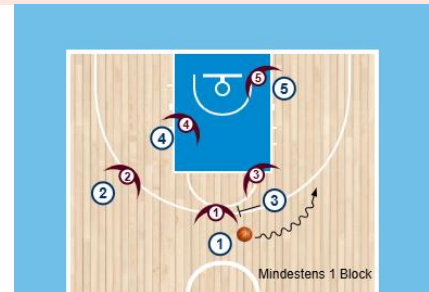
Mögliche

Das Team...

Demokratieerfahrungen

- spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen miteinander.

1. Jedes Team wählt eine:n Kapitän:in.
2. Nach je 2 Minuten wird eine Regel auf unterschiedliche Art und Weise festgelegt:
 - a) Die Kapitän:innen legen zusammen eine Regel fest, die für alle gilt.
 - b) Die Trainer:in legt eine neue (sehr schwere) Regel fest.
 - c) Systemisches Konsensieren (Vorgehensweise siehe Entscheidungsfindung)
 - d) Für alle Wege der Regelfestlegung (a bis c) kann vorab eine Auswahl an Regeln auf selbstklebenden Karten notiert werden. Mögliche Regeln sind:
 - Mindestens 1 *Pick* je Angriff
 - Nur noch mit der schwachen Hand dribbeln
 - Kein Dribbling erlaubt
 - Mindestens x Pässe vor Korbwurf
 - Nur noch Würfe außerhalb der Zone
 - Etc...



Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen miteinander.



Beobachtungs-
fragen

Wie gelangen die Spieler:innen (die Kapitän:innen oder alle Spieler:innen beim systemischen Konsensieren) zu einer Regel? Können Unterschiede bei der Spieldynamik beobachtet werden, je nachdem, wie die Regelsetzung erfolgt ist? Gibt es überraschende Ergebnisse?



Beobachtungs-
beispiel

In einem *Time-Out* hat eine Spielerin die Idee, dass die Zone von niemandem mehr betreten werden darf. Nach kurzer Diskussion wird die Regel gemeinsam beschlossen. Im Spiel zeigt sich, dass die selbst bestimmte Regel von allen äußerst penibel beachtet wird. Andere Regeln, wie z. B. Schrittfehler, werden weniger beachtet.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie seid ihr zu dieser Regel gekommen? Wie hat sich das Spiel durch die Regel verändert? Was würdet ihr gerne noch ändern? Warum habt ihr mehr auf diese Regel anstatt auf andere Regeln (wie Schrittfehler) geachtet? Gibt es eine Variante der Regelsetzung, die euch am besten gefallen hat?



Freies Spiel • Modifikation 2: Reifenbasketball



- 1 Basketball
- 1 Basketballfeld mit 2 Körben
- 6-8 Reifen



Positionswurf
Spielverständnis

Fortgeschrittene



6+



Ähnliches Spiel wie
Turmball

Grundpfeiler der Demokratie

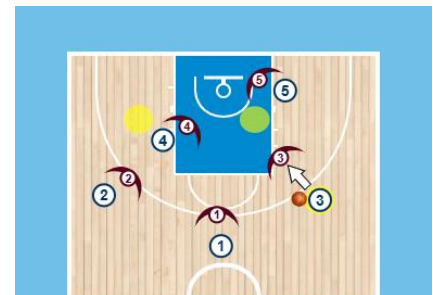
Gleichheit

Mögliche Demokratieerfahrungen

Das Team...

- kann individuelle Möglichkeiten nutzen, um Ungleichheiten auszugleichen.

1. Es werden 2 Teams gebildet.
2. Pro Halbfeld werden 3 (insgesamt 6) Reifen verteilt (*Nahdistanz, Mitteldistanz, 3er*).
3. Nur Spieler:innen, die in einem Reifen stehen, dürfen auf den Korb werfen.
4. Verteidiger:innen dürfen nicht in die Reifen.
5. Es gibt 2 Möglichkeiten, um mit dem Ball in den Reifen zu kommen:
 - a) Eine Spielerin dribbelt mit dem Ball in den Reifen oder
 - b) Eine Spielerin läuft in den Reifen und wird angepasst.
6. Wer im Reifen steht und den Ball hat, darf frei (ohne Verteidigung) werfen.



Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team kann individuelle Möglichkeiten nutzen, um Ungleichheiten auszugleichen.



Beobachtungs-
fragen

Machen die Anpassungen das Spiel ausgeglichener? Wie ändern die Anpassungen das Spielgeschehen?



Beobachtungs-
beispiel

In der *Offense* werden oft Spieler:innen angespielt, die in der Nähe eines Reifens stehen. Die Spieler:innen der Teams schließen ähnlich oft ab. Insbesondere kleine und unerfahrene Spieler:innen kommen häufiger zum Abschluss als vorher.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie hat sich das Spiel durch die Reifen verändert? Wie hat sich eure Rolle im Team durch die Reifen verändert?



Freies Spiel • Modifikation 3: Regelraten



1 oder mehrere
Basketbälle



Block stellen
Layup
Jumpshot



Expert:in



6+



Kann auch als 3x3x3 ge-
spielt werden.

Grundpfeiler der Demokratie

Pluralität

Mögliche Demokratieerfahrungen

Das Team...

- beobachtet sich wechselseitig, um das Verhalten der anderen zu verstehen.



1. In dieser Modifikation erhalten die Teams in den Zwischenpausen Vorgaben, an die sie sich im weiteren Spielverlauf halten müssen. Die Vorgaben sind geheim und bei beiden Teams verschieden.

2. Als erstes wird die Vorgabe von den Trainer:innen festgelegt. Vorschläge hierfür sind:

a) Min. 1 *Pick* je Angriff

b) Jede Person aus dem Team muss den Ball berührt haben

c) Nur Layups

d) Nur Jumpshots

e) Keine Abschlüsse in der Zone

3. Im nächsten Schritt dürfen die Teams selbst Vorgaben machen, die das Gegnersteam erraten muss.

In kurzen *Time-Outs* wird überprüft, ob die Vorgaben erraten wurden.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team beobachtet sich wechselseitig, um das Verhalten der anderen zu verstehen.



Beobachtungs-
fragen

Welche Anhaltspunkte gibt es dafür, dass die Teams anfangen ihre Gegner:innen zu lesen? Wie passen die Teams ihre Spielweise auf das gegnerische Team an?



Beobachtungs-
beispiel

Ein Team bekommt die Vorgabe, dass sie nur per *Layup* abschließen dürfen. In den ersten Angriffen schließen sie schnell ab und erzielen mehrere Körbe. Das gegnerische Team beginnt nun sich in der Verteidigung abzusprechen. Ein Spieler sagt: „Lasst euch absinken, die dürfen eh nicht werfen“! Damit wird die Zone eng und es fallen keine Körbe mehr.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie habt ihr eure Spielweise auf die Vorgabe angepasst? Woran habt ihr die Vorgabe eures Gegners herausgefunden? Wie habt ihr darauf reagiert? Wie hätte man noch reagieren können?



Freies Spiel • Modifikation 4: Rollenbasketball



- Basketball
- Snaparmbänder



Spacing
Koordination
Teamplay



Fortgeschrittene



10+

Grundpfeiler der Demokratie

Pluralität

Mögliche

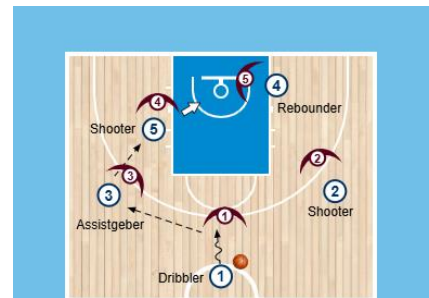
Das Team...

Demokratieerfahrungen

- verteilt unterschiedliche Rollen, die alle gleich wichtig sind.

Alle Spieler:innen ziehen jeweils eine Rollenkarte (Snaparmbänder). In jedem Team gibt es jeweils die gleichen Rollen.

1. Die Rollen weisen den Spieler:innen bestimmt Aufgaben zu.
2. Zusätzlich gilt die Regel: Alle müssen pro Angriff mindestens eine Ballberührung im Rahmen ihrer Rolle gehabt haben.
3. Folgende Rollen werden verteilt:
 - a) *Rebounder:in* – nicht dribbeln, nicht werfen
 - b) *Assistgeber:in* – nicht dribbeln, nicht werfen
 - c) 2 x *Shooter:in* – nicht dribbeln,
 - d) *Dribbler:in* – nicht werfen
4. Die Rollen können in regelmäßigen Abständen neu verteilt werden.



Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team verteilt unterschiedliche Rollen, die alle gleich wichtig sind.



Beobachtungs-
fragen

Wie reagieren die Spieler:innen aufeinander? Welche Konflikte entstehen durch die unterschiedlichen Aufgaben/Rollen? Wie gehen die Spielenden damit um?



Beobachtungs-
beispiel

Einzelnen Spieler:innen fällt es schwer, ihre Rollen anzunehmen. Zu Beginn muss das Spiel häufig unterbrochen werden, weil Spieler:innen mehr machen, als sie eigentlich dürfen; die *Shooter* dribbeln, die *Dribbler* geben *Assists*. Erst mit der Zeit gelingt es ihnen, als Team zusammenzuarbeiten. So kommen sie zu mehr Abschlüssen.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Warum ist es euch schwergefallen, eure Rolle anzunehmen? Wie seid ihr mit Schwierigkeiten umgegangen? Wer hatte die wichtigste Rolle?



- 1 Basketball
- 4 Basketballkörbe
- Leibchen



Raumdenken
Spacing



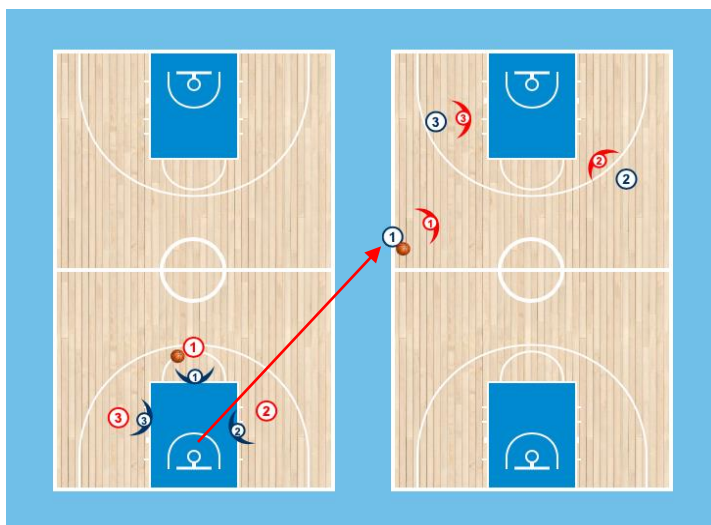
Fortgeschrittene



6+

Grundpfeiler der Demokratie

Pluralität



🚩 Ziel des Spiels ist es, mehr Punkte durch Körbe zu erzielen als das gegnerische Team.

1. Es werden zwei (oder mehr) gleich große Teams gebildet.
2. Es wird auf vier Basketballkörbe (zwei Querfelder) gespielt.
3. Die Teams greifen auf je zwei gegnerische Körbe (auf der gleichen Seite der zwei Querfelder)

an und verteidigen die zwei eigenen Körbe.

4. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.

Mögliche Varianten:

- Spielen mit 3 Teams
- Spielen mit 2 Basketbällen oder mit Nicht-Basketbällen



Wachsende Teams



Fuñino • Modifikation: Wachsende Teams



- 1 Basketball
- 4 Basketballkörbe
- Leibchen



Raumdenken
Spacing



Fortgeschrittene



6+



Klare Anweisungen geben, wann welcher Spieler dazukommt.

Grundpfeiler der Demokratie

Pluralität

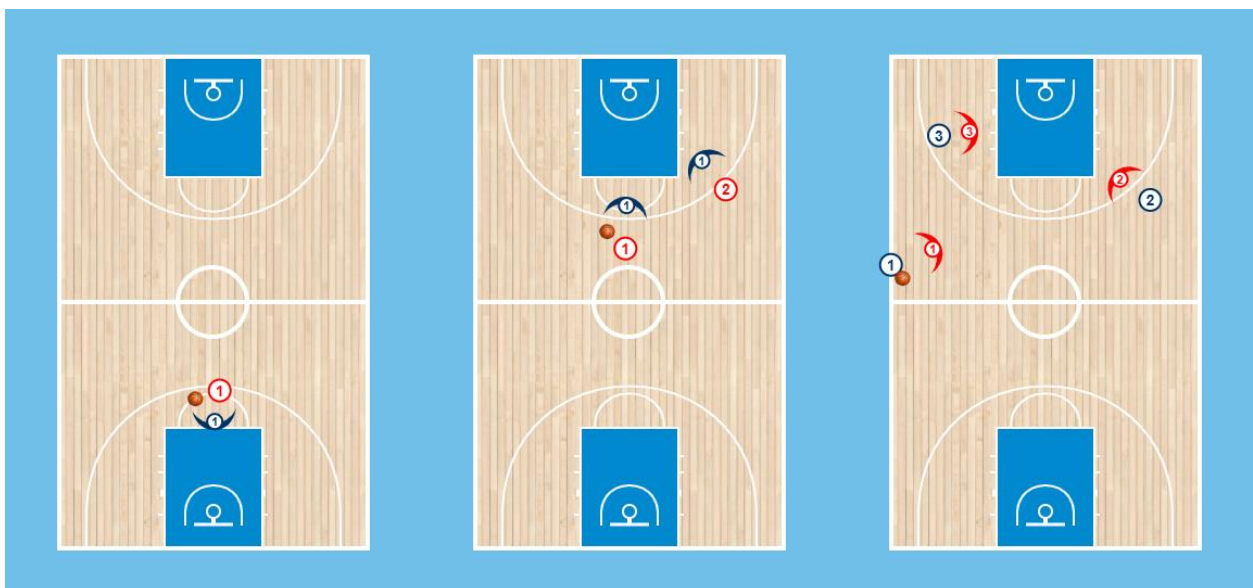
Mögliche

Demokratieerfahrungen

Das Team...

- verteilt unterschiedliche Rollen, die alle gleich wichtig sind.

Das Grundspiel wird mit wachsenden Teams gespielt: Anfangs wird 1x1 gespielt. Nach jedem erzielten Korb kommt pro Team eine Person dazu.



Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team kann spielen in wechselnden Zusammensetzungen, in denen ein ‚Wir‘-Gefühl immer neu entstehen kann.



Beobachtungs-
fragen

Wie verhalten sich die Spieler:innen im Zusammenspiel? Welchen Einfluss hat die Konstellation der Teams auf ihr Verhalten?



Beobachtungs-
beispiel

Die Taktiken verändern sich bei jeder Person, die zu den Teams dazustößt. Während ein Team Probleme hat, sich auf neu dazukommende Spieler:innen einzustellen, schafft das andere Team in den neuen Konstellationen vielfältige Chancen. Dort kommen die Stärken der Einzelnen besser zum Tragen. *Scorer* werden in Szene gesetzt. Die Verteidigung funktioniert in Absprache.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

In welcher Teamkonstellation konntet ihr am besten zusammenspielen? Warum war das so? Habt ihr euch in allen Konstellationen als Teil des Teams gefühlt?



Fuß-Basketball



- 1 Fußball
- 2 Tore
- So viele Basketballbälle wie Spieler:innen



Ballkontrolle
Koordination
Kommunikation

Fortgeschrittene

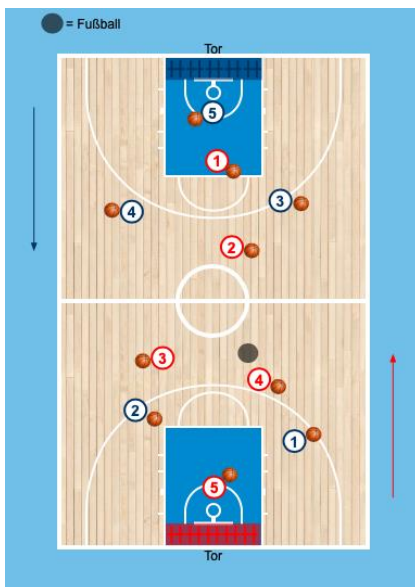


max. 10

Grundpfeiler der Demokratie

Gleichheit

Pluralität



🚩 Ziel des Spiels ist es, mehr Tore zu schießen als das gegnerische Team.

1. Das Spiel wird in zwei gleich großen Teams gespielt.
2. Alle dribbeln einen Basketball, mit dem sie sich frei durch die Sporthalle bewegen können.
3. Zudem ist ein Fußball im Spiel. Es gibt zwei Fußballtore (siehe Skizze), aber keinen Torwart.
4. Die Teams versuchen, dribbelnd Tore zu erzielen.
5. Wer in Fußballbesitz ist, muss gleichzeitig den Basketball dribbeln.
6. Das Spiel endet, wenn eine bestimmte Tortrefferanzahl erzielt wurde oder ein Zeitlimit erreicht ist.



Dribbeln und Passen

Dribbelzwang

Zusatzregel

Doppelte Punktzahl



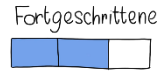
Fuß-Basketball • Modifikation 1: Dribbeln und Passen



- 1 Fußball
- 2 Tore
- 4 Basketbälle



Dribbling
Passen
Koordination



Fortgeschrittene



max. 10

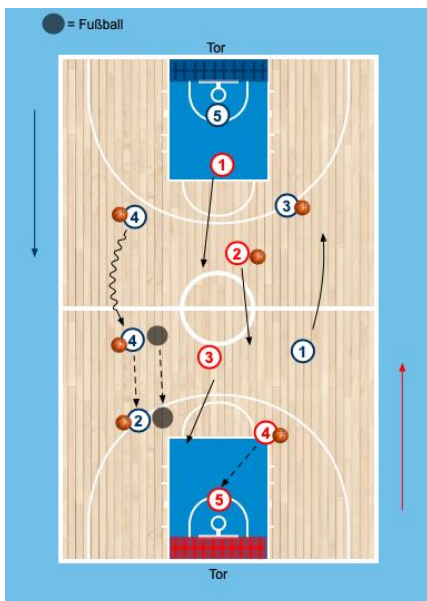
Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Gleichheit

Das Team...

- nimmt unter gleichen/ungleichen Bedingungen an Spielen teil.
- spielt unter Regeln, die für alle gelten.



1. Es gibt 2 Basketbälle pro Team. Nur die Personen, die einen Basketball dribbeln, dürfen auch den Fußball spielen. Alle anderen können sich ohne Basketball frei bewegen.
2. Pässe mit dem Basketball sind erlaubt.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team nimmt unter gleichen/ungleichen Bedingungen an Spielen teil.



Beobachtungs-
fragen

Wie verhalten sich Spieler:innen durch die neue Regel?



Beobachtungs-
beispiel

Manche Spieler:innen verlieren den Basketball schnell, wenn sie ihn dribbeln wollen. Das führt dazu, dass sie sich weniger beteiligen. Oder sie versuchen, den Basketball schnellstmöglich weiterzupassen.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie seid ihr mit dem Dribbeln umgegangen? Wie hat sich das Spiel durch die neuen Bedingungen verändert?



Fuß-Basketball • Modifikation 2: Dribbelzwang



- 1 Fußball
- 2 Tore
- 4-6 Basketballbälle



Dribbling
Koordination
Kommunikation

Fortgeschrittene



max. 10

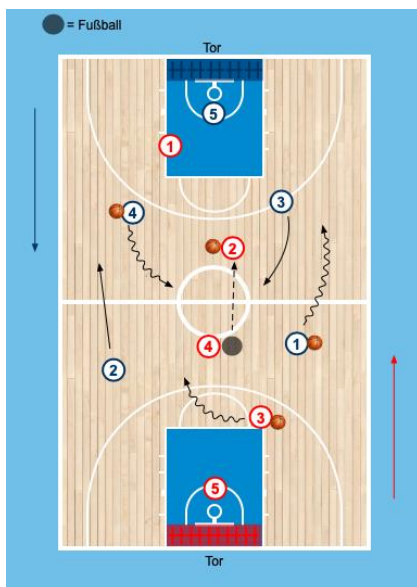
Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Gleichheit

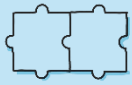
Das Team...

- nimmt unter gleichen/ungleichen Bedingungen an Spielen teil.
- macht Vorschläge, wie eine gleichberechtigte Teilhabe möglich ist.



1. Das Grundspiel wird verändert, indem einige wenige Spieler:innen aus jedem Team einen Basketball haben und dribbeln müssen. Sie dürfen den Basketball nicht abgeben.
2. Die Rolle (Dribbler:in oder nicht) wird zugelost und ist damit zufällig.
3. Alle dürfen den Fußball spielen – unabhängig davon, ob sie einen Basketball haben oder nicht.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team nimmt unter gleichen/ungleichen Bedingungen an Spielen teil.



Beobachtungs-
fragen

Wie verhalten sich Spieler:innen, die zusätzlich zum Fußballspielen noch dribbeln müssen? Was machen die anderen Spieler:innen? Achtet jemand darauf, so zu spielen, dass auch die Dribbler:innen mitspielen können?



Beobachtungs-
beispiel

Schon beim Auslosen der Dribbelspieler:innen zeigt sich deutlicher Unmut über das Lospech. Außerdem werden die Spieler:innen, die zusätzlich zum Fußballspielen dribbeln müssen, immer seltener angepasst. Sie ziehen sich im Verlauf des Spiels aus dem Spielgeschehen zurück und beschweren sich immer wieder.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Konnten alle gleich gut mitspielen? Wie wurden diejenigen in das Spiel einbezogen, die dribbeln mussten? Warum habt ihr euch beschwert? Wie hat sich das Dribbeln auf euer Spiel ausgewirkt? An diejenigen, die nicht gedribbelt haben: Was könntet ihr an eurem Spiel verändern, damit alle gut mitspielen können?



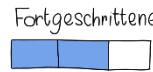
Fuß-Basketball • Modifikation 3: Zusatzregel



- 1 Fußball
- 2 Tore
- 4-6 Basketbälle



Dribbling
Koordination
Kommunikation



Fortgeschrittene



max. 10

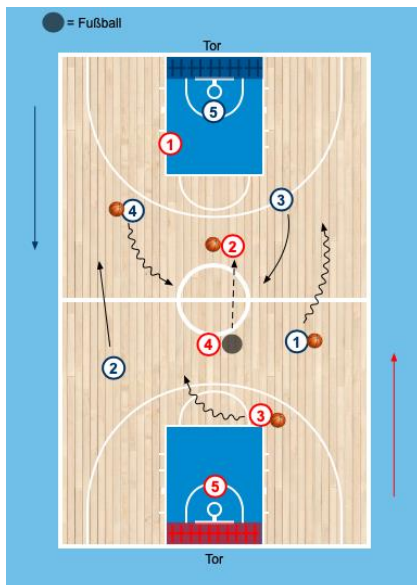
Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Gleichheit

Das Team...

- macht Vorschläge, wie eine gleichberechtigte Teilhabe möglich ist.
- Verhandelt Möglichkeiten, um Ungleichheiten auszugleichen.



1. Das Grundspiel wird dahingehend modifiziert, dass einige wenige Spieler:innen aus jedem Team einen Basketball haben und dribbeln müssen. Sie dürfen den Basketball nicht abgeben.
2. Alle legen gemeinsam eine Regel fest, die das Spiel fairer macht. Die Regel, dass einige dribbeln müssen, darf jedoch nicht verändert werden.
3. Die Regel kann nach einer gewissen Zeit neu ausgehandelt werden.
4. Die Rolle (Dribbler:in oder nicht) wird zugelost und ist damit zufällig.
5. Alle dürfen den Fußball spielen – unabhängig davon, ob sie einen Basketball haben oder nicht.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team verhandelt Möglichkeit, um Ungleichheiten auszugleichen.



Beobachtungs-
fragen

Worauf achten die Spieler:innen beim Aushandeln einer ausgleichenden Regel? Welche Auswirkungen hat die neue Regel auf die Spieldynamik?



Beobachtungs-
beispiel

Bei der Aushandlung wird deutlich: es ist den Spieler:innen wichtig, dass alle im Spiel involviert sind. Das Team einigt sich deshalb auf folgende Regel: Alle Spieler:innen aus einem Team müssen den Fußball berührt haben, bevor ein Tor geschossen werden darf.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie seid ihr auf diese Regel gekommen? Warum habt ihr euch für diese Regel entschieden? Wurden alle gleichberechtigt in das Spiel einbezogen? Wer war mit der Regel warum (nicht) zufrieden?



Fuß-Basketball • Modifikation 4: Doppelte Punktzahl



- 1 Fußball
- 2 Tore
- 4 Basketbälle



Dribbling
Passen
Koordination
Kommunikation

Fortgeschrittene



max. 10

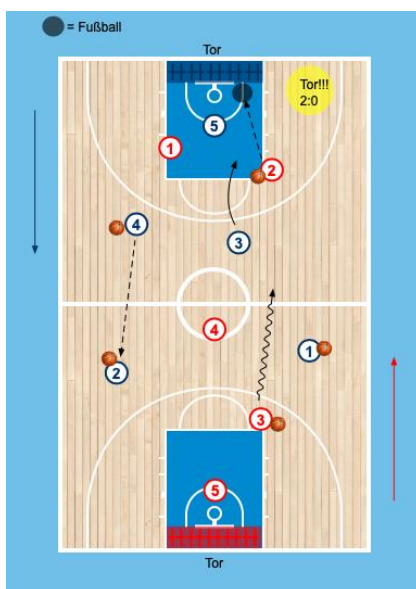
Grundpfeiler der Demokratie

Pluralität

Mögliche Demokratieerfahrungen

Das Team...

- macht unterschiedliche Stärken sichtbar.
- findet unterschiedliche Lösungswege in ähnlichen Situationen.



1. Das Grundspiel wird so verändert, dass je zwei Spieler:innen aus jedem Team einen Basketball haben und dribbeln müssen. Alle anderen können sich frei bewegen.
2. Alle dürfen den Fußball spielen. Der Basketball darf weitergepasst werden.
3. Tore von Spieler:innen, die den Basketball dribbeln, zählen doppelt.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team findet unterschiedliche Lösungswege in ähnlichen Situationen.



Beobachtungs-
fragen

Wie gehen die einzelnen Teams mit der Herausforderung um, dass zwei Spieler:innen eine Doppelbelastung durch Dribbeln und Fußballspielen haben?



Beobachtungs-
beispiel

Während eines der Teams die Basketbälle immer weiter passt, geht das andere Team dazu über, die Basketbälle bei dribbelstarken Spieler:innen zu „parken“.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Welche Strategien habt ihr in diesem Spiel entwickelt? Wie haben euch die Strategien geholfen? Wie habt ihr darüber entschieden, wer die Basketbälle bekommt?



Goldener Schatz



- 2 Basketbälle
- 2 Basketballkörbe
- 1 weiterer Ball
(Softball etc.)



Korbleger
Freiwurf

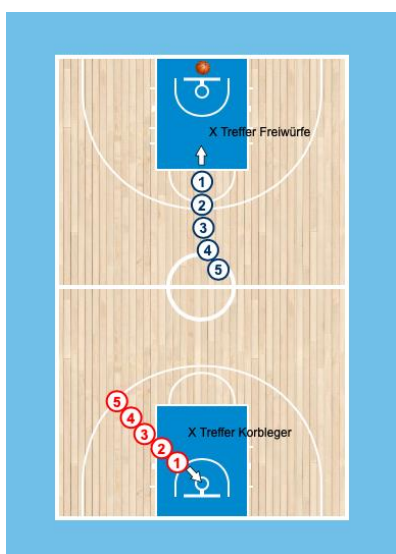
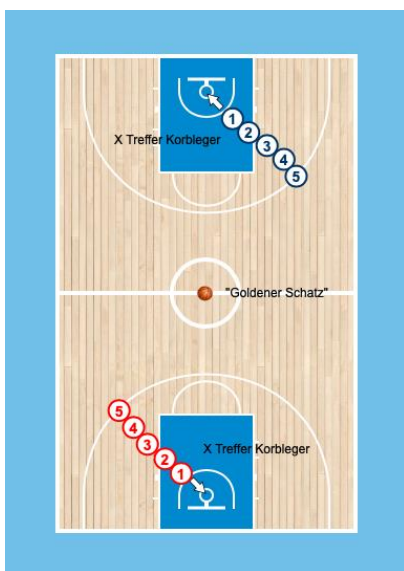


8+

Grundpfeiler der Demokratie

Solidarität

Pluralität

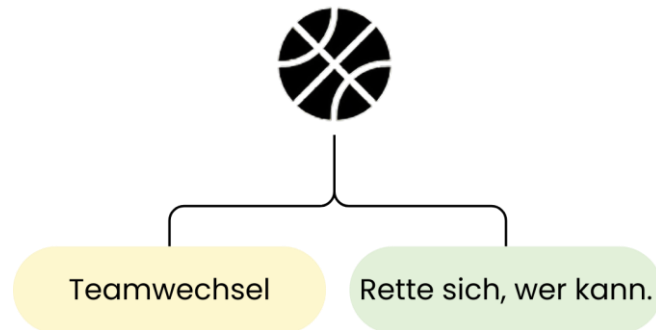


🚩 Ziel des Spiels ist es, den goldenen Schatz sichern!

1. Es werden zwei gleichgroße Teams gebildet. Jedes Team spielt auf einen eigenen Korb.
2. Ziel des Spiels ist es, den Schatz zu erobern und im Besitz 5 Freiwürfe zu treffen.
3. In der Mitte der zwei Teams (auf der Kreuzung von Mittellinie und Korb-Korb-Linie) liegt ein Softball – der „goldene Schatz“.
4. Jedes Team muss zunächst fünf Korbleger treffen.
5. Wenn ein Team fünf Korbleger getroffen hat, darf es sich so schnell wie möglich den „goldenen Schatz“ holen und unter dem eigenen Korb platzieren.
6. Wenn das andere Team fünf Korbleger getroffen hat, kann es sich den „goldenen Schatz“ vom anderen Team zurückholen.
7. Wer im Besitz des Schatzes ist, darf Freiwürfe werfen.
8. Das Team, welchem der Schatz abgenommen wird, muss sofort wieder mit fünf Korblegern beginnen.

Mögliche Varianten:

- Anzahl der Treffer variieren, Treffer müssen ohne Fehlwürfe hintereinander erzielt werden.





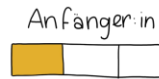
Goldener Schatz • Modifikation 1: Teamwechsel



- 2 Basketbälle
- 2 Basketballkörbe
- 1 weiterer Ball
(Softball etc.)



Korbleger
Freiwurf



Anfänger:in



8+

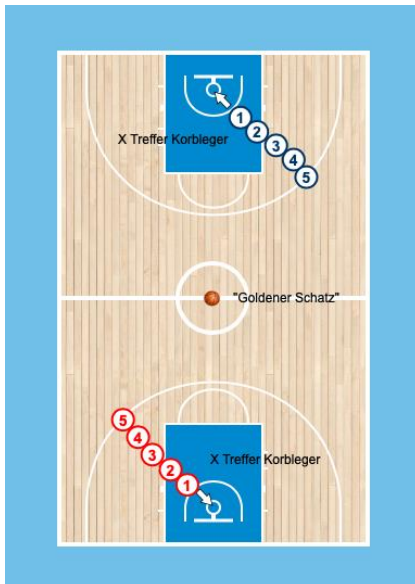
Grundpfeiler der Demokratie

Pluralität

Mögliche Demokratieerfahrungen

Das Team...

- spielt in wechselnden Zusammensetzungen, in denen ein ‚Wir‘-Gefühl immer neu entstehen kann.



Das Grundspiel wird dahingehend verändert, dass die Spielerin, die nicht trifft, automatisch ins andere Team wechselt.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt in wechselnden Zusammensetzungen, in denen ein ‚Wir‘-Gefühl immer neu entstehen kann.



Beobachtungs-
fragen

Wie reagieren die Spieler:innen, wenn sie das Team wechseln müssen? Wie reagieren die Mitspieler:innen aus dem eigenen Team, wenn Spieler:innen das Team wechseln müssen?



Beobachtungs-
beispiel

Zunächst ärgern sich Spieler:innen, wenn sie nicht treffen und das Team wechseln müssen. Nach einer Weile ändert sich das Verhalten und die Spieler:innen wechseln ohne Kommentar oder sichtliche Frustration das Team. Sie bringen sich auch in den neuen Teams ein; freuen sich bei Treffern oder klatschen miteinander ab.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

**Wer von euch fühlt sich als Gewinner:innen des Spiels?
Hast du dich immer als Teil eines Teams gefühlt? Was
hättest du gebraucht, um dich zugehörig zu fühlen?**



Goldener Schatz • Modifikation 2: Rette sich, wer kann.



- 2 Basketbälle
- 2 Basketballkörbe
- 1 weiterer Ball (Softball etc.)
- Viele Leibchen



Korbleger
Freiwurf



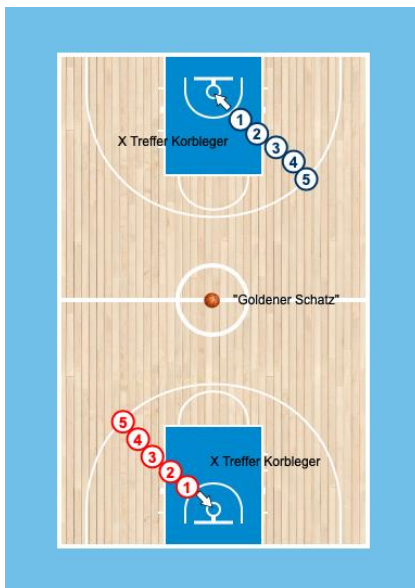
Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Solidarität

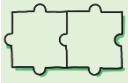
Das Team...

- muss Risiken eingehen, um sich gegenseitig zu unterstützen.
- spielt unter Bedingungen, in denen Gemeinschaft im gemeinsamen Handeln erfahren werden kann.



1. Das Grundspiel wird dahingehend modifiziert, dass die Spielerin, die trifft, ein Jokerleben in Form eines Leibchens erhält (max. 1 Leibchen pro Person möglich).
2. Jede Spielerin mit Leibchen hat einen Fehlwurf frei.
3. Wer nicht trifft, muss entweder...
 - Leibchen abgeben – falls vorhanden.
 - ins andere Team wechseln – falls kein Leibchen vorhanden ist.
4. Die Leibchen dürfen an andere Spieler:innen weitergegeben werden, um sie zu ‚retten‘.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team muss Risiken eingehen, um sich gegenseitig zu unterstützen.



Beobachtungs-
fragen

Wie reagieren die Spieler auf einen Teamwechsel? In welchen Situationen geben Spielende ihr Leibchen ab?



Beobachtungs-
beispiel

Gerade zu Beginn des Spiels ärgern sich viele Spieler:innen darüber, dass sie das Team wechseln müssen. In dieser Phase verschenken einige Spieler:innen ihr Joker Leibchen, um ihre Teampartner:innen zu retten. Später benutzen sie die Leibchen überwiegend, um sich selbst zu schützen.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie habt ihr eure Leibchen eingesetzt? Warum habt ihr sie so eingesetzt? Wann habt ihr Leibchen abgegeben, wann habt ihr sie für euch behalten?



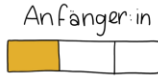
Ich bin stark, du bist stark



- so viele Basketballbälle wie Spieler:innen
- ggf. weiteres Material



Variabel
Koordination



6+



Als Trainer:in ggf. Unterstützung bei der Kreativität

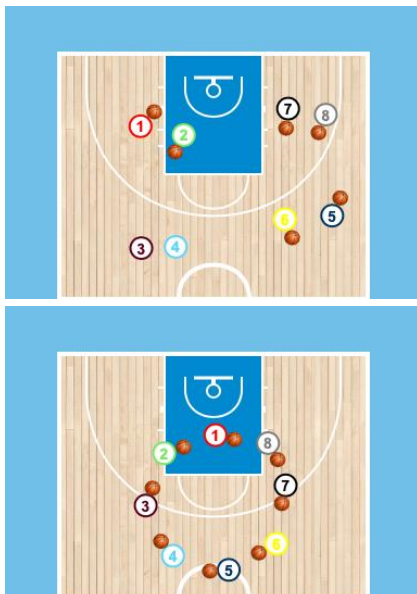
Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Pluralität

Das Team...

- macht unterschiedliche Stärken sichtbar.
- Findet unterschiedliche Lösungswege in ähnlichen Situationen.



■ Ziel des Spiels ist es, andere möglichst genau zu imitieren/kopieren.

1. Zwei Spieler:innen bilden ein Paar.
2. Jede Spielerin denkt kurz individuell nach, was sie wirklich gut kann, und denkt sich eine *Aktion* bzw. Bewegung dazu aus.
3. Sie demonstrieren sich gegenseitig die *Aktion* und imitieren ihre Partnerin.
4. Jede Spielerin denkt sich insgesamt drei *Aktionen* zu ihren Stärken aus. Sie macht die *Aktionen* vor und lässt sie von ihrer Partnerin nachmachen.
5. Anschließend stellen sich alle Spieler:innen im großen Kreis auf. Jede Person macht eine *Aktion* vor, die alle anderen nachmachen.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team macht unterschiedliche Stärken sichtbar.



Beobachtungs-
fragen

Wie bringen einzelne ihre Stärken in die *Aktionen* ein? Wie reagieren die anderen Spieler:innen auf die vorgemachten *Aktionen*?



Beobachtungs-
beispiel

Als das Spiel beginnt, verhalten sich die Spieler:innen sehr unterschiedlich. Während einige sofort wissen, welche *Aktion* sie demonstrieren wollen, bleiben andere zögerlich zurück und beobachten, was ihre Mitspieler:innen machen.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

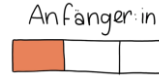
Wie seid ihr zu euren *Aktionen* gekommen? Warum habt ihr einzelne *Aktionen* ausgewählt? Welche *Aktion* eurer Mitspieler:innen hat euch besonders überrascht? Worin hat euch ein Mitspieler überrascht?



- Basketbälle
- 3-4 Reifen
- Markierungsbänder



Dribbling
Ballkontrolle

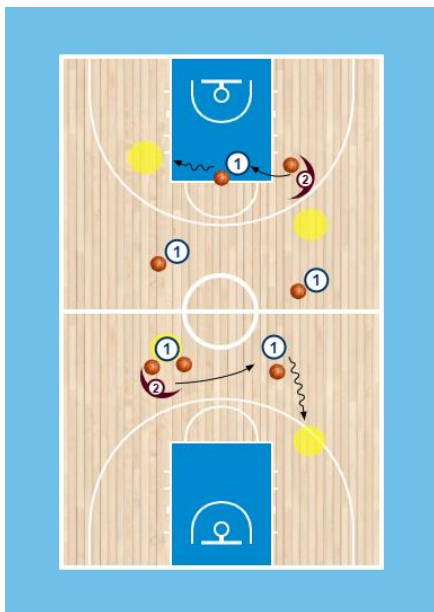


7+

Grundpfeiler der Demokratie

Freiheit

Solidarität



🚩 Ziel des Spiels ist es, sich möglichst lange nicht fangen lassen.

1. Es gibt ein großes Spielfeld, auf dem 3 oder 4 Reifen verteilt sind. Diese liegen auf Höhe der Dreierlinie und im Mittelkreis.
2. Alle Spieler:innen haben einen Basketball und dribbeln während des gesamten Spiels.
3. Es gibt 1-2 Fänger:innen, die ein Markierungstuch in der Hand/Leibchen haben.
4. Wenn jemand gefangen wird, wechseln die Rollen.
5. Die Nicht-Fänger:innen können sich in die Reifen retten. Im Reifen dürfen sie nicht gefangen werden.

6. Man darf nur so lange im Reifen stehen, bis eine Mitspieler:in kommt und den Platz einnimmt.

Mögliche Varianten:

- Fänger:innen dribbeln nicht
- Unterschiedliche Dribbling-Formen



FREI-Wurf



Islandball • Modifikation: FREI-Wurf



- Basketbälle
- Reifen
- Markierungen



- Dribbling
- Ballkontrolle
- Positionswurf



8+

Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Solidarität

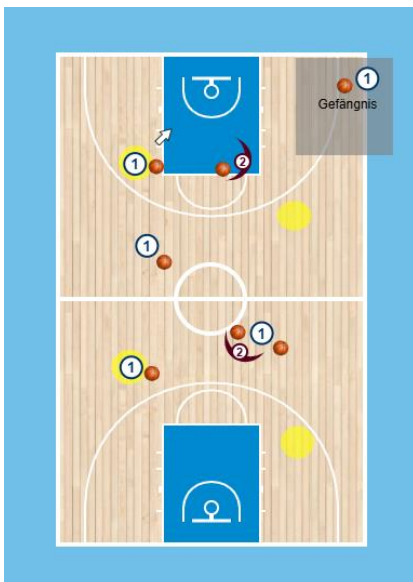
Das Team...

- muss Risiken eingehen, um sich gegenseitig zu unterstützen.
- spielt unter Bedingungen, in denen Gemeinschaft im gemeinsamen Handeln erfahren werden kann.

Freiheit

Das Team...

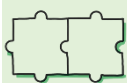
- macht unterschiedliche Stärken sichtbar.
- findet unterschiedliche Lösungswege in ähnlichen Situationen.



1. Das Grundspiel wird dahingehend verändert, dass Gefangene das Spiel verlassen und ins Gefängnis gehen müssen.
2. Wenn ein Spieler aus dem Reifen heraus den Korb trifft, kann er einen Gefangenen zurück ins Spiel holen.
3. Es muss immer weniger Reifen als Spieler:innen auf dem Spielfeld geben. Die Spielleitung muss die Anzahl der Reifen ggf. reduzieren (z. B. Markierungsleibchen hineinlegen und dadurch Reifen sperren).
4. Wird die Anzahl der Gefangenen wieder größer, werden die gesperrten Reifen durch die Trainer:innen wieder freigegeben.

5. Die letzte freilaufende Person gewinnt/wer nach einer bestimmten Zeit noch frei ist, gewinnt/ darf ins *Shootout* um den Sieg gegen die Fänger:innen. (Zeit vorher festlegen)

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team muss Risiken eingehen, um sich gegenseitig zu unterstützen.



Beobachtungs-
fragen

Gehen die Spieler:innen ein Risiko ein, um sich gegenseitig zu befreien? Ist ihnen der individuelle Spielsieg oder das gemeinsame Spielen im Team wichtiger?



Beobachtungs-
beispiel

Zu Beginn des Durchlaufs sind die Spieler:innen darauf bedacht, selbst nicht abgeschlagen zu werden. Im Spielverlauf kommen jedoch immer mehr Spieler:innen ins Gefängnis. Die Gefangenen feuern ihre Mitspieler:innen an und fordern, befreit zu werden. Daraufhin werfen die noch verbliebenen Spieler:innen aus den Reifen auf den Korb.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Warum habt ihr auf den Korb geworfen? Warum habt ihr das am Anfang nicht gemacht? Was habt ihr euch von euren Mitspieler:innen erhofft? An die Gefangenen: Wie war es für euch, im Gefängnis zu sein? Was ist euch von dort aus im Spiel aufgefallen?

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt in unterschiedlichen Abstufungen von Bewegungsfreiheit.



Beobachtungs-
fragen

Wie verhalten sich Spieler:innen in Freiheit und im Gefängnis?



Beobachtungs-
beispiel

Ein Spieler wird bereits kurz nach Beginn des Spiels abgeschlagen und kommt somit ins Gefängnis. Zunächst beobachtet er das Spielgeschehen, verliert aber schnell das Interesse. Er wendet sich ab und setzt sich auf eine Bank an der Hallenwand.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Warum hast du dich dort abseits hingesetzt? Wie hat es sich angefühlt, nicht mehr am Spiel teilhaben zu können?



- 1 Basketball
- Leibchen



Passen
Raumverstehen
Pivotieren
Reaktionsschnelligkeit

Fortgeschrittene



8+

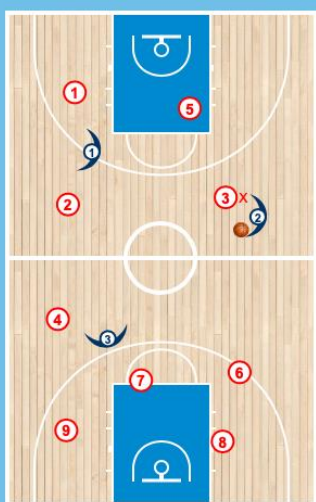
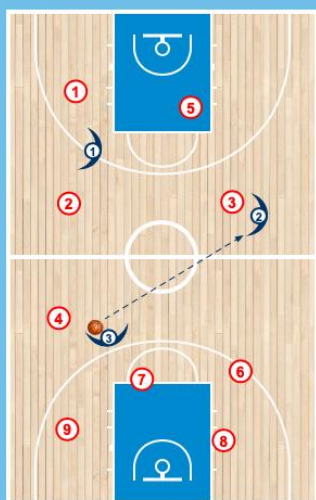


Mit dynamischem Feld arbeiten. Es kann – je nach Spielverlauf – durch die Trainer:in spontan größer oder kleiner gemacht werden.

Grundpfeiler der Demokratie

Freiheit

Gleichheit



🚩 Ziel des Spiels für die Fänger:innen ist es, alle anderen abzutippen.

1. Es gibt einige wenige Fänger:innen.
2. Alle anderen Spieler:innen bewegen sich frei durch die Halle (keine Beschränkung der Spielfeldgröße).
3. Wer abgetippt wird, wechselt ins Team der Fänger:innen. Fänger:innen dürfen andere Spieler:innen nur in Ballbesitz abtippen.
4. Die Fänger:innen passen sich den Ball zu. Sie dürfen nur ohne Ball laufen/rennen.
5. Die letzte freie Spielerin gewinnt das Spiel.

Mögliche Varianten:

- 1 Dribbling erlaubt
- Passart vorgeben (z. B. nur Brustpässe)



Minderheitsregel

Mehrheitsregel



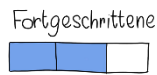
Königsfangen • Modifikation 1: Minderheitsregel



- 1 Basketball
- so viele Leib-
chen wie
Spieler:innen



Passen
Raumverstehe
Pivotieren
Reaktions-
schnelligkeit



unbe-
grenzt



In Demokratien gibt es keine Regeln, die von Minderheiten für Mehrheiten gemacht werden. Fokus liegt in diesem Spiel auf Ausgleich von Ungleichheit.

Grundpfeiler der Demokratie

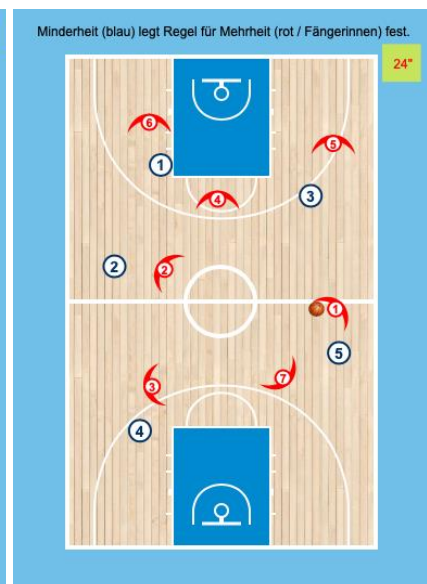
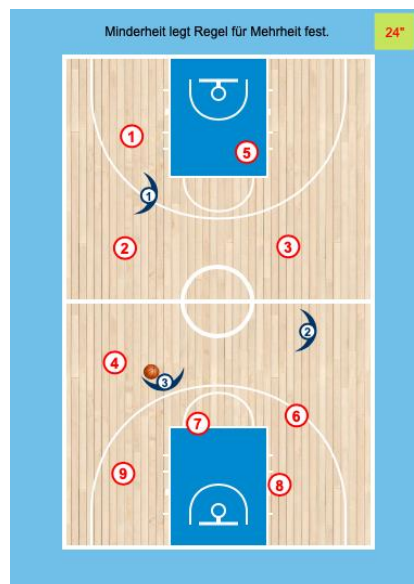
Gleichheit

Mögliche Demokratieerfahrungen

Das Team...

- verhandelt Möglichkeit, um Ungleichheiten auszugleichen.
- macht Vorschläge, wie eine gleichberechtigte Teilhabe möglich ist.

1. Das Grundspiel wird verändert, indem die jeweilige Minderheit eine Regel für die Mehrheit festlegt.
2. Für das Festlegen der Regel hat die Minderheit nur 24 Sekunden.
3. Anfangs gehören zur Minderheit die Fänger:innen (in deutlicher Unterzahl). Nach genügend erfolgreichen Fangaktionen sind es die Läufer:innen.



4. Die Regeln werden in *Time-Outs* festgelegt. Die Spieler:innen dürfen selbst *Time-Outs* nehmen, jedoch achten die Trainer:innen darauf, dass *Time-Outs* in geregelten Abständen genommen werden, damit der Spielfluss nicht leidet.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team verhandelt Möglichkeit, um Ungleichheiten auszugleichen.



Beobachtungs-
fragen

Welche Perspektiven schließen die Spieler:innen bei der Regelaushandlung ein? Wie wirkt sich die Regelanpassung im Spiel aus?



Beobachtungs-
beispiel

Zu Beginn des Spiels fangen die Fänger:innen niemanden. Es scheint aussichtslos. Als sie eine Regel festlegen dürfen, beschließen sie, dass die Freilaufenden nur noch im Schrittempo gehen dürfen. Daraufhin werden die ersten Läufer:innen gefangen.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Warum habt ihr diese Regel festgelegt? An wen habt ihr dabei gedacht? Wie hat sich das Spiel durch die Regel verändert?



Königstangen • Modifikation 2: Mehrheitsregel



- 1 Basketball
- so viele Leib-
chen wie
Spieler:innen



Passen
Raumverstehen
Pivotieren
Reaktions-
schnelligkeit



Fortgeschrittene



unbe-
grenzt



In Demokratien gibt es keine Regeln, die von Minderheiten für Mehrheiten gemacht werden. Fokus liegt in diesem Spiel auf Ausgleich von Ungleichheit.

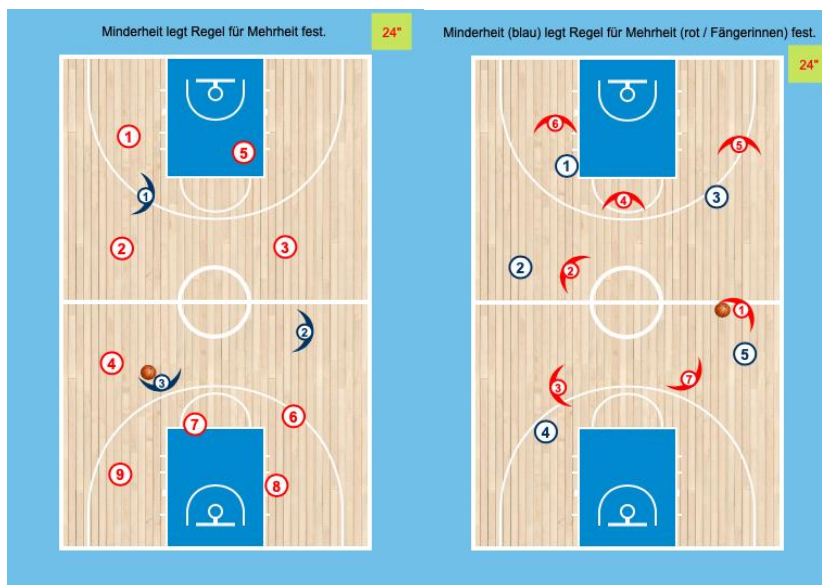
Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Freiheit

Das Team...

- probiert unterschiedliche Varianten der Regelsetzung und Entscheidungsfindung aus (z. B. alle partizipieren oder einzelne entscheiden).
- spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen miteinander.



1. Das Grundspiel wird dahingehend modifiziert, dass die jeweilige Mehrheit eine Regel für die Minderheit festlegt.
2. Für das Festlegen der Regel hat die Mehrheit nur 24 Sekunden.
3. Anfangs gehören zur Mehrheit die Läufer:innen. Nach genügend erfolgreichen Fangaktionen sind es die Fänger:innen.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen miteinander.



Beobachtungs-
fragen

Welche Auswirkungen hat die Art der Regelfindung oder Teambildung auf die Dynamik im Spiel? Welche Reaktionen folgen auf selbst-/fremdbestimmte Situationen?



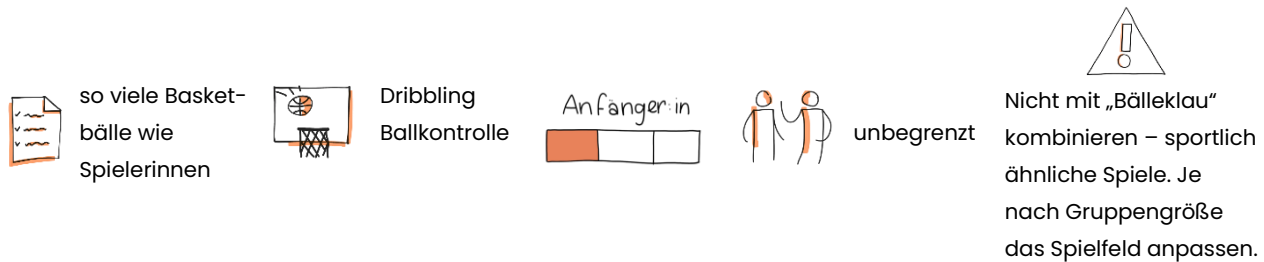
Beobachtungs-
beispiel

Als das Spiel zum ersten Mal unterbrochen wird, hat niemand eine Idee für eine Regel. Der Trainer greift ein und schlägt vor, dass die Fänger:innen dribbeln dürfen. Diese Regel wird sofort angenommen.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

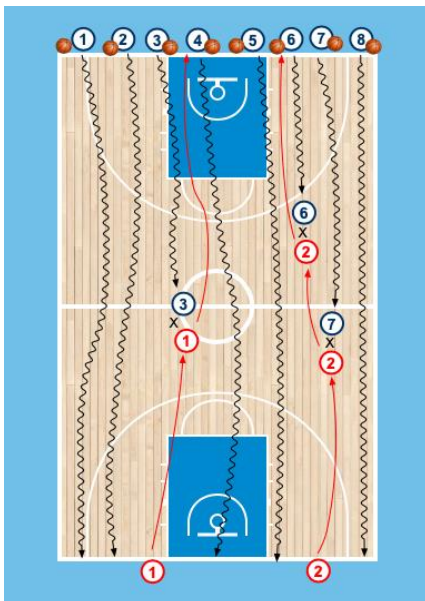
Warum habt ihr keine eigene Regelidee eingebracht? Was hättet ihr dafür gebraucht? Wieso habt ihr den Vorschlag eures Trainers angenommen? Wie hat die Regel euer Spiel verändert?



Grundpfeiler der Demokratie

Freiheit

Solidarität



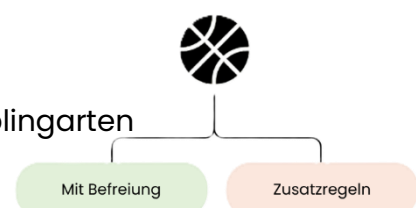
! Ziel des Spiels ist es, unbeschadet durch den Ozean zur anderen Seite zu kommen.

1. Eine oder mehrere Personen („Krake“) stehen an einem Hallenende bzw. an der Grundlinie des Basketballfeldes.
2. Alle übrigen Spieler:innen stehen auf der anderen Hallenseite bzw. an der gegenüberliegenden Grundlinie mit jeweils einem Ball.
3. Auf ein Startsignal folgend versuchen die Spieler:innen dribbelnd durch den Ozean auf die andere Seite zu gelangen, ohne von der Krake gefangen zu werden.

4. Die Krake versucht, so viele Spieler:innen wie möglich abzutippen.
5. Alle Spieler:innen, die gefangen werden, bleiben an dieser Stelle stehen und klemmen sich den Ball zwischen die Beine. Sie sind im nächsten Durchgang zusätzliche Fangarme der Krake („Krakenarme“. Sie können Mitspieler:innen fangen, dürfen sich dabei aber nicht von der Stelle bewegen.
6. Wer nach 10 Seitenwechseln noch frei ist, gewinnt. Andernfalls gewinnt die Krake.

Mögliche Varianten:

- Krake auch mit Ball
- Variation der Bewegungsform; andere Lauf-, bzw. Dribblingarten





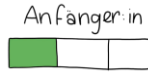
Krake • Modifikation 1: Mit Befreiung



so viele Bas-
ketbälle wie
Spieler:innen



Dribbling
Ballkontrolle



unbegrenzt



Nicht mit „Bälleklau“
kombinieren – sport-
lich ähnliche Spiele

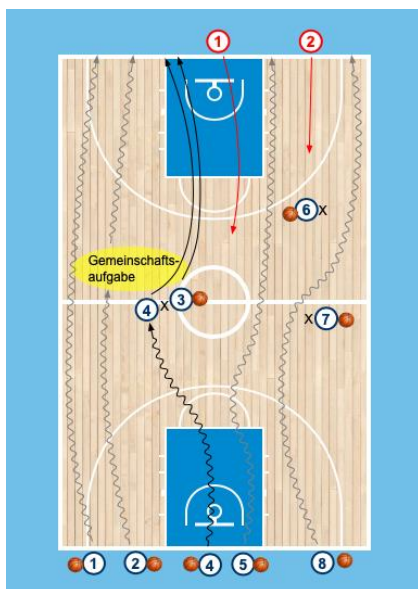
Grundpfeiler der Demokratie

Solidarität

Mögliche Demokratieerfahrungen

Das Team...

- muss Risiken eingehen, um sich gegenseitig zu unterstützen.
- Spielt unter Bedingungen, in denen Gemeinschaft im gemeinsamen Handeln erfahren werden kann.

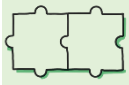


1. Das Grundspiel wird dahingehend modifiziert, dass die Krakenarme die Möglichkeit haben, von freien Spieler:innen befreit zu werden.
2. Die Spieler:innen können die Krakenarme durch eine Gemeinschaftsaufgabe befreien (z. B. Rücken an Rücken stellen und einen der Bälle über den Kopf und durch die Beine geben).
3. Die Krakenarme müssen sich entscheiden: gefangen bleiben und andere fangen (Unfreiheit und Sicherheit) oder befreit werden und wieder gefangen werden können (Freiheit und Risiko).
4. Die freien Spieler müssen entscheiden: Entweder

sie befreien die Krakenarme und riskieren damit, wahrscheinlicher selbst gefangen zu werden (Vertrauen und Teamspiel, aber mehr Unsicherheit und Risiko) oder sie laufen frei (weniger Unsicherheit und Risiko).

5. Wer einmal befreit wurde und erneut gefangen wird, ist für diesen Durchgang aus dem Spiel (,sodass der Krake auch gewinnen kann).

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt unter Bedingungen, in denen Gemein-
schaft im gemeinsamen Handeln erfahren werden kann.



Beobachtungs-
fragen

Wie verhalten sich einzelne Spieler:innen zueinander? Be-
freien sie Mitspieler:innen oder spielen sie alleine?



Beobachtungs-
beispiel

Nach jedem Seitenwechsel klatschen sich die noch übrig
gebliebenen Spieler:innen ab. Spieler:innen, die zum Kra-
kenarm geworden sind, rufen sich gegenseitig zu, wo
freilaufende Spieler:innen langgehen.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

**Wie habt ihr als Team zusammengespielt? Habt ihr
eher zusammen oder allein gespielt? Wann habt ihr
euch gegenseitig unterstützt?**



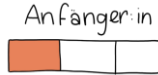
Krake • Modifikation 2: Zusatzregeln



so viele Basket-
bälle wie Spie-
ler:innen



Dribbling
Ballkontrolle



unbegrenzt



Nicht mit „Bälleklau“
kombinieren – sport-
lich ähnliche Spiele.

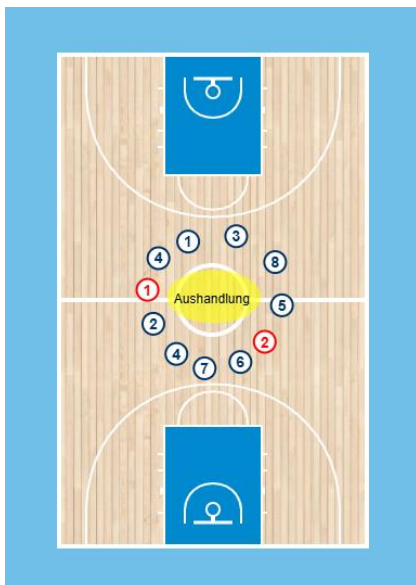
Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Freiheit

Das Team...

- probiert unterschiedliche Varianten der Regelsetzung und Entscheidungsfindung aus (z. B. alle partizipieren oder einzelne entscheiden).
- spielt in unterschiedlichen Abstufungen von Bewegungsfreiheit.



1. Das Grundspiel wird dahingehend modifiziert, dass in regelmäßigen *Time-Outs* neue Regeln eingeführt werden (z. B. bestimmte Arten zu dribbeln)
2. Es kommen unterschiedliche Formen der Entscheidungsfindung zum Einsatz:
 - a) Eine vorher festgelegte Person bestimmt.
 - b) Die Minderheit hat ein Vorschlagsrecht, entschieden wird zusammen.
 - c) Alle dürfen Vorschläge machen und entscheiden zusammen.
3. Die letzte freilaufende Person gewinnt.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team probiert unterschiedliche Varianten der Regelsetzung und Entscheidungsfindung aus (z. B. alle partizipieren oder einzelne entscheiden).



Beobachtungs-
fragen

Wie einigt sich das Team auf eine Regel? (z. B. Mehrheitsentscheid oder Konsens?) Wer nimmt welche Rolle im Gespräch ein? (Wer beteiligt sich? Wer nicht? Wer ist besonders dominant im Gespräch? Wer übernimmt Verantwortung, damit eine Entscheidung zustande kommt?)



Beobachtungs-
beispiel

In den ersten beiden *Time-Outs* hat kein Spieler eine Idee für eine Regel. Es herrscht Stille oder die Spieler:innen unterhalten sich über andere Themen. Während des Spiels beobachtet der Trainer jedoch, dass Krakenarme frustriert/gelangweilt sind, da sie kaum am Spielgeschehen teilhaben. In der 3. Auszeit teilt er seine Beobachtung mit dem Team und fragt, mit welcher Regel die Krakenarme wieder involviert werden könnten. Das löst eine Diskussion aus, an deren Ende die Regel steht, dass sich Krakenarme zumindest horizontal auf einer Linie bewegen dürfen.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie seid ihr zu einer Lösung gekommen? Was wolltet ihr mit eurer Regel im Spiel verändern? Hat das geklappt?



- Basketbälle verschiedener Größen



- Mind. 3 Basketballkörbe
- Andere Bälle (Tennisbälle o.ä.)
- Turnhocker



Freiwurf
Positionswurf
Korbleger

Anfänger:in



8-15



Platz für mind. 3
Level sollte vorhanden
sein (3 Körbe)

Grundpfeiler der Demokratie

Gleichheit

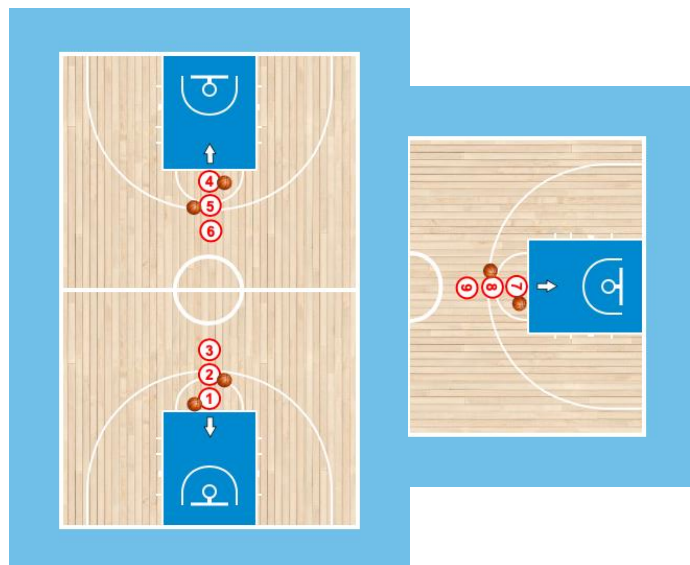
Mögliche Demokratieerfahrungen

Das Team...

- kann individuell Möglichkeiten nutzen, um Ungleichheiten auszugleichen.

■ Ziel des Spiels ist es, ins höchste Level aufzusteigen!

1. Alle Spieler:innen starten in Level 1.
2. Der Ablauf ist in jedem Level gleich: alle Spieler:innen stehen hinter der Freiwurflinie in einer einzelnen Reihe.
3. Die ersten beiden Spieler:innen in der Reihe haben je einen Ball.
4. Spieler 1 wirft zuerst von der Freiwurflinie.
5. Sobald Spieler 1 geworfen hat, darf Spieler 2 ebenfalls werfen.
6. Ziel in jedem Level: Den eigenen Wurf früher im Korb versenken als der Spieler vor einem.
7. Trifft Spieler 1 sofort, passt er den Ball an den nächsten Spieler aus der Reihe weiter und stellt sich hinten an.
8. Wer von der Freiwurflinie verfehlt, darf so schnell wie möglich den Ball holen und aus kurzer Distanz weiterwerfen, bis er trifft.



9. Wenn Spieler 2 vor Spieler 1 trifft, wird Spieler 1 *ausgebumpft* und steigt ein Level ab. Spieler 2 steigt ein Level auf.
10. Wer aus Level 1 herausfliegt, wird nicht ausgeschlossen, sondern kann durch eine Bewegungsaufgabe (z. B. Wurf- oder Dribbelübung, Koordinationsübung o.ä.) neu einsteigen.

Allgemein:

- Die Wurfschwierigkeit sollte mit aufsteigenden Levels auch schwieriger werden (z. B. durch Vergrößerung der Wurfdistanz oder Verwendung anderer Bälle).
- Im untersten Level muss es außerdem die Möglichkeit geben, den Wurf durch die Verwendung eines Hockers zu vereinfachen. Wer vom Hocker aus wirft, kann unterschiedlich festgelegt werden. Beispielsweise können die Spieler:innen selbst entscheiden oder die Trainerin legt fest, wer von dort aus wirft.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team kann individuell Möglichkeiten nutzen, um Ungleichheiten auszugleichen.



Beobachtungs-
fragen

Wie verhalten sich die Spieler:innen, die den Hocker nutzen müssen? Wenn die Nutzung freigestellt wird: Nutzen die Spieler:innen den Hocker? Nutzen die Spieler:innen den Hocker, von denen man es erwartet hat? Gibt es Spieler:innen, die den Hocker mal nutzen und mal nicht?



Beobachtungs-
beispiel

Der Trainer legt fest, wer von den Spieler:innen vom Kasten aus auf den Korb wirft. Er bestimmt dazu drei Spieler:innen, die erst kürzlich zum Basketballteam dazugekommen sind. Bei einer dieser Spieler:innen fällt auf, dass sie öfter probiert, auch ohne den Kasten den Korb zu treffen. Die anderen beiden nutzen ihn bei jedem Wurf und sind häufig erfolgreich. In der Reflexionsrunde wird gefragt, ob die drei Spieler:innen den Kasten hilfreich fanden. Während zwei Spieler:innen den Kasten hilfreich fanden, meint die dritte: „Ich hätte gerne ohne Hocker geworfen. Hat auch ohne Hocker gut geklappt.“ In der nächsten Runde des Spiels, wird allen freigestellt, ob sie vom Kasten aus werfen oder nicht.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

An die drei Spieler:innen auf dem Hocker: Fandet ihr den Kasten hilfreich? An alle: Wie fanden ihr es, dass manche den Hocker nutzen mussten und andere ihn nicht nutzen durften? Fragen zur zweiten Runde: Warum habt ihr den Hocker (nicht) genutzt?



Liniendribbling



- so viele Basketbälle wie Spieler:innen
- Spielfeld mit Linien
- ggf. Leibchen



Dribbling
Koordination



8+

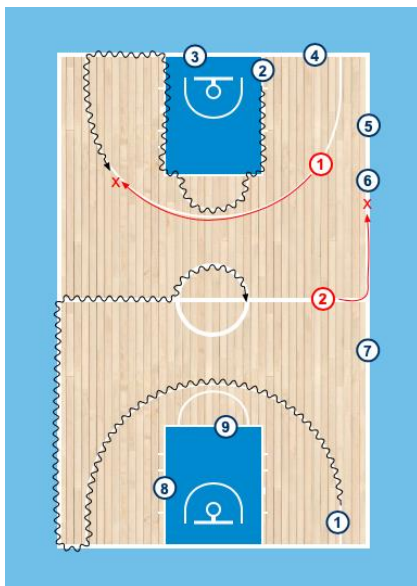


Ein Basketballkorb oder eine Ecke in der Halle muss frei sein

Grundpfeiler der Demokratie

Solidarität

Freiheit

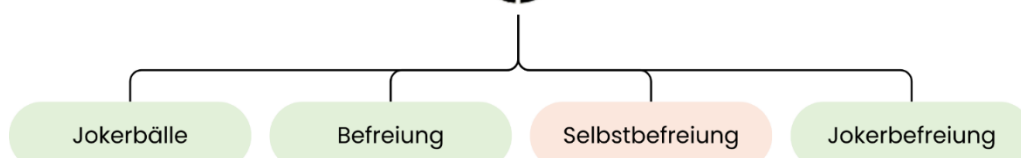


■ Ziel des Spiels ist es, den Jäger:innen zu entkommen.

1. Es gibt zwei Gruppen: Jäger:innen und Hasen. Das Verhältnis sollte ca. 1:5 sein.
2. Sowohl Hasen als auch Jäger:innen laufen auf vorab festgelegten Hallenlinien (z. B. Basketballfeldlinien).
3. Alle Hasen haben jeweils einen Ball, mit dem sie sich dribbelnd bewegen können.
4. Die Jäger:innen haben keinen Ball und tragen Leibchen als „Markierung“.
5. Alle Spieler:innen (Hasen und Jäger:innen) dürfen sich nur auf den Linien bewegen. Niemand darf die Linien verlassen.

6. Die Jäger:innen versuchen, den Ball wegzutippen oder die Hasen abzuschlagen. Wenn ihnen das gelingt, wechseln sie die Rollen: der Hase erhält das Leibchen der Jägerin und übergibt selbst den Ball.

Wer selbstverschuldet von den Linien gerät, muss eine Wiedereinstiegsaufgabe (z. B. Treffer auf den Nebenkorb) erfüllen. Diese Regel gilt für alle. Wenn ein Hase von der Linie gerät, der gerade von einer Jägerin gejagt wird, tauschen Hase und Jägerin die Rollen.





Liniendribbling • Modifikation 1: Jokerbälle



- so viele Basketballbälle wie Spieler:innen
- Spielfeld mit Linien
- Leibchen
- 3-4 Softbälle o.ä.



Dribbling
Koordination

Anfänger:in



8+



Empfehlung: Mod 1, 3 & 4 werden ohne Zwischenreflexionen gespielt.

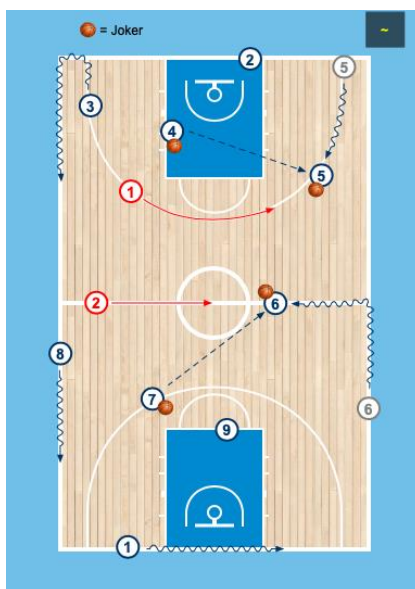
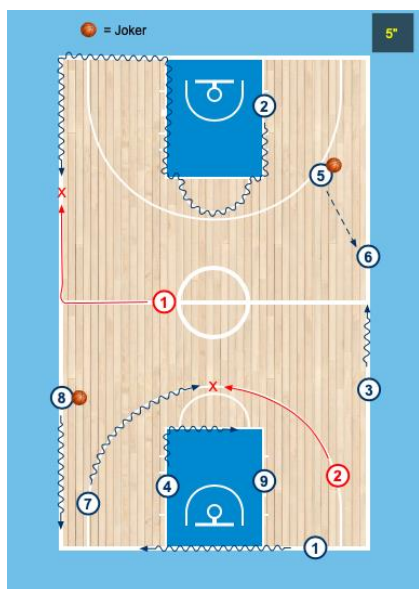
Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Solidarität

Das Team...

- muss Risiken eingehen, um sich gegenseitig zu unterstützen.
- Spielt unter unterschiedlichen Bedingungen gemeinsamen Handelns, hier z. B. in strategischen oder solidarischen Zusammenschlüssen.
- Spielt unter Bedingungen, bei denen jede:r für sich alleine oder als Teil eines Teams spielen kann.



1. Das Grundspiel wird gespielt und Jokerbälle (Softball o.ä.) werden eingeführt.
2. Wer einen Jokerball hat, kann nicht abgetippt werden.
3. Die folgenden Schritte werden aufeinander folgend gespielt. Nur der erste Schritt wird vor dem Spiel erklärt. Alle weiteren

Veränderungen werden in kurzen „Freeze“-Unterbrechungen eingebracht. Dafür bleiben die Spieler:innen auf ein Signal hin auf der Stelle stehen.

Das Spiel wird in folgenden Schritten gespielt:

1. Es gibt zwei Joker, die nicht länger als 5 Sekunden gehalten werden dürfen.
2. Neue Joker (bis zu 4) werden nach und nach ins Spiel geworfen. Das Zeitlimit bleibt.
3. Die Jokeranzahl bleibt gleich. Das Zeitlimit entfällt.
4. Die Jokeranzahl bleibt gleich. Das Zeitlimit von 5 Sekunden wird wieder eingeführt.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Teamspielt unter Bedingungen, bei denen jede:r für sich allein oder als Teil eines Teams spielen kann.



Beobachtungs-
fragen

In welchen Situationen spielen sich die Spieler:innen den Joker zu? Wie verändern die Joker das Spiel? Wie interagieren die Spieler:innen?



Beobachtungs-
beispiel

Im Grundspiel achten die Hasen kaum aufeinander. Als die Jokerbälle dazukommen, werden sie wenig eingesetzt. Viele Spieler:innen lassen den Jokerball nach dem Zeitlimit einfach fallen. Manche Jokerbälle sind von den Linien gar nicht mehr erreichbar und werden ignoriert. Als das Zeitlimit entfällt, horten wenige Spieler:innen die Jokerbälle. Die Mitspieler:innen, die von den Jäger:innen gejagt werden, fordern immer offensiver ein, den Jokerball zu bekommen. Mit der Zeit passen die Hasen den Jokerball auch anderen Hasen zu, die in Gefahr sind, gefangen zu werden. Am Ende des Spiels gucken die Hasen gezielt, wer den Jokerball braucht und machen sich gegenseitig darauf aufmerksam, wenn jemand von den Hasen in Gefahr ist.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wann habt ihr den Jokerball weitergegeben, wann nicht? Warum hast du den Ball zunächst nicht losgelassen? Warum hast du ihn dann doch weitergegeben? Habt ihr als Team gespielt? Ab wann hattet ihr das Gefühl, ein Team zu sein?



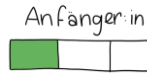
Liniendribbling • Modifikation 2: Befreiung



- so viele Basketbälle wie Spieler:innen
- Spielfeld mit Linien



Dribbling
Koordination



8+



Für das Spiel kann ein Zeitlimit gesetzt werden.

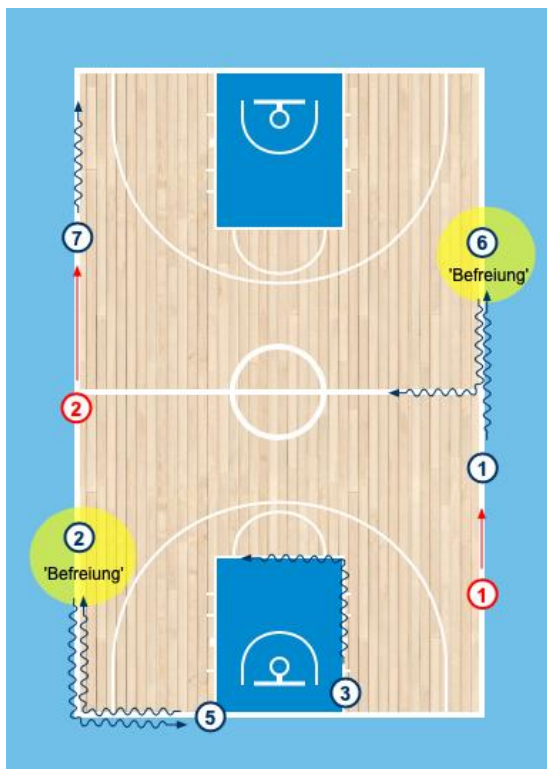
Grundpfeiler der Demokratie

Solidarität

Mögliche Demokratieerfahrungen

Das Team...

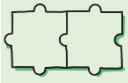
- muss Risiken eingehen, um sich gegenseitig zu unterstützen.
- spielt unter Bedingungen, bei denen jede:r für sich allein oder als Teil eines Teams spielen kann.



■ Zieländerung zum Grundspiel: Als Hase übrigbleiben.

1. Das Grundspiel wird verändert, indem die Jäger:innen dauerhaft fangen, also die Rollen nicht wechseln.
2. Wer abgetippt wird, muss sich an Ort und Stelle hinsetzen.
3. Es gibt Jokerbälle wie in Modifikation 1.
4. Freilaufende Hasen können gefangene Hasen durch Antippen befreien.
5. Es wird so lange gespielt, bis alle Hasen ohne Jokerball abgetippt wurden oder es wird nach einer vorher festgelegten Zeit beendet (Erfahrungswert 3 min).
6. Wer übrig bleibt, gewinnt.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Teamspielt unter Bedingungen, bei denen jede:r für sich allein oder als Teil eines Teams spielen kann.



Beobachtungs-
fragen

Wie verhalten sich die Spieler:innen unter der Freitippregel? Wo liegt ihre Priorität (andere befreien oder sich selbst retten)?



Beobachtungs-
beispiel

Zunächst befreien sich die Spieler:innen gegenseitig. Die Zahl der freilaufenden Hasen bleibt in etwa gleich. Im Verlauf des Spiels gehen einige Hasen dazu über, weniger Teamspieler:innen zu befreien, andere befreien weiterhin alle.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Warum habt ihr eure Mitspieler:innen freigetippt? Was war euer Ziel in diesem Spiel?



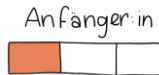
Liniendribbling • Modifikation 3: Selbstbefreiung



- so viele Basketbälle wie Spieler:innen
- Spielfeld mit Linien



Dribbling
Koordination



8+



Für das Spiel sollte ein Zeitlimit gesetzt werden.

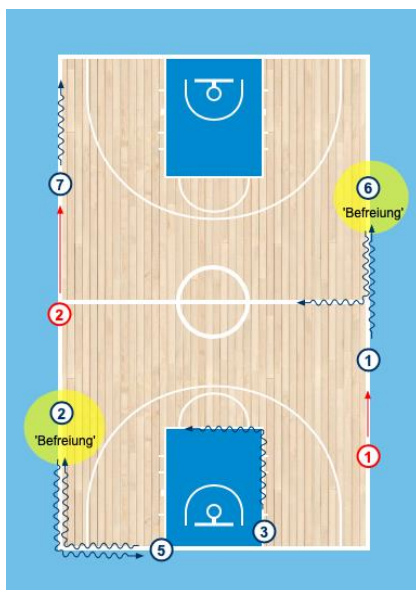
Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Freiheit

Das Team...

- spielt in unterschiedlichen Abstufungen von Bewegungsfreiheit.
- spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen miteinander.



🚩 Zieländerung zum Grundspiel: Als Hase übrigbleiben.

1. Ausgangspunkt sind die Regeln aus Modifikation 3.
2. Aber: Die Hasen können sich selbst durch das Erfüllen einer (Dribbel-)Aufgabe befreien.
3. Die Aufgabe kann von den Trainer:innen oder gemeinsam mit dem Team aufgestellt werden.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt in unterschiedlichen Abstufungen von Bewegungsfreiheit.



Beobachtungs-
fragen

Wie verhalten sich Spieler:innen, die nicht am Spiel teilhaben können? Wie verändert sich die Dynamik im Spiel durch die neuen Regeln?



Beobachtungs-
beispiel

Die Spieler:innen gehen unterschiedlich mit der neuen Regel um. Während manche nach dem Abtippen sofort ihre Befreiungsaufgabe ausführen, um wieder am Spiel teilhaben zu können, warten andere und beobachten das Spiel. Nach einer Weile befreien sie sich aber auch selbst.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie war es für euch, dass ihr euch selbst befreien konntet? Wie hat sich das Spiel dadurch verändert?



Liniendribbling • Modifikation 4: Jokerbefreiung



- so viele Basketbälle wie Spieler:innen
- Spielfeld mit Linien



Dribbling
Koordination



8+



Für das Spiel sollte ein Zeitlimit gesetzt werden.

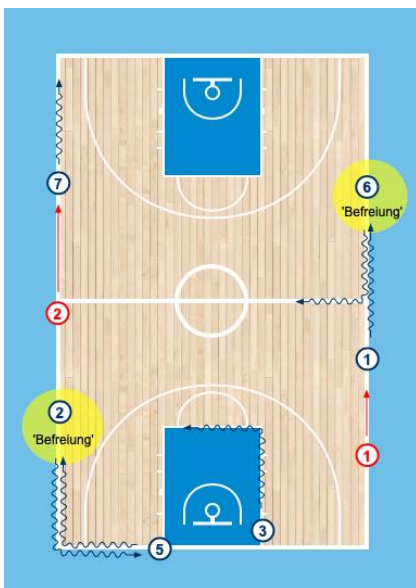
Grundpfeiler der Demokratie

Solidarität

Mögliche Demokratieerfahrungen

Das Team...

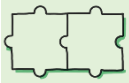
- muss Risiken eingehen, um sich gegenseitig zu unterstützen.
- spielt unter Bedingungen, bei denen jede:r für sich allein oder als Teil eines Teams spielen kann.



🚩 Zieländerung zum Grundspiel: Als letzter Hase übrigbleiben.

1. Ausgangspunkt sind die Regeln aus Modifikation 3.
2. Aber: Die Hasen können nur durch Hasen befreit werden, die einen Jokerball haben. Entscheiden sie sich, einen anderen Hasen zu befreien, müssen sie den Jokerball an den befreiten Hasen abgeben.
3. Gelangt ein Jäger in den Besitz eines Jokerballs, kann er diesen behalten. Jäger mit Jokerball dürfen auch Hasen mit Jokerball abtippen (die Wirkung des Jokerballs hebt sich auf).

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt unter Bedingungen, bei denen jede:r für sich allein oder als Teil eines Teams spielen kann.



Beobachtungs-
fragen

Welches Ziel verfolgen einzelne Spieler:innen? Wie gelangen sie zu diesem Ziel?



Beobachtungs-
beispiel

Die Hasen geben immer wieder ihre Jokerbälle ab, um Mitspieler:innen zu befreien. Gefangene Hasen rufen um Hilfe, woraufhin freie Hasen zur Untersetzung eilen. Das Spiel endet, ohne dass ein einzelner Hase gewinnt.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Warum habt ihr euch gegenseitig geholfen? Was war euch im Spiel wichtig?



Mirror Dribbling¹⁹



so viele Basketballbälle
wie Spieler:innen



Dribbling
Übersicht



Anfänger:in



unbegrenzt



Auf ausreichend Platz
achten.
In Kombination mit
Schattendribbling
spielen.

Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Pluralität

Das Team...

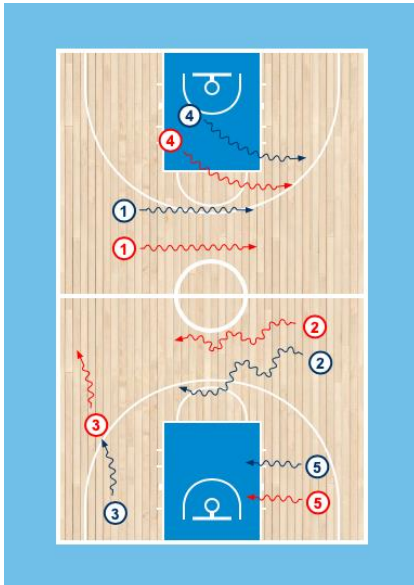
- macht unterschiedliche stärken sichtbar.
- findet unterschiedliche Lösungswege in ähnlichen Situationen.

Solidarität

Das Team...

- kann das eigene Verhalten (z. B. eigene Aktionen und Bewegungen) stärker an dem Können des anderen ausrichten oder es unabhängig vom Können des anderen ausführen und damit Teilhabe erschweren.
- spielt unter Bedingungen, in denen Gemeinschaft im gemeinsamen Handeln erfahren werden kann.

¹⁹ Die Kombination aus Mirror Dribbling und Schattendribbling ist besonders spannend. Beim Schattendribbling agieren die Vormachenden ‚blind‘ – sie sehen nicht unmittelbar, ob ihre Bewegungen nachgeahmt werden. Wechselt man anschließend zu Mirror Dribbling, kann sichtbar werden, ob sich das Verhalten ändert: Die Spieler:innen können direkt erkennen, ob ihre Aktionen für die anderen umsetzbar sind – und passen sich gegebenenfalls an.



■ Ziel des Spiels: Den Partner möglichst genau spiegeln.

1. Es werden (sportlich gleichstarke) Paare gebildet. Alle haben einen Ball.
2. Die jeweiligen Spieler:innen stehen sich direkt gegenüber und schauen sich an.
3. Eine der Spieler:innen macht verschiedene Dribbelaktionen (rechts, links, verschiedene Handwechsel, Drehung, rückwärtslaufen, ...) vor. Die andere Spielerin muss die Bewegungen exakt spiegeln.
4. Die Spielerpaare bewegen sich frei durch die Halle und stehen sich *Gesicht-zu-Gesicht* gegenüber.

Die Rollen (Aktionen vor- bzw. Nachmachen) wechseln nach kurzer Zeit.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team macht unterschiedliche Stärken sichtbar.



Beobachtungs-
fragen

Welche Perspektiven können die Spieler:innen einnehmen? Wie stimmen sie ihr Verhalten aufeinander ab?



Beobachtungs-
beispiel

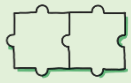
Bei einem Paar geht der Ball immer wieder verloren und rollt weg. Auffällig ist, dass sie beide sehr auf den Ball fokussiert sind und sich kaum anschauen. Nach ein paar Durchgängen ändert sich das. Sie behalten sich gegenseitig im Blick und der Ball geht seltener verloren.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Warum ist euch der Ball zu Beginn so oft davongerollt?
Was habt ihr verändert, damit er nicht mehr davonrollt?

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team kann das eigene Verhalten (z. B. eigene Aktionen und Bewegungen) stärker an dem Können des anderen ausrichten oder es unabhängig vom Können des anderen ausführen und damit Teilhabe erschweren.



Beobachtungs-
fragen

Wie unterstützen sich die Spieler:innen? Welche Probleme treten auf und wie gehen sie damit um?



Beobachtungs-
beispiel

Bei einem Paar ist das Fertigniveau sehr unterschiedlich. Zunächst gibt der schwächere Partner eine Dribbelaktion vor. Er ist dabei vollkommen auf den Ball fixiert und sieht seinen Partner kaum. Als die Rollen wechseln und der erfahrene Spieler die Bewegung vorgibt, hat er seinen Blick nicht auf den Ball, sondern auf seinen Mitspieler gerichtet. Sobald er merkt, dass seine Vorgabe zu schwer wird, vereinfacht er sie, damit sein Mitspieler mitkommen kann.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Worauf habt ihr bei der Auswahl eurer Vorgabe geachtet? Habt ihr mitbekommen, ob der Spieler in eurem Rücken die Aktionen gut nachmachen konnte?



- 1 Basketball
- ggf. Leibchen



Passen
Freilaufen
Decken
Raumdenken

Anfänger:in



8+

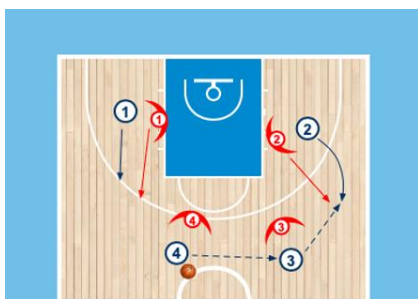


Nicht mit Königsfangen kombinieren. Teams durch Leibchen kennzeichnen.

Grundpfeiler der Demokratie

Gleichheit

Freiheit



■ Ziel des Spiels ist es, den Ball im Team 10 Mal in Folge zu passen, ohne den Ballbesitz zwischenzeitlich zu verlieren.

1. Zwei Teams spielen gegeneinander.
2. Die Teams sind ausgeglichen.
3. Die Größe des Spielfeldes kann je nach Anzahl der

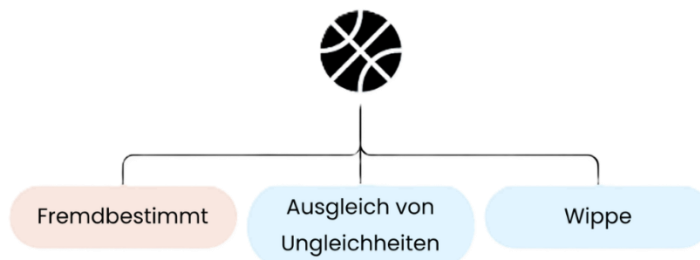
Spielerinnen angepasst werden.

4. Ein Team versucht, eine bestimmte Anzahl (z. B. 10) an Pässen zu spielen. Es ist kein Dribbling erlaubt (nur *Sternschritt*).
5. Das andere Team versucht, den Ball (legal) abzufangen. Bei Ballbesitzwechsel springt der Zähler auf 0.

Nach erfolgreicher *Passstafette* (z. B. 10 Pässe) erhält das Team einen Punkt und der Ballbesitz wechselt.

Mögliche Varianten:

- Mit 2 Bällen spielen (dann verdoppelt sich die Anzahl der zu erreichenden Pässe)
- Mehr Punkte bei *Doppelpass*





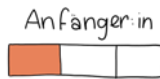
Parteiball • Modifikation 1: Fremdbestimmt



- 1 Basketball
- ggf. Leibchen



Passen
Freilaufen
Decken
Raumdenken



8+



Kombinierbar mit Modifikation 2 und 3, indem die Minderheit (und nicht die Trainerinnen) die Einschränkung für die Mehrheit festlegen

Grundpfeiler der Demokratie

Freiheit

Mögliche Demokratieerfahrungen

Das Team...

- spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen miteinander.

1. Das Grundspiel wird so verändert, dass die Trainer:innen für das jeweils angreifende Team verbindliche Regeln festlegen.
2. Beispiele für verbindliche Regeln sind:
 - Dribbeln nicht erlaubt
 - Dribbeln/Passen mit der starken Hand nicht erlaubt
 - Passarten variieren (z. B. Brustpass, Bodenpass, Skip-pass)
3. Verstößt das angreifende Team gegen die Regel, wechselt der Ballbesitz.



Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen miteinander.



Beobachtungs-
fragen

Wie reagieren die Spieler:innen darauf, dass alle Regeländerungen von den Trainer:innen vorgegeben werden?



Beobachtungs-
beispiel

Als das Dribbeln verboten wird, stöhnt ein Spieler auf, macht aber trotzdem engagiert beim Spiel mit.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

**Wie habt ihr die Regeländerungen wahrgenommen?
Was hättet ihr euch gewünscht? Warum spielt ihr mit,
auch wenn ihr mit der Regel nicht einverstanden seid?**



Parteiball • Modifikation 2: Ausgleich von Ungleichheiten



- 1 Basketball
- ggf. Leibchen



Passen
Freilaufen
Decken
Raumdenken

Anfänger:in



8+



Es gibt in Demokratien keine Möglichkeit für die Minderheit, Regeln für die Mehrheit festzulegen. Die Erfahrung aus dem Spiel dient als Gesprächsanlass.

Grundpfeiler der Demokratie

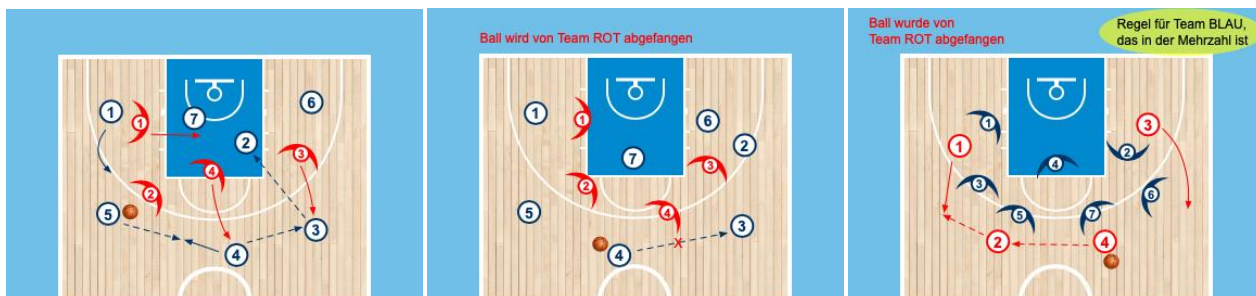
Mögliche Demokratieerfahrungen

Gleichheit

Das Team...

- nimmt unter gleichen/ungleichen Bedingungen an Spielen teil.
- verhandelt Möglichkeit, um Ungleichheiten auszugleichen.

1. Das Grundspiel wird in zwei ungleich großen Teams gespielt.
2. Die Minderheit hat bei jedem Ballbesitzwechsel die Möglichkeit, eine Regel für die Mehrheit festzulegen.
3. Die Minderheit kann die bisher geltende Regel beibehalten oder eine neue festlegen.
4. Für das Festlegen der Regel hat die Minderheit nur 24 Sekunden Zeit.



Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team nimmt unter gleichen/ungleichen Bedingungen an Spielen teil.



Beobachtungs-
fragen

Wie reagieren die Spieler:innen auf die ungleich großen Teams und darauf, dass die Regeln nur für die Mehrheit gelten? Wie verändert sich das Spiel durch die Regeln?



Beobachtungs-
beispiel

Das Team in Überzahl nutzt seinen Vorteil schnell aus und findet immer die ungedeckte *Anspielstation*. Schnell wird sichtbar, dass sich das kleinere Team weniger Mühe gibt, den Ball abzufangen. Gleichzeitig fällt ihnen keine Regel ein, um das Spiel zu ändern. Die Regel ändern sich also nicht. Das Spiel endet schnell.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Warum war das Spiel so schnell vorbei? Wie hat sich das für euch angefühlt? Was würdet ihr gerne an dem Spiel verändern? Findet ihr es fair, wenn die Regeln nicht für alle gleich sind?



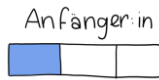
Parteiball • Modifikation 3: Wippe



- 1 Basketball
- ggf. Leibchen



Passen
Freilaufen
Decken
Raumdenken



Kombinierbar mit
Modifikation 1 und 2

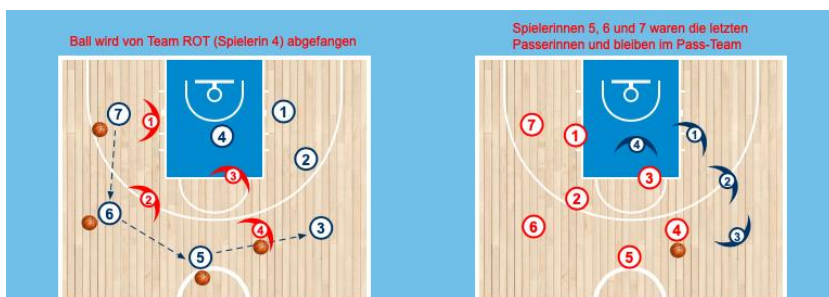
Grundpfeiler der Demokratie

Gleichheit

Mögliche Demokratieerfahrungen

Das Team...

- spielt unter Bedingungen wechselnder Mehrheiten und Minderheiten.



1. Das Grundspiel wird in zwei ungleich großen Teams gespielt (Bsp. 5x7).
2. Fängt eine Person aus dem kleineren Team den Ball ab, wechseln die letzten Passspieler:innen aus dem größeren Team ins kleinere Team, sodass das die Mehrheit und Minderheit wechselt, das Verhältnis jedoch gleich bleibt. Wie viele Spieler wechseln, ergibt sich aus der Differenz der Teamgrößen (im Bsp.: $7-5=2$). Das vorher kleinere Team wird zum größeren Team und umgekehrt.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt unter Bedingungen wechselnder Mehrheiten und Minderheiten.



Beobachtungs-
fragen

Wie verändert sich das Spiel durch die dynamische Teamzusammensetzung? Wie reagieren einzelne Personen auf den Wechsel den Wechsel?



Beobachtungs-
beispiel

Das kleinere Team fängt lange keinen Ball ab. Unmut macht sich breit, einige verteidigen nur noch halbherzig. Als sie dann doch durch einen Fehlpass der Mehrheit in Ballbesitz kommen und selbst zur Mehrheit werden, ändert sich die Dynamik schlagartig. Sie sind aktiver, zeigen mehr Laufbereitschaft und rufen sich gegenseitig zu, wenn sie freistehen.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie hat sich die neue Regel, dass sich die Teamzusammensetzung ständig ändert, auf den Spielfluss ausgewirkt? Wie habt ihr euch in der Minderheit/Mehrheit gefühlt? Findet ihr das Spiel fair?



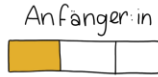
Schattendribbling



so viele Basket-
bälle wie
Spieler:innen



Dribbling



Anfänger:in



unbegrenzt



Auf ausreichend Platz
achten.

Kann mit „Mirror Dribb-
ling“ kombiniert werden.

Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Pluralität

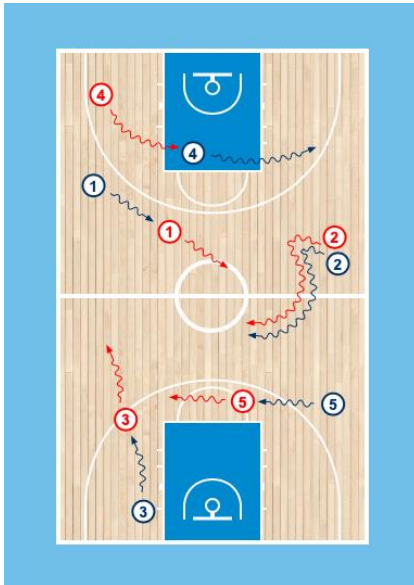
Das Team...

- macht unterschiedliche Stärken sichtbar.
- findet unterschiedliche Lösungswege in ähnlichen Situationen.

Solidarität

Das Team...

- kann das eigene Verhalten (z. B. eigene Aktionen und Bewegungen) stärker an dem Können des anderen ausrichten oder es unabhängig vom Können des anderen ausführen und damit Teilhabe erschweren.
- spielt unter Bedingungen, in denen Gemeinschaft im gemeinsamen Handeln erfahren werden kann.



■ Ziel des Spiels ist es, die Partnerin möglichst genau zu kopieren.

1. Es werden (sportlich gleichstarke) Paare gebildet. Jede Spielerin hat einen Ball.
2. Jedes Paar stellt sich hintereinander auf, sodass es eine vordere und eine hintere Spielerin gibt. Die hintere Spielerin schaut auf den Rücken der vorderen Spielerin.
3. Die vordere Spielerin gibt die Dribbelart und Richtung vor.
4. Die hintere Spielerin, der „Schatten“, muss exakt genau das Gleiche machen.

Die Rollen wechseln nach kurzer Zeit. Die Rollenwechsel können selbstständig oder auf Signal des Trainers erfolgen. Das muss am Anfang kommuniziert werden.

Mögliche Varianten:

- Dribbling mit 2 Bällen pro Spieler (Experte)
- Laufen ist nur auf bestimmten Linien erlaubt



Schlange

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team macht unterschiedliche Stärken sichtbar.



Beobachtungs-
fragen

Wer bringt welche Stärken ein? Wie verhalten sich die Paare zueinander? Wie gehen sie aufeinander ein?



Beobachtungs-
beispiel

Der vordere Spieler eines Paares macht verschiedene Dribbel-Bewegungen vor. In regelmäßigen Abständen dreht er sich um, um zu schauen, ob seine Partner:in hinterherkommt. Sie tauschen die Rollen. Daraufhin macht der neue Vormacher insbesondere Wurfbewegungen vor.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie hat sich eure Rolle (als Vor- bzw. Nachmacher) angefühlt? Wie seid ihr vorgegangen? Konntet ihr jede Bewegung nachmachen? Was kann euer Partner besonders gut? Was könnt ihr selbst besonders gut? Habt ihr etwas Neues gelernt?

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team kann das eigene Verhalten (z. B. eigene Aktionen und Bewegungen) stärker an dem Können des anderen ausrichten oder es unabhängig vom Können des anderen ausführen und damit Teilhabe erschweren.



Beobachtungs-
fragen

Wie interagieren die Spieler:innen miteinander? Inwiefern passen sie ihr Verhalten an?



Beobachtungs-
beispiel

Als der vormachende Partner eines Zweierteams merkt, dass sein nachmachender Partner den *Crossover behind the back* nicht imitieren kann, entscheidet er sich für die leichtere Variante und gibt einen *Crossover between the legs* vor. Sein Mitspieler tut sich damit leichter.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

An die vorgebende Person: Du hast deine Vorgabe verändert. Warum hast du das gemacht? An die nachmachende Person: Hat dir das geholfen?



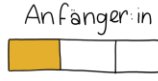
Schattendribbling • Modifikation: Schlange



so viele Basket-
bälle wie
Spieler:innen



Dribbling



Anfänger:in



unbegrenzt



Auf ausreichend Platz
achten.

Kann mit „Mirror Dribbling“
kombiniert werden.

Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Solidarität

Das Team...

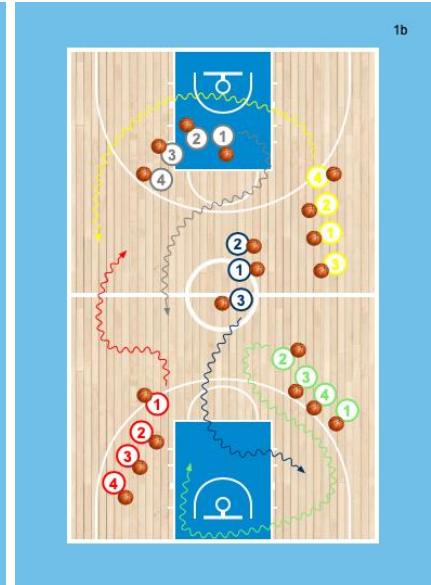
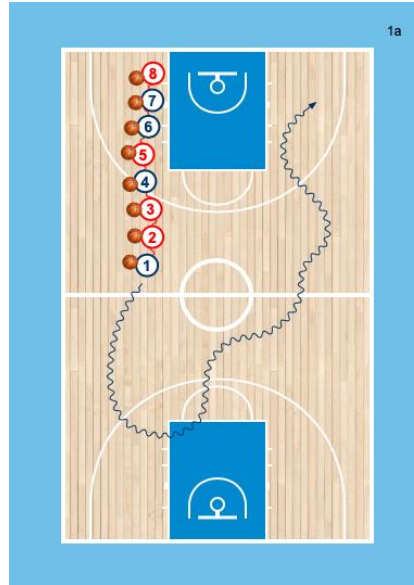
- spielt unter Bedingungen, bei denen jede:r für sich allein oder als Teil eines Teams spielen kann.
- kann das eigene Verhalten (z. B. eigene Aktionen und Bewegungen) stärker an dem Können des anderen ausrichten oder es unabhängig vom Können des anderen ausführen und damit Teilhabe erschweren.

Pluralität

Das Team...

- findet unterschiedliche Lösungswege in ähnlichen Situationen.

1. Das Grundspiel wird dahingehend modifiziert, dass...
 - a) statt Paaren eine lange Schlange gebildet wird. Die erste Person macht eine Aktion vor. Alle anderen kopieren diese Aktion.
 - b) mehrere Schlangen gebildet werden.



2. Wenn jemand aus der Schlange den Ball verliert (Aufgabe zu schwer) oder jemand mit einer anderen Schlange kollidiert, wechselt der „Schlangenkopf“ nach hinten.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team findet unterschiedliche Lösungswege in ähnlichen Situationen.



Beobachtungs-
fragen

Wie verhalten sich die einzelnen Spieler:innen in den unterschiedlichen Rollen? Wie unterscheidet sich ihr Verhalten?



Beobachtungs-
beispiel

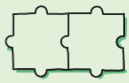
Manche Spieler:innen wechseln häufig die Vorgabe. Andere bleiben bei einer einzigen Vorgabe. Wieder andere sind experimentierfreudig und versuchen sich an Bewegungen, die sie selbst noch gar nicht beherrschen, was man daran merkt, dass sie selbst dabei den Ball verlieren.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Welche Bewegungen habt ihr ausgewählt? Wie haben sich diese unterschieden? Wann wusstet ihr, dass ihr eine neue Bewegung machen könnt? Wie war es für, am vorderen/hinteren Ende der Schlange zu stehen?

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team kann das eigene Verhalten (z. B. eigene Aktionen und Bewegungen) stärker an dem Können des anderen ausrichten oder es unabhängig vom Können des anderen ausführen und damit Teilhabe erschweren.



Beobachtungs-
fragen

Wann achten die Spielenden, insbesondere diejenigen an der Spitze der Schlange, aufeinander? Woran kann man das erkennen? Welche Auswirkung hat das auf die Dynamik des Teams/Spiels?



Beobachtungs-
beispiel

Der Kopf der Schlange bekommt manchmal nicht mit, wenn die anderen nicht mehr hinterherkamen. Wenn jemand aus der Schlange den Ball verliert, beschwerten sich andere darüber. Manchmal warten die Spieler:innen aufeinander, manchmal wird die Person auch „zurückgelassen“.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Woran hat es gelegen, dass ihr teilweise den Ball verloren habt? Welche Bewegung habt ihr warum gemacht? In welche Position habt ihr euch am besten gefühlt und warum? Wie seid ihr damit umgegangen, wenn jemand den Ball verloren hat?



Schmuggler:innen und Zöllner:innen



- Viele Basketbälle
- Hütchen
- 2 Turnbänke



Dribbling
Passen
Defense



10+



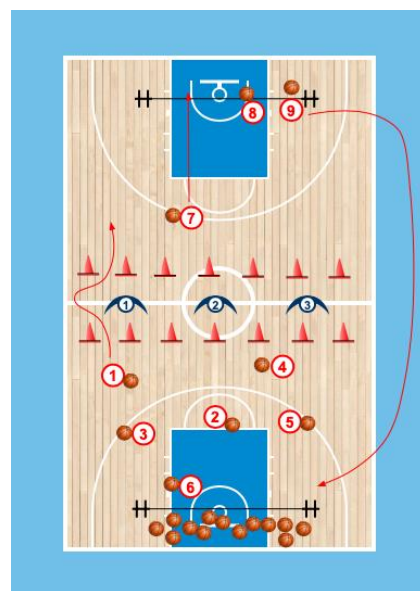
Es sollten mind. drei
Schmuggler:innen mehr als
Zöllner:innen sein.

Grundpfeiler der Demokratie

Solidarität

■ Ziel des Spiels ist es, die gesamte Ware über die Grenze zu schmuggeln und im Lager abzulegen.

1. Das Spielfeld ist das Basketballfeld.
2. An der Mittellinie gibt es einen ca. 2 Meter breiten Korridor, der durch Hütchen markiert ist. Der Korridor kann nach Bedarf vergrößert oder verkleinert werden.
3. An den Enden des Spielfeldes stehen jeweils umgekippte Turnbänke.
4. Es gibt 3 bis 4 Zöllner:innen, die sich im Korridor befinden. Sie bewachen die „Grenze“ und dürfen den Korridor nicht verlassen.
5. Alle anderen Spieler:innen sind die Schmuggler:innen. Sie versuchen, die „Ware“ (Basketbälle hinter der Turnbank) durch den Korridor hinter die andere Turnbank zu bringen.
6. Die Schmuggler:innen müssen den Ball dribbeln. Pässe über die Grenze hinweg sind nicht erlaubt.
7. Wenn Zöllner:innen einen Ball heraustippen oder jemanden von den Schmuggler:innen abtippen, müssen die Schmuggler:innen mit Ball zurück zur Ausgangsposition.
8. Kommt eine Schmugglerin über die Grenze, ohne abgetippt zu werden, legt sie den Ball hinter der Turnbank ab und läuft am Spielfeldrand zurück auf die andere Seite.
9. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Bälle über die Grenze gebracht und im Zielbereich (Lager) abgelegt wurden oder nach einer vorher festgelegten Zeit (z. B. 2 min).



Mögliche Varianten:

- Wurf auf den Korb, bevor der Ball abgelegt werden darf (Freiwurf, Korbleger, etc.)
- Verschiedene Dribblingarten vorgeben
- Wird ein Schmuggler abgetippt, wird der Ball in seinem Besitz aus dem Spiel genommen. (Wird in der nächsten Runde mehr geschmuggelt?)



Gehe direkt ins
Gefängnis



Schmuggler:innen und Zöllner:innen • Modifikation: Gehe direkt ins Gefängnis



- Viele Basketbälle
- Hütchen
- 2 Turnbänke
- 2 Turnmatten



Dribbling
Passen
Defense



10+



Es sollten mind. drei
Schmuggler:innen mehr als
Zöllner:innen sein.

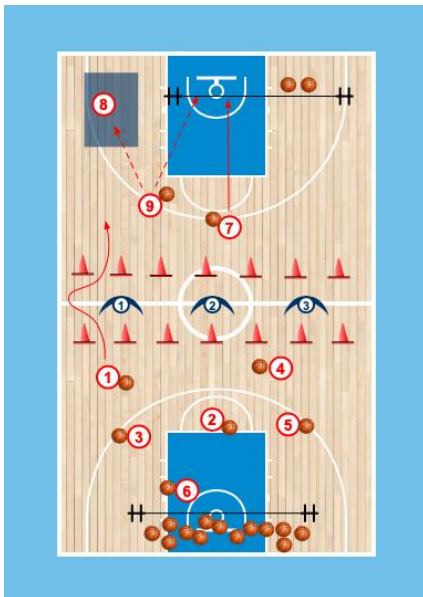
Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Solidarität

Das Team...

- muss Risiken eingehen, um sich gegenseitig zu unterstützen.
- spielt unter Bedingungen, bei denen jede:r für sich allein oder als Teil eines Teams spielen kann.



1. Das Grundspiel wird dahingehend modifiziert, dass von Zöllner:innen gefangene Schmuggler:innen ins Gefängnis (auf der gegenüberliegenden Hallenseite) müssen.

2. Gefangene können von Mitspieler:innen befreit werden. Wer es mit der Schmuggelware durch den Korridor schafft, darf sich entscheiden: Entweder legen sie die „Ware“ (den Ball) ab **oder** sie versuchen, einen Mitspieler zu befreien.

3. Um einen Mitspieler zu befreien, müssen sie einen *Freiwurf* ausführen. Beim erfolgreichen Freiwurf kommt ihr Mitspieler frei. Wenn sie nicht treffen, bleibt ihr Mitspieler im Gefängnis. In beiden Fällen müssen sie den Ball mit zurück ins Ausgangsfeld nehmen.

4. Das Spiel ist beendet, wenn alle Bälle auf der anderen Seite im Zielbereich sind, wenn alle Schmuggler:innen im Gefängnis sind oder nach einer vorher festgelegten Zeit.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team muss Risiken eingehen, um sich gegenseitig zu unterstützen.



Beobachtungsfragen

Wann entscheiden sich die Spieler:innen dafür bzw. dagegen, Mitspieler:innen zu befreien?



Beobachtungsbeispiel

Zunächst bringen die Spieler:innen ihre Beute lieber ins Ziel als Mitspieler:innen zu befreien. Doch die Zahl der Gefangen steigt und die Spieler:innen im Gefängnis machen auf sich aufmerksam: Sie rufen nach Hilfe und bitten um Befreiung. Daraufhin entschließen sich manche Schmuggler:innen, auf den Korb zu werfen, um jemanden zu befreien.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Warum habt ihr eure Mitspieler:innen befreit bzw. nicht befreit? Warum habt ihr euch erst spät dazu entschieden, andere zu befreien? An die Gefangenen: Wie war es für euch, im Gefängnis zu sein?



Staffel der Vielfalt

Pro Staffel je

- 1 Ball
- 1 Seil
- 1 Bank
- eventuell Erhöhung für Korbabschlüsse (je nach Alter und Fähigkeiten der Spieler:innen)



Dribbling
Werfen
Passen



10+



Zeit zum Aufbauen
der Staffel einplanen
(z. B. während eines
anderen Spiels oder
der Trinkpause)

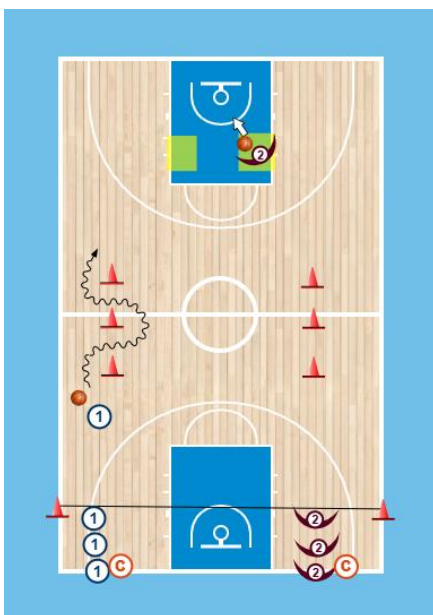
Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Pluralität

Das Team...

- macht unterschiedliche Stärken sichtbar.
- verteilt unterschiedliche Rollen, die alle gleich wichtig sind.



■ Ziel des Spiels ist es, alle Aufgaben als Team möglichst schnell zu erfüllen.

1. Es werden (wenn möglich) gleich große Staffelteams gebildet. Die Anzahl der Staffelteams kann je nach Größe der Trainingsgruppe variieren. Bei einer unpassenden Zahl wird gemeinsam mit den Spieler:innen eine Lösung gefunden.

2. Jedes Staffelteam legt ein:e Kapitän:in fest.

3. Es werden verschiedene sportliche Aufgaben und Rollen (z. B. Zähler:in, Fairneshüter:in, Kapitän:in) vorgestellt. In jedem Staffelteam werden die Aufgaben verteilt. Jede:r Spieler:in bekommt mindestens eine

Aufgabe und eine Rolle zugeteilt. Eine Visualisierung der Aufgaben und Rollen vorab ist zum Verständnis und der Übersicht ist sinnvoll.

4. Das Staffelspiel ist beendet, sobald alle Teams alle Aufgaben bewältigt haben

Rollen (Beispiele)

Die Fairnesshüterin (für das eigene Team)...

- ist dafür verantwortlich, dass sich das eigene Team fair gegenüber den anderen Teams verhält. Sie achtet darauf, dass z. B. niemand aus den anderen Teams behindert wird.

Die Regelhüterin...

- ist dafür verantwortlich, dass sich alle eigenen Teammitglieder an die Regeln halten. Es sollte z. B. niemand zu früh starten.

Die Zählerin...

- zählt bei allen Aufgaben, bei denen gezählt werden muss. Also z. B. die Durchschläge beim Seilspringen und die Anzahl der Pässe beim Passspiel.

Die Anfeuerin...

- feuert ihr Team an und animiert auch andere Teammitglieder, die anderen anzufeuern.

Die Kapitänin...

- ist für die Leitung des Teams verantwortlich.

Aufgabenbeispiele

- Korbleger mit Kastenerhöhung
- Dribbelaufgabe: im Slalom um Kegel (hin und zurück)
- Passübung zu zweit: mindestens 10 Pässe (hin und zurück)
- Einen *Freiwurf* treffen
- Sprungübung: Schlusssprünge (ohne Ball)
- Seilsprungübung: 10 Durchschläge an einer Stelle
- Bocksprünge zu zweit
- In Bauchlage über eine Bank ziehen

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team verteilt unterschiedliche Rollen, die alle gleich wichtig sind.



Beobachtungs-
fragen

Wie verhalten sich die Spieler:innen im Aushandlungsprozess um die Verteilung der Rollen und Aufgaben? Wie füllen sie ihre Rollen aus? Entstehen Konflikte? Worum geht es und wie gehen die Gruppen damit um?



Beobachtungs-
beispiel

Der Aushandlungsprozess dauert in allen Gruppen sehr lange. Es wird viel diskutiert. Einige Spieler:innen verschränken ihre Arme. Andere wirken teilnahmslos. Während der Staffel feuern sich die Spieler:innen gegenseitig an. Manche Rollen geraten in Vergessenheit.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie habt ihr die Rollen verteilt? Welche Schwierigkeiten sind bei der Verteilung und im Spiel aufgetreten? Wie seid ihr mit eurer Rolle umgegangen?



- 1 Basketball
- 2 Basketballkörbe
- 2 Turnkästen
- ggf. Leibchen



Werfen
Passen
Freilaufen



Verletzungsgefahr auf
dem Turnkasten be-
achten

Grundpfeiler der Demokratie

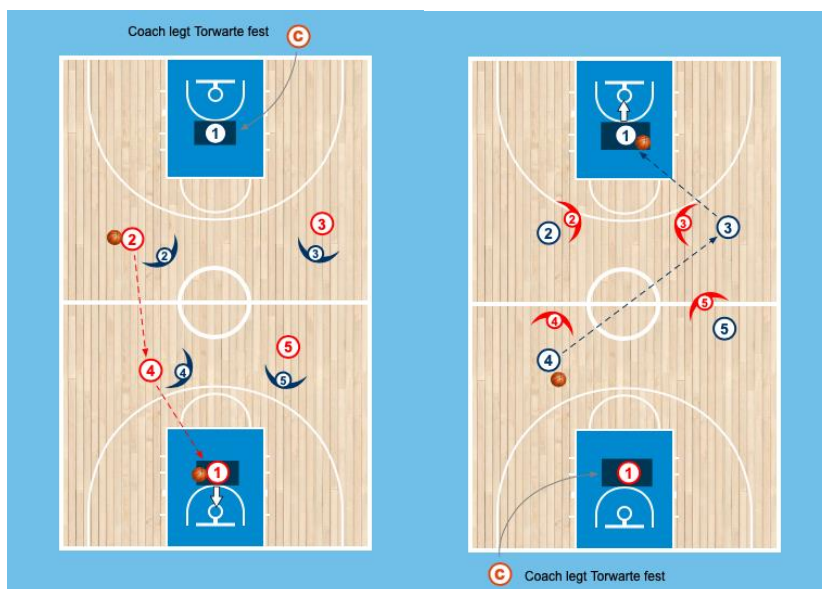
Freiheit

Gleichheit

Solidarität

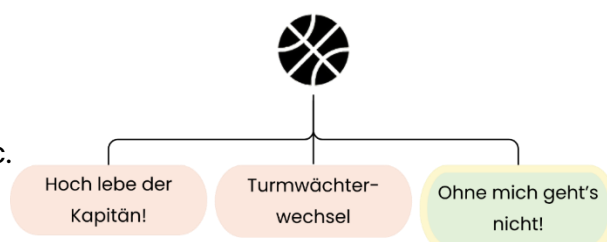
🚩 Ziel des Spiels ist es,
mehr Punkte durch
Körbe zu erzielen als das
gegnerische Team

1. Zwei Teams spielen
gegeneinander
Basketball.
2. Die Trainer:innen
bestimmen einen
Turmwächter pro
Team. Der
Turmwächter steht
im Spiel auf einem Kasten vor dem gegnerischen Korb.
3. Jedes Team versucht, den eigenen *Turmwächter* so anzuspielen, dass er den Ball fangen kann, ohne den Kasten zu verlassen.
4. Fängt der Turmwächter den Ball, darf er frei (ohne Verteidigung) auf den Korb werfen.
5. Die Turmwächter:innen sind die einzigen Spieler:innen, die Körbe werfen dürfen.



Mögliche Varianten:

- Spielen ohne Dribbling
- Dribbling nur mit schwacher Hand etc.





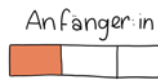
Turmball • Modifikation 1: Turmwächterwechsel



- 1 Basketball
- 2 Basketballkörbe
- 2 Turnkästen
- ggf. Leibchen



Werfen
Passen
Freilaufen



8+



Verletzungsgefahr
auf dem Turnkasten
beachten

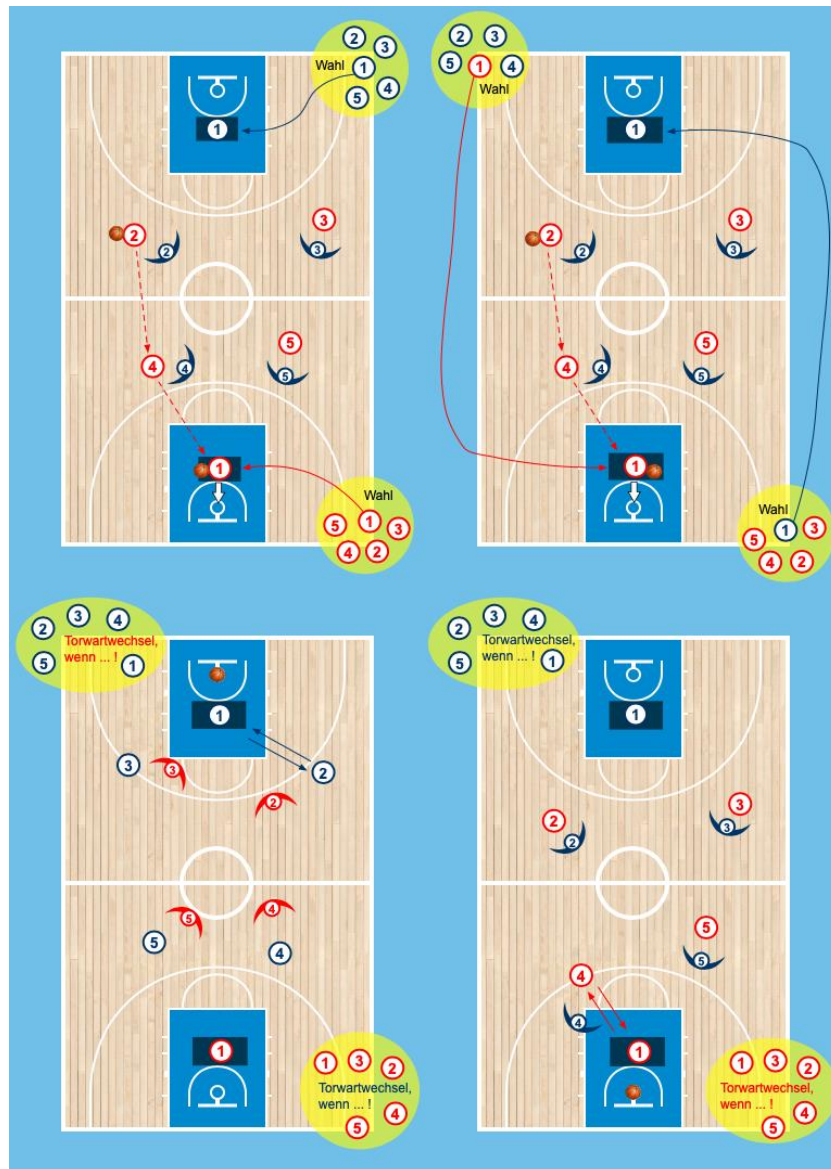
Grundpfeiler der Demokratie

Freiheit

Mögliche Demokratieerfahrungen

Das Team...

- probiert unterschiedliche Varianten der Regelsetzung und Entscheidungsfindung aus (z. B. alle partizipieren oder einzelne entscheiden).
- spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen miteinander.



1. In regelmäßigen Abständen (vom Trainer festgelegt) ändert sich die Vorgehensweise, wie der Turmwächter festgelegt/gewechselt wird.
2. Zunächst wählt jedes Team den eigenen *Turmwächter* selbst.
3. Im nächsten Durchgang bestimmt das jeweils gegnerische Team die *Turm- wächterin*.
4. Im dritten Durchgang legt die Gesamtgruppe Regeln für den Wechsel auf den Türmen fest (Zeitpunkt, Kriterium, wann der *Turmwächter* gewechselt wird).
5. Anschließend legt das gegnerische Team die Regeln für den Wechsel der *Turmwächter:innen* fest.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt unter selbst- bzw. fremdbestimm-
ten Bedingungen miteinander.



Beobachtungs-
fragen

Welche Auswirkungen hat die Art der Entschei-
dungsfindung auf die Dynamik im Spiel? Welche Re-
aktionen folgen auf selbst-/fremdbestimmte Situa-
tionen?



Beobachtungs-
beispiel

Die Spieler:innen akzeptieren während des Grund-
spiels ohne wahrnehmbare Äußerungen, dass die
Turmwächter:innen von den Trainer:innen festgelegt
wurden. In der Modifikation verläuft die Turmwäch-
terentscheidung durchwachsener. Die Spieler:innen
einigen sich zunächst, wer den Turm bewachen
darf, stellen diese Entscheidung aber immer wieder
in Frage. Einige äußern auch während des Spiels
den Wunsch, selbst Turmwächter:in werden zu wol-
len.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie wurde entschieden, wer auf den Turm darf?
Wie wurde das Spiel dadurch verändert? Mit wel-
cher Variante habt ihr euch am wohlsten gefühlt?
Warum habt ihr eure Entscheidung in Frage ge-
stellt?



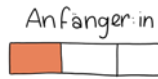
Turmball • Modifikation 2: Hoch lebe der Kapitän



- 1 Basketball
- 2 Basketballkörbe
- 2 Turnkästen
- ggf. Leibchen



Werfen
Passen
Freilaufen



8+



Verletzungsgefahr
auf dem Turnkasten
beachten

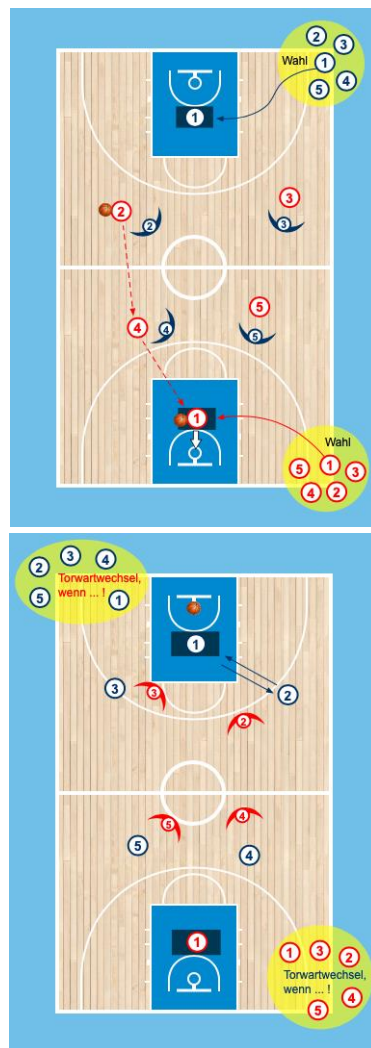
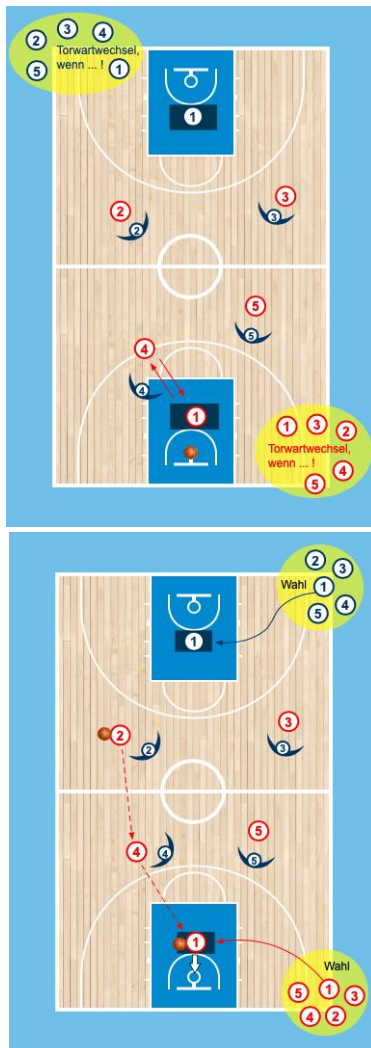
Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Freiheit

Das Team...

- probiert unterschiedliche Varianten der Regelsetzung und Entscheidungsfindung aus (z. B. alle partizipieren oder einzelne entscheiden).
- spielt unter selbst- bzw. fremdbestimmten Bedingungen miteinander.



1. Die Wahl der *Turmwächter:innen* wird verändert.
2. Jedes Team legt eine Kapitänin fest.
3. Die Kapitänin legt die *Turmwächterin* für ihr eigenes Team fest.
4. Die Kapitänin legt die Regeln für den *Turmwächterwechsel* fest (z. B. Zeitpunkt oder Kriterium, wann getauscht wird).
5. Die beiden Kapitän:innen legen die Regel für den Wechsel der jeweils gegnerischen *Turmwächterin* fest (z. B. Zeitpunkt oder Kriterium, wann getauscht wird).



Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team probiert unterschiedliche Varianten der Regelsetzung und Entscheidungsfindung aus (z. B. alle partizipieren oder einzelne entscheiden).



Beobachtungsfr-
agen

Wie kommt das Team zu einer Entscheidung? Wer nimmt welche Rolle im Gespräch ein? (Wer beteiligt sich/sich nicht? Wer ist dominant? Wer übernimmt Verantwortung?) Werden die Entscheidungen der Kapitänin akzeptiert?



Beobachtungsbei-
spiel

Die Wahl zur Kapitänin verläuft in den beiden Teams unterschiedlich. In Team A übernimmt eine Person die Moderation. Sie fragt, wer Kapitänin sein möchte, leitet eine Abstimmung per Handzeichen ein und vergewissert sich, dass die Wahl auf Akzeptanz stößt, indem sie nachfragt, ob alle einverstanden sind. In Team B wird keine Wahl durchgeführt. Die Spieler:innen handeln ihre Standpunkte unmoderiert aus. Ein:e Spieler:in stellt sich sofort auf den Hocker. Als sich eine andere Spielerin beschwert, handeln sie aus, dass sie nach dem nächsten Korb wechseln.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie seid ihr zu einer Lösung gekommen? Welche Möglichkeiten kennt ihr noch? Welchen Einfluss hatte eure Lösung auf euer Team und das Spiel?



Turmball • Modifikation 3: „Ohne mich geht's nicht!“



- 1 Basketball
- 2 Basketballkörbe
- 2 Turnkästen
- ggf. Leibchen



Werfen
Passen
Freilaufen



8+



Verletzungsgefahr auf
dem Turnkasten beachten.

Grundpfeiler der Demokratie

Mögliche Demokratieerfahrungen

Gleichheit

Das Team...

- macht Vorschläge, wie eine gleichberechtigte Teilhabe möglich ist.

Solidarität

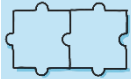
Das Team...

- spielt unter Bedingungen, in denen Gemeinschaft im gemeinsamen Handeln erfahren werden kann.



In dieser Modifikation wird eine neue Regel eingeführt: Jede Person aus einem Team muss pro Angriff mindestens einmal in Ballbesitz gewesen sein, bevor ein Korbwurf zählt.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team macht Vorschläge, wie eine gleichberechtigte Teilhabe möglich ist.



Beobachtungs-
fragen

Wie verändert sich das Verhalten der Spieler:innen durch die vorgegebene Regel? Welche Reaktionen sind beobachtbar? Gibt es unterschiedliche Reaktionen von spielstarken und spielschwächeren Personen?



Beobachtungs-
beispiel

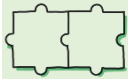
Eine spielstarke Person wirkt zunächst frustriert aufgrund der neuen Regel. Sie verdreht die Augen, wenn andere den Ball verlieren und spielt insgesamt passiver, bietet sich kaum an und sucht keine Abschlüsse. Eine andere Person ist dagegen aktiver, fordert den Ball ein und läuft sich frei. Sie freut sich, wenn sie den Ball zum Turmwächter passen kann und dadurch ein Punkt entsteht.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie habt ihr euch mit der neuen Regel gefühlt? Wie hat die neue Regel für euch das Spiel verändert? Wenn ihr wählen könntet: Würdet ihr lieber mit oder ohne der Regel spielen?

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt unter Bedingungen, in denen Gemeinschaft im gemeinsamen Handeln erfahren werden kann.



Beobachtungs-
fragen

Wie verhalten sich die einzelnen Spieler:innen zueinander? Werden Konflikte sichtbar? Wie verhalten sich die Spieler:innen anderen Teams gegenüber?



Beobachtungs-
beispiel

Bevor die Regel eingeführt wurde, gab es eine klare Trennung im Team: diejenigen, die das Spiel führen und die Punkte erzielen, und diejenigen, die einfach dabei sind und wenig Ballbesitz haben. Durch den Passzwang werden alle Teammitglieder beteiligt. Teilweise reagieren die stärkeren Spieler:innen genervt, andere feuern ihre Mitspieler:innen jetzt an.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie hat die Regel euer Team verändert? Wie habt ihr im Team miteinander agiert?



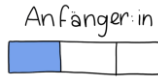
Ultimate Ball



- 1 Ball
- 4 Hütchen
- Leibchen



Passwege zu-
stellen
Freilaufen
Raumdenken



Anfänger:in



6+



Ähnlich wie Parteiball

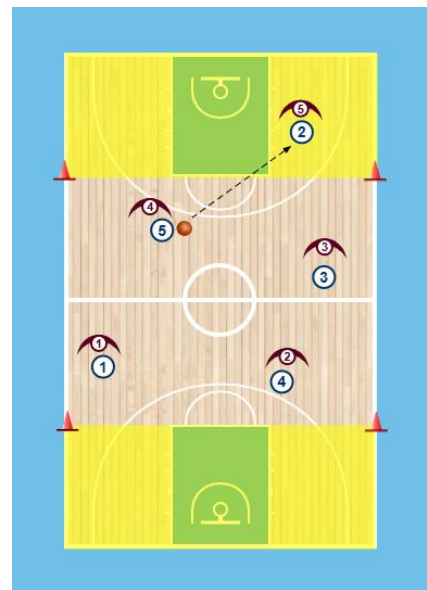
Grundpfeiler der Demokratie

Gleichheit

🚩 Ziel des Spiels ist es, den Ball durch Pässe in der gegnerischen Endzone zu fangen.

Spielablauf:

1. **Anwurf (Pull):** Das verteidigende Team wirft den Ball zum Start möglichst weit ins Spielfeld.
2. Wer den Ball fängt, bleibt stehen (nur *Sternschritt* erlaubt).
3. Innerhalb von 10 Sekunden muss gepasst werden (Verteidiger zählt laut).
4. **Turnover:** Der Ball fällt zu Boden, wird abgefangen, ins Aus geworfen oder nicht gefangen: der Ballbesitz wechselt. Der Ort, an dem der Ball verloren gegangen ist, wird zum neuen Ausgangspunkt.
5. Körperkontakt ist verboten. Nur blocken ist erlaubt, kein Wegschlagen.
6. Nach einem Punkt gibt es einen Ballbesitzwechsel. Der Ausgangspunkt ist die Grundlinie.



Mögliche Varianten:

- Dribbeln erlaubt



Ausgleichsregel



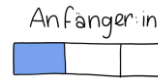
Ultimate Ball • Modifikation: Ausgleichsregel



- 1 Ball
- 4 Hütchen
- Leibchen



- Passwege zustellen
- Freilaufen
- Raumdenken



6+

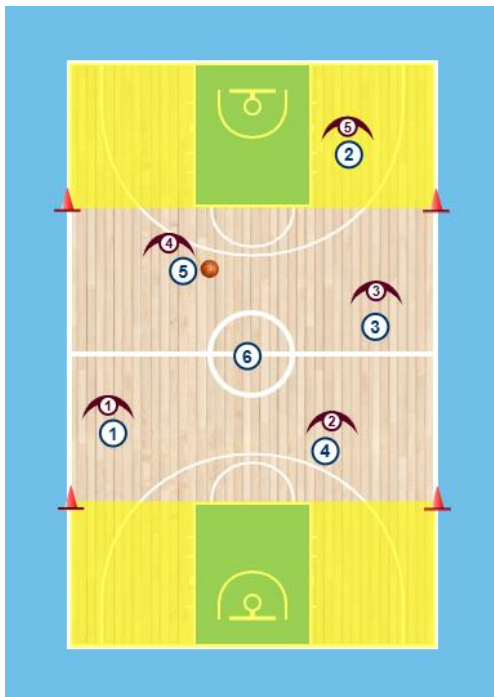
Grundpfeiler der Demokratie

Gleichheit

Mögliche Demokratieerfahrungen

Das Team...

- verhandelt Möglichkeit, um Ungleichheiten auszugleichen.



1. Die Teams werden ungleich (z. B. nach Größe, Können, etc.) eingeteilt.
2. Das Spiel wird wie im Grundspiel unter ungleichen Voraussetzungen gespielt.
3. Das Spiel wird regelmäßig (z. B. nach festgelegten Zeiten) unterbrochen.
4. In der *Time-Out* wird zusammen eine Regel festgelegt, um die ungleichen Bedingungen auszugleichen.
5. Bei jeder *Time-Out* wird die Wirksamkeit der Regel geprüft und die Regel ggf. angepasst.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team verhandelt Möglichkeit, um Ungleichheiten auszugleichen.



Beobachtungs-
fragen

Welche Regeln finden die Spieler:innen, damit das Spiel fair wird? Was bedeutet für sie Fairness? Welche Perspektiven berücksichtigen sie bei ihrer Entscheidung? Wie verändern die Regeln das Spielgeschehen?



Beobachtungs-
beispiel

Die Teams werden vom Trainer anhand der Körpergröße ungleich eingeteilt: Während ein Team besonders große Spieler:innen hat, setzt sich das andere Team aus überwiegend kleinen Spieler:innen zusammen. Das große Team passt sich den Ball über die Köpfe der andern hinweg zu und gelangt so schnell in Führung. In der Spielpause einigen sich alle auf die Regel, dass nur Bodenpässe erlaubt sind. Auch die kleineren Spieler:innen fangen den Ball nun immer öfter ab. Die Führung schmilzt.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

**Warum habt ihr euch für diese Regel entschieden?
Woran habt ihr gedacht, als ihr die Regel entwickelt habt? Ist das Spiel fairer geworden?**



Was will ich? Was willst du?

- Basketbälle
- Basketballfeld mit Körben
- Markierungs-
bänder (4 Far-
ben)



Ballkontrolle
Orientierung im
Raum



unbegrenzt

Grundpfeiler der Demokratie

Freiheit

Mögliche Demokratieerfahrungen

Das Team...

- spielt unter Bedingungen, in denen andere
notwendig bzw. einschränkend für die
Umsetzung der eigenen Ideen sind.

■ Ziel des Spiels ist es, sich allein / zu zweit / zu dritt
Bewegungsabfolgen mit Basketball auszuden-
ken.²⁰

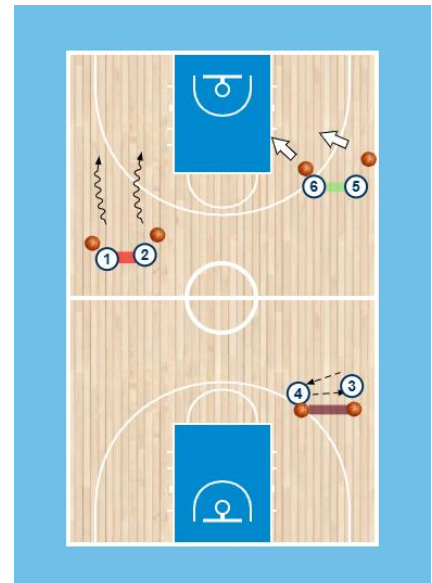
Das Spiel hat 3 Phasen

1. Phase: Einzelaktion

- Jede:r Spieler:in hat einen Basketball.
- Es werden 2 Minuten freie Zeit zum
Erwärmen gegeben – es werden keine
Aktivitäten vorgegeben.

2. Phase: Partnerübung

- Nach 2 Minuten wird das (individuelle)
Warm-Up unterbrochen. Alle sollen sich ein (farbiges) Markierungsband
nehmen.
- Alle dürfen jetzt eine eigene Aktion/Bewegung ausdenken.
- Anschließend finden sich Spieler:innen nach der Farbe des
Markierungsbands zu zweit zusammen.



²⁰ Das Spiel ist inspiriert von der Aktivität „Das Fadenspiel – Freiheit und Zugehörigkeit“ der Betzavta-Methodik des Adam Instituts (Maroshek-Klarman und Rabi 2022, 152).

- d) Die Spieler:innen in den Zweierpaaren spannen ihre (gleichfarbigen) Markierungsbänder um je ein Bein oder halten 1 Band dauerhaft zusammen fest.
- e) Es werden 3 Minuten zum (gemeinsamen) Erwärmen gegeben. Alle nennen die eigene Lieblingsaktion. Zusammen führen sie diese Aktion aus.
- f) Einzige Aufgabe: Die Bänder dürfen nicht entfernt / losgelassen werden.

3. Phase: Gruppenaufgabe

- a) Anschließend wird das Spiel erneut unterbrochen und es werden Dreiergruppen gebildet (gleichfarbige Markierungsbänder). Die Dreiergruppen benutzen ihre drei Markierungsbänder, um sich aneinanderzubinden (je 1 Bein im Band / Band festhalten).
- b) Anschließend gibt es nochmal 3 Minuten Erwärmungszeit in den Dreiergruppen.

Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt unter Bedingungen, in denen andere notwendig bzw. einschränkend für die Umsetzung der eigenen Ideen sind.



Beobachtungs-
fragen

Wie verhalten sich die Spieler:innen zueinander? Treten Konflikte auf? Arbeiten die Teams zusammen oder behindern sie sich in ihren Aktionen?



Beobachtungs-
beispiel

In einigen Gruppen werden die Bänder als hinderlich wahrgenommen. In einer Gruppe versucht eine Person, einen *Freiwurf* zu verwandeln. Mit nur einer freien Hand trifft sie aber selten und ist schnell frustriert. Ihre Partnerin steht nur daneben und ist unbeteiligt. Eine andere Gruppe dribbelt den Basketball als Team, indem eine Person die rechte Hand benutzt und die andere Person die linke Hand. Sie zählen, wie oft sie den Ball dribbeln können, ohne dass er verspringt.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Wie habt ihr die Verbindung in eure Aktionen eingebaut? Was habt ihr daraus gemacht? War die andere Person in eurem Team hilfreich, um eure gewünschte Aktion umzusetzen?



Zahlen-Basketball



- 1 Basketball
- 2 Basketballkörbe



Umschalten
Fastbreaks
Defense



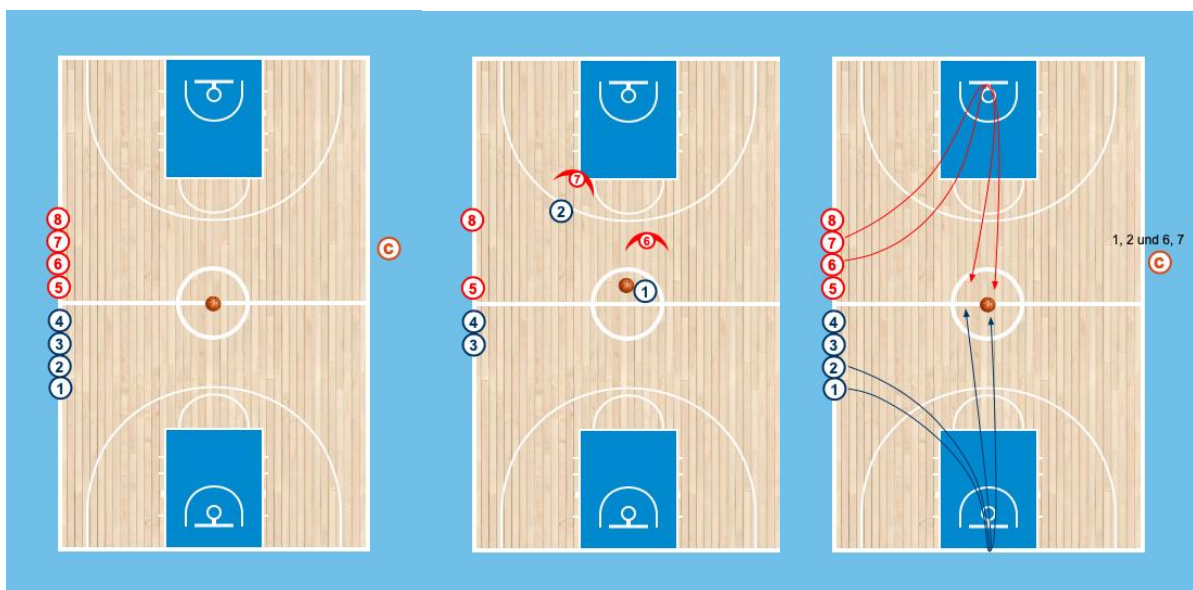
8+

Grundpfeiler der Demokratie

Pluralität

■ Ziel des Spiels ist es, auf ein Signal hin als erster am Ball zu sein, um einen Korb zu erzielen.

1. Spieler:innen werden in zwei Teams aufgeteilt und stellen sich auf die jeweiligen Seitenauslinien (in der Nähe der Mittellinie).
2. Jede Spielerin bekommt eine Nummer zugewiesen.
3. Der Ball wird in der Mitte des Spielfeldes platziert.
4. Der Trainer sagt eine Nummer pro Team an. Bevor die Spielerinnen den Ball holen dürfen, müssen sie die Wand (oder die *Grundlinie*) unter dem eigenen Korb berühren.
5. Wer zuerst am Ball ist, wird angreifendes Team und es wird 1x1 gespielt.
6. Nach einem Korberfolg wird der Ball wieder in der Spielfeldmitte abgelegt und alle Spieler:innen gehen wieder auf die Seitenauslinien. Der Trainer nennt erneut Nummern und das Spiel wird fortgesetzt (siehe 4.)



Mögliche Varianten:

Pro Runde erhalten die Teams unterschiedliche Aufgaben (Dribbling nur mit schwacher Hand, nur Passen, kein Dribbling, maximale Anzahl Pässe, Wurf nur mit schwacher Hand, ...).



Zahlen-Basketball • Modifikation



- 1 Basketball
- 2 Basketballkörbe



Umschalten
Fastbreaks
Defense



Fortgeschrittene



8+

Grundpfeiler der Demokratie

Pluralität

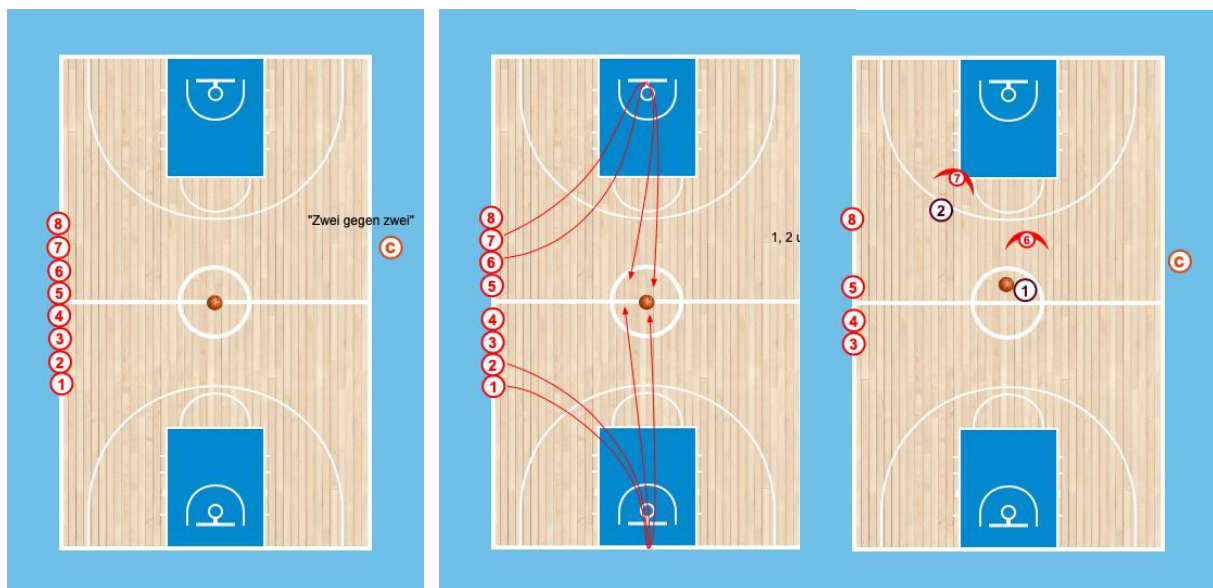
Mögliche Demokratieerfahrungen

Das Team...

- spielt in wechselnden Zusammensetzungen, in denen ein ‚Wir‘-Gefühl immer neu entstehen kann.

1. Das Grundspiel wird dahingehend modifiziert, dass es keine vorab eingeteilten Teams gibt.
2. Jede Spielerin bekommt eine Zahl zugewiesen.
3. Die Trainerin sagt an, ob 1x1, 2x2, 3x3 oder 4x4 gespielt wird.
4. Je nachdem wie groß die Teams sind (z. B. 2x2), sind die z. B. zwei erstgenannten und die zwei letztgenannten Zahlen in einem Team.

Beispiel: „1,2 und 6,7“ – es wird 2x2 gespielt und Spielerin 1 und 2 bilden ein, Spielerin 6 und 7 das andere Team.



Möglicher Reflexionsverlauf



Demokratie-
erfahrung

Das Team spielt in wechselnden Zusammensetzungen, in denen ein ‚Wir‘-Gefühl immer neu entstehen kann.



Beobachtungs-
fragen

Wie reagieren die Spieler:innen auf neue Zusammensetzungen? Welche Probleme/Lösungen treten auf?



Beobachtungs-
beispiel

Das Spiel nimmt seinen Lauf. Es entstehen unterschiedliche Konstellationen für den Angriff und die Verteidigung. Was immer wieder passiert: Unabhängig von der Teamzusammensetzung und dem Erfolg der Aktion klatschen sich die Teampartner ab, bevor es in die nächste Runde geht.



Abgeleitete
Reflexionsfragen

Für welches Team habt ihr gespielt? Welche Konstellation habt ihr bevorzugt? Was gehört dazu, um sich als ein Team zu sehen/um als Team zu agieren?

Literaturverzeichnis

- Adamczak, Bini. 2017. *Beziehungsweise Revolution. 1917, 1968 und kommende*. 2. Auflage. Edition Suhrkamp 2721. Suhrkamp.
- Ahlrichs, Rolf. 2019. *Demokratiebildung im Jugendverband. Grundlagen – empirische Befunde – Entwicklungsperspektiven*. Beltz Juventa.
- anDemos e.V. 2021. „Wissenschaftliche Begleitung für das Förderprogramm ‚Orte der Demokratie‘“. In *Vorstudien „Orte der Demokratie“*. Zusammenfassung, herausgegeben von Sächsischen Staatsministeriums der Justiz und für Demokratie, Europa und Gleichstellung. Dresden. https://www.demokratie.sachsen.de/download/Vorstudien_Orte_der_Demokratie_Zusammenfassung.pdf.
- Arendt, Hannah. 1989. „Ziviler Ungehorsam (1970)“. In *Zur Zeit: politische Essays*, dtv 11152. Dtv.
- Arendt, Hannah. 1991. *Elemente und Ursprünge totaler Herrschaft. I. Antisemitismus. II. Imperialismus. III. Totale Herrschaft (1951)*. Ungekürzte Taschenbuchausg., 5. Aufl. Serie Piper 1032. Piper.
- Arendt, Hannah. 1994a. „Freiheit und Politik (1958)“. In *Zwischen Vergangenheit und Zukunft. Übungen im politischen Denken*, Dt. Erstausg. Piper.
- Arendt, Hannah. 1994b. *Über die Revolution (1963)*. Neuausg. 1974, 4. Aufl., 17.–20. Tsd., (1. Aufl., 1.–4. Tsd. dieser Ausg.). Serie Piper 1746. Piper.
- Arendt, Hannah. 1998. *Vita activa oder Vom tätigen Leben (1958)*. Serie Piper 217. Piper.
- Barber, Benjamin R. 1994. *Starke Demokratie. Über die Teilhabe am Politischen*. Rotbuch-Rationen. Rotbuch-Verl.
- Bargetz, Brigitte, Alexandra Scheele, und Schneider. 2021. „Solidarität in Differenz oder: Mit Feminismen lernen“. In *Unbedingte Solidarität*, 1. Auflage, herausgegeben von Lea Susemichel und Jens Kastner. Unrast.
- Bauer, Thomas. 2018. *Die Vereindeutigung der Welt. Über den Verlust an Mehrdeutigkeit und Vielfalt*. 3., Erneut durchgesehene Auflage. Reclams Universal-Bibliothek, Nr. 19492. Reclam.

- Behrens, Rico, Anja Besand, und Stefan Breuer. 2021. *Politische Bildung in reaktionären Zeiten. Plädoyer für eine standhafte Schule*. Politik unterrichten. Wochenschau Verlag. <https://doi.org/10.46499/1725>.
- Benhabib, Şeyla. 2008. *Die Rechte der Anderen. Ausländer, Migranten, Bürger*. Suhrkamp.
- Besand, Anja. 2024. „Typische Fehler vermeiden oder: Die Fallen politischer Bildung“. September 16. <https://tu-dresden.de/gsw/phil/powi/joddid/shop/shop/direkt-nutzen/typische-fehler-vermeiden-oder-die-fallen-politischer-bildung>.
- Bock, Jessica. 2020. *Frauenbewegung in Ostdeutschland. Aufbruch, Revolte und Transformation in Leipzig 1980–2000*. Studien zur Geschichte und Kultur Mitteldeutschlands, Band 6. Mitteldeutscher Verlag.
- Breuer, Christoph, und Svenja Feiler. 2022. *Sportvereine in Deutschland. Ergebnisse aus der 8. Welle des Sportentwicklungsberichts. Sportentwicklungsbericht für Deutschland 2020–2022 – Teil 1*. Dezember 2021. With Bundesinstitut für Sportwissenschaft. Bundesinstitut für Sportwissenschaft.
- Bude, Heinz. 2019. *Solidarität. Die Zukunft einer großen Idee*. Carl Hanser Verlag.
- Busch, Kathrin. 2020. *P–Passivität*. 2. Auflage. Kleiner Stimmungs-Atlas in Einzelbänden, Bd. 6. Textem Verlag.
- Calmbach, Marc, Berthold Bodo Flaig, Heide Möller-Slawinski, und Christoph Schleier. 2024. *Wie ticken Jugendliche? 2024. Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland*. Mit Bundeszentrale für Politische Bildung, Deutsche Kinder- und Jugendstiftung, Arbeitsstelle für Jugendseelsorge, Bund der Deutschen Katholischen Jugend, DFL Stiftung, und SINUS Markt- und Sozialforschung GmbH. Wie ticken Jugendliche 5. Bundeszentrale für politische Bildung.
- Delto, Hannes, Andreas Zick, und Torben Hüster. 2023. „Mittendrin: Im Sportverein“. In *Die distanzierte Mitte. Rechtsextreme und demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland 2022/23*. Dietz Verlag.
- Derecik, Ahmet, und Lorena Menze. 2021. „Demokratische Partizipation im Sportverein – ein Transferprojekt zur Begriffsklärung und Umsetzung in der sportlichen Praxis“. In *Kinder- und Jugendsportforschung in Deutschland – Bilanz und Perspektive*, herausgegeben von Nils Neuber, Bd. 26. Bildung und Sport. Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-30776-9_13.

- Derpmann, Simon. 2013. *Gründe der Solidarität*. Mentis.
- Dewey, John. 2011. *Demokratie und Erziehung. Eine Einleitung in die philosophische Pädagogik*. 5. Auflage. Herausgegeben von Jürgen Oelkers. Übersetzt von Erich Hylla. Beltz-Taschenbuch Essay 57. Beltz.
- Dewey, John. 2015. *Experience and Education*. First free press edition 2015. The Kappa Delta Pi Lecture Series. Free Press.
- Eikel, Angelika. 2016. „Demokratische Partizipation in der Schule“. In *Hommage an die Demokratiepädagogik – 10 Jahre DeGeDe*. Berlin.
- Emcke, Carolin. 2020. *Gegen den Hass*. 3. Auflage. Fischer TaschenBibliothek. Fischer Taschenbuch Verlag.
- Frevert, Ute. 2014. „Über Vertrauen reden. Historisch-kritische Beobachtungen“. In *Was ist Vertrauen? Ein interdisziplinäres Gespräch*., herausgegeben von Jörg Baberowski. De Gruyter.
- Gaum, Christian, und Norbert Gissel. 2023. *Demokratiepädagogik im Sportunterricht*. Sportunterricht, Bd. 72 (11): 482–87.
- Gümüşay, Kübra. 2020. „Eine Welt, in der öffentliches Zweifeln möglich ist.“ Interview in Deutschlandfunk Kultur, Sendung Kulturfragen. 22.11.2020.“
- Günther, Jana. 2021. „Fragile Solidaritäten und kollektive Identität in der frühen Frauenbewegung.“ In *Unbedingte Solidarität*, herausgegeben von Lea Susemichel und Jens Kastner. Unrast.
- Habermas, Jürgen. 2009. „Anerkennungskämpfe in demokratischen Rechtsstaaten“. In *Multikulturalismus und die Politik der Anerkennung*. Suhrkamp.
- Hark, Sabine. 2021. *Gemeinschaft der Ungewählten. Umriss eines politischen Ethos der Kohabitation. Ein Essay*. Erste Auflage, Originalausgabe. Edition Suhrkamp 2774. Suhrkamp.
- Hark, Sabine, und Paula-Irene Villa. 2018. *Unterscheiden und herrschen. Ein Essay zu den ambivalenten Verflechtungen von Rassismus, Sexismus und Feminismus in der Gegenwart*. Xtexte. Transcript.
- Hausmann, Martin. 2020. Bikablo® posters. Mit bikablo® akademie GmbH & Co.KG. Visuelles Wörterbuch. Neuland GmbH & Co. KG.

- Haussmann, Martin. 2024. bikablo® 2.0. 2. Auflage der neugestalteten Ausgabe. Mit Holger Scholz, Ceren Haussmann, und bikablo GmbH & Co. KG. Visuelles Wörterbuch. Neuland GmbH & Co. KG.
- Haussmann, Martin, Holger Scholz, und Martin Haussmann. 2026. Bikablo® 1: Visuelles Wörterbuch – Dein Einstieg in Die Welt Der Visuellen Sprache. Haussmann/Scholz, Bikablo GmbH&Co. KG, Revidierte Ausgabe. Visuelles Wörterbuch. Neuland GmbH & Co. KG.
- Himmelmann, Gerhard. 2016. Demokratie lernen als Lebens-, Gesellschafts- und Herrschaftsform. Ein Lehr- und Arbeitsbuch. Politik und Bildung. Wochenschau Verlag.
- Jaeggi, Rahel. 2021. „Solidarität und Gleichgültigkeit“. In *Unbedingte Solidarität, Unrast*.
- Jaitner, David. 2017. *Sportvereine als „Schulen der Demokratie“? Eine pragmatistische Perspektive*. Reflexive Sportwissenschaft, herausgegeben von Deutsche Sporthochschule Köln, Band 5. Lehmanns Media.
- Jaitner, David, Nicola Böhlke, und Daniel Rode. 2025. „Fachdidaktik Sport und Demokratiebildung“. In *Handbuch Demokratiebildung und Fachdidaktik. Band 2: Fachperspektiven*, herausgegeben von Sabine Achour, Matthias Sieberkrob, Detlef Pech, Johanna Zelck, und Philip Eberhard. Politik und Bildung, Bd. 96. Wochenschau Verlag.
- Jörke, Dirk, und Veith Selk. 2019. „John Dewey“. In *Radikale Demokratietheorie. Ein Handbuch*, Originalausgabe, erste Auflage, herausgegeben von Dagmar Comtesse, Oliver Flügel-Martinsen, Franziska Martinen, und Martin Nonhoff. Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft 2248. Suhrkamp.
- Kenner, Steve, und Dirk Lange. 2020. „Demokratiebildung“. In *Wörterbuch Politikunterricht*, herausgegeben von Sabine Achour, Matthias Busch, Peter Massing, und Christian Meyer-Heidemann. Wochenschau Verlag.
- Lafont, Cristina. 2021. *Unverkürzte Demokratie. Eine Theorie deliberativer Bürgerbeteiligung*. Übersetzt von Bettina Engels und Michael Adrian. Suhrkamp.
- Lange, Harald. 2014. *Sportdidaktik und Sportpädagogik. Ein fachdidaktischer Grundriss*. Oldenbourg Wissenschaftsverlag.
- Lenk, Hans. 1979. „„Mündiger Athlet“ und ‚demokratisches Training‘. Zur Begründung eines Trainingskonzepts“. In *Praxis der Psychologie im Leistungssport*, 1. Auf-

lage, herausgegeben von Hartmut Gabler, Hans Eberspächer, Erwin Hahn, Jan Kern, und Guido Schilling. Trainerbibliothek, Band 19. Bartels & Wernitz KG.

Maroshek-Klarman, Uki, und Saber Rabi. 2021. *Mehr als eine Demokratie. Sieben verschiedene Demokratieformen verstehen und erleben in 73 Übungen nach der „Betzavta“-Methode*. 3. unveränderte Auflage. Mit Susanne Ulrich, Silvia Simbeck, und Florian Wenzel. Verlag Bertelsmann Stiftung.

Maroshek-Klarman, Uki, und Saber Rabi. 2022. *Mehr als eine Demokratie. Sieben verschiedene Demokratieformen verstehen und erleben in 73 Übungen nach der „Betzavta“-Methode*. Mit Susanne Ulrich, Silvia Simbeck, und Florian Wenzel. Verlag Bertelsmann Stiftung.

Meinel, Kurt, und Günter Schnabel. 2007. *Bewegungslehre – Sportmotorik: Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt*. 11., Überarb. und erw. Aufl. Meyer & Meyer.

Menze, Lorena, Ahmet Derecik, und Nils Neuber. 2019. „Demokratische Partizipationsförderung“. *Sportunterricht* 68 (6): 248–52. <https://doi.org/10.30426/SU-2019-06-2>.

Mokros, Nico, und Johanna Pangritz. 2024. „Männlichkeit(en) zwischen Politisierung und Pathologisierung. Anlass für eine kritisch-emanzipatorische Bildung“. In *Why focus on gender? Gender und Intersektionale Perspektiven in der Politischen Bildung*, herausgegeben von Theresa Bechtel, Luisa Girnus, Julia Grün-Neuhof, Felix Prehm, und Jonathan Vogt. Gender in Politischer Bildungs- und Transferforschung. Wochenschau Wissenschaft.

Nauditt, Kristina, und Gerd Wermerskirch. 2018. *Radikal beteiligen. 30 Erfolgskriterien und Gedanken zur Vertiefung demokratischen Handelns*. [sic!] Soziale Innovation und Change. EHP.

Neu, Claudia, und Beate Küpper. 2023. „Einsamkeit, Feindseligkeit und Populismus“. In *Die distanzierte Mitte. Rechtsextreme und demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland 2022/23*. Mitte Studien. Dietz Verlag.

Neuber, Nils, Marion Golenia, Michael Krüger, und Michael Pfitzner. 2013. „Erziehung und Bildung – Sportpädagogik“. In *Sport. Das Lehrbuch für das Sportstudium*, herausgegeben von Arne Güllich und Michael Krüger. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-37546-0>.

Neubert, Stefan. 2012. „John Dewey (1859–1952)“. In *Klassiker der Pädagogik: die Bildung der modernen Gesellschaft*, 3., durchges. Aufl, herausgegeben von Bernd Dollinger. VS Verl. für Sozialwiss.

- Özmen, Elif. 2023. *Was ist Liberalismus?* Originalausgabe. suhrkamp taschenbuch wissenschaft 2405. Suhrkamp.
- Pollmann, Arnd. 2013. „Solidarität“. *Polar. Online-Magazin zur Zeitschrift*, Nr. 1. http://www.polar-zeitschrift.de/polar_01.php?id=37#37.
- Pörksen, Bernhard. 2020. „Es gibt nichts Machtvolleres als eine offene Frage“. *Die Zeit* (Hamburg), August 20.
- Preuß, Madlen. 2015. *Demokratische Kulturen in Sportvereinen. Zu den Herausforderungen und Chancen des Vereinssports. Eine Pilotstudie in niedersächsischen Sportvereinen*. Bielefeld.
- Putnam, Robert D. 2000. „Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community“. *Proceedings of the 2000 ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work*, Dezember, 357. <https://doi.org/10.1145/358916.361990>.
- Ratzmann, Alexander, Daniel Rode, und Günter Amesberger. 2022. „Sport und Demokratie“. In *Handbuch Demokratiepädagogik*. Debus Pädagogik. <https://doi.org/10.46499/1852>.
- Reitmair-Juárez, Susanne, und Dirk Lange, Hrsg. 2022. *Das Politische in Der Demokratiebildung. Zu Partizipation Und Handlungsräumen Mündiger Bürger*innen*. 1st ed. Wochenschau Verlag.
- Richter, Helmut, Benedikt Sturzenhecker, und Stephan Maykus. 2016. *Wo wird Mensch Demokrat? Anfragen zur Demokratiebildung in (Sport-)Vereinen*. Neue Praxis: Zeitschrift für Sozialarbeit, Sozialpädagogik und Sozialpolitik, Bd. 46 (6): 577–85.
- Riekmann, Wibke. 2011. *Demokratie und Verein*. VS Verlag für Sozialwissenschaften. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-94140-0>.
- Sänger, Eva. 2005. *Begrenzte Teilhabe: ostdeutsche Frauenbewegung und Zentraler Runder Tisch in der DDR*. Reihe „Politik der Geschlechterverhältnisse“, Bd. 29. Campus.
- Schreiber, Juliane Marie. 2022. *Ich möchte lieber nicht. Eine Rebellion gegen den Terror des Positiven*. Piper.
- Schröder, Hendrik Casper. 2025. „Emotionen aus der Sicht der Politikdidaktik.“ In *Emotionen in der politischen Bildung*, herausgegeben von Sinia Mailin Hensel, Marc Partetzke, und Anja Schade. Schriftenreihe der Gesellschaft für Politikdidaktik und Politische Jugend- und Erwachsenenbildung, Band 22. Gesell-

schaft für Politikdidaktik und Politische Jugend- und Erwachsenenbildung.
Wochenschau Verlag. <https://doi.org/10.46499/2538>.

Schulze Wessel, Julia. 2019. „Demokratien in Bewegung: Bonnie Honig und Julia Kristeva über die Ährenleserin Ruth“. In *Flucht und Migration in Europa*, herausgegeben von Oliver Hidalgo und Gert Pickel. Politik und Religion. Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-23309-9_3.

Sennett, Richard. 2019. *Die offene Stadt. Eine Ethik des Bauens und Bewohnens*. Sonderausgabe für die Bundeszentrale für politische Bildung. Übersetzt von Michael Bischoff. Schriftenreihe / Bundeszentrale für politische Bildung, Band 10485. Bpb, Bundeszentrale für politische Bildung.

Shin'ar-Zamir, Nivi, und Antje C. Naujoks. 2006. *ABC der Demokratie: Demokratie-Erziehung für Kinder vom Kindergarten bis zur 6. Klasse*. Verl. Edition AV.

Shklar, Judith N. 2014. *Ganz normale Laster*. Matthes & Seitz.

Shparaga, Olga. 2021. *Die Revolution hat ein weibliches Gesicht. Der Fall Belarus*. Originalausgabe. Übersetzt von Volker Weichsel. edition suhrkamp 2769. Suhrkamp.

Simonson, Julia, Nadiya Kelle, Corinna Kausmann, u. a. 2021. *Freiwilliges Engagement in Deutschland. Zentrale Ergebnisse des Fünften Deutschen Freiwilligensurveys (FWS 2019)*. Herausgegeben von Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Berlin.

Sperfeld, Enrico. 2012. *Arbeit als Gespräch. Józef Tischners Ethik der Solidarność*. Alber.

Sygyusch, Ralf, und Sebastian Liebl. 2024. „Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Kinder- und Jugendsport“. *Forum Kinder- und Jugendsport* 5 (1): 89–91. <https://doi.org/10.1007/s43594-024-00126-2>.

Sygyusch, Ralf, und Martin Muche. 2020. *Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Sport. Kernziele und Methoden für den Kinder- und Jugendsport. eine Arbeitshilfe für Trainer:innen und Übungsleiter:innen*. Herausgegeben von Deutsche Sportjugend. Frankfurt a.M.

Tocqueville, Alexis de. 1984. *Über die Demokratie in Amerika*. Vollst. Ausg. Herausgegeben von J. P. Mayer, Theodor Eschenburg, und Hans Zbinden. dtv dtv-bibliothek Literatur, Philosophie, Wissenschaft 6063. Dtv.

Weiss, Alexander. 2020. „Demokratie in der Krise und als Gesellschaftsform“. In *Demokratie als Gesellschaftsform*, herausgegeben von Hans Berkessel, Wolf-

gang Beutel, Susanne Frank, Markus Gloe, Tilman Grammes, und Christian Welniak. Jahrbuch Demokratiepädagogik 7. Wochenschau Verlag.

Weiß, Alexander. 2020. „Demokratie in der Krise und als Gesellschaftsform. Der neue Realismus in der Demokratietheorie und seine Konsequenzen für das Verhältnis von Demokratietheorie und Demokratiepädagogik“. In *Demokratie als Gesellschaftsform*, Bd. 7. Jahrbuch Demokratiepädagogik. Wochenschau Verlag.

Wibowo, Jonas, und Ingrid Bähr, Hrsg. 2022. *Kooperatives Lernen im Sportunterricht*. Basiswissen Didaktik des Bewegungs- und Sportunterrichts, Band 9. Schneider Verlag Hohengehren GmbH.

Young, Iris Marion. 1993. „Das politische Gemeinwesen und die Gruppendifferenz. Eine Kritik am Ideal des universalen Staatsbürgerstatus“. In *Jenseits der Geschlechtermoral: Beiträge zur feministischen Ethik*, Originalausgabe, herausgegeben von Herta Nagl-Docekal und Herlinde Pauer-Studer. Fischer Taschenbuch Verlag.

Young, Iris Marion. 2001. „Activist Challenges to Deliberative Democracy“. *Political Theory* 29 (5): 670–90. <https://doi.org/10.1177/0090591701029005004>.



Demokratie spielend erleben