

ZITRUS

Z Ziel

- Welches Ziel habe ich? (inhaltlich?/ für die Gruppe?/ für einzelne TeilnehmerInnen?)
- Was soll die Übung/ das Spiel bewirken?
- Ist die Übung zur Erreichung des Zieles geeignet?

I Ich

- Kenne ich die Übung?
- Bin ich mir im Regelwerk sicher?/ Weiß ich, worauf es bei der Anleitung ankommt?
- Kenne ich die Gefahrenpunkte der Übung?
- Ist meine persönliche Verfassung für die Übung geeignet?
- Habe ich selber Spaß an der Übung und kann diese auch so „verkaufen“?

T Teilnehmer

- Ist die Übung für alle Teilnehmer geeignet (Krankheiten/ Verletzungen/...)?
- Sind die Teilnehmer dazu bereit, sich auf diese Übung einzulassen? Wie ist ihre Stimmung und Motivation?
- Ist die Übung für die Gruppengröße geeignet?

R Raum/ Ressourcen

- Ist der Raum/ die Umgebung geeignet? (Platz, Lärmentwicklung, ...)
- Sind Gefahrenquellen zu beseitigen?
- Habe ich alles Material in ausreichender Menge zur Verfügung?

U Uhr/ Zeitplan

- Wie lange braucht die Gruppe für die Übung vermutlich?
- Welches Zeitkontingent habe ich? Sind eventuell Anpassungen (Regeln, Aufgaben, ...) nötig?
- Setze ich gezielt zeitliche Limits? Wie beeinflusse ich die Übung dadurch?
- Wie viel Vorbereitungszeit benötige ich?
- Schränken Tageszeiten den Einsatz der Übung ein?

S Stimmigkeit

- Passen Ziel, meine Kenntnisse, die Teilnehmer, die Ressourcen und der Zeitplan mit der Übung zusammen? Habe ich alle Aspekte bedacht? Widerspricht dem Einsatz der Übung eine der Fragen?
- ist der Einsatz der Übung in meinem Programm logisch?
- ist das Programm auch durch diese Übung abwechslungsreich gestaltet?