

Lektion für Familien mit Kindern: Bei-Spiele mit Alltagsmaterial

Mit Bechern, Tischtennisbällen und sogar Versandtaschen aus Karton lassen sich viele Übungsformen und Spiele ausprobieren und weiterentwickeln. Diese Lektion enthält Ideen für einfache Bei-Spiele, die in der Familie zu Hause in der Wohnung, auf Terrassen, im Garten oder in anderer bewegungsfreundlicher Umgebung gespielt werden können.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 45 Min.
- Alter: Familien mit Kindern
- Schulstufe: Zyklus 1 und 2
- Umgebung: Wohnung, Garten, Gang, Garage, Sporthalle usw.

Lernziele

- Spass an Bewegung und Spiel erleben
- Training der Koordination und Kooperation

Autorin: Patricia Steinmann, Dozentin Ressort «Sportpädagogik und Lehre», EHSM

Video: [Beispiele mit Alltagsmaterial](#)

Bemerkungen

In dieser Lektion kommen vier Begegnungsformen zum Einsatz:

- Ich spiele – «Begegnung mit der Sache»
- Ich spiele mit Dir – «Begegnung mit dem kooperativen Du»
- Ich spiele gegen Dich – «Begegnung mit dem kompetitiven Du»
- Wir spielen gegen Euch – «Begegnung mit den Teamkameraden»

Sicherheit

Wenn Kinder voll und ganz in ein Spiel eingetaucht sind, sehen sie Hindernisse und gefährliche Stellen oft nicht. Deshalb gilt:

- keine Gegenstände oder gefährliche Ecken und Kanten in Spielfeldnähe,
- bei Stafettenformen auf genügend Sicherheitsabstand zu störenden Objekten, Möbeln und Wänden achten,
- im Spiel mit jüngeren Kindern Wände weder als Ziel noch als Wendepunkt einsetzen,
- genügend Platz für Sturzraum und Bremsweg einplanen.

Literatur und Links

- [J+S-Kindersport – Spielen](#)
- [mobilesport.ch: Monatsthema 09/16: Rückschlagspiele mit Kindern](#)

| | Zeit | Aufgabe/Übung/Spielform | Organisation/Skizze/Bild/Methodische Hinweise |
|----------|------|--|---|
| Einstieg | 5' | <p>Experimentieren</p> <p>Alle erhalten einen Becher und einen Tischtennisball zum Experimentieren. Welche Möglichkeiten bietet dieses Material? Wer erfindet einen tollen Trick? Wer kann die Tricks der anderen Gruppenmitglieder nachmachen?</p> <p>Material: Becher und Tischtennisbälle. Für jüngere Kinder kann auch ein Küchensieb eingesetzt werden, um ihnen mehr Erfolgserlebnisse zu ermöglichen.</p> | <p>Ich spiele – «Begegnung mit der Sache»</p> <p>Jüngere Kinder spielen eher alleine, allenfalls mit einem Spielobjekt (wie hier mit Becher und Tischtennisball). Damit sie vielseitige Material- und Bewegungserfahrungen machen können, benötigen sie genügend Zeit und Raum. «Freies Spiel» ist eine geeignete Form, um den Kindern die Begegnung mit der Sache zu ermöglichen.</p> |

| | Zeit Aufgabe/Übung/Spielform | Organisation/Skizze/Bild/Methodische Hinweise |
|----------|--|--|
| Einstieg | <p>5' Becher-Ball-Künstler/-in</p> <p>Diese Spielform(en) benötigt(en) einen ebenen, glatten Boden, damit die Bälle gut aufspringen.</p> <p>Grundform: Den Ball mit der einen Hand auf den Boden fallen lassen und mit dem Becher wieder auffangen. Regelmässig die Wurf- und Fanghand wechseln (Beidseitigkeit).</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball aufwerfen und fangen. • Den Ball mit dem Becherboden prellen. • Der Ball liegt im Becher. Wer kann den Becher, mit der Öffnung nach vorne, schwingen und den Arm kreisen, ohne dass der Ball rausfällt? • Wer schafft es den Ball aufzuwerfen, sich einmal um die eigene Achse drehen und dann den Ball im Becher wieder zu fangen? |  |
| | <p>5' Fang die Maus!</p> <p>A rollt den Ball zu B. B versucht den Ball zu fangen, indem er den Becher über den Ball stülpt.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf einem Tisch: Der Ball, bzw. «die Maus» muss gefangen werden, bevor sie auf den Boden fällt. <p>Bemerkung: Insbesondere für jüngere Kinder, auch im Vorschulalter geeignet.</p> | |
| | <p>5' Miteinander spielen</p> <p>Stellt euch vis-à-vis, im Dreieck oder Viereck auf und spielt euch den Ball via Boden zu. Nun versucht ihr den Ball jeweils im Becher zu fangen. Wie oft nacheinander schafft ihr es den Ball weiterzuspielen, ohne einen Fehler zu machen? Diese Form funktioniert, wenn man den Ball via Boden oder auf einem Tisch einander zuspielt</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zu zweit, beide haben einen Ball: Dieser wird einander gleichzeitig via Boden zugespielt. Schaffen es Beide den Ball mit dem Becher zu fangen? • Zu zweit, im Drei- oder Viereck: Alle lassen den Ball vor sich und gleichzeitig auf den Boden fallen, so dass dieser an derselben Stelle wieder vom Boden aufspringt. Nun verschieben sich alle um eine Position nach rechts und fangen mit dem Becher den Ball der benachbarten Person. • Gleiches Spiel, mit Kommando: Jemand sagt an, ob sich die Familie nach links oder rechts verschieben soll. • Den Ball einander via Tisch zuspielen. | <p>Ich spiele mit Dir – «Begegnung mit dem kooperativen Du»</p> <p>Bei jüngeren Kindern wird die Begegnung mit dem «Du» immer wichtiger. Gemeinsames Erfahren und Entdecken, das Miteinander-Spielen, aber auch das Teilen von Gegenständen soll gelernt und geübt werden. Bei der Begegnung mit dem «Du» entdecken die Kinder ihre soziale Umwelt.</p>   |

| Zeit | Aufgabe/Übung/Spielform | Organisation/Skizze/Bild/Methodische Hinweise |
|------|--|--|
| 5' | <p>Rückschlag Bei-Spiele</p> <p>In der hier vorgestellten Form werden die Hände in eine Versandtasche aus Karton gesteckt und los geht es:</p> <p>Einspielen</p> <p>Spielt einander den Ball via Boden zu. Achtet darauf, dass ihr den Ball mit beiden Händen, also mal rechts und mal links, zurückspielt.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielt den Ball direkt in der Luft hin und her (wie ein Volley im Tennis). <p>Material: Versandtasche aus Karton, Tischtennisball</p> | <p>Goba mit Versandtasche</p>  <p>Beim GOBA wird an jeder Hand eine Spielfläche fixiert. Dadurch muss man sich nicht auf eine «korrekte» Schlägerhaltung konzentrieren. «Beidseitigkeit» und «Offenheit» (freie Gestaltung der Spielregeln) sind die besonderen Stärken des Spiels.» Mehr zum Thema</p> |
| 15' | <p>Es wird gespielt!</p> <p>Nun markiert ihr am Boden ein Spielfeld und spielt gegeneinander einen Match. Findet eure eigene Spielform und passt euer Spielfeld den örtlichen Gegebenheiten an. Auch die Regeln und Zählweise könnt ihr eurer Spielweise und eurem Spielniveau anpassen. Das Spiel soll EUCH Freude machen und möglichst viele Spielwechsel zulassen. Viel Spass!</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seid ihr zu dritt? Es können auch drei Personen gegeneinander spielen, oder zwei gegen eine Person. • Doppelspiel 2:2 • Gegen eine Wand spielen (Squash) • Über ein Netz (oder anderes Hindernis) spielen <p>Bemerkung: Mit eigener Kreativität werdet ihr noch weitere Spielformen erfinden und entwickeln!</p> <p>Material variieren: Kehrreichtschaufel, Pfannenschnitt, Schneidbrett. Und natürlich Tischtennis-, Badminton-, Tennisschläger</p> | <p>Ich spiele gegen Dich – «Begegnung mit dem kompetitiven Du» bzw. Wir spielen gegen Euch – «Begegnung mit den Teamkameraden»</p>    |

| Ausklang | Zeit | Aufgabe/Übung/Spielform | Organisation/Skizze/Bild/Methodische Hinweise |
|----------|-------|---|---|
| | 5-10' | <p>Beweglichkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • In der Grätsche stehend, den Ball mit dem Becher abdecken. Damit in einer 8 um die Beine «fahren». Dito mit gestreckten Beinen. • In der Grätsche sitzend: Den Ball mit dem Becher zudecken. Wer schafft es mit gestreckten Beinen sitzend, mit dem Becher einen Kreis um sich auf den Boden zu «fahren»? <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vereinfachen: Knie leicht biegen. • Dito im Längsitz. <p>Wunschkonzert</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle sitzen im Grätschsitz auf dem Boden und bilden ein Dreieck, Viereck, Fünfeck. Nun wird der Ball von Person zu Person gerollt und mit dem Becher wieder aufgefangen. Dabei kann jede Person, die den Ball bekommt, sagen, welches Spiel ihr am besten gefallen hat und zu einem späteren Zeitpunkt wieder gespielt werden soll. | |