

Sankt Augustin, 01.06.2024

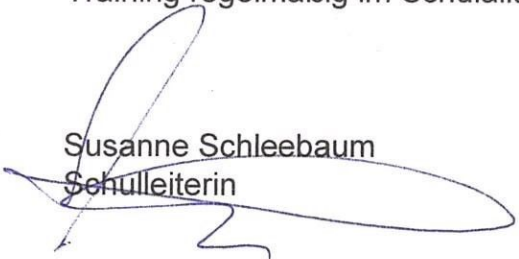
Abschlussbericht Coolness Training

Von Januar bis April 2024 fand das Coole Kids Training, angeboten durch Krämer Teams, an der GHS Niederpleis statt.

Das gesamte Kollegium startete mit einer allgemeinen ganztägigen Informationsveranstaltung. Danach wurde das Training an jeweils 4 Tagen in 4 Klassen am Vormittag durchgeführt, begleitet von jeweils einem Sportlehrer und einem Sonderpädagogen der Lernfamilie.

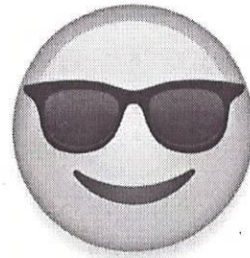
Es schloss sich eine 3 tägige Fortbildungsreihe an, an der 10 Kolleginnen und Kollegen teilnahmen. So konnten alle Sport- und Sonderpädagogen geschult werden.

Die Kreativ AG Gesundheit hat anschließend einen Plan erstellt (siehe Anlage) und in einer Konferenz das Kollegium unterwiesen, damit das Coole Kids Training regelmäßig im Schulalltag stattfindet.



Susanne Schleebaum
Schulleiterin

Coolness Training



Thematische Schwerpunkte

- Kennenlernen/Teamfähigkeit
- Vertrauen
- Respektvoller Umgang/Kooperation
- Impulskontrolle
- Kommunikation
- Gewaltprävention
- Exitstrategien
- Mobbing

- ➔ Planung der Intensivtage Klasse 5 – Klasse 10
- ➔ Strukturschemata vorgegeben (Einblick/Überblick/Hilfestellung)
- ➔ kein starres Konstrukt / kann bzw. sollte jederzeit individuell an die Zielgruppe angepasst werden
- ➔ Anwendung vorgesehen quartalsweise / jeweils 1 Tag nach den Ferien
- ➔ Regelmäßigkeit wichtig
- ➔ Anwendung einzelner Übungen auch zwischendurch möglich



Ziel / Warum???

- Sensibilisierung der Schüler
- Problemsituationen verdeutlichen und ggf. beenden
- Erfahrungen sammeln
- Erleichterung des Schultags (Lehrer als auch SuS)
- Erweiterung von Handlungskompetenzen
- Verbesserung der Klassengemeinschaft
- Perspektivenwechsel

Lernfamilie 5 – Planung mit den Schwerpunkten „Teamfähigkeit, Vertrauen, Respektvoller Umgang (Kooperation) und Mobbing“

	Tag 1 „Wir – ein Team!“	Tag 2 „Mobbing“	Tag 3 „Wir begegnen uns mit Respekt“	Tag 4 „Vertrauen“
Kompetenz- schwer- punkt	Gemeinsamkeiten und Unterschiede erkennen und tolerieren, Teamfähigkeit als Gruppe/Klasse entwickeln	Mobbing als grenzüberschreitendes Verhalten erkennen, Strategien des Entgegenwirkens erkennen („Alle für Einen“)	vereinbarte Regeln einhalten, Rücksichtnahme, Frustration/ Impulskontrolle	Vertrauen fordern und fördern
1-2 Std.	Warmup - Autogramm stunde - Turm Stapeln	Warmup - Mülleimer Catchen - Heiße Ware	Warmup - „Siuuu“ - Seitenwechsel	Warm Up - Blinde Schlange - auf einem Bein
3-4 Std.	Hauptphase: - Titanic - Schere, Stein, Papier	Hauptphase: - Kamele schlachten - Boxkampf- arena	Hauptphase - Bataca gegen das Knie - Stuhl in der Mitte	Hauptphase - Tunnelsprint (Vertrauenslauf) - Blinden- parcours/ Minenfelder
5-6 Std.	Cool Down - Rücken an Rücken - Zählspiel	Cool Down - Pizza backen - Die stille Minute	Cool Down - Interview - Komplimente Ball	Cool Down - Rücken an Rücken - Zählspiel

Lernfamilie 6 – Planung mit den Schwerpunkten „Teamfähigkeit, Vertrauen, Respektvoller Umgang und Kommunikation“

	Tag 1 „Wir – ein Team!“	Tag 2 „Kommunikation“	Tag 3 „Wir begegnen uns mit Respekt“	Tag 4 „Vertrauen“
Kompetenz- schwer- punkt	Gemeinsamkeiten und Unterschiede erkennen und tolerieren, Teamfähigkeit als Gruppe/Klasse entwickeln	Wie können wir gemeinsam Ziele erreichen	vereinbarte Regeln einhalten, Rücksichtnahme, Frustration/ Impulskontrolle	Vertrauen fordern und fördern
1-2 Std.	Warmup - 3/4 Freunde - Team-Bingo	Warmup - Tic Tac Toe Laufspielfeld - Lautlos Reihe bilden	Warmup - Bibidibabidibuu - Zauberstab	Warm Up - Aufstand - bewegender Sitzkreis
3-4 Std.	Hauptphase: - Flussüberquerung - Sumpf- Durchquerung	Hauptphase: - Schlüsselklau/ Hähnchenklau - Plane wenden	Hauptphase - Das kotzende Känguru - Marktplatzball verstecken	Hauptphase - Das Pendel - Roboterspiel
5-6 Std.	Cool Down - Ohnmacht/ Erste Hilfe - 3 Lügen, 1 Wahrheit	Cool Down - Redensarten - Schnelle Ballrunde	Cool Down - Ich gehe wie ein Ägypter - UA-UA	Cool Down - Nacken- massage - La Ola (Vertrauens- sprint)

Lernfamilie 7 –Planung mit den Schwerpunkten „Teamfähigkeit, Vertrauen, Respektvoller Umgang, Frustrationstoleranz/Impulskontrolle und Gruppendynamik/Gewaltprävention

	Tag 1 „Wir – ein Team!“	Tag 2 „Wir begegnen uns mit Respekt“	Tag 3 „Lust auf Frust“	Tag 4 Halt – keine Gewalt – Gemeinsam stark
Kompetenzschwerpunkt	Gemeinsamkeiten und Unterschiede erkennen und tolerieren, Teamfähigkeit entwickeln,	vereinbarte Regeln einhalten, Vertrauen aufbauen“	Impulskontrolle und Exitstrategien entwickeln	Gruppendynamiken erkennen und durchbrechen, Strategien im Umgang mit Gewalt entwickeln
1-2 Std.	Warmup Gehen mit verschiedenen Tempi: Farben greifen,	Warmup Batacca gegen das Knie	Warmup Schnick-Schnack-Schnuck (2 Gruppen)	Warm Up Mülleimercatchen
3-4 Std.	Hauptphase: Schritt nach vorne Über die Leine	Hauptphase: Eseltreiben Blind lenken	Hauptphase Krabbenkampf Tower auf Power/Klötze stapeln in 2 Gruppen	Hauptphase Mobbingparty Kamele schlachten
5-6 Std.	Cool Down Komplimente Ball	Cool Down Stehen im Band: Abschlussrunde	Cool Down Tropfsteinhöhle	Cool Down Interview

Lernfamilie 8 – Tagesplanung mit den Schwerpunkten „Impulskontrolle, Teamfähigkeit und Mobbing“

	Tag 1 „Teamfähigkeit“	Tag 2 „Impulskontrolle“	Tag 3 „Mobbing“	Tag 4 „Kommunikation“
1-2 Std.	Warmup - 3 Lügen eine Wahrheit -Oberarmgreifen	Warmup - Runterzählen/ Nicht gleichzeitig den Namen sagen -Boxkampfarena	Warmup Marktplatz Ball verstecken Günni Wau Wau	Warm Up Siuuu
3-4 Std.	Hauptphase: Tower of Power Titanic	Hauptphase: Zollstock absetzen Hähnchen	Hauptphase Mobbing Party	Hauptphase Kleine Konfrontation Fernsteuerung
5-6 Std.	Cool Down Igel-Ball Massage Interview	Cool Down Stille Minute Absolute Ruhe	Cool Down Schulterklopfen	Cool Down Traumreise

Lernfamilie 9 – Tagesplanung mit den Schwerpunkten „Kommunikation, Respekt und Teamfähigkeit“

	Tag 1 „Kommunikation“	Tag 2 „Respekt“	Tag 3 „Teamfähigkeit“	Tag 4 „Vertiefungstag“
1-2 Std.	<p>Warm Up: „Rasender Reporter“ --> SuS Aktivierung, Kommunikation fördern, „Eis brechen“</p> <p>Hinführung: „Die blinde Wanderung“ --> SuS erkennen die Wichtigkeit von guter Kommunikation</p>	<p>Warm Up: „Siuuu“ --> SuS verlassen ihre Komfortzone.</p> <p>Hinführung: „UH-AH“ --> SuS werden mit der Bloßstellung konfrontiert.</p>	<p>Warm Up: „Team Schere, Stein, Papier“ --> SuS treffen im Team Entscheidungen.</p> <p>Hinführung: „Tower of Power/ Zollstock“ --> SuS entwickeln im Team Strategien, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen.</p>	<p>Warm Up: „zwei Wahrheiten, eine Lüge“ --> Vertrauen vertiefen.</p>
3-4 Std.	<p>Inhaltlicher Schwerpunkt: „Der heilige Gral“ --> Aufzeigen der Gewaltbereitschaft/ Eskalationspotential.</p>	<p>Inhaltlicher Schwerpunkt: „Batata 1 vs. 1“ --> SuS erlernen sich an Regeln zu halten.</p>	<p>Inhaltlicher Schwerpunkt: „Titanic“ --> SuS entwickeln im Team Strategien, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen.</p>	<p>Inhaltlicher Schwerpunkt: „Wer hat das Hähnchen geklaut?“ --> SuS erkennen, dass das Ziel nur mittels Kommunikation erreicht werden kann.</p>
5-6 Std.	<p>Ausklang: „Autogrammstunde“ --> SuS brechen ihre Hemmschwelle</p> <p>Cool Down: „Wetterkarte“</p>	<p>Cool Down: „Grüße schicken“</p>	<p>Cool Down: „Die stille Minute“</p>	<p>Cool Down: „Tropfsteinhöhle“</p>

Lernfamilie 10 – Tagesplanung mit den Schwerpunkten „Teamfähigkeit, Kommunikation, Exitstrategien und Respekt“

	Tag 1 Teamfähigkeit	Tag 2 Kommunikation	Tag 3 Exitstrategie	Tag 4 Respekt
1-2 Std.	Warm Up Schere Stein Papier	Warm Up Ha Su Ka Boxkampfarena	Warm Up Bataka	Warmup - „Siuuu“ - Seitenwechsel
3-4 Std.	Hauptphase Zollstock Tower of Power Titanik	Hauptphase Heiliger Gral	Hauptskala Gewaltskala	Hauptphase - Das kotzende Känguru - Marktplatzball verstecken
5-6 Std.	Cool Down Stille Minute	Cool Down Auf die Knie setzen	Cool Down Tropfsteinhöhle	Cool Down Grüße schicken Ich gehe wie ein Ägypter (