

3

Lehrmittel Sporterziehung Band 2 Broschüre 3



Balancieren Klettern Drehen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 3 auf einen Blick

... Gleiten

... Fliegen

... Drehen

... Klettern

... Balancieren

**Die motorischen
Fähigkeiten und
Fertigkeiten
erweitern beim ...**

... Schaukeln
und Schwingen

... Bewegen auf
Rollen und Rädern

... Kämpfen

... Kooperieren

**Bewegungsgesetze
entdecken und
damit umgehen**

**Die Schwerkraft im Umgang mit dem eigenen Körper
und mit Geräten bewusst erproben und erleben**

Die Kinder lernen ihren Körper in unterschiedlichen Bewegungssituationen kontrollieren. Sie erproben vielfältige Bewegungsformen und Verhaltensweisen und schätzen dabei ihre eigenen Möglichkeiten richtig und verantwortungsbewusst ein. Im spielerischen Umgang mit der Schwerkraft und den physikalischen Bewegungsgesetzen erhalten und fördern sie ihre Bewegungslust an, auf und mit Geräten und entwickeln daraus motorische Fähigkeiten.

Schwerpunkte in der Vorschule: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite am Schluss dieser Broschüre.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Das natürliche Bewegungsbedürfnis beim Balancieren, Klettern, Drehen, Fliegen, Bewegen auf Rollen und Rädern, Rutschen und Gleiten, Raufen befriedigen und dabei vielseitige Sinneserfahrungen sammeln
- An, mit und auf Geräten grundlegende Fähigkeiten erwerben
- In schwierigen Situationen einander helfen und sichern



Vorschule

- Fertigkeiten beim Balancieren, Klettern, Drehen, Fliegen, Schaukeln und Schwingen, Bewegen auf Rollen und Gleiten erwerben
- Ursache und Wirkung von Bewegungsgesetzen erkennen
- Spielerische Formen des Raufens und Kämpfens durchführen
- Einander helfen und sichern



1.–4. Schuljahr

- Spezielle Fertigkeiten, Kombinationen und attraktive Kunststücke an, auf und mit Geräten erwerben und anwenden
- Ursache und Wirkung bei Bewegungsabläufen spüren, verstehen und dadurch das Bewegungsgefühl verfeinern
- Bewegungsverwandtschaften erleben
- Rauf- und Kampfspiele durchführen
- Einander helfen und sichern



4.–6. Schuljahr

- Einige Fertigkeiten gestalten und – durch konditionelle und koordinative Zusatzaufgaben – ergänzen
- Traditionelle Fertigkeiten mit, an oder auf Geräten sowie Kunst- und Akrobatikformen erwerben, gestalten und ergänzen
- Grundlegende Fertigkeiten für Kampfsportarten erwerben
- Einander helfen und sichern



6.–9. Schuljahr

- Spezielle Kunstformen beim Balancieren, Klettern, Drehen, Fliegen, Bewegen auf Rollen und Gleiten erwerben und anwenden
- Biomechanische Experimente praxisnah durchführen
- Krafttraining mit und an Geräten durchführen
- Eine Kampfsportart ausüben
- Einander helfen und sichern



10.–13. Schuljahr

- Das Sportheft ist eine Grundlage (u.a. Arbeits- und Notizheft) für die eigene Sport- und Trainingsplanung. Es enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen:

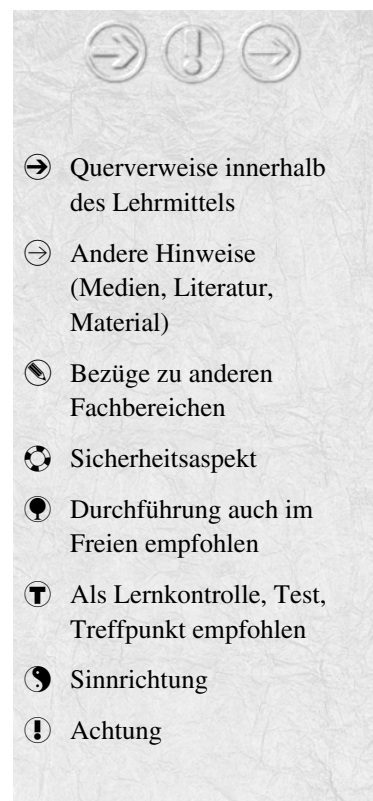


Sportheft

Spezielle Sportgeräte (z.B. In-Line-Skates, entsprechende Sicherheitsaspekte, Tips beim Kauf usw.), Home-Trainings-Formen mit einfachen Geräten usw.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1 Bauen – Spielen – Bewegen – Erfahren	
1.1 Materiale Erfahrungen sammeln	3
1.2 Allerlei Kleinmaterial	4
1.3 Im Sägewerk	5
1.4 Eine Bewegungsbaustelle gestalten	6
1.5 Spielgeräte aus Alltagsmaterialien	7
1.6 Turnen mit Stuhl und Tisch	9
2 Balancieren und Klettern	
2.1 Mit der Schwerkraft umgehen lernen	10
2.2 Grosse Geräte kennen lernen	11
2.3 Den sicheren Stand aufgeben	12
2.4 Erkundendes und entdeckendes Klettern	13
2.5 Die Sprossenwand als «Kletterwand»	14
3 Fliegen	
• Am liebsten möchte ich fliegen	15
4 Drehen, Rollen und Gleiten	
4.1 Vestibulär stimulierende Aktivitäten	16
4.2 Drehen und Rollen	17
4.3 Rutschen, rutschen, rutschen	18
4.4 Ziehen und gezogen werden	19
5 Schaukeln und Schwingen	
5.1 Hin und her – auf und ab	20
5.2 Wie im Affenkäfig	21
6 Kämpfen	
• Spielerisch raufen und kämpfen	22
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	24



Einleitung

Bewegen als Gegenstand und als Medium erfahren

Bewegung kann Gegenstand und Medium von Erfahrungen sein. Objekte, an oder mit denen man sich bewegt, lösen vielfältige Bewegungsantworten bzw. Tätigkeiten aus. Verschiedene Materialien reizen zur Variation und Ausformung von Bewegungsmustern. Ziel der Bewegungserziehung in der Vorschule ist es, die Bewegungen zu ökonomisieren, zu harmonisieren und dadurch ihre Qualität zu verbessern.

Bewegung		Material
Bauen		Autoreifen/-schläuche
Balancieren		Blechtonnen
Klettern		Drainagerohre
Fliegen		Reck
Drehen		Velofelgen
Schwingen		Barren
Schaukeln		Holzbalken/-latten
Rollen		Langbänke
Gleiten		Kanthölzer
Kämpfen		Kartonschachteln
Kooperieren		Schwedenkasten
		Kletterstangen
		Sprossenwand
		Kartonröhren
		Matten
	Trampolin	
	Plastikeimer/-boxen	
	Pferd/Böckli	
	Getränkeharassen	
	Klettergerüst	
	grosse Plastikrohre	
	Holzleitern	

Wird Bewegung als Medium betrachtet, so gilt es weniger, die Quantität und Qualität der Bewegung zu verbessern, sondern über die Bewegung die Eigenschaften der räumlich-dinglichen Umwelt, die Gesetzmässigkeiten der Spielgegenstände und Bewegungsobjekte zu erfahren und zu erkunden. SCHERLER spricht in diesem Zusammenhang von «materialer Erfahrung». Danach kann die handelnde Auseinandersetzung des Kindes mit seiner Umwelt als «Erfahrung der Beschaffenheit und Gesetzmässigkeit der materialen Umwelt» beschrieben werden (SCHERLER, 1975, S. 7). Der spielerische Umgang mit Geräten, Gegenständen und Bewegungssituationen, wie sie in dieser Broschüre dargestellt sind, führt das Kind zu Bewegungserfahrungen wie Balancieren, Klettern, Schwingen, Fliegen, Rollen und Gleiten. Durch diese *Grundtätigkeiten* gewinnt das Kind Erkenntnisse, die für das Verstehen der Umwelt wichtig sind. Sie bilden nach PIAGET (1975) die Basis der kognitiven Entwicklung. Danach wird jeder Erkenntnisgewinn auf den einfachsten Handlungen des Kindes aufgebaut.

☉ Erfahren und entdecken:
Vgl. Bro 1/2, S. 6

☞ Grundtätigkeiten
Balancieren, Klettern, Drehen:
Vgl. Bro 3/1, S. 4 ff.

1 Bauen – Spielen – Bewegen – Erfahren

1.1 Materiale Erfahrungen sammeln

Die Unterscheidung zwischen Bewegungserfahrungen wie Gleiten, Rutschen, Rollen, Schaukeln etc. einerseits und materialen Erfahrungen andererseits ist in der Bewegungserziehung der Kinder im Vorschulalter kaum möglich. Was in den Kapiteln 3 bis 7 unter dem Aspekt der Bewegungserfahrung aufgegriffen wird, kann ebenso unter dem Aspekt der materialen Erfahrung thematisiert werden.

Die materiale Erfahrung steht in einem engen Zusammenhang mit der kognitiven Entwicklung des Kindes. Die Intelligenzentwicklung geschieht im Wesentlichen durch ein aktives *Erfahren* und *Begreifen* von Material und seinen Eigenschaften. Um diese Aktivität pädagogisch umsetzen zu können, sollten – im Sinne von PIAGET (1962) und SCHERLER (1975) – folgende Grundsätze beachtet werden:

- Den Kindern müssen Entscheidungsmöglichkeiten gegeben werden. Dieses *Selbstbestimmungsrecht* versteht das Kind nicht als kleinen Erwachsenen mit etwas weniger Wissen und Erfahrung, sondern als Wesen mit strukturell und funktionell andersartigem Verhalten.
- Lernsituationen sollten die *Selbständigkeit* fördern. Damit sind Aktivitäten gemeint, die für die beteiligten Kinder einen möglichst grossen Entscheidungsspielraum offen lassen. Darüber hinaus sollten diese Lernangebote möglichst ganzheitlich und umfassend sein.

Lernsituationen, die diesen beiden Forderungen entsprechen sollen, müssen einen möglichst grossen Entscheidungs- und Handlungsrahmen für das Kind bereitstellen.

Einige didaktische Konsequenzen

- Lernsituationen des selbstbestimmten Handelns erfordern Materialien mit einem hohen Aufforderungscharakter. Das Material darf für Vorschulkinder nicht zu schwer sein, damit sie es gefahrlos heben, tragen, rollen oder stapeln können. Es muss als Material möglichst viele Variationen eröffnen. Durch die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten wird die Spiel- und Lernsituation einem ständigen Wechsel unterworfen.
- Lernsituationen erfordern soziale Bedingungen, die das selbstbestimmte Handeln der Kinder ermöglichen. Die Erwachsenen übernehmen in diesen Situationen mehr eine Beratungs- und Betreuungsfunktion. Gelegentliche Anregungen sind – insbesondere bei Experimentierspielen – erforderlich.
- Lernsituationen erfordern Materialien, mit denen die Kinder selbständig umgehen können. Sie müssen den alters- und verhaltensspezifischen Aspekten der Kinder entsprechen, damit diese möglichst autonom spielen und Erfahrungen sammeln können. Dabei muss berücksichtigt werden, dass die Autonomie der Kinder meist durch Zielfestlegungen oder soziale Festschreibungen unnötig beeinträchtigt wird.

➔ Erfahren und entdecken:
Vgl. Bro 1/2, S. 6
und Bro 1/1, S. 8

➔ Selbständigkeit:
Vgl. Bro 1/2, S. 16

1.2 Allerlei Kleinmaterial

Kleinmaterial eignet sich besonders gut, damit die Kinder «ihre eigene Welt» bauen können. Als «Baumaterial» können sowohl das Kleinmaterial aus dem Kindergarten, aus der Turnhalle, aber auch nicht mehr gebrauchte Alltagsgegenstände verwendet werden.

Ich baue mir einen Spielplatz.

Mit Sandsäcklein spielen: Mit dem Sandsäcklein oder einem ähnlichen Material möglichst viele Erfahrungen sammeln.

- Die Kinder legen sich die Sandsäckchen auf den Bauch unterhalb des Rippenbogens. Was passiert, wenn man die Augen schliesst? Bewegt sich das Säckchen beim Atmen?
- Die Kinder nehmen es in die Hand und beschreiben das Gewicht, die Grösse, die Oberfläche, die Festigkeit und die Form.
- Die Kinder legen es auf die Fusssohlen und versuchen eine Kerze zu machen, ohne dass das Säckchen auf den Boden fällt.
- Die Kinder klemmen es zwischen die Füsse und versuchen es hinter dem Kopf abzulegen und wieder zu holen.



➔ Spiele zum Entspannen:
Vgl. Bro 5/2, S. 27

🕒 Erfahrungen auch zeichnen lassen

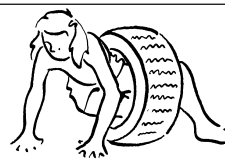
Mit dem Sandsäckchen auf Reisen: Die Kinder legen das Säckchen auf den Kopf und versuchen damit auf Reisen zu gehen. Ohne das Säckchen mit den Händen zu fassen, versuchen wir verschiedene Hindernisse zu übersteigen. Wir steigen über Turnbänke, auf Sprossen einer Leiter oder der Sprossenwand. Wir versuchen auch verschiedene Weichmatten zu überqueren.

- Auf welche Art können wir das Säckchen noch tragen, ohne die Hände zu benutzen?



➔ Ähnlich geht man mit Schaumstoff-, Sperrholz-, Kartonstücken (Bierteller) oder steifen Papierbögen um.

Spielplatz bauen: Jedes Kind sitzt neben seinem Material (z. B. Reifen) und baut sich daraus Türme, Denkmäler, Autos, Motorräder, Brücken oder ganze Stadtteile. Mit Rundhölzern wird versucht, die verschiedenen Quartiere zu verbinden.



🕒 Einen eigenen Verkehrsgarten oder eigene «Verkehrsmittel» bauen.

Fahnen-schwingen: Tücher, Krawatten, Schnüre etc. verlocken zu grosszügigem Schwingen. Wenn man dazu noch läuft, kann man sie im «Wind» flattern lassen.

- Welche Tücher eignen sich am besten, um ein Fahnen-schwingen zu veranstalten?



➔ Verschiedene Tücher verwenden.

Barfusslaufen: Barfusslaufen ist nicht nur äusserst gesund, sondern lässt die Kinder sehr spannende Erfahrungen machen. Die besten Voraussetzungen bietet natürlich der Waldboden mit seinen unterschiedlichen Beschaffenheiten. Aber auch die Halle kann zu einem Barfussparcours verwandelt werden. Dazu wird der Hallenboden mit verschiedenen Weichmatten, Holzplatten und Teppichfliesen ausgelegt.

- «Gekippte» Langbänke als Begrenzung.
- Mit verbundenen Augen zu zweit probieren (Blinder und Führerin).



⚠ Vorsicht im Wald wegen Zecken: Vgl. Bro 6/4, S. 4)

➔ Sinnesgarten anlegen. Führen und Führen lassen.

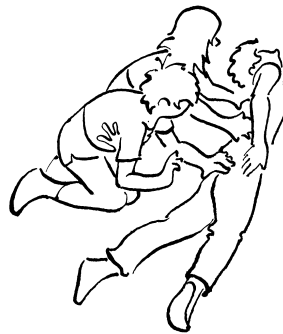
1.3 Im Sägewerk

In einem Sägewerk werden «Bretter» und «Baumstämme» transportiert. Sie können gerollt, gestapelt oder getragen werden. «Balken» und «Bretter» werden schräg an die Wand gelehnt oder gestapelt. Die Voraussetzung («steif wie ein Brett») erfüllen die Kinder ca. ab dem 6. Lebensjahr

Wir setzen unseren Körper als «Baumstamm» ein. Er ist steif wie ein Brett.

Baumstamm-Transport: Zwei Pferde bilden ein Gespann. Ca. ein Drittel der Kinder liegen quer und quer im Raum verteilt und stellen gefällte Baumstämme dar. Sie werden von den Waldarbeitern in eine Richtung geschoben und gerollt. Anschliessend müssen die Stämme an den Waldrand gezogen und fein sauberlich nebeneinander aufgereiht werden.

- Kein Baumstamm darf beim Abschleppen den anderen berühren, da er sonst beschädigt wird.
- Der Baumstamm ist lang und ganz hart (den Körper fest spannen, wenn er gezogen wird).
- Die Baumstämme werden am Waldrand sogar noch übereinandergerollt.
- Welches Pferdegespann ist so stark, dass es sogar zwei Baumstämme miteinander ziehen kann?
- Spannungsübungen einbauen.

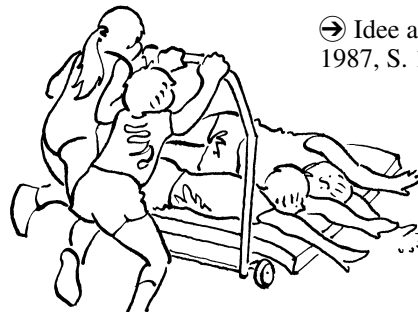


➔ Aufeinander Rücksicht nehmen. Mit den «Baumstämmen» sehr sorgfältig umgehen.

⚠ Wenn möglich anlässlich eines Waldspazierganges beim Holzfällen zuschauen; vorgängige Absprache mit dem Förster.

Am Waldrand: Die Baumstämme werden mit dem Lastwagen (Mattenwagen) am Waldrand abgeholt. Damit die Stämme besser auf den Wagen gerollt werden können, bauen die Waldarbeiter eine Rampe (Kasten- und Matten).

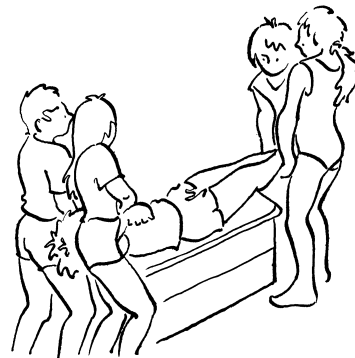
- Leichtere Baumstämme können von vier Waldarbeitern auf den Wagen gehoben werden.
- Mit dem Mattenwagen werden die Stämme ins Sägewerk gebracht.
- Sobald die Kinder auf einem Wagen sind, dürfen sie sich entspannen.



➔ Idee aus: ZIMMER/CIRCUS, 1987, S. 146 f.

Im Sägewerk: Stämme abladen und «verarbeiten».

- Die Stämme werden über eine Rampe (dicke Matte) vom Mattenwagen auf einen Haufen gerollt.
- Von diesem Stapel werden sie auf den Sägewagen (Kasten mit ca. 2 Elementen und Unterteil) geladen und in die Säge gebracht (Materialraum).
- Nach dem Sägen werden die Bretter und Balken zum Trocknen an die Wand gelehnt.
- Damit es keine gekrümmten Bretter gibt, müssen sich die Kinder ganz steif halten.
- Die etwas breiteren Balken werden in Schichten aufgestapelt.

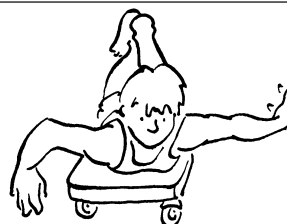


➔ Evtl. mit einem Besuch im Sägewerk verbinden.

⚠ Unterschied von Spannung und Entspannung der Muskulatur kontrollieren.

Beim Holzhändler: Die getrockneten Bretter und Balken werden auf Wagen verladen und zum Holzhändler gefahren.

- Beim Holzhändler werden die Bretter und Balken von Käufern mit ihrem Auto (Rollbretter oder Teppichfliesen) abgeholt.
- Die Käufer fahren die fertigen Balken und Bretter zu sich nach Hause (Turnhallenausgang).



➔ Auch als Stundenabschluss geeignet.

1.4 Eine Bewegungsbaustelle gestalten

«Baustelle» heisst: Es wird noch gebaut, es ist noch nicht fertig. Genau dies sollte das Leitmotiv beim Gestalten von Bewegungslandschaften – mit und ohne konventionellem Bewegungsmaterial – sein. Den Kindern sollte es offen gelassen werden, an welchen Hindernissen sie bauen oder Bewegungen erproben wollen. Um ihre Fantasie anzuregen, nehmen wir Themata aus dem Kindergarten oder aus der Umwelt auf (z.B. von Ausflügen in ein Sägewerk, auf eine Baustelle). Einige haben das Bedürfnis nach Schwingen und Rollen. Diese Kinder bauen einen «Affengarten». Andere möchten lieber etwas Ruhigeres unternehmen und imitieren einen Seiltänzer.

Wichtig ist, dass die Kinder am Bauen beteiligt werden, nicht nur bei der Ausführung, sondern auch bei der Planung. Die Ideen der Kinder können aufgenommen und gemeinsam weiterentwickelt werden. Die Art des Materials spielt keine Rolle. Alles kann verwendet werden, solange nicht das Material beschädigt wird oder andere Kinder gefährdet werden.

Die wichtigsten methodisch- didaktischen Aspekte:

- *Bewegungsmöglichkeiten schaffen:* Dieser Aspekt ist der wohl wichtigste und umfangreichste, da er die räumlich-dinglichen Bedingungen des Bewe-gens umfasst. Vor jeder Nutzung von Bewegungsmöglichkeiten sollte entschieden werden, ob sie aus vorhergehenden Sequenzen übernommen, verändert oder erst hergestellt werden müssen.
- *Bewegungsgeräte herstellen:* Spielerisches Bewegen ist häufig ein Bewe-gen von und mit Geräten. Auch wenn man die meisten Geräte kaufen kann, ist die eigene Herstellung zumindest aus pädagogischer Sicht erwägens- und lohnenswert.
- *Bewegungshilfen bauen:* Um motorische Lernprozesse zu unterstützen oder zu erleichtern, werden gelegentlich besondere Bewegungsbedingun-gen geschaffen oder gegebene verändert. In der Regel werden die soge-nannten «Geländehilfen» (Hilfe durch besondere Geräteanordnung, z.B. schiefe Ebene zur Erleichterung der Rollbewegung) von der Kindergärtne-rin geplant und gestaltet.
- *Attraktive Bauanlässe anbieten:* Ein attraktives Bau-Arrangement kann paradoxerweise das Bewegungsbedürfnis der Kinder aufschieben oder so-gar verdrängen. Obwohl durch die Attraktivität des «Bauens» die Bewe-gung in den Hintergrund gedrängt wird, sollte auf spannende Materialien nicht verzichtet werden; unattraktive Baustellen verleiten nämlich ebenso-wenig zur Bewegung.
- *Kinder an der Gestaltung beteiligen:* Die Gestaltungsbereitschaft und -fä-higkeiten von Kindern stehen in enger Wechselbeziehung zueinander. Da-mit die Kinder sehen können, wie aus Einzelteilen Gelegenheiten zum Tur-nen entstehen, baut die Kindergärtnerin die Geräte und deren Kombination zu Bewegungslandschaften grundsätzlich erst auf, wenn die Kinder in der Halle sind. Zudem können die Kinder beim Aufbau mit anfassen.
- *Bau- und Gestaltungsmaterialien bereitstellen:* Neben festen und bewegli-chen Sport- und Spielgeräten sollten Bau- und Gestaltungsmaterialien zur Verfügung stehen, z.B.: ein Eimer, der als Gefäss, Markierung oder Ziel (Korbersatz) dienen kann; Seile und Gurte, um etwas zu befestigen.

➔ Selbst-, fremd- und mitbe-stimmtes Handeln im Unter-richt: Vgl. Bro 1/2, S. 12

➔ Bewegen und Bauen, bzw. Spielen in einem sinnvollen Gleichgewicht.

1.5 Spielgeräte aus Alltagsmaterialien

Durch vielfältige materiale Erfahrung wird sowohl die motorische als auch die kognitive Entwicklung des Kindes gefördert. Ausgangspunkt bilden verschiedene Materialien, die zum Teil aus dem Kindergarten selbst, aber auch aus dessen Umfeld bezogen werden können.

Bau dir einen eigenen Spielplatz!

Material:

Autoreifen/-schläuche
Blechtonnen
Drainagerohre
Velofelgen
Holzbalken/-latten
Kanthölzer
Lackfarben/-reste
grosse Kartonschachteln
Kartonröhren
Plastikeimer/-boxen
Getränkeharassen
grosse Plastikrohre
Holzleitern

Bezugsquelle:

Reifenhandlung
Autogaragen, Chemisches Gewerbe
Bauunternehmen
Velohandlung
Bauunternehmen
Dachdeckerei, Zimmermann
Autolackiererei
TV-Radiohandlung
Teppichhandlung, Druckerei
Grossküchen, Kantinen
Getränkehandlung
Tiefbauunternehmen
Malerei

⊙ Idee aus:

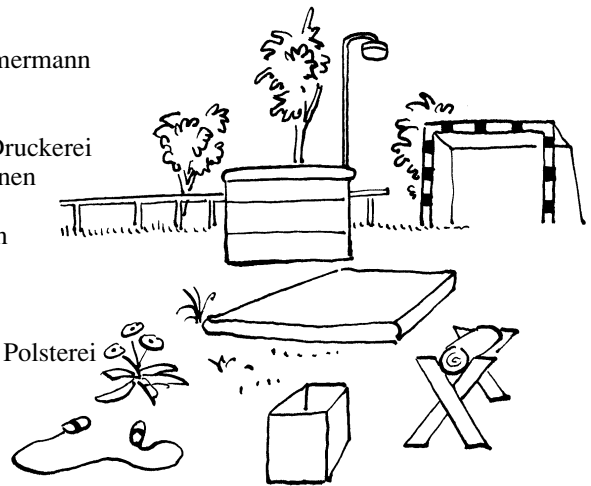
BERNERT, K./PILZ H., 1992

Zur Bearbeitung der Materialien:

Schaumstoffteile
Teppichreste
Paketklebeband
Ventilkappen

Möbelfachgeschäft, Polsterei
Teppichhandlung

Reifenhandlung,
Tankstelle



Spielfläche:

Als Spielfläche kann jede Wiese, Rasenfläche oder auch der Pausenplatz einer Schule dienen.

- Auch der Kindergartenraum kann als Spielfläche für die Bewegungsbaustelle genutzt werden, wenn er mit Teppich oder Judomatten ausgelegt wird.
- Falls eine Sporthalle zur Verfügung steht, können auch die üblichen Sportgeräte mit einbezogen werden.

Bewegungsaufgaben: Die Materialien werden möglichst unsortiert zur Verfügung gestellt. Oft ist der Aufforderungscharakter des Materials genügend gross, dass die Kinder selbst mit dem Zusammensetzen und Bauen beginnen. Sollen die Bewegungstätigkeiten in eine bestimmte Richtung gelenkt werden, so können mit Hilfe einer Bewegungsaufgabe bestimmte Bewegungen «provoziert» werden:

- Probiert die Geräte so zusammensetzen, dass man damit oder darauf rollen kann (Rollen, Gleiten)!
- Versucht einen Kletterturm zu bauen (Klettern, Hangeln)!
- Wir haben Hochwasser. Versucht möglichst viele Brücken zu bauen (Balancieren)!
- Baut euch selbst eine Hindernisbahn (Gewandtheit, Geschicklichkeit)!
- Die Bewegungsbaustelle dient auch als Standortbestimmung der Bewegungsgrundfertigkeiten: Rollen, Gleiten, Klettern, Balancieren, Schaukeln...

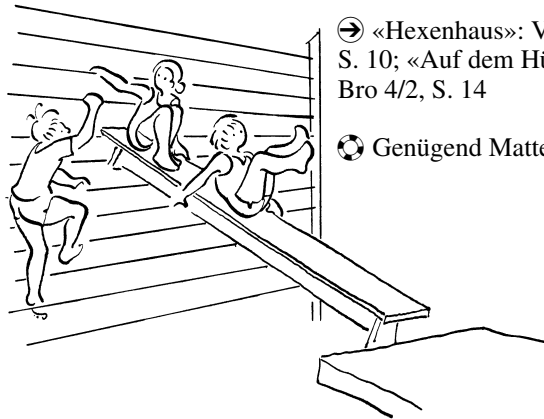


⊙ Bauleistungen der Kinder überwachen. Fertige «Bauwerke» sollen von der Kindergärtnerin auf Sicherheitsmängel geprüft werden.

⊙ Die Kinder ihre Bauwerke erklären und kurz vorführen lassen.

Langbänke: Die Bänke zu viert tragen, abstellen, Platz wechseln, weitertragen. Dazwischen auf verschiedene Arten absitzen. Jede Gruppe sucht dabei ihre eigene Variante. Die Kinder bewegen sich frei im Raum, auf ein akustisches Zeichen setzen sie sich auf eine andere Bank, (allein oder gruppenweise entscheiden). Die Bänke können frei überquert werden.

- Bänke vw, rw, sw überqueren.
- Langsam, schnell fortbewegen (Laufen, Hüpfen) oder mit einem Fuss immer den Boden berühren.
- Zu zweit, mit Kreuzen auf der Bank, sich gegenseitig ziehen und stossen.
- Gruppenweise die Bank in die Sprossenwand einhängen und als Rutschbahn, Sprossenwand als Aufstieg benutzen.

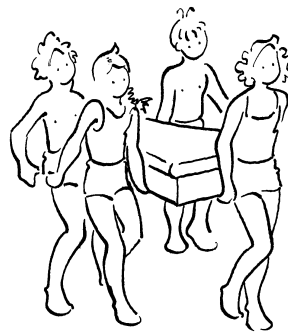


➔ «Hexenhaus»: Vgl. Bro 5/2, S. 10; «Auf dem Hühnerhof»: Bro 4/2, S. 14

🌀 Genügend Matten legen.

Schwedenkasten: Die Kästen in ihre Teile zerlegen, in der Halle frei verteilen. Die Kinder bewegen sich frei um die Kastenteile. Auf ein akustisches Signal in einen Kastenteil stehen oder sitzen.

- Die Kastenteile tragen, heben, senken etc.
- 2–3 Kinder stellen sich in einen Kastenteil, heben ihn hüfthoch an und bewegen sich als Auto, Tram...
- Kombination, die Tramwagen formieren sich zu einem Zug.
- Kastenteile auf Längsseite stellen und ohne Geräteberührung durchschlüpfen.
- Verschiedene Höhen als Treppe zusammenstellen, aufsteigen, abspringen.

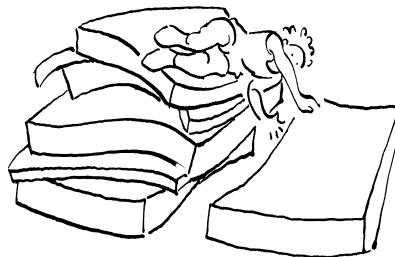


🌀 Matten auslegen und «richtig» tragen.

🌀 Gesunde Hebe- und Tragtechniken: Vgl. Bro 1/1, S. 28

Matten: Auch das Tragen sollte mit den Kindern geübt werden. Miteinander vom Wagen herunterziehen, zu viert (bei jedem Griff ein Kind) die Matte tragen, ablegen, sich darauf tummeln, weitertragen.

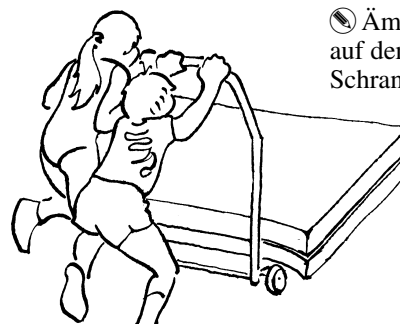
- Zu viert die Matte hochstemmen.
- Schildkröte: Die Kinder kriechen unter die Matten.
- Die Matten in der ganzen Halle verteilen: sich um, über und unter den Matten bewegen, von einer Matte zur anderen springen, froschhüpfen etc.
- Eigene Bewegungsarten erfinden.
- Kinder als Hindernisse zwischen den Matten platzieren und darüberspringen.
- Bewegungsaufgaben auf den Matten vorgeben: z.B. Rückenschaukel mit anschließendem Strecksprung; Rollen seitwärts li und re; Rolle vorwärts.
- Mattenberg bauen: so viele Matten aufeinander-schichten, dass ein «Berg» entsteht zum Purzeln, Rollen, Rutschen.



➔ Mattenberg auch als Lern- bzw. «Geländehilfe» für Rolle vorwärts gebrauchen.

Material aufräumen: Die Bewegungsbaustelle muss natürlich auch wieder abgebrochen werden.

- Besonders gelungene «Bauwerke» wenn möglich stehen lassen und in einer weiteren Bewegungsstunde weiterbauen.
- Alle Kinder helfen beim Aufräumen, auch bei «fremden» Baustellen.
- Nach dem Aufräumen den Feierabend, z.B. mit einer Entspannungsübung, zelebrieren.



🌀 Ämtli: Wer sorgt für Ordnung auf dem Mattenwagen, im Schrank, bei den Bällen...?

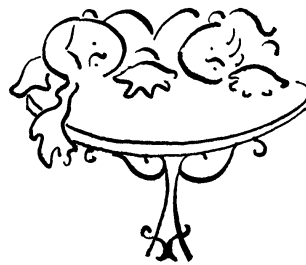
1.6 Turnen mit Stuhl und Tisch

Die Kinder erleben, wie man sich rund um einfachste Hilfsgeräte – z.B. einen Tisch – bewegen kann. Sie kriechen, laufen, gehen... in verschiedenen Fortbewegungsarten als Tier, als Zwerg etc. zwischen, über und unter den Tischen.

Wir spielen und turnen mit Tisch und Stuhl.

Tisch-Turnen: Die Kinder führen verschiedene Bewegungsaufgaben rund um den Tisch aus:

- Mit den Handflächen rhythmisch auf den Tisch schlagen .
- Den Rhythmus wechseln, kombinieren.
- Vorwärts neigen, Stirn, Nase, Kinn auf den Tisch legen.
- Nach hinten neigen, Decke anschauen.
- Seitwärts neben den Tisch knien/stehen, neigen und das Ohr auf den Tisch legen.
- Im Stand den Oberkörper nach vorne neigen und versuchen, mit der Nase den Tisch zu berühren.
- Einen Fuss auf den Tisch setzen, Wechsel.
- Ferse auf der Tischkante, das abgespreizte Bein gestreckt, nach vorne neigen, das Knie des Standbeins leicht beugen.
- Auf dem Tisch sitzen: Die Beine locker hängen lassen, schwingen, hochheben, spreizen, auf und ab etc.
- Gelingt es, sich mit den Händen von der Sitzfläche (Tisch, Stuhl) abzuheben? Wie lange?
- Rund um den Tisch: Die Kinder bewegen sich auf verschiedene Arten (kriechen, laufen, springen ...) rund um ihre Tische. In welcher Rolle (Riese, Zwerg, Affe ...) können sie sich in welchem Raum (unter, auf, neben dem Tisch) am besten bewegen?
- Unter dem Tisch in Rückenlage liegen: Beine anheben, bis die Füße den Tisch berühren; auch langsam miteinander.
- In Bauchlage: Ein Tischbein festhalten, den Oberkörper heben und senken; dem Tischbein entlang hochklettern; allein; gleichzeitig miteinander.



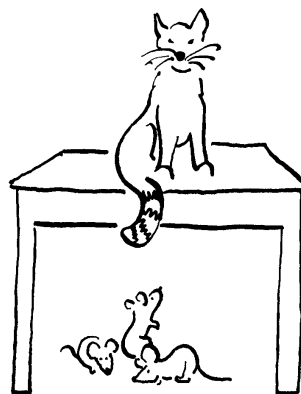
☹ Der Tisch zu Hause ist kein Sportgerät!

☺ Auch Stühle einbeziehen. Zu Eigenaktivitäten anregen.



Vierer-Tisch: In Vierergruppen stützen sich die Kinder mit den Händen auf dem Tisch ab und springen, hüpfen, laufen ... am Tisch.

- Auf ein Signal gehen alle schnell in die Hocke.
- Signal: «Sofort unter den Tisch!» Welche Vierergruppe ist besonders schnell unter dem Tisch?
- Tische in die Höhe heben und leise abstellen.
- Tische auf verschiedener Höhe tragen.
- Gelingt es, einen Ball auf der Tischplatte hin- und her zu rollen, ohne dass er auf den Boden fällt?
- Gelingt es, den Ball auf der Tischplatte zu transportieren, ohne ihn zu verlieren?
- Katz und Maus: Ein Kind liegt als Katze auf dem Tisch, die drei anderen Kinder springen als Mäuse unter dem Tisch ein und aus. Die Katze versucht die Mäuse zu fangen (auch mit mehreren Tischen).
- Eigene Formen und Spiele erfinden.



☺ Signal auch durch Kinder.

⚠ Richtig Heben und Tragen: Vgl. Bro 1/1, S. 28

☺ Zum Festlegen eigener Spielregeln anleiten.

2 Balancieren und Klettern

2.1 Mit der Schwerkraft umgehen lernen

Das Gleichgewicht halten oder wiedererlangen ist in vielen Übungen ein zentrales Handlungsziel. Es gibt kaum eine sportbezogene Bewegung, die nicht gleichzeitig auch die Anpassung der Körperlage an die sich verändernden Bedingungen unter dem Einfluss der Schwerkraft verlangt. Die Fähigkeit, für den eigenen Körper oder für ein Objekt ein bestimmtes labiles Gleichgewicht zu erhalten, ist umso nötiger, je kleiner die Unterstützungsfläche ist und je mehr Störungen verarbeitet werden müssen.

Der *Gleichgewichtssinn* ist ein umfassendes Zusammenspiel verschiedener Informationen. Dabei werden alle Arten von Empfindungen in ständiger Beziehung zu den grundlegenden *vestibulären* Informationen (Reize des Schwerkraft- bzw. des Drehsinnorgans) verarbeitet. Bei allen Bewegungen mit grossräumigen Lageveränderungen des Körpers und bei Drehungen wird das *dynamische Gleichgewicht* und damit der Analysator im Innenohr gefordert. Das dynamische Gleichgewicht beruht also auf dem Beschleunigungsempfinden des menschlichen Organismus.

Bei langsamen Bewegungen oder bei der Aufrechterhaltung des *statischen Gleichgewichts* in Ruhe (z.B. beim Stehen) sind die Informationen über die taktilen, kinästhetischen und optischen Analysatoren wichtig. Für die Erhaltung des Gleichgewichts bei Lageveränderungen ist insbesondere der kynästhetische Analysator verantwortlich. Er registriert die Spannungsänderungen der Muskulatur.

Alle Steuerungsvorgänge zur Erhaltung und Wiederherstellung des Gleichgewichts laufen reflektorisch ab, d.h. ohne Kontrolle durch das Bewusstsein. Es gilt, die Lebendigkeit der Afferenz (Impulsstrom zu den Analysatoren) und die entsprechenden Reaktionen (Impulsstrom zu den Muskeln) innerhalb der Reflexkreise zu erhalten und die Reflextätigkeit ständig «wachzurütteln». Bewegungsaufgaben für die Gleichgewichtssicherung und -kontrolle auf stabilen, labilen und erhöhten Unterlagen sowie der Einsatz von beweglichen Gleichgewichtsgeräten ermöglichen wertvolle Basiserfahrungen für eine harmonische Entwicklung des Organismus und für ein sicheres, unfallfreies Bewegungsverhalten im Sport und im Alltag.

Eine gut entwickelte Gleichgewichtsfähigkeit soll sich in einem selbstsicheren, verantwortungsbewussten Verhalten, auch dem eigenen Körper gegenüber, ausdrücken.

➔ Wahrnehmen über die Sinne: Vgl. Bro 1/1, S. 32 ff.



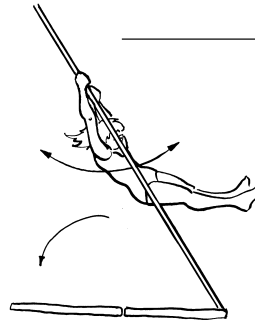
2.2 Grosse Geräte kennen lernen

Das Bereitstellen und der Umgang mit den grossen Geräten in der Sporthalle muss zuerst geübt werden. Dabei geht es nicht nur um materiale Erfahrung und um neue Bewegungsformen, sondern auch um die soziale Erfahrung des gegenseitigen Helfens und Rücksichtnehmens.

Wir lernen grosse Geräte selbständig aufstellen und wieder wegräumen.

Kletterstangen kennen lernen: Freies Bewegen in vier unterschiedlich benannten Gruppen. Die aufgerufene Gruppe geht im Slalom durch die senkrecht gestellten Stangen, die andern bewegen sich weiter.

- Jede Gruppe holt zwei Matten und legt sie unter die schräg gestellte Stange.
- Hochspringen, mit beiden Händen an einer Stange halten, eine Weile hangen, Niedersprung.
- Leicht hin- und herschwingen, Niedersprung (die Hände berühren beim Niederspringen den Boden).

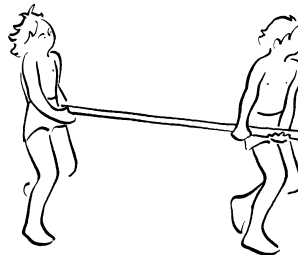


⚠ Vorsicht auf die Füsse

⚠ Matten tragen mit geradem Rücken. Bei jedem Niedersprung weich landen und mit den Händen den Boden berühren.

Reck kennen lernen: Die Kinder lernen, miteinander das Reck aufzustellen.

- Grosse Stangen gruppenweise ausfahren, fixieren.
- Slalom um die Stangen, Stangen einzeln berühren.
- Querstangen miteinander tragen, ablegen, in verschiedenen Formen überspringen.
- Stange in der Gruppe heben und senken.
- Stange im untersten Loch montieren.
- Ein Kind balanciert, das andere gibt Hilfestellung.
- Ein Kind zieht das andere unter der Stange durch.

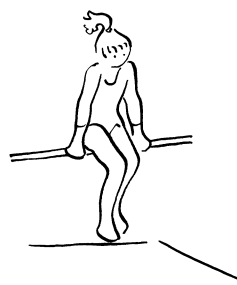


⚠ Die Reckstangen an den Enden tragen (Verletzungsgefahr).

🤝 Helfen, sichern, vertrauen.

Kunststücklein am Reck: Reck hüfthoch. Die Kinder stehen beidseitig vor dem Reck und halten sich an den Stangen fest. Wir führen einige Formen gemeinsam durch. Dazwischen immer wieder freies Tummeln an der hüfthohen Reckstange. Mit verschiedenen Übungen die Bewegungsfantasie der Kinder unterstützen.

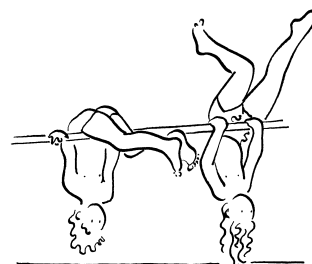
- Knie beugen, hochspringen ohne loszulassen.
- Füsse unter das Reck, beidhändig halten, Körper wie ein Brett nach hinten fallen lassen und zurück.
- Wie oben, aber Griff nur mit einer Hand, seitwärts nach rechts und nach links «fallen» lassen.
- Vom Reck rw. wegbewegen, bis Oberkörper und Beine einen «Tunnel» bilden; die eine Gruppe kriecht unter diesem Tunnel durch.
- Faultier: Mit beiden Händen und Füssen an die Stange hängen, hin und her schaukeln.
- Stützsprünge, auch mit leichtem Anlauf.
- Zum Reck gehen, mit beiden Händen halten, unten durchlaufen und im letzten Moment loslassen.
- Purzelbaum: aus dem Stütz nach vorne neigen und einen «Purzelbaum» an der Stange ausführen. Hände nicht loslassen; Hilfestellung (Vgl. 🤝-Hinweis!).
- «Chalbeli»: Beine bei den Kniekehlen einhängen und mit Griff an der Stange schaukeln. Anhalten, Griff lösen, mit den Händen am Boden vw. «gehen», stützen und dann die Beine aushängen.
- Die Stangen auf verschiedenen Höhen einstellen. Die Kinder wechseln selbständig und probieren aus.



➔ Möglichst alle Kinder gleichzeitig beschäftigen

🤝 Genügend Matten auslegen. Kinder zum Helfen und Sichern anleiten.

➔ Kleine Wettbewerbsformen einbauen.



🤝 Bei unsicheren Kindern Hilfestellung anbieten: eine Hand im Nacken, die andere im Kreuz. Die Bewegung langsam begleiten und dadurch das Selbstvertrauen stärken.

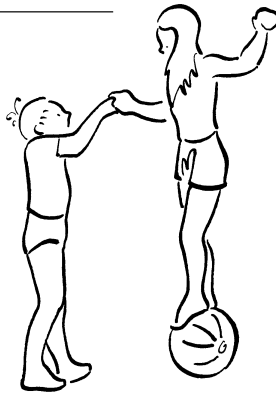
2.3 Den sicheren Stand aufgeben

Jeder Gehsteig, jedes Geländer lockt das Kind zum Spiel mit dem Gleichgewicht. Die Gleichgewichtsfähigkeit ist sowohl im Sport wie auch im Alltag eine wesentliche Voraussetzung für sicheres Bewegen. Im Kindergarten soll diese Grundfähigkeit vielseitig und kindgemäss gefördert werden.

Wir üben wie Artisten im Zirkus.

Mit dem Medizinball: Der weiche Leder-Medizinball eignet sich für spannende Bewegungsaufgaben, bei denen das Gleichgewichtsvermögen ohne grosses Risiko herausgefordert werden kann.

- Gelingt es, auf den Ball zu sitzen und die Füsse vom Boden abzuheben? Wie lange?
- A und B sitzen auf je einem Ball und versuchen, sich nur mit den Füßen aus dem Gleichgewicht zu stossen. Wer bleibt länger oben?
- A steht mit beiden Beinen auf dem Ball und B sichert mit den Händen. Wechseln.
- Gelingt es, auf dem Ball in die Hocke zu gehen?
- Vom Stand auf dem Ball zum Sitz wechseln, ohne den Boden zu berühren.
- Bäuchlings auf dem Ball liegen und Schwimmbewegungen ausführen, ohne den Boden zu berühren

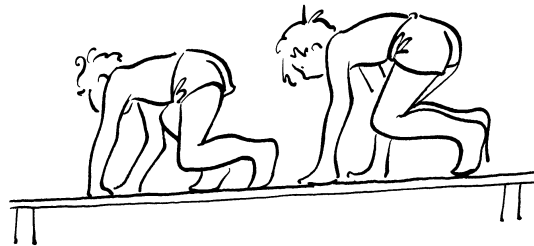


🎯 Thema «Zirkus» aufgreifen.

➞ Viele dieser Übungen sind auch auf Dosen, Baumstrünken oder Steinen möglich.

Die Langbank als «Hochseil»: Auf der Langbank können die Kinder – wie die Artisten auf dem Hochseil – verschiedene Kunststücke ausprobieren. Am Anfang werden die Bewegungsaufgaben erleichtert, wenn die Breitseite oben ist.

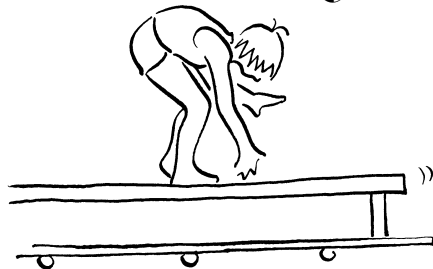
- In verschiedenen Gangarten über die Langbank balancieren (vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf allen vieren, auf zwei Händen und einem Fuss, kriechen, sich ziehen usw.)
- Zu zweit mit Handfassung in selbst gewählten Fortbewegungsarten die Langbank längs überqueren.
- Sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen.
- Verschiedene Gegenstände mittragen.
- Eigene Formen allein und zu zweit ausprobieren, einander vorzeigen.



🎯 Auch auf Baumstämmen, Steinen, niederen Mäuerchen usw. möglich.

Die «rollende» Langbank: Die Langbank (LB) wird mit der breiten Fläche auf vier Gymnastikstäbe gelegt. Auf dieser labilen Unterlage versuchen die Kinder verschiedene Übungen auszuführen.

- Im Gehen vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf allen vieren über die Schmalseite der Bank balancieren.
- Aus dem Stand in die Hocke gehen und sich drehen.
- Sich mit halben oder ganzen Drehungen vorwärts bewegen.
- Seilartisten: 1-2 Kinder stehen auf der Langbank, während 2 andere Kinder an beiden Enden der LB vorsichtig hin- und herschieben.
- Gelingt dies sogar mit geschlossenen Augen?
- Tram fahren: Drei Kinder sitzen auf dem «Tram» und lassen sich von den anderen durch die Halle fahren, indem diese die Langbank schieben und die Stäbe von hinten immer wieder nach vorne bringen.



🎯 Kinder zur Vorsicht anleiten.

🎯 Thema: Sehbehinderte Kinder.

➞ Wer darf Tram fahren? Kinder bei der Rollenverteilung selber entscheiden lassen.

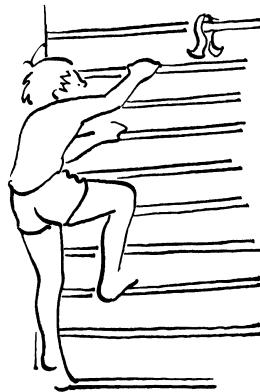
2.4 Erkundendes und entdeckendes Klettern

Höhe erklettern und geniessen, sich über dem «sicheren» Boden fortbewegen fasziniert die Kinder. Zu Beginn die Kinder an den neuen Geräten unter Aufsicht tummeln lassen, um zu erfahren, was sie sich selbst zutrauen. Aus Sicherheitsgründen nie zuviel fordern.

**Wir lernen klettern.
Das ist spannend und
gibt ein Kribbeln im
Bauch.**

Sammeln und Pflücken: An verschiedensten Kletterobjekten (Sprossenwand, Schwedenkasten, Barren, Reck u.a.) sind Bündel, Schnüre etc. (= Früchte, Obst, Beeren) aufgehängt. Die Kinder sammeln diese ein und legen sie in ihren Reifen (= Korb). Es darf immer nur eine «Frucht» auf einmal mitgenommen werden. Wer hat am Schluss am meisten gepflückt?

- Kinder verteilen «Früchte» selbst, dürfen anschließend aber nur diejenigen der andern Kinder pflücken.
- Jedes Kind pflückt von jeder Sorte (Farbe) nur eine «Frucht».
- Bei besonderem Anlass (z.B. Geburtstag) anstelle der Bündel kleine «Überraschungen» aufhängen.

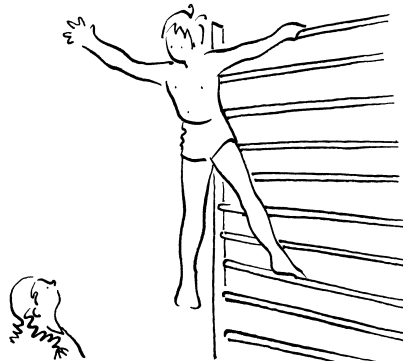


📍 Kletterobjekte im Freien: Geländer, Gitter, Klettergerüste, Rutschbahn, Spielbaum etc.

➔ Höhe und Schwierigkeit dem Niveau der Kinder anpassen und langsam steigern.

Aussichtstürme: Die Kinder machen einen «Ausflug» und erklettern die Aussichtstürme (Geräte wie oben) der Umgebung. Stolz geniessen sie die Aussicht und winken von oben herunter.

- Die Kinder rufen und winken einander von einem Aussichtsturm zum andern zu.
- Von einigen Aussichtstürmen aus können die Kinder hinunterrutschen (Langbänke, Weichmatten).
- Die Kinder balancieren über «Holzstämmen» (Langbänke), die im «Sumpf» als «Brücken» zwischen einzelnen Aussichtstürmen liegen.
- Die Kinder zeigen einander ihren Lieblings-Aussichtsturm. Ist es schwierig, ihn zu erklettern?



➔ Auch Balancierübungen einbauen.

➔ Lernen, das Risiko einzuschätzen.

Kletter-Dschungel: Die Kinder klettern durch den Dschungel und erkunden verschiedene Wege.

- Kinder imitieren Affen.
- Den Boden 3-mal (2-, 1-mal, nie) betreten.
- A zeigt den Weg, B folgt.
- Welches ist der kürzeste Weg von X nach Y?
- Welches ist der einfachste Weg von X nach Y?
- Kinder dürfen in den «Sumpf» (Sprungmatte) rutschen oder springen.
- Kinder schwingen wie Tarzan an «Lianen» (Tau) von einem Kasten zum andern.

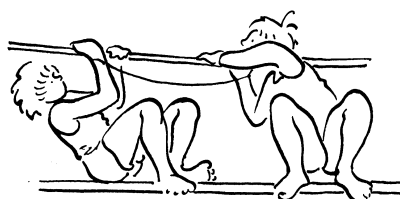


⚠ Dschungel-Raum begrenzen: Geräte so aufstellen, dass ununterbrochen geklettert werden kann.

➔ Geräte vielseitig nutzen (Springen, Schwingen, Balancieren ...).

Abenteuer: Wir machen eine Reise in die Berge. Die Kinder besteigen dabei Berggipfel (Schwedenkasten, Barren etc.) klettern an hohen Felswänden (Sprossenwand, Klettergerüst, Reckleiter etc.), balancieren über Hängebrücken (Langbänke) oder durchqueren Sümpfe (Sprungmatten). Die Kinder erfinden dazu eigene Abenteuer-Geschichten, die sie den anderen erzählen und gleichzeitig zeigen.

- Was habt ihr auf der Reise erlebt?



➔ Gleiche Anordnung der verschiedenen Geräte wie im Kletter-Dschungel.

➔ Spannung erleben – das Risiko einschätzen lernen.

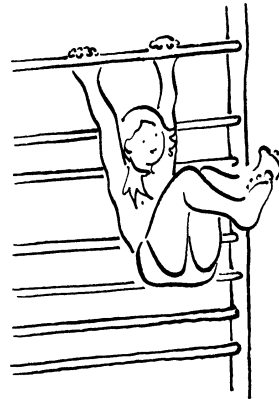
2.5 Die Sprossenwand als «Kletterwand»

Die Sprossenwand dient als «Kletterwand». Dabei kann für Fortgeschrittene sowohl die Gleichgewichtsfähigkeit als auch das Klettern geübt werden. Die Kindergärtnerin gibt Anstöße für fantasievolles Klettern. ⚽ Vor der Sprossenwand werden zur Sicherheit auf der ganzen Länge Matten ausgelegt.

Wir klettern an der «Kletterwand».

Kletterwand-Artisten: Die Kinder tummeln sich an der Sprossenwand (Mindestens 2-3 Kinder pro Sprossenwand).

- Jedes Kind bestimmt seine Höhe selbst, die es erklimmen will. An dieser Stelle winkt es.
- Gelingt es, sich um die Längsachse zu drehen?
- Ganz ausgestreckt klettern (auf den Zehenspitzen stehen und möglichst hoch greifen).
- Wie eine Eidechse an der Sprossenwand «kleben».
- Mit dem Rücken zur Sprossenw. oder sw. klettern.
- Nur mit 3 Extremitäten klettern (vierte Extremität ist «verletzt» und kann nicht gebraucht werden).
- Hände und Füße beim Klettern überkreuzen.
- Ein Bein seitwärts oder rückwärts in die Luft strecken.
- Ein Bein und einen Arm gleichzeitig ausstrecken (auch fixierten Arm strecken).
- Die Unterstützung der Beine mehr und mehr vermindern, bis man nur noch an den Händen hängt.



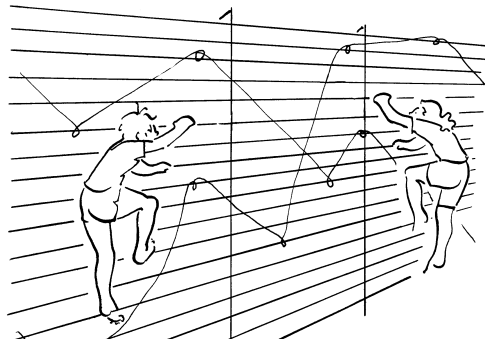
⚽ Dicke und dünne Matten auslegen.

➔ Diese Art von «Kunststücken» ist auch an andern Geräten möglich (z.B. Klettergerüst, Reckleiter, umgekippter Barren usw.).

➔ Ideen der Kinder aufnehmen.

Faden-Route: Über die ganze Sprossenwand sind verschiedenfarbige Wollfäden gespannt, die jeweils eine Route markieren. Die Kinder wählen eine Wollfadenfarbe und klettern dieser nach.

- Mit dem Bauch oder den Füßen immer auf der Höhe des Wollfadens klettern.
- Kinder beginnen auf beiden Seiten der Sprossenwand und versuchen, in der Mitte zu kreuzen, ohne den Boden zu berühren.
- Kinder dürfen die Fäden kletternd einsammeln und wieder neue Routen markieren.



➔ Mit einem einzelnen Wollfaden beginnen (evtl. mit Klebeband fixieren)

⚽ Wenn nötig Matten auslegen.

Kletterwandgedränge: Alle Kinder klettern gleichzeitig an der Wand und versuchen, aneinander vorbeizukommen ohne den Boden zu berühren.

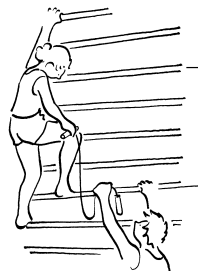
- Die Hälfte der Kinder klettert an der Sprossenwand von rechts, die andere Hälfte von links.
- Auf ein Zeichen hin verharren vorher bestimmte Kinder an Ort, die restlichen Kinder klettern um diese herum, ohne sie zu berühren.
- Je zwei Kinder sind an einer Hand oder einem Fuss mit einem Bündel verbunden und versuchen so, die Kletterwand zu durchqueren.



➔ Zuerst nur wenige Kinder. Kann auch an andern Geräten oder Gerätekombinationen durchgeführt werden.

Seilschaft: A führt B. Beide halten auf einer «Kletterroute» das Ende eines Springseils in der Hand. Sie dürfen dabei die «Kletterseil-Enden» nie loslassen.

- Auch rückwärts oder seitwärts klettern.
- Bei Bodenkontakt die Rollen wechseln.
- 3er-/4er-Gruppen mit 2 bzw. 3 Springseilen.



➔ Gleiche Idee auch im Gerätegarten. Das Springseil als «Sicherungs- bzw. Hilfsgerät» bei Balancierübungen verwenden.

3 Fliegen

Am liebsten möchte ich fliegen

Für einen Zeitraum den tragenden Boden verlassen – «fliegen»; das ist der Traum jedes Menschen. Den Kindern können solche Bewegungserlebnisse dank ihrer Fantasie und mit einfachen Hilfsgeräten (auch mit Partnerhilfe) ermöglicht werden.

Wie ein Vogel fliegen

Vogelwelt: In der Halle oder im Raum sind verschiedene «Vogel-Landeplätze» aufgestellt. Die Kindergärtnerin vereinbart mit den Kindern Fortbewegungsformen, die zu entsprechenden Vogelarten passen. Die Kinder dürfen so – mit ausgebreiteten Armen – durch den Raum fliegen und auf geeigneten Landeplätzen ausruhen.

- Alle fliegen wie ein Adler, wie eine Schwalbe, wie eine Möve, wie ein Sperling...
- A fliegt vor, B fliegt nach.



🕒 Vogelwelt; Vogelarten; Vogelgeschichten; Flug- und Landarten der einzelnen Vögel.

Adler kreisen, starten und landen: Zu dritt oder viert ein Kind, das den Körper gut spannt, herumtragen.

- Auf eine weiche Sprungmatte sanft und waagrecht hineinwerfen oder auf eine dünne Matte ablegen.
- Auf ein Zeichen von Höhen (Sprunghöhe begrenzen) abspringen, wie ein Adler sehr weich landen und im Raum umherfliegen. Auf ein Signal hin wieder auf den Bäumen landen.
- Weichmatten dienen als Landeplätze. Landen auf dem Gesäss, auf dem Rücken, auf dem Bauch.
- Aus grösserer Höhe fusswärts auf einer Niedersprungmatte landen, z.B. von der Sprossenwand, vom Klettergerüst, vom Schwedenkasten...

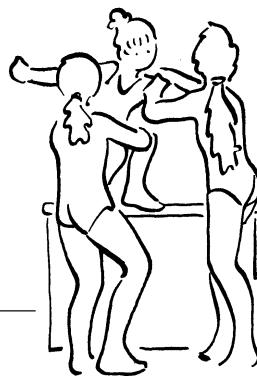


🕒 Adlergeschichte einbauen.

⚠ Landetechniken üben (Abfedern, Abrollen)

Von Hügel zu Hügel: Die Kinder bewegen sich in 3er-Gruppen in einer Hügellandschaft (natürliche Hindernisse, Geräte usw.). Beim Sprung auf den Hügel helfen zwei Kinder dem dritten, das Hindernis «anzufiegen», bzw. anzuspringen (Klammergriff an den Oberarmen).

- Gelingt es, einen Hügel (Hindernis) «fliegend» (mit einem Sprung) zu erreichen?
- 2 Kinder unterstützen das dritte, um mit möglichst wenig Bodenberührungen (Sprüngen) von einem Hügel zum anderen zu «fliegen».



🕒 Höhe und Risiko einschätzen lernen.

🕒 Fluggeschichten erfinden, vorführen und nachmachen.

Fliegender Teppich: Ein Kind wird von 3–4 anderen Kindern auf einem fliegenden Teppich getragen.

- Zuerst mit Gegenständen das rückschonende Tragen üben (gerader Rücken, in die Knie gehen).
- Das getragene Kind steuert die tragenden Kinder durch Anweisungen wie: schneller, langsamer, rechts, hoch, tief, schräg usw.
- Blinder Passagier: Das fliegende Kind schliesst die Augen. Die anderen Kinder tragen den fliegenden Teppich durch den Raum und landen sanft. Weiss «der blinde Passagier», wo er ist? Raten lassen!
- Laufwettbewerb und einfacher Hindernisparcours auf dem fliegenden Teppich durchführen.
- Den Teppich ganz sorgfältig über den Boden ziehen.



🕒 Wolldecken, leichte Turmatten als «fliegende Teppiche» benutzen.

🕒 Verantwortung übernehmen; Vertrauen gewinnen.

4 Drehen, Rollen und Gleiten

4.1 Vestibulär stimulierende Aktivitäten

Vestibuläre Wahrnehmungen beim Fallen, Fliegen, Springen, Drehen, Rollen und Gleiten faszinieren nicht nur Erwachsene, sondern bilden einen wesentlichen Bestandteil der Bewegungsentwicklung von Kindern und Jugendlichen. Diese Bewegungserfahrungen bieten allerdings nicht nur Fallschirmspringen oder Bungee-Jumping. Sie können als Bestandteil einer integrativen Bewegungserziehung auch im Sportunterricht angeboten werden. Konventionelle Geräte und Bewegungsangebote ermöglichen, dass sich Kinder durch Rotationen und Gleiterlebnisse aus ihrem Gleichgewicht bringen lassen. Sobald die aufrechte Haltung auf beiden Beinen verlassen wird, muss der Vestibulärapparat (Gleichgewichtssinn) nicht nur für das Gleichgewicht sorgen, sondern auch Rückmeldung geben über die Lage des Körpers im Raum. Eine konstante Veränderung der Körperlage im Raum – z.B. bei Rotationen – fordert deshalb den Vestibulärapparat ganz speziell.

Untersuchungen (KIPHARD 1988) zeigen, dass vestibulär stimulierende Aktivitäten bei Hyperaktivität eine besondere Wirkung zeigen. Unter Hyperaktivität wird eine psychomotorische Auffälligkeit verstanden, die sich in einer masslos gesteigerten Bewegungsproduktion, einem unwiderstehlichen Drang zu grossräumigen Bewegungen und in schnell und hastig ausgeführten Bewegungsaktivitäten äussert. Hyperaktive Kinder haben eine Vorliebe für einfache (archaische) Bewegungsmuster (Zappeln, Fusscharren, Hüpfen etc.) und weisen eine verminderte feinmotorische Koordination aus. Ohne auf die Ursachen der Hyperaktivität einzugehen, wird im folgenden lediglich auf den therapeutischen Wert von vestibulär stimulierenden Aktivitäten hingewiesen.

Statt die Kinder am Ausüben ihrer «wilden» und «ungebremsten» Aktivitäten zu hindern, ist es vom therapeutischen Standpunkt aus gesehen sinnvoll, sie in ihrem «Zappeln» gewähren zu lassen. Dabei zeigen gerade hyperaktive Kinder einen besonderen Bewegungsdrang nach vestibulären Reizen. Durch das Bereitstellen von entsprechenden Bewegungsgelegenheiten und Geräten kann dieser «Reizhunger» gestillt werden. Gemeint sind damit Rutschbahnen, Rollbretter, Rollbahnen und -hügel sowie schaukelnde, schwingende und sich drehende Geräte. Dabei kommt es nach AYRES (1984) nicht nur zu einer Verminderung der Hyperaktivität, sondern auch zu einer allgemeinen Verbesserung der Körper- und Verhaltenskontrolle. Älteren Kindern wird dabei die Möglichkeit gegeben, «Verpasstes» nachzuholen.

Auch für alle anderen bewegungsfreudigen Kinder bieten solche Bewegungsangebote eine gute Möglichkeit, ihre motorische Entwicklung zu unterstützen. Der Einfluss auf ihre Bewegungskarriere darf besonders in städtischen Agglomerationen und damit in einer bewegungsarmen Umwelt nicht unterschätzt werden.

➔ Vestibuläres Sinnesorgan:
Vgl. Bro 1/1, S. 33



4.2 Drehen und Rollen

Purzelbäume machen die Kinder bereits im frühen Vorschulalter. Auch Drehungen um die Längsachse können spielerisch und vielseitig geübt werden. Gleichgewichts- und die Orientierungsfähigkeit werden dadurch systematisch gefördert.

Walze: Aus Weichmatten und 3–4 Reifen bauen die Kinder zusammen mit der Kindergärtnerin eine «Walze». 1–2 Kinder dürfen sich anschliessend darin rollen lassen.

- Die Liege- und Sitzposition variieren, damit die Rotationsebenen verändert werden.
- Abwechselnd antreiben und sich rollen lassen.
- Mit geschlossenen Augen probieren.

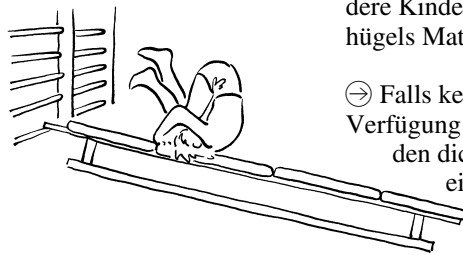


Gelingt es, in verschiedenen Richtungen zu drehen, ohne die Orientierung zu verlieren?

⚠ Das Kind in der Rolle darf Anfang und Ende bestimmen. Sorgfältig und langsam rollen.

Rollhügel: Etwa vier Langbänke werden an der Sprossenwand eingehängt. Es entsteht dadurch eine flache, schiefe Ebene. Diese wird mit dicken und dünnen Matten ausgelegt, sodass ein ungefährlicher «Rollhügel» oder eine «Geländehilfe» entsteht. Die Kinder können nun im freien Spiel versuchen den Berg hinunterzurollen. Die Neigung je nach Fertigniveau variieren.

- In der Längsachse als Purzelbaum, fortgesetzt.
- In der Querachse als Baumstamm.
- 2 Kinder neben-, bzw. hintereinander (Vorsicht).
- Über die rechte bzw. über die linke Schulter.
- Kombinationen.



⚠ Vorsicht beim Aufstieg auf andere Kinder. Am Ende des Rollhügels Matten legen.

➔ Falls keine Sprossenwand zur Verfügung steht, können verschiedenen dicke Matten so aufeinandergeschichtet werden, dass ein Rollhügel entsteht.

Rollwagen: Der Rollwagen – wie alle Arten von Rollbrettern – verleiten zu waghalsigen Experimenten. Zum Einstieg empfiehlt es sich, nicht zuletzt aus Sicherheitsgründen, die Bewegungslust der Kinder mit Hilfe von Bewegungsaufgaben zu lenken.

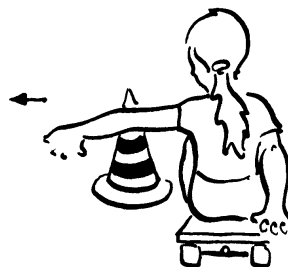
- Verschiedene Sitz- und Liegepositionen ausprobieren.
- Sich von einem anderen Kind schieben lassen.
- Eine eigene Fortbewegungsart suchen, z.B.: von der Wand abstossen, an der Wand entlangziehen, «crawlen», mit den Füßen ziehen etc.).
- Rudern: Mit einem Gymnastikstab als Ruder durch die Halle paddeln.
- Karussell: Ein auf dem Rollbrett sitzendes Kind wird von einem anderen ohne Rollbrett so bewegt, dass es praktisch an Ort dreht.
- Verkehrsgarten: Mit Stäben, Seilen, Schaumstoffmatten... wird ein Verkehrsgarten ausgelegt. Eine Politesse regelt den Verkehr. Die anderen Kinder fahren auf ihrem Rollbrett durch die Strassen.
- Bei Unfällen und Pannen kommt der Abschleppdienst: Der Fahrer des Pannewagens umfasst die Fussgelenke des Abschleppenden und lässt sich von diesem ziehen.
- Blinder Fahrgast: A sitzt mit geschlossenen Augen auf dem Rollwagen und wird von B im Raum umhergeführt. Beim Anhalten versucht A genau zu sagen, wo der Rollwagen jetzt steht.



➔ Mit «Rollwagen» ist hier ein ca. 20 x 30 cm grosses Brett mit Kugellädern gemeint, wie es oft von Zügelteuten benutzt wird. Es ist bei den Kindern ein beliebtes Spielgerät und hat besonders für hyperaktive und konzentrationsschwache Kinder einen kaum vergleichbaren Motivationswert.

⚠ Keine stehenden Positionen auf dem Rollbrett tolerieren.

➔ An Stelle fehlender Rollbretter können auch der Mattenwagen oder Freizeitskateboards verwendet werden.



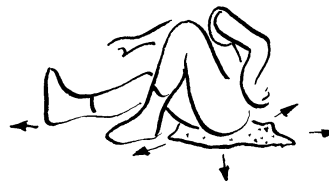
4.3 Rutschen, rutschen, rutschen

Jutesäcke, Teppichfliesen, Stoffresten, alte dicke Socken o.Ä. eignen sich gut, das Rutschen auf glatten Unterlagen vielfältig zu erleben. Zu Beginn sollen die Kinder allein, dann zu zweit durch einfache, ungefährliche Spielformen ihren Bewegungsdrang ausleben dürfen.

Unser Boden ist ein Eisfeld!

Hosenboden-Rutschen: Die Kinder setzen sich auf den Teppich (Stoffresten, Jutesack o.ä.) und bewegen sich in allen Richtungen durcheinander.

- Gelingt dies, ohne die Hände zu benutzen?
- Geht es auch rückwärts?
- Können wir dies auch gemeinsam im gleichen Rhythmus tun? Dabei singen wir das Lied: «Rutsche, rutsche, umerutsche; rutsche, rutsche, tsch-tsch-tschsch ...» (o.ä.).



☞ Teppichfliesen sind in jedem Teppichgeschäft gratis zu erhalten (z.B. alte Teppichmuster)

☞ Lied «Zum Rutschen» von Gerda BÄCHLI. Pelikan-Verlag 1977

Knie-Rutschen: Die Kinder knien auf Teppich (Jutesack ...) und rutschen wie oben.

- Wer findet eine lustige Art?
- Wer findet eine schwierige Art?
- Gelingt es, sich vorwärts zu bewegen, ohne die Hände zu gebrauchen?
- Wie geht es, wenn nur ein Knie auf dem Teppich (Jutesack) aufstützt?



⚠ Knie immer auf dem Teppich aufsetzen, damit die Hosen oder die Strümpfe nicht beschädigt werden.

Boden schrappen: Wir knien auf den Boden, stützen mit den Händen auf dem Teppich ab (Jutesack o.Ä.) und putzen den Boden.

- Gerade, vorwärts und rückwärts.
- Seitwärts, hin und her.
- Wir singen dazu ein passendes Lied und putzen alle im gleichen Rhythmus.
- Gelingt es auch, mit den Füßen den Boden zu schrappen? Dabei stützen wir uns mit den Händen auf den Boden, setzen einen oder beide Füße auf den Teppich und schrappen, schrappen...



☞ Wer reinigt unseren Kindergartenboden?

☞ Rhythmische und musikalische Erziehung kombinieren.

Trottinett: Wir stehen mit einem Fuss auf den Teppich und versuchen, mit dem anderen Fuss anzutreiben, wie wenn wir auf einem Trottinett stehen würden. Das Trottinett sollte dabei nie ruhig stehen.

- Gelingt es auch mit dem anderen Bein?
- Zwei Kinder - mit einem Spielband o.ä. markiert - sind Fänger und versuchen, auf ihrem «Trottinett» andere Kinder durch Berühren zu fangen. Wer berührt wird, ist neuer Fänger.



⚠ Vorsichtig beginnen!

☞ Linkes und rechtes Bein benutzen.

Rutschbahn: Aus kurzem, in der Länge anfangs limitiertem Anlauf versuchen die Kinder vorsichtig, auf den Teppich (Jutesack u.a.) zu springen und eine möglichst lange Strecke zu gleiten.

- Langsam die Anlauflänge steigern.
- Wer eine gute Rutschtechnik erfunden hat, darf diese den anderen vorzeigen.
- Zwei Kinder nehmen gleichzeitig und gleich weit Anlauf. Welches der beiden rutscht weiter?



☞ Das Risiko einschätzen lernen; Unfallgefahr beachten (Hindernisse, vorstehende Kanten).

⚠ Anspruchsvolle Form!

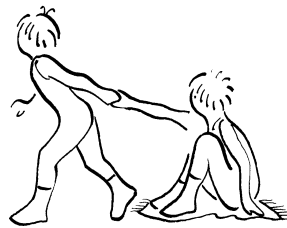
4.4 Ziehen und gezogen werden

Das «Miteinander» kann mit Hilfe der folgenden spielerischen Formen vielseitig erlebt und erfahren werden. Wer hilft wem? Wer rettet wen? Wer will welche Rolle spielen? Wann immer möglich soll der Bezug zur Lebenswelt der Kinder geschaffen werden.

Wir ziehen und stossen einander.

Kutscherdienst: Die eine Hälfte der Kinder spielt Kutscher, die andere Zugpferd. Die Zugpferde dürfen sich einen Kutscher aussuchen, diesen dorthin ziehen, wo er es wünscht. Dort bekommen die Pferde (symbolisch) ein Stück Zucker, verabschieden sich mit einem Wiehern und suchen sich den nächsten Kutscher.

- Es darf jeder Kutscher nur einmal vom selben Pferd gezogen werden.
- Hindernisse (Stühle, Malstäbe...) im Raum müssen umfahren werden.
- Der Kutscher darf den Weg bestimmen.
- Das Pferd, das den Weg genau kennt, darf die Route wählen.

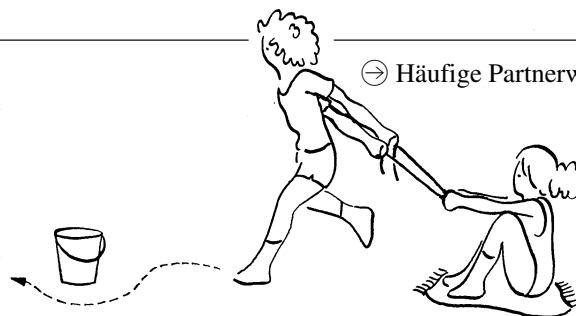


- 🕒 Wer kennt in der Nachbarschaft einen Bauern mit einem Pferd? Wer weiss, wo es Pferde hat? Evtl. Besuch eines Reitstalls.

- ➔ Zuerst *sitzt* der Kutscher auf dem Teppich, erst später *stehend* probieren.

Pferdegesspann: Zwei Kinder bilden ein Gesspann. Das eine setzt sich auf den Teppich (= Schlitten) und lässt sich vom anderen Kind an der Hand oder an einem Springseil ziehen.

- Wer findet eine geeignete Abschleppform?
- Wer getraut sich auch etwas schneller zu fahren?
- Wer wagt es, sich mit geschlossenen Augen ziehen zu lassen?
- Das Kind, welches gezogen wird (Reiter), darf die Richtung bestimmen (in der Reitersprache).

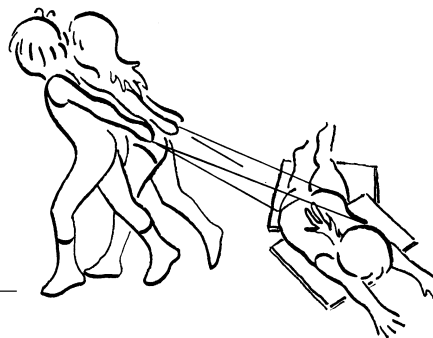


- ➔ Häufige Partnerwechsel!

- 🕒 Reitersprache:
«Hüsch» = links;
«Hott» = rechts.

Rettungsschlitten: Einige Kinder liegen nach einem Sturz beim Schlitteln «verletzt» auf dem Boden. Je zwei Kinder bilden einen Rettungsschlitten (2 Seile und 1–2 Teppichfliesen). Die Retter werden angerufen oder gerufen, fahren mit ihrem Schlitten zum Verletzten hin und fragen, wo es weh tut. Je nach Verletzung erfolgt der Abtransport ins nahe gelegene «Spital». Dort werden die Kinder richtig «behandelt».

- Auch mit dem Mattenwagen als Rettungsschlitten.

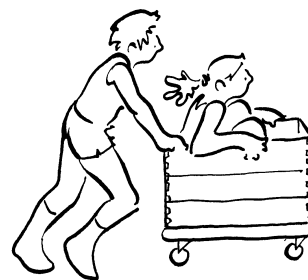


- 🕒 Hinweis auf richtiges Verhalten bei einer Verletzung; evtl. Besuch in einem Spital.

- ➔ Rollen wechseln: Verletzt, Erste Hilfe im Spital, Rettungsdienst.

Römisches Wagenrennen: Ein Kind sitzt auf einem Rollbrett oder in einem Ballwagen. Je nach Grösse des Wagens ziehen ein bis drei Pferde den Wagen durch die Halle.

- Mit Hilfe von Kästen und Matten wird ein Parcours aufgestellt. Der Fahrer lenkt nun seine Pferde durch Zurufen geschickt «durch Rom». Dabei dürfen keine Mauern beschädigt werden.
- Bootsfahrten: Die gleiche Idee wie «römischer Wagen», aber statt der Pferde schieben ein oder zwei «Motoren» das Boot durch einen See, durch eine Kanalstadt (z.B. Venedig) oder eine Flusslandschaft (z.B. Frankreich, Holland).
- Autorennen: Die Kinder dürfen das Motorengeräusch lautstark unterstützen.



- 🕒 Gute Fahrer fahren sicher: Verkehrsgarten: Vgl. Bro 7/2, S. 5

5 Schaukeln und Schwingen

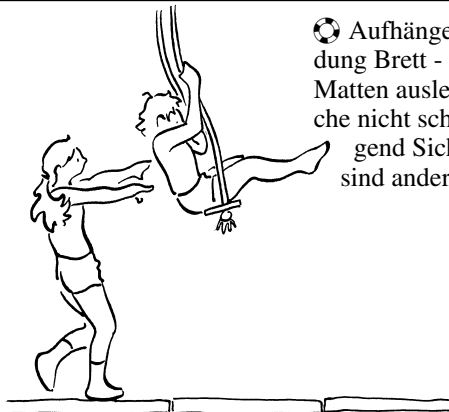
5.1 Hin und her – auf und ab

Das rhythmische Wechselspiel zwischen dem beschleunigenden Fallen und der Schwerelosigkeit im Umkehrpunkt ermöglicht wichtige Bewegungserfahrungen und fördert die sinnliche Wahrnehmung. Schwung- und Schaukelformen bedingen eine gute Organisation.

Wir schaukeln hin und her.

Seilsitzschaukel: Die Kinder sitzen auf dem Brett eines herkömmlichen Schaukelseiles, an einem Klettertau mit Knopf als «Sitzfläche» oder auf einem Trapez (Stab an Schaukelringen befestigt) und versuchen, möglichst allein in Schwung zu kommen.

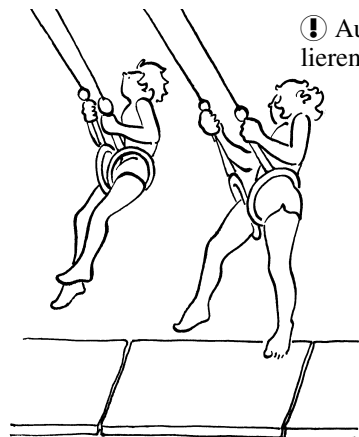
- Wenn nötig auch mit Anstossen durch ein anderes Kind das Pendel auslösen.
- Während 1 Kind hin- und herschaukelt, rollen zwei andere Kinder einen Ball in der Schaukelrichtung hin und her. Rollenwechsel.
- Während 1 Kind hin- und herschaukelt, laufen oder hüpfen die zwei anderen Kinder in der Schaukelrichtung hin und her (genügend Sicherheitsabstand!).
- Eigene Ideen.



- ⊗ Aufhängevorrichtung (Verbindung Brett - Seil) kontrollieren. Matten auslegen. Die Kinder, welche nicht schaukeln, haben genügend Sicherheits-Abstand und sind anderweitig beschäftigt.

Seilschaukel: Die Schaukelringe so tief stellen, dass die Kinder zuerst sitzend (Ringe hüfthoch) und dann auch stehend (Ringe kniehoch) schaukeln können.

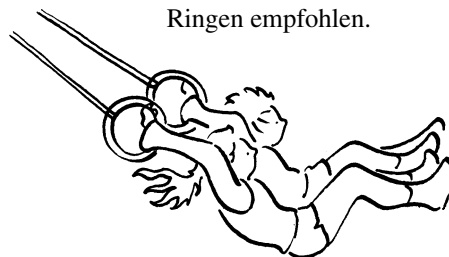
- Wenn möglich allein, sonst mit Hilfe beginnen.
- Hilfe: Seile leicht zurückziehen, dann leicht anschieben und sofort weglaufen.
- 2-3 Kinder versuchen, im gleichen Rhythmus und in derselben Richtung zu schaukeln.
- Auch in entgegengesetzter Richtung schaukeln.
- Den «toten Punkt» am Ende des Vor- bzw. Zurückschaukelns nennen: «Jetzt!» und «jetzt!».
- Kreiselbär: Ein Kind schlüpft mit den Beinen durch die kniehohen Ringe, lässt sich von einem Partner mehrmals drehen und kann sich nun allein zurückkreiseln lassen. Zuerst nur unter Aufsicht.



- ⚠ Aufhängevorrichtung kontrollieren; Matten auslegen.

Im Hang: Die Schaukelringe sind jetzt über Kopfhöhe eingestellt. Für viele Übungen genügt 1 Ring pro Kind (2 Kinder pro Schaukelringpaar). Nur wer sich sicher halten und aus eigener Kraft hochziehen kann, darf «richtig» schaukeln.

- Sich am Ring halten, hochspringen und einen Moment durch den Ring («Fernrohr») schauen.
- Hochspringen und in der Luft mit dem Kind am anderen Ring «plaudern».
- Griff mit beiden Händen an *einem* Ring. Langsam zurückgehen, Beine anziehen und vorschaukeln – zurückschaukeln und wieder Boden fassen.
- Gelingt es, zu zweit synchron zu schwingen?
- Mit den Füßen beim Vorwärts- und Rückwärtschaukeln leicht beschleunigen.
- 2, 4 oder 6 Kinder schaukeln gemeinsam und synchron; den Rhythmus gemeinsam unterstützen: jeweils beim Vor- bzw. Rückschaukeln im Moment des Bodenkontaktes «Ho – hop!» rufen.



- ⇒ Kinder nach Grösse einteilen und den Schaukelringen zuteilen.
- ⇒ Um risikofrei an den schwinghohen Schaukelringen schwingen zu können, ist ein Minimum an Kraft erforderlich. Deshalb werden für den Einstieg in erster Linie Formen an den «ruhenden» Ringen empfohlen.

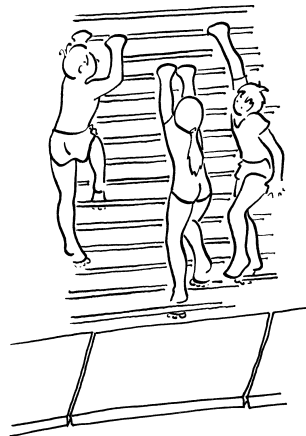
5.2 Wie im Affenkäfig

Die Kinder erfahren ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen, wenn sie versuchen, sich wie ein Äffchen zu bewegen. Die Kraft wird nun eine wichtige Voraussetzung und muss systematisch, aber immer wieder spielerisch gefördert werden.

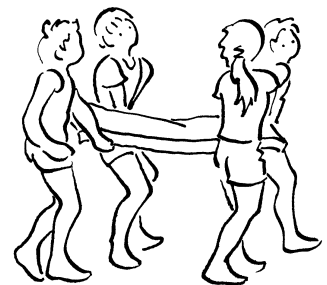
Wir versuchen, uns so zu bewegen wie die Äffchen im Zoo. Ist das so einfach?

Hangeln an der Sprossenwand: Die Kinder sitzen vor der Sprossenwand und halten auf Bauchhöhe eine Sprosse. Langsam mit den Händen hochklettern, bis der Körper gestreckt ist. Dabei den Körper «schwer» nach unten hängen lassen und wieder zurückgreifen.

- Zuerst ganz langsam, dann immer schneller.
- Sich bis zu den Zehenspitzen vollständig strecken, ganz oben fassen, hängen.
- Mit den Händen hin- und herhangeln, Höhe der Sprosse steigern.
- Am Rand links beginnen und sich hangelnd nach rechts bewegen. Gelingt dies auch ohne den Boden zu berühren?
- Hängen und versuchen, leicht nach hinten abzuspringen.
- Einige Sprossen hochsteigen, langsam in den Hang gehen, hangeln, die Füße wieder aufsetzen und niederspringen.



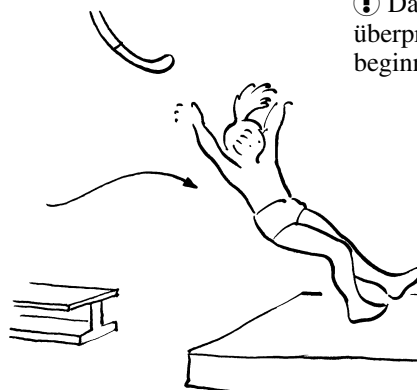
⚠ Vor der Sprossenwand Matten auslegen.



➔ Matten richtig tragen: Vgl. Bro 1/1, S. 28

Hangeln am Tau: Die Kinder pendeln von der Langbank an einem Tau und springen auf der gegenüberliegenden Weichmatte ab.

- Gelingt dies auch erst nach dem zweiten Schaukeln?
- Auf der Weichmatte wird mit Kreide ein Ziel gezeichnet. Wer landet genau dort?
- Wer hat soviel Kraft, dass beim Vorschaukeln die Arme angezogen werden können?
- Gelingt es, sich während des Vorschaukelns um die eigene Achse zu drehen?
- Distanz in einzelnen Gruppen individuell vergrößern und eigene Formen erproben lassen.
- Bumerang: Die Kinder pendeln von der Langbank weg und kehren an den gleichen Ort zurück.
- 2, 3 oder 4 Kinder synchron.
- Als Station in einem Übungsbetrieb die Kinder selbständig üben und spielen lassen.



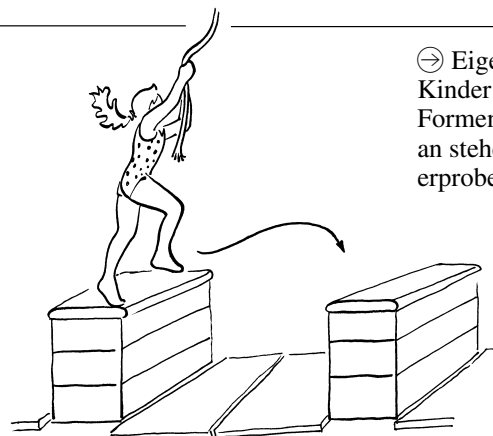
⚠ Das Haltevermögen der Kinder überprüfen; mit wenig Schwung beginnen.

🌀 Bahn des Pendels mit Matten abdecken.

➔ Langbänke leicht schräg anordnen, damit ungleich lange Pendelwege möglich werden.

Im Affenkäfig: Nachdem einige Elemente ohne Risiko beherrscht werden, versuchen die Kinder immer mehr, sich wie die Äffchen im Zoo an den Tauen zu bewegen. Durch die Änderung und Umstellung der Geräte ergeben sich viele weitere Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten. Beispiele:

- Pendeln im Sitz auf zwei verknüpften Tauen und Niedersprung auf die Matte.
- Pendeln von einem Kastelement zum anderen.
- Über eine gespannte Gummischnur schaukeln, ohne diese zu berühren.



➔ Eigenaktivitäten der Kinder fördern. Neue Formen immer zuerst an stehenden Ringen erproben.

6 Kämpfen

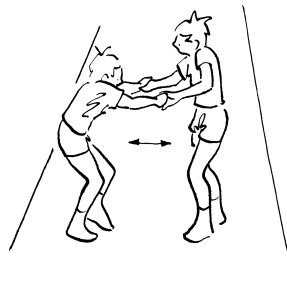
Spielerisch raufen und kämpfen

Spielerisch kämpfen heisst sowohl gegeneinander um etwas kämpfen als auch miteinander und gegeneinander die eigene Kraft erproben. Der Gegner wechselt dabei oft die Rolle und wird zum «Mitkämpfer». Als Grundregel gilt: Kämpfe fair und tue niemandem weh.

Wir raufen und kämpfen im Spiel.

Zieh- und Schiebekampf : A und B stehen sich in der Mitte einer etwa 2 m breiten Gasse mit beidseitiger Fassung der Hände gegenüber. Beide versuchen, einander hinter eine Linie zu «ziehen» bzw. zu schieben.

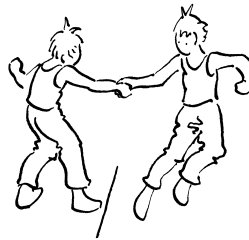
- Beide Rücken an Rücken mit eingehakten Armen (stehend, sitzend).
- Beide «sitzen» einander wie auf einer Bank, Rücken gegen Rücken, gegenüber.
- Beide Rücken an Rücken auf der Langbank sitzend, durch Stemmen der Arme und Beine.



➔ Schieben und Stossen als kräftigende Übungen auch in die Lektionseinleitung einbauen.

Ziehkampf : A und B stehen sich mit gefassten Händen (eine Hand oder beide Hände) gegenüber und versuchen, einander über eine Linie zu ziehen.

- A und B haben je einen Helfer, der den Zug an der Hand des Partners oder durch Umfassen desselben verstärkt.
- A und B ziehen an einem Gymnastikstab, einem Springseil o.Ä.



⚠ Nicht an den Kleidern reissen!

Hinderniskampf : 4–8 Kinder bilden mit gefassten Händen einen Kreis. In dessen Mitte sind etwa 1–3 Keulen (leere Petflaschen usw.) aufgestellt. Alle versuchen sich gegenseitig durch Ziehen, Schieben, Drängen zum Umwerfen der Keulen zu zwingen.

- 2 Teams A und B fassen sich im Kreis im Wechsel A – B – A... an den Händen.
- auch als Partnerübung.



🗳 Petflaschen zuvor in verschiedenen Farben bemalen und auch für andere Tätigkeiten verwenden (z.B. Zielwurf).

Ballkampf : A und B knien einander gegenüber und umfassen einen vor ihnen liegenden Ball mit beiden Händen (Armen). Auf «los» versuchen beide, dem andern den Ball zu entreissen bzw. den Ball zurück zu erobern. Wer hat nach einer bestimmten Zeit den Ball in seinem Besitz ?

- Mit verschiedenen Bällen und verschiedenen Ausgangslagen (z.B. auf dem Rücken liegend, beide Füsse am Ball).
- A klammert sich auf allen vieren um einen Ball und versucht ihn gegen B zu verteidigen.



➔ Die Kinder dürfen selber bestimmen, mit welchem Ball sie kämpfen wollen.

Hahnenkampf : A und B hüpfen auf einem Bein und mit vor der Brust verschränkten Armen. Beide versuchen durch Anrempeln, Stossen und Ausweichen den andern zum Aufsetzen des zweiten Beines zu zwingen. Nach jedem «Punkt» wechseln jeweils beide ihr Standbein.

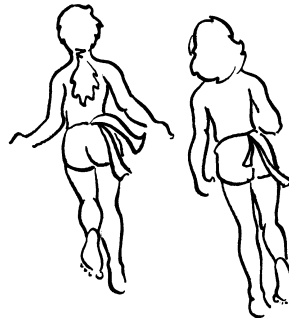
- A und B fassen sich gegenseitig oder gleichseitig an einer Hand.



🗳 Ellenbogen am Körper angeschlossen (Vermeiden von schmerzhaften Ellenbogenstössen).

Bündelkampf : A und B stecken je ein verschiedenfarbiges Spielband am Rücken so in ihre Hose, dass mindestens die Hälfte davon sichtbar ist. Wer kann den Bündel des andern erhaschen, ohne den eigenen zu verlieren?

- «Kampf» nur am Boden.
- Bündel an anderer Stelle oder zwei Bündel an versch. Stellen (z.B. hinten und vorne in der Hose).
- Als Gruppenspiel: Wer erhascht am meisten (evtl. andersfarbige) Bündel, solange er noch einen eigenen hat ?
- Es ist erlaubt, einem anderen mit einem eigenen Bündel auszuhelfen.



Käfer drehen : A und B knien einander auf allen vieren gegenüber und versuchen, sich auf den Rücken zu drehen, ohne einander wehzutun..

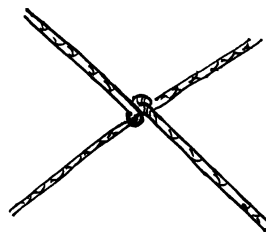
- Wer den andern auf den Rücken gedreht hat, lässt ihn sich sogleich wieder in die Ausgangsposition zurückdrehen.
- Als Gruppenspiel: Alle, ausser einem Jäger, befinden sich auf allen vieren auf einer Seite des Spielfeldes und versuchen auf die andere Seite zu kommen, ohne vom Jäger auf den Rücken oder die Seite gedreht zu werden.
- Der Jäger ist ebenfalls auf allen vieren.
- Wer umgedreht worden ist, wird ebenfalls zu einem Jäger.
- Es ist erlaubt, dass mehrere Jäger einen Käfer drehen.
- Es werden verschiedene Gangarten vorgeschrieben: wie eine Heuschrecke; auf allen vieren hüpfend, schlängelnd wie ein Tausendfüßler...



⇒ Gleich starke Kinder zuteilen, aber auch selber auswählen lassen.

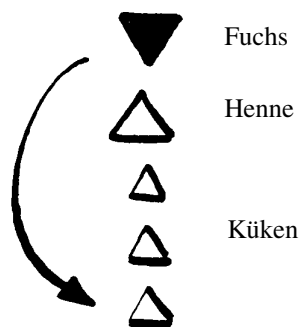
Seilziehkampf : Zwei Seile liegen zu einem Kreuz verknottet auf dem Boden. An jedem Ende steht ausserhalb einer Begrenzung ein Team bereit. In jedem Team bekommt jeweils ein Kind die gleiche Bezeichnung, wie je ein Kind in den andern 3 Teams (z.B. Nummer, Farbe, Tiername usw.). Wenn die Kindergärtnerin eine Bezeichnung ruft, fassen die aufgerufenen «Kämpfer» das entsprechende Seil und versuchen es über ihre Begrenzung zu ziehen.

- Die Kindergärtnerin ruft mehr als eine Bezeichnung.



Fuchs und Henne : 4–6 Kinder stehen hintereinander und fassen jeweils das vordere Kind um die Hüfte; zuvorderst ist die Henne, zuhinterst ihr Küken. Der Fuchs steht vor der Henne und versucht an ihr und der Kolonne vorbeizukommen, um das Küken zu fangen (berühren). Die Henne versucht mit ausgebreiteten Armen den Fuchs zurückzuhalten. Die übrige Hühnerkolonne versucht sich möglichst von der Angriffsrichtung des Fuchses wegzudrehen.

- Füchse und Hennen auswechseln.
- Mit entsprechender Geschichte einleiten (Märchen etc.).



Verwendete und weiterführende Literatur /Medien

- AYRES, A. J.: Bausteine der kindlichen Entwicklung. Berlin/Heidelberg 1990.
- BERNERT, K. / PILZ, H.: Die Bewegungsbaustelle. In: CIRCUS, H. / ZIMMER, R.: Kinder brauchen Bewegung. Aachen 1992.
- CIRCUS, H. / ZIMMER, R.: Kinder brauchen Bewegung. Aachen 1992.
- CIRCUS, H. / ZIMMER, R.: Psychomotorik. Schorndorf 1987.
- HÄBERLING-SPÖHEL, U.: 1008 Spiel- und Übungsformen im Geräteturnen. Schorndorf 1995⁷.
- KIPHARD, E. J.: Das Problem der Hyperaktivität aus motopädagogischer Sicht. In: Motorik 88/1. Schorndorf 1988.
- MAHLKE, W. / SCHWARTE, N.: Raum für Kinder, ein Arbeitsbuch für die Raumgestaltung in Kindergärten. Weinheim/Basel 1989.
- MIEDZINSKI, K.: Die Bewegungsbaustelle. Dortmund 1983.
- MIEDZINSKI, K.: Erlebnispädagogik in Südamerika. Lüneburg 1991.
- MIEDZINSKI, K.: 10 Jahre Idee Bewegungsbaustelle. In: Motorik 3/93. Schorndorf 1993.
- PIAGET, J.: Das Erwachen der Intelligenz beim Kinde (deutsche Übersetzung). Stuttgart 1975.
- SCHERLER, K.: Sensomotorische Entwicklung und materiale Erfahrung. Schorndorf 1975.
- SHRAG, M. / DURLACH, F. / MANN, CH.: Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.
- SCHLUND, J.: Spiel-Velo, Arbeitsmaterialien Heft 2. Pro Juventute. Zürich 1987.
- TREBELS, A.: Spielen und Bewegen an Geräten. Reinbek 1983.

