

4

Lehrmittel Sporterziehung Band 2 Broschüre 4



Laufen Springen Werfen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 4 auf einen Blick



**Die motorischen
Fähigkeiten und
Fertigkeiten
erweitern**

**Elementare Erfahrungen
in den Grundtätigkeiten
Laufen, Springen und Werfen sammeln**

Im Verlauf der Schulzeit werden das Laufen, Springen und Werfen spielerisch erfahren, vielseitig angewendet und systematisch entwickelt. Die Kinder machen individuell optimale Lern- und Leistungsfortschritte. Dabei spielt die Leistung, insbesondere der Vergleich mit sich selbst und mit anderen, eine wichtige Rolle.

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

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Vielfältige Lauf-, Sprung- und Wurferfahrungen sammeln
- Verschiedene Bodenbeschaffenheiten erleben und spüren
- Über, auf Hindernisse und von Hindernissen laufen, hüpfen und springen
- Kurz und schnell oder lang und langsam laufen



Vorschule

- Vielfältige Fertigkeiten für das Laufen, Hüpfen, Springen und Werfen erwerben
- Häufig schnell laufen, lange laufen und geschickt über Hindernisse laufen
- Vielfachsprünge, Absprünge, Sprünge von der Höhe in die Tiefe ausführen
- In die Höhe und in die Weite springen
- Links- und rechtshändig Gegenstände auf Ziele, in die Weite und in die Höhe werfen, stossen und schleudern



1.–4. Schuljahr

- Das Bewegungsgefühl der Grundbewegungen Laufen, Springen und Werfen verfeinern
- Technische Grundelemente spielerisch anwenden und variieren
- Persönliche Leistungsfortschritte erzielen und auswerten
- Regelmässig längere Strecken langsam laufen
- Bewegungsverwandtschaften erkennen



4.–6. Schuljahr

- Lauftechniken, Sprint- und Staffelformen, Dauerlauf- und Hürdenlaufformen üben und vielseitig anwenden
- Von Vielfachsprüngen zum Dreisprung
- Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung beim Hoch- und Weitsprung variieren und gestalten. Mit einem Stab springen.
- Anlaufrythmen beim beidseitigen Werfen, Stossen und Schleudern ganzheitlich üben
- Bewegungsverwandtschaften nutzen



6.–9. Schuljahr

- Leichtathletische Fertigkeiten vielseitig gestalten
- Gruppen- und Teamwettkämpfe bestreiten
- Attraktive polysportive Ausdauer-Trainingsformen durchführen
- Trainingsgrundsätze in die Praxis umsetzen



10.–13. Schuljahr

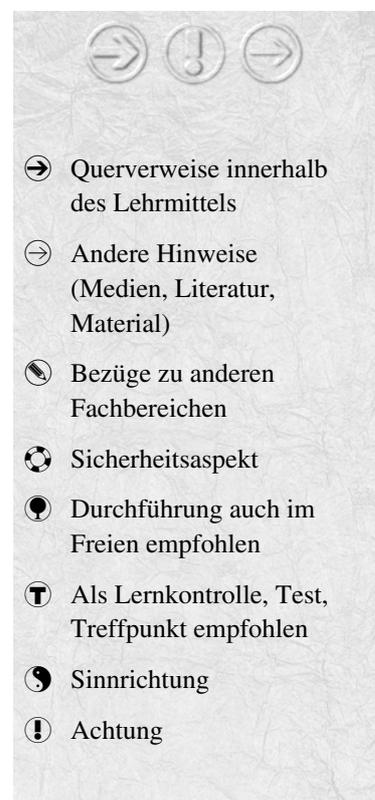
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Bewegungs- und Trainingslehre, Trainingsplanung, Auswertung von sportlichen Leistungen, Tips für Ausdauersportarten, Ausrüstung, Sicherheit usw.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1 Laufen	
1.1 Fang- und Laufspiele	5
1.2 Wie laufe ich, und wie laufen Tiere?	7
1.3 Starten und rennen	8
1.4 Lange laufen, länger laufen, Dauerlaufen	10
1.5 Hindernisse überqueren	11
2. Springen	
2.1 Abspringen und wieder landen	12
2.2 Hindernisparcours	13
2.3 Auf dem Hühnerhof	14
2.4 «Himmel – Hölle» und andere Hüpfspiele	15
3 Werfen	
• Zielen – Werfen – Treffen	16
4 Kombinieren	
4.1 Laufen und Springen mit Matten	18
4.2 Kleine «Olympische Spiele»	19
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	20



Einleitung

Laufen, Springen, Werfen in der Vorschule

Laufen, Springen, Werfen sind Grundtätigkeiten der Kinder. Sie führen diese Tätigkeiten unaufgefordert im Spielen aus. Broschüre 4 dieser Lehrmittelreihe knüpft am freudvollen, freien Laufen, Springen und Werfen an. In erster Linie sollen im Vorschulalter vielfältige Erfahrungen in diesen Grundtätigkeiten gesammelt und der Handlungsspielraum erweitert werden.

➔ Körper- und Bewegungserfahrungen:
Vgl. Bro 1/1, S. 2 ff.

Kindern im Vorschulalter verhilft vielseitiges Laufen, Springen und Werfen zu Neuentdeckungen über sich selbst und die Welt. Die vielfältigen Körper- und Gefühlserfahrungen lassen die Kinder immer wieder spüren, dass sie die Ursache dieser Erlebnisse sind, denn Kinder haben das Bedürfnis, etwas zu verändern, zu bewirken und zu leisten.

Vielseitig heisst auch beidseitig

Im Laufen, Springen, Werfen werden Erfahrungen in grosser Vielfalt gesammelt und dadurch Grundlagen für viele Sportarten gelegt. Zu dieser Vielfalt gehört auch die Beidseitigkeit, sowohl mit den Händen als auch mit den Füßen. Mit den Erfahrungen beider Körperseiten soll der Grundstein für das spätere beidseitige Üben und Anwenden gelegt werden. Die Fähigkeit, sich mit beiden Händen und Füßen geschickt bewegen zu können, bringt für den Erwerb sportlicher Fertigkeiten sowie für Tätigkeiten im Alltag grosse Vorteile.

☞ Beidseitigkeit:
Vgl. Bro 4/1, S. 4 und 6

Umsetzung in der Praxis

Die Praxisseiten in dieser Broschüre sind gegliedert in die Themenbereiche Laufen, Springen und Werfen. Mit den vielen Spiel- und Übungsformen, welche beliebig ergänzt und variiert werden können, wird ein freudvolles Laufen, Springen, Werfen angestrebt. Die einzelnen Themenbereiche sind so aufgebaut, dass die erste Form auch als Einstieg geeignet ist. Die Gliederung ist meist als «methodische Reihe» zu verstehen. In der Regel wird deshalb vom Einfachen zum Schwierigen aufgebaut. In der Reihenfolge der Spiel- und Übungsformen sind oft auch Organisation und Material berücksichtigt («roter Faden»).

➔ Variieren – Vielfalt ermöglichen: Vgl. Bro 1/1, S. 48 ff.

- Im Kapitel *Springen* werden variantenreiche Hüpf- und Springformen, Formen des Springens in die Weite, in die Höhe, sowie Formen des Niederspringens vorgestellt.
- Das Kapitel *Laufen* ist in Fang- und Laufspiele, Laufstile, Starten, Schnelllaufen, Hindernisse überqueren und überlaufen sowie Dauerlaufen eingeteilt.
- Im Kapitel *Werfen* findet man Formen des vielseitigen Werfens und Stossens mit verschiedenen Gegenständen in die Weite, in die Höhe und auf Ziele.

Diese Gliederung schliesst ein, dass besonders beim Sammeln von Lauf-, Sprung- und Wurferfahrungen *Mischformen* sinnvoll sind. So steht z.B. im Kapitel «Springen» die Vielfalt des Springens im Vordergrund; die dazu benötigten Laufformen helfen die Ziele im Springen zu verwirklichen.

Erfolgslebnisse

In der Vorschule sind systematische Lernkontrollen verfrüht. An Stelle von Lernkontrollen sollten viele individuelle Erfolgslebnisse ermöglicht werden. Eine Individualisierung ermutigt auch schwächere Kinder, eigene Erfolge anzustreben. Beim Sammeln von Erfahrungen sollen die erlebten Gefühle im Vordergrund stehen. Wertvoll ist, wenn möglichst viele Sinne angesprochen werden. Das Fühlen und Erleben einer Bewegung führt mit der Zeit zur angestrebten «Innensicht».

In der Vorschule steht die Bewegungsqualität im Vordergrund. Es soll aber auch mit anderen Kindern verglichen werden können. Wichtig ist der Vergleich mit der eigenen Leistung.

Im Vorschulalter sollen Grundlagen geschaffen werden, die zu einer *individuell optimalen* Bewegungsform führen können. Für diese Lehrmittelreihe wurden Leichtathletiktests geschaffen, welche die Bewegungsqualität ins Zentrum stellen. Sie leisten einen Beitrag zu einer vielseitigen, abwechslungsreichen, freudvollen und spielerischen Leichtathletik. Auch für die Vorschule wurde eine Testübung vorgesehen. Sie lautet: «Laufe dein Alter!»

➔ Leichtathletiktests:
Vgl. Bro 4/1, S. 15



Als Ziel sollen die Kinder ihre Anzahl Lebensjahre in Minuten laufen können, ohne anzuhalten. Ein 6-jähriges Mädchen sollte also 6 Minuten ohne Unterbruch laufen können. Dabei spielt es keine Rolle, wie schnell und weit gelaufen wird. Das einzige Kriterium ist, nicht ins Marschieren überzugehen oder anzuhalten. Es ist sehr wichtig, dass die Kinder bereits in der Vorschule häufig, aber behutsam und spielerisch an ausdauerfördernde Laufformen herangeführt werden. Dabei sind die Kinder am Anfang eines Laufes eher zu «bremsen» und zum ruhigen Laufen anzuleiten. Die Kinder sollen anfänglich aufgefordert werden, während des Laufens miteinander zu plaudern. Dies bietet Gewähr, dass das Lauftempo angepasst ist. Einfache Hindernisse oder Bewegungsaufgaben und aufmunternde Worte während des Laufens können motivieren, die Zeit von 6 Minuten besser durchzuhalten.

Tips für die Praxis

Den Kindern sollen möglichst vielseitige Aufgaben im Laufen, Springen und Werfen gestellt werden, damit sie diese Grundtätigkeiten abwechslungsreich erleben und viele Erfahrungen sammeln. Bei allen Formen ist der Organisation grosse Beachtung zu schenken. Die nachfolgenden Tips sollen helfen, gute Voraussetzungen zu schaffen.

➔ Lernaufgaben stellen und den Unterricht beginnen: Vgl. Bro 1/1, S. 68 ff.

Laufen:

- Keine Angst vor Überforderungen. Ein Kind kann sich im Dauerleistungsbereich kaum überfordern; es hört von selber auf, wenn es nicht mehr laufen mag.
- Die Kinder lediglich anleiten und ihre Bewegungslust gezielt einsetzen.
- Viel barfuss und auf unterschiedlichen Böden und Unterlagen laufen.
- Die Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit fördern (im Vorschulalter besonders gut zu verwirklichen). Dabei nur kurze Laufstrecken wählen.
- Lauf- und Fangspiele durch einfache Variationen auch bezüglich Belastungsdauer verändern.
- ➔ Praxisbeispiele: Vgl. Bro 4/2, S. 5 ff.

Springen:

- Weiche Landungen sind gezielt zu lernen: Landung gut abfedern, d.h. mit den Händen den Boden berühren.
- Harte Unterlagen vermeiden (Matten legen, auf dem Rasen oder in den Sand springen).
- Alle Sprungformen rechts und links ausführen lassen.
- Anforderungsreiche Bewegungsaufgaben zum Ausprobieren vermitteln, z.B.: «Wer kann mehrere Sprünge auf einem Bein ausführen?»
- Sprünge spontan in andere Tätigkeiten einbauen.
- Einfache, leichte und gefahrlose Hindernisse und Materialien wählen: «Abfallmaterialien» wie Schachteln, Papierknäuel etc.
- ➔ Praxisbeispiele: Vgl. Bro 4/2, S. 12 ff.

Werfen:

- Leichte Wurfgeräte verwenden. Wenn Kinder die Wahl haben, nehmen sie leichte Gegenstände.
- Alle Wurfarten rechts und links ausführen lassen.
- Eine Auswahl von Wurfgeräten bereithalten. So können auch die Flugeigenschaften von verschiedenen Gegenständen erfahren werden.
- Klare organisatorische Massnahmen treffen: Wer darf wann, von wo aus werfen? Wie und wann werden die Wurfgegenstände wieder eingesammelt?
- ➔ Praxisbeispiele: Vgl. Bro 4/2, S. 16 f.

Kombinieren:

- ➔ Praxisbeispiele: Vgl. Bro 4/2, S. 18 f.



1 Laufen

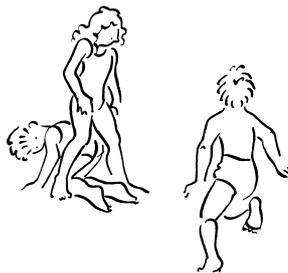
1.1 Fang- und Laufspiele

Für Kinder ist es reizvoll, in verschiedenen Varianten zu laufen. So sammeln sie lustvoll viele Lauferfahrungen. Die Spielformen sollen das schnelle Reagieren (z.B. auf ein Signal starten) wie auch das schnelle Agieren (schnell laufen) fördern. 🕒 Wenn immer möglich im Freien laufen.

**Wir laufen
kurz und schnell oder
langsam und lange.**

Tunnelfangen: 2–3 Kinder sind als Fänger gekennzeichnet. Auf Kommando versuchen sie möglichst viele Kinder zu fangen. Wer gefangen wird, steht in Grätschstellung hin (Tunnel) und kann von freien Kindern erlöst werden, indem jemand durch den Tunnel durchkriecht. Gelingt es den fangenden Kindern, alle anderen Kinder zu fangen? Wenn nicht, werden nach ein paar Minuten die Fänger gewechselt und evtl. deren Anzahl um 1 erhöht.

- Gefangene Kinder können durch Berührung erlöst werden.



🕒 Fänger mit Spielband oder Ähnlichem kennzeichnen.

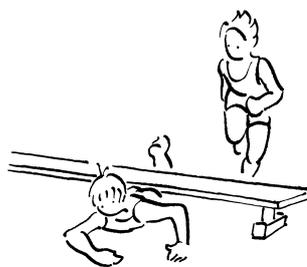
Hexenhaus: 2–3 Kinder sind Hexen (Fänger) und versuchen alle Kinder zu fangen. Wer gefangen worden ist, muss ins Hexenhaus (4 Matten, Langbankviereck). Erlöst werden können die Gefangenen, indem ihre ausgestreckte Hand berührt wird. Gelingt es den Fangenden, alle Kinder ins Hexenhaus zu bringen? Wenn nicht, Fängerwechsel und Erhöhung der Fängeranzahl.



🕒 Im Freien geeignete Hexenhäuser suchen!

Hexenhaus bewachen: Ein Langbankviereck dient als Hexenhaus. Spielvariante wie oben, bis alle im Hexenhaus gefangen sind. Kinder können sich erlösen, indem sie unter der Langbank durchkriechen. Gelingt ihnen das, ohne von einem Fänger berührt zu werden, sind sie frei. Gelingt es den 3–5 Fängern, alle wieder ins Hexenhaus zu bringen?

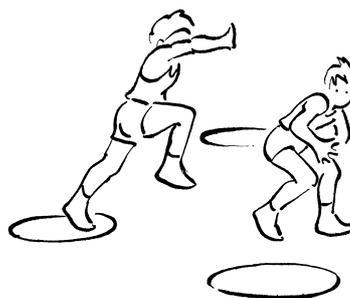
- Alle stehen auf den 4 Langbänken. Jede Langbank erhält eine Farbe. Die Kindergärtnerin oder ein Kind ruft 2 Farben auf. Die Kinder dieser Langbänke wechseln so schnell als möglich ihre Langbänke.
- 1 Kind steht in der Mitte und versucht 1 anderes Kind zu berühren, welches von einer Langbank zur anderen durch das Viereck läuft. Gelingt ihm dies, werden die Rollen gewechselt.



🕒 Den Laufweg genau erklären, vorzeigen und ausprobieren lassen.

Vögelchen, flieg aus: Es sind so viele Reifen verteilt, wie Kinder mitmachen. Die Kinder laufen rund um die Reifen. Auf Kommando suchen sich alle so schnell als möglich einen Reifen. Auf das weitere Kommando: «Vögelchen, flieg aus!», müssen alle ihre Reifen verlassen und sich einen neuen suchen. Wer zuletzt ist, übernimmt das Kommando.

- Verschiedene Fortbewegungsarten festlegen.
- Im Reifen nicht stehen, sondern normal sitzen, im Schneidersitz ... und weitere Ideen der Kinder einbeziehen.
- Reifen für Hüpfspiele, vorhüpfen/ nachhüpfen...
- Reifen eignen sich auch für ein Pferdegespann: traben, galoppieren, ziehen, führen-folgen usw.

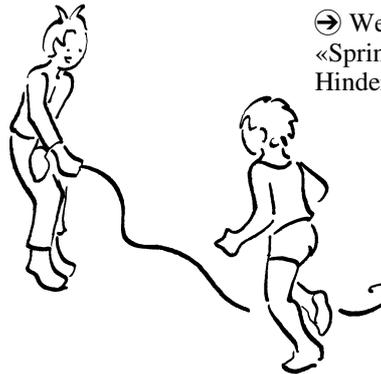


Partnersuche: Die Gruppe ist in Paare aufgeteilt, die sich eingehakt frei im Raum bewegen (verschiedene Fortbewegungsarten). Ein Kind oder die Kindergärtnerin ohne Partner hakt sich bei einem Paar ein. Das Kind auf der anderen Seite sucht sich einen neuen Partner.



Fangt das Seil: Ein Kind oder die Kindergärtnerin bewegen ein Seil mit Schlangenbewegungen. 2-4 Kinder versuchen das Seil zu fangen. Bei geglücktem Fang: Rollenwechsel.

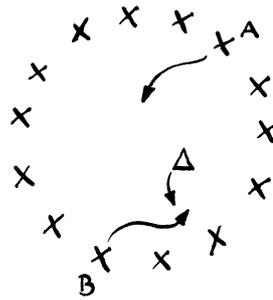
- Zur Erleichterung kann ein kleiner Ring ans Seilende gebunden werden.
- Zur Erschwerung darf das Seil nur noch mit dem Fuss gestoppt werden.
- Erweiterung: Das Seil wird knapp über den Boden geschwungen, Kinder springen über das Seil.
- Die Seile werden ausgelegt: um/über die Seile laufen, auf den Seilen balancieren.
- Kinder erfinden weitere Varianten mit dem Seil.



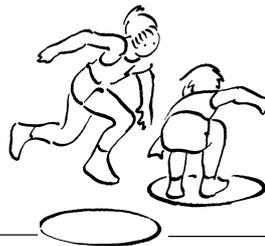
⇒ Weitere Formen zum Thema «Springen»: Vgl. Bro 4/2, S. 12; Hindernislaufen: Bro 4/2, S. 13.

Fangen im Kreis: Alle ausser einem Kind stellen sich im Kreis auf. Die Kindergärtnerin oder ein Kind rufen 2 Namen auf. Diese Kinder müssen ihre Plätze wechseln, ohne dass sie vom Kind in der Mitte berührt werden. Bei Berührung Rollenwechsel.

- Alle bewegen sich im Vierfüßlergang, im Hopsenhüpfen, mit Hasenhüpfen ...
- Der Platzwechsel findet nicht durch Aufrufen der Namen statt, sondern wenn 2 Kinder sich zugeblinzelt haben.
- Weitere Kreisspiele ausführen und Ideen der Kinder einbeziehen.



Inselfangen: 2-4 Kinder sind mit einem Spielband als Fänger gekennzeichnet. Sie versuchen so schnell als möglich ihr Band loszuwerden, indem sie ein Kind berühren. Die Kinder können sich vor den Fangenden in Sicherheit bringen, indem sie eine Insel (Matte, Reif o.Ä.) betreten. Sie dürfen so lange auf der Insel bleiben, bis ein anderes Kind die Insel betritt. 4-6 Inseln bereitlegen.



⇒ Als Insel Material verwenden, das in der Lektion weiter benötigt wird.

Rette mich: 2-3 Kinder sind Fangende und versuchen den Bündel als Fängerkennzeichen weiterzugeben. Die Kinder können sich retten, indem sie sich einen Partner suchen und ihm die Hand geben oder mit dem Arm einhaken. Wer fängt, muss jetzt jemand anderes fangen. Die Paare müssen sich sofort wieder trennen und dürfen erst einen neuen Partner suchen, wenn sie wieder verfolgt werden. Wer gefangen wird, übernimmt das Spielband.

- Die Paare müssen Rücken an Rücken sitzen.
- Ideen der Kinder aufnehmen.



⇒ Anspruchsvoll!

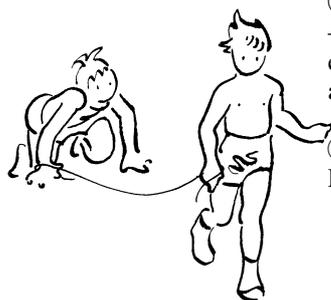
1.2 Wie laufe ich, und wie laufen Tiere?

Die Kinder sammeln Erfahrungen mit verschiedenen Laufarten. Sie spüren dabei, wie sie die Füße unterschiedlich aufsetzen. Die untenstehenden Spiel- und Übungsformen legen den Grundstein für den sich entwickelnden persönlichen Laufstil.

Wir laufen leise, laut, stampfend, stolz...

Tiere spazieren führen: Die Kinder spielen verschiedene Tiere. Anschliessend werden sie in Zweiergruppen aufgeteilt. A führt B spazieren. B ist ein Hund, eine Katze, eine Ente. A führt sein Tier mal langsam, mal schnell, so lange bis die Kindergärtnerin den Auftrag zum Rollenwechsel gibt.

- Die Kindergärtnerin legt die Tiere fest (alle das gleiche Tier) und bestimmt (evtl. mit Geschichte), wie schnell sich die Gruppen bewegen.
- Ratespiel: Gruppen bestimmen ihr eigenes Tier und präsentieren sich evtl. der Klasse.



☞ Gegensatzerfahrungen Mensch – Tier thematisieren: Wie fühlt ihr euch beim Fortbewegen als Tiere, als Menschen? Unterschiede?

☞ Fidulafon (1212): Maus, Hase, Fuchs, Vögel, Reh.

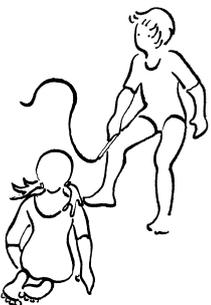
Wir sind im Zoo: Die Klasse ist im Zoo und besucht verschiedene Tiergehege. Ein Kind oder eine Gruppe spielt eine Tierart, die anderen raten.

- Die Kindergärtnerin flüstert den einzelnen Gruppen einen Tiernamen zu. Die Kinder haben Zeit, sich vorzubereiten. Wie schnell erraten die Kinder die Tiernamen?



Wir sind im Zirkus: Die Gruppen erhalten den Auftrag, eine Tierdressur vorzubereiten. Mindestens eine Tierbändigerin muss sich gemeinsam mit der Tiergruppe bewegen. Die Zuschauenden erraten, welche Tiere sie sehen und welche Unterschiede es zwischen den Bewegungen der Tiere und denen des Menschen gibt.

- Die Kinder bestimmen ihr Tier selber; Kindergärtnerin und zuschauende Gruppen raten.
- Vorführungen ausbauen bis zu Darbietungen vor einem grösseren Publikum.



☞ Fidulafon (1212): Elefant, Affen, Pferde, Tanzbär, Tiger.

☞ Spontan kleine Aufführungen veranstalten.

Füsse spüren: Alle bewegen sich barfuss, evtl. in Socken fort. Auf dem Boden liegen Seile, Schläuche, Matten, Badetücher, Reifen o.Ä. Die Kinder gehen, laufen über verschiedene Unterlagen. Was spüren sie? Erfahrungen zusammentragen.

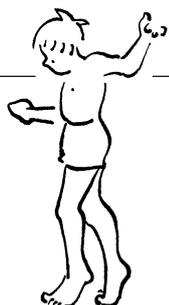
- Nur noch auf den Fussballen laufen, betont mit den Fersen zuerst, auf der Aussenkante, auf der Innenkante laufen. Was ist anders?
- 2er-Gruppen: A ist blind und wird von B geführt. A rät, auf welcher Unterlage sie sich befindet.
- Wie können wir unsere Füsse auch noch spüren?



☞ Sehr geeignet, um die unterschiedlichen Bodenbeschaffenheiten zu nutzen.

Bewegungskünstler: Die Kindergärtnerin stellt Bewegungsaufgaben (Gegensatzerfahrungen):

- So leise, dass niemand etwas hört - ganz laut.
- Mit kurzen - mit langen Schritten.
- Mit Vorlage - in Rücklage.
- Auf den Fussballen - auf den Fersen.
- Mit den Armen in Hochhalte - in Seithalte usw.



☞ Die Kinder beschreiben, welche Unterschiede sie gespürt haben.

☞ Viel im Freien und auf Rasen barfuss laufen.

1.3 Starten und rennen

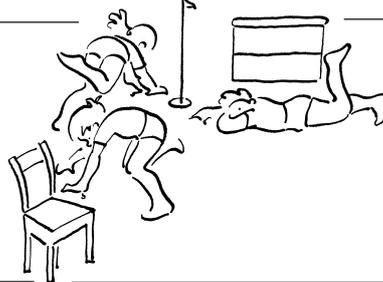
Im Kindesalter kann die Schnelligkeit wirkungsvoll verbessert werden. Durch verschiedene kindgemässe Spielformen, die schnelles Reagieren und Agieren fordern, wird die Reaktions- und Aktionsschnelligkeit verbessert.

☉ Die meisten Spielformen dieser Doppelseite sind auch im Freien möglich.

Wir starten mit kurzen Schritten und bewegen die Arme schnell.

Wind, Wasser, Sturm: Im Raum sind einige Gegenstände (Kästen, Stühle) verteilt. Alle laufen frei um die Gegenstände. Auf das Stichwort «Wind» legen sich alle so schnell als möglich auf den Boden, nachher wird wieder frei gelaufen. Auf das Kommando «Wasser» wird schnell irgendwo hinauf geklettert; auf Kommando «Sturm» flüchten alle in eine nahe Ecke.

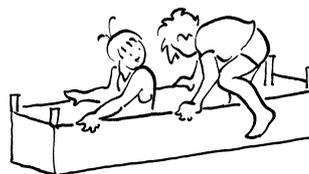
- Wer erfindet weitere «Flucht-Wörter»?



☞ Das verwendete Material weiter verwenden: Kastenelemente werden im folgenden Spiel benötigt. Viel Material wird für das letzte Spiel, «Wölfe und Schafe», gebraucht.

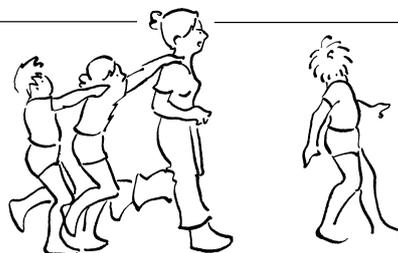
Schnell in die Autos: Reifen oder Kastenelemente (immer zwei hintereinander) sind verteilt. Alle Kinder bewegen sich frei und laufen auf das Kommando «zu zweit ins Auto» so schnell wie möglich in die bereitgestellten Autos. Wer keinen Platz findet, gibt den wieder frei herumlaufenden Kindern das Kommando.

- Das Kommando wird jedes Mal verändert: zu zweit, zu dritt usw.
- Wenn die Autos besetzt sind, wird eine Zusatzaufgabe durchgeführt, z.B.: alle Wände 1-mal berühren.



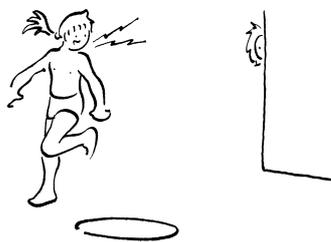
Fuchs, wie spät ist es? Ein Kind oder die Kindergärtnerin geht vor den anderen Kindern. Diese necken den Fuchs und rufen: «Fuchs, wie spät ist es?» Der Fuchs kann eine beliebige Uhrzeit nennen. Ist die Antwort «Frühstückszeit», kehrt sich der Fuchs schnell um und versucht, die Kinder zu fangen. Diese können sich hinter eine Grundlinie retten. Wer vor dieser Linie gefangen wurde, wird «Fuchs» und hilft fangen.

- Statt laufen: hüpfen, auf allen vieren gehen usw.



☞ Die Kinder selbst Fortbewegungsarten und ähnliche Spiele erfinden lassen!

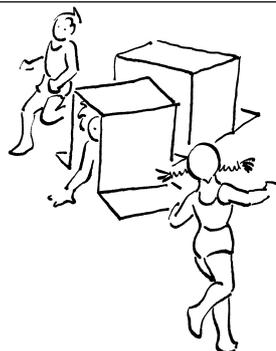
Fuchs und Hasen: Im Raum sind Reifen als Hasenhöhlen verteilt (1 Reifen weniger als Hasen). Die Hasen hüpfen oder laufen frei um ihre Höhlen und rufen: «Der Fuchs ist tot, der Fuchs ist tot!» Plötzlich kommt der Fuchs hinter seinem Versteck hervor (z.B. Kasten) und versucht, die sich in die Höhlen rettenden Hasen zu fangen. Nach einer bestimmten Zeit wählt der Fuchs einen Nachfolger.



☞ Fuchshöhlen und Wolfsverstecke suchen, evtl. bauen. Spielfeldgrösse gemeinsam festlegen.

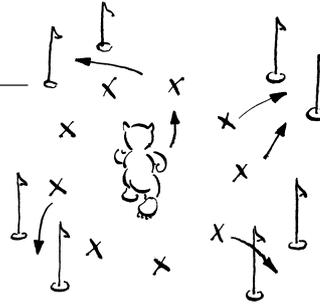
Wölfe und Schafe: Die Kinder bauen gemeinsam in einer Ecke eine Wolfshöhle. In dieser Höhle lauern ein oder mehrere Wölfe. Auf ein Zeichen kommen die Wölfe und versuchen, die frei herumlaufenden Schafe zu fangen. Gefangene Schafe werden in die Höhle geführt und müssen dort warten, bis alle Schafe gefangen sind.

- Alle Kinder spielen einmal den Wolf.
- Gefangene Schafe werden zu Wölfen.



☞ Lange Wartezeiten vermeiden!

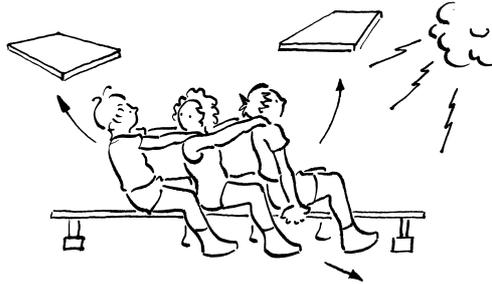
Der Bär ist los: In der Mitte eines Kreises sitzt ein Bär (1 Kind, mit Bändel bezeichnet). Alle anderen sitzen auf der Kreislinie und sind auf der Hut, um nicht vom Bären gefangen zu werden. Dieser darf auf den Ruf «Der Bär ist los!» eines der flüchtenden Kinder fangen. Wer vor der Berührung ein Freimal (Gegenstände, Linien) erreicht, ist gerettet. Neuer Bär ist, wer gefangen wurde.



Bringt euch in Sicherheit: Die Kinder sitzen in Ruderbooten (Langbänke) mit den Händen auf den Schultern der vorderen Kinder und bewegen sich rudern rhythmisch vor und zurück. Auf den Ruf «Sturm, bringt euch in Sicherheit!» stürzen alle aus ihren Booten und versuchen, so schnell als möglich das Festland zu erreichen (hinter Linien, Matten, Malstäbe). Der Steuermann wählt einen neuen «Kapitän» aus, der im nächsten Durchgang das Kommando gibt.

Verschiedene Fortbewegungsarten vorschreiben:

- Laufen, Hüpfen, Kriechen.
- Auf dem Bauch «schwimmen».
- Schrittlänge variieren.
- Rhythmus variieren.

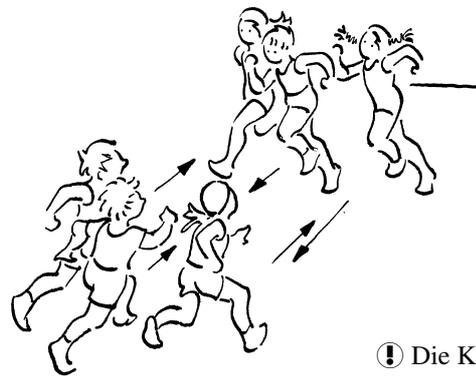


⚠ Das Festland muss so liegen, dass niemand über die Langbänke strauchelt.

➡ Das benötigte Material während der ganzen Lektion verwenden; siehe auch nächste Spielform oder Hinderislaufen.

Wechselt die Seiten: Je die Hälfte der Klasse steht sich auf Linien gegenüber. Auf das Kommando «Wechselt die Seiten!» laufen alle Kinder so schnell wie möglich auf die Gegenseite.

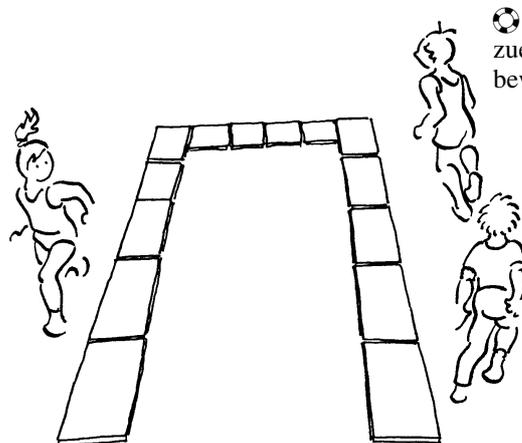
- Welche Gruppe ist zuerst auf der Gegenseite?
- Ausgangs- und Schlusspositionen variieren (stehend, liegend, aus dem Sitz ...und weitere Ideen der Kinder).
- Unterschiedliche Fortbewegungsarten vorgeben und von den Kindern bestimmen lassen.
- Die Kindergärtnerin oder ein Kind haben 2-3 verschiedenfarbige Tücher. Für jede Tuchfarbe wird eine Fortbewegungsart vorgegeben; z.B. rot: laufen, blau: auf allen vieren, gelb: hüpfen. Kinder sind in einer Startposition und schauen, welches Tuch hochgehalten wird und bewegen sich dann in der entsprechenden Fortbewegungsart auf die andere Seite.



⚠ Die Kinder müssen genügend Platz haben.

Lücke überstehen: Langbänke oder Matten sind in einem Viereck angeordnet, wobei eine Seite frei bleibt. Die Kinder laufen nach Tamburinschlägen locker um das Viereck. Wenn die Schläge aufhören, müssen alle stehen bleiben. Niemand darf bei der Lücke sein.

- Wer bei der Lücke steht, erhält eine kleine Zusatzaufgabe oder darf diese selber bestimmen.
- Wer nicht bei der Lücke steht, darf eine neue Gangart vorschlagen bzw. vorzeigen.
- Gelingt es, nie bei der Lücke zu stoppen?
- Auch zu zweit mit Handfassung.
- Mit verschiedenen Fortbewegungs- und Laufarten, z.B. rückwärts laufen.



⊗ Seitenwechsel zuerst ohne Wettbewerb üben.

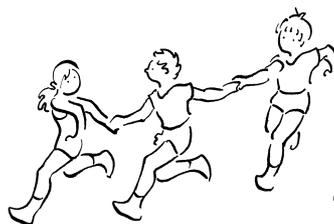
1.4 Lange laufen, länger laufen, Dauerlaufen

Das Thema «Dauerlaufen» zieht sich wie ein roter Faden durch die ganze Lehrmittelreihe. Jedes Kind sollte mindestens die Anzahl seiner Lebensjahre in Minuten laufen können, ohne anzuhalten. Die Kinder im Vorschulalter sollen angeleitet werden, langsam und regelmässig zu laufen.

Wir laufen so schnell, dass wir während des Laufens noch miteinander plaudern können.

Lokomotive: 4-5 Kinder halten sich an den Händen oder Schultern fest. Das Kind an der Spitze ist die Lokomotive und führt den Zug an, der sich frei im Raum bewegt. Auf ein Zeichen wird die Lokomotive gewechselt, indem das hinterste Kind nach vorne läuft. Die Kindergärtnerin dosiert die Länge der Fahrten und bietet Aussteigemöglichkeiten.

- Es werden verschiedene Bahnhöfe, Brücken, Tunneln usw. gebaut. Ohne Zusammenstösse sollen die Brücken und Tunneln befahren werden.



☉ Gilt für alle Spielformen dieser Seite!

☞ Betontes «Tsch-pfu, Tsch-pfu» ist hilfreich für die Atmung, insbesondere die Ausatmung.

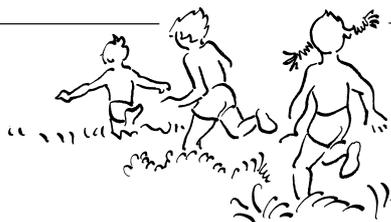
Goldraub: In der Mitte des Spielfeldes ist eine Schatztruhe (z.B. Kastenoberteil) mit viel Gold (Bälle, Bänder, Steine, Tannzapfen, diverses Kleinmaterial). Dieses Depot wird von der Kindergärtnerin oder von einem Kind bewacht. Die restlichen Kinder sind Räuber, welche in 4 Gruppen eingeteilt sind. Jede Gruppe hat in einer Spielfeldecke ihr Gruppendepot. Auf ein Startzeichen dürfen die Räuber vorrücken und versuchen, ohne vom Wächter berührt zu werden, 1 Stück Gold in ihr Gruppendepot zu bringen. Wer berührt wird, muss seinen Gegenstand wieder zurücklegen und nochmals beim Gruppendepot starten. Wer hat am Schluss am meisten Gold im Depot?

- Welche Gruppe hat zuerst alle Gegenstände wieder in der Mitte in die Schatztruhe gelegt?
- Die Kinder erfinden weitere Laufspiele mit dem vorhandenen Material.



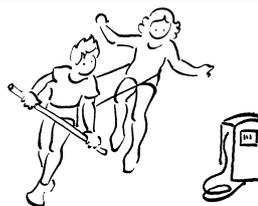
☞ Das Spielfeld möglichst gross wählen (Rasen, Wiese o.ä.)

Pferderennen: Kinder sind Pferde, die im Schwarm bereit sind zu einem Pferderennen. Die Kindergärtnerin startet das Rennen und trabt mit der Klasse mit. Sie erklärt fortlaufend das Gelände, dem sich alle Pferde möglichst schnell anpassen: «Eine lange flache Rasenstrecke!» – wir galoppieren»; «Achtung, tiefe Äste!» – alle ducken sich trabend; «Wassergraben!», «kleines Hindernis!» alle ...



☞ Damit ein Ausdauer-effekt erzielt wird, sollten Kinder während mind. 10 Min. einen Puls von ca. 170 Schlägen/Min. haben.

Seitenwagenrennen: 2 Kinder stehen in einem verknüpften Seil. 1 Kind steuert und hält dafür einen Stab in den Händen. Die 2er-Gruppen fahren frei im Raum (evtl. Runde oder Achterform vorgeben) und versuchen möglichst lange ohne Halt zu fahren (fliegender Chauffeurwechsel). Wer «ausgepumpt» ist, kommt zum Auftanken zur Kindergärtnerin an die Tankstelle.



☞ Zuerst einzeln laufen, damit sich die Kinder nicht gegenseitig überfordern.

Laufe dein Alter: Kinder müssen die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten laufen können, ohne anzuhalten. Die Distanz spielt keine Rolle; das Laufen darf nicht unterbrochen werden (kein Halt, kein Marschieren).



☛ Geländewahl frei; die Strecke muss übersichtlich sein.

1.5 Hindernisse überqueren

Mit dem Einbezug von Hindernissen wird das Laufen noch vielseitiger. Über verschiedenste Hindernisse soll schnell, lange oder «schön» gelaufen werden. Mal wird mit dem linken, mal mit dem rechten Bein abgesprungen.

Wir überlaufen, überqueren, überklettern und überspringen Hindernisse auf viele Arten.

Reifen überlaufen: Viele Reifen sind frei verteilt. Wer kann frei durch den Raum laufen und möglichst oft einen Fuss in einen Reifen setzen, ohne dabei einen Reifen zu berühren?

- Auch als Fangspiel möglich. Im Reifen kann man nicht gefangen werden
- Reifen für Hüpfübungen oder Platzsuchspiele verwenden.



➔ Vögelchen, flieg aus: Vgl. Bro 4/2, S. 5.

Keulen um- und überlaufen: Die gleichmässig verteilten Keulen werden irgendwie umlaufen und übersprungen. Wer hat einen Vorschlag?

- Verschiedene Formen vorzeigen und ausprobieren lassen.
- Zweiergruppen: A läuft voraus, B ahmt die Bewegungsvarianten nach. Rollenwechsel.
- Kinder sind in 3–4 Gruppen eingeteilt und legen ihre Keulen in eine Bahn. Es wird lediglich vorgegeben, wo die erste und die letzte Keule stehen muss. Nachdem die Kinder ihre eigene Bahn ausprobiert haben, wird auf eine andere Bahn gewechselt.
- Eine schwierige, schnelle, langsame Bahn bauen und erproben.

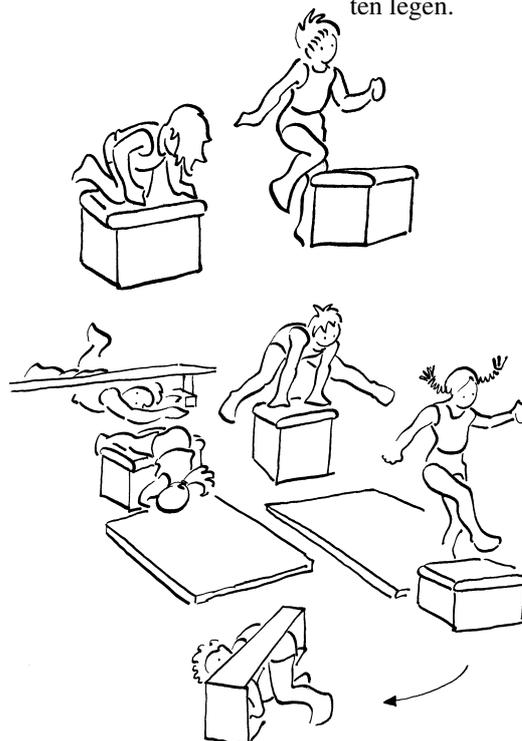


⚠ Vorsicht beim Überlaufen der Keulen, wenn sie auf dem Boden liegen.

Pferdebahn: Jede Gruppe darf 1-2 Hindernisse aus dem Geräteraum holen und im ihnen zugeordneten Raum aufstellen. In der Gruppe werden möglichst viele Überquerungsvarianten ausprobiert und nachher der Klasse vorgezeigt.

- Alle bewegen sich frei über alle Hindernisse.
- 2er- oder 3er-Gruppen: 1 Kind läuft voraus über die verschiedenen Hindernisse, die anderen ahmen nach.
- 1 Kind greift eine Überquerungsvariante heraus oder gibt eine eigene vor. Diese Variante wird längere Zeit geübt.
- Im Gelände, im Wald werden Hindernisse gesucht und verschiedene Überquerungsvarianten ausprobiert.

🌀 Bei hohen Hindernissen Matten legen.



➔ Es können 3–4 gleiche oder verschiedene Hindernisbahnen aufgestellt werden.

Drunter und drüber: Hindernisse (Schachteln, Stäbe, Kastenelemente, Langbänke, Kindergartenmobiliar usw.) werden in 3–4 Hindernisbahnen so aufgestellt, dass man Hindernisse über-, andere unterqueren kann.

- Gruppenweise werden Varianten ausprobiert.
- Die Kindergärtnerin oder ein Kind zeigen eine Variante vor, die von allen ausprobiert wird.
- 1 Kind der Gruppe zeigt eine Variante vor, die Gruppenmitglieder ahmen nach; Rollenwechsel.
- Gelingt es auch, die Hindernisse zu zweit (mit Handfassung) zu überspringen?

2 Springen

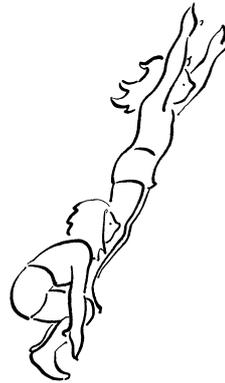
2.1 Abspringen und wieder landen

Durch vielseitige Aufgabenstellungen lernen die Kinder, ihre ein- und beidbeinigen Absprünge aus Stand und mit Anlauf den Hindernissen anzupassen und kontrolliert wieder zu landen.

Für uns ist kaum ein Hindernis zu hoch oder zu breit!

Wie springen die Tiere ? Die Vorstellung, zu springen wie ein..., motiviert die Kinder noch mehr zum intensiven Hüpfen und Springen. Beispiele:

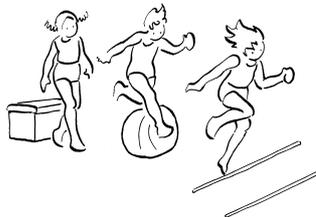
- *Flohspringung*: Kauerstellung Hände am Boden, die Beine gespreizt, die Arme zwischen den Beinen - weiche Landung.
- *Kängurusprung*: Fortgesetzt hoch und weit springen. Die Hände berühren den Boden nicht.
- *Froschsprung*: Kauerstellung Hände am Boden, im Sprung die Beine strecken, Kauerstellung zum weichen Landen (Sprung in die Höhe).
- *Hasensprung*: wie Froschsprung, aber zuerst auf den Händen landen (Sprung in die Weite).
- *Affensprung*: Fantasiesprünge der Kinder aufnehmen und von allen springen lassen. Weitere Tiere suchen und entsprechend zu springen versuchen.
- *Frösche und Störche*: Mit Matten einen Kreis bilden, auf dem sich die Störche bewegen. Die Frösche springen auf die Matten (ans Ufer) und wieder zurück ins Wasser, wenn ein Storch auf der Matte ist.



⇒ Ist auch als Thema für eine ganze Lektion möglich.

⇒ Ab und zu Formen auch als Stafetten durchführen.

Verschiedene Hindernisse überspringen: Die Kinder bauen hohe und weite Hindernisse selbst und bestimmen den Weg, die Art und die Intensität des Springens. Als Sprunghindernisse dienen Bauklötze, Latten, Harassen, Reifen, Tonnen, Bänke, Matten, selbst gezeichnete Linien etc. Bei allen Sprungformen sollten die Hände nicht benutzt werden.



⇒ Die Kindergärtnerin interveniert bei ungenügender Variation der Geräte. Nach dem freien Üben schränkt sie die Auswahl ein.

Auf und über Hindernisse hüpfen: Der Parcours besteht aus verschiedenen Hindernissen, die in der Halle verteilt sind.

- Gleiche Höhe oder gleiche Länge.
- Verschiedene Höhe und Länge.
- Immer höher (vom Tiefsten zum Höchsten).
- Immer weiter (vom Kürzesten zum Längsten).



🚫 Bewegungsgeschichten erfinden und einbeziehen (Bsp.: Die Affenbande, Maibummel der Heuschrecken, Hüpfest der Kängurus...).

Absprung und Landung variieren: Die Kinder werden zu verschiedenen Ein- oder Mehrfachsprüngen bzw. Landungen angeleitet:

- Auf beiden Füßen.
- Auf einem Fuss (links und rechts, Beidseitigkeit!).
- Auf einem Fuss von einer Markierung abspringen.
- Auf einem Fuss auf einer Markierung abspringen und ein Hindernis überspringen
- Auf einem Fuss in einem Reif landen.
- Auf einem Fuss auf einem Hindernis abspringen.
- Rechts abspringen, links landen (und umgekehrt).
- Rechts springen, rechts landen.
- Variationen und Kombinationen erproben lassen.



⇒ Markierungen mit Kreide oder Klebeband.

⚠️ Hindernisse genügend stabil bauen und absichern.

2.2 Hindernisparcours

Die Kinder bauen gemeinsam einen Hindernisparcours, erproben geeignete Sprünge und weiches Landen. Dabei sind Niedersprünge aus grosser Höhe zu vermeiden. Weiche, rückschonende Landungen sind ebenso wichtig wie hohe oder besonders weite Sprünge.

Wir überspringen die Hindernisse wie ein Pferd, wie ein Frosch, wie ein ...

Allein, zu zweit oder zu dritt: Verschiedene, herausfordernde Bewegungsaufgaben stellen.

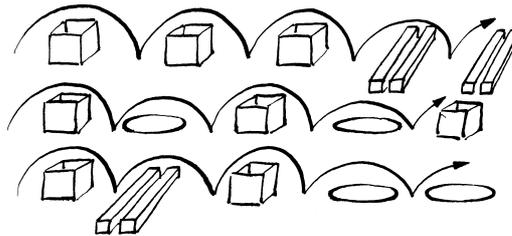
- Niedersprünge von der Sprossenwand, vom Schwedenkasten usw. und weich landen (die Hände berühren den Boden).
- A liegt mit gespreizten Armen und Beinen auf dem Rücken. B springt mit möglichst verschiedenen Formen über die Beine und Arme von A. Wechsel.
- Zu zweit mit Handfassung, evtl. synchron, springen.
- Zu dritt: Das Kind in der Mitte versucht verschiedene Sprünge, die äusseren Kinder stützen und sichern.



⚠ Hindernisse nicht über «Bauchnabelhöhe». Matten legen oder weiche Unterlage (Rasen).

Hindernislauf: Mit verschiedensten Gegenständen wird ein Hindernisparcours gebaut und anschliessend erprobt: Yoghurtbecher, Schuhschachteln, Waschkübel, Harassen, Bänke, Reifen, Bauklötze, Schwedenkasten-Teile usw.

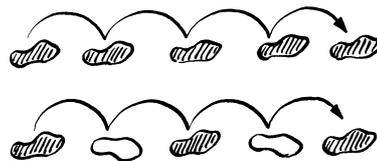
- Die Kinder beschreiben ihren Parcours bzw. ihre Sprunghindernisse: Bach, Graben, Gartenzaun, Stein usw.
- Ein Kind springt vor, und alle anderen springen in derselben Art über die Hindernisse.
- Zu zweit: A (mit Spielband) läuft einen Durchgang und lässt sich dann von B ablösen (Spielband übergeben).



⚠ Tiefe und schmale Hindernisse. Zahl und Distanz der Hindernisse gut anpassen. Schwierigkeiten *langsam* steigern.

Verschiedene Sprungarten: Nachdem der Hindernislauf allen bekannt ist, können die Sprungarten ganz verschieden gewählt werden:

- Gleiche Sprünge für den ganzen Lauf.
- Zwei verschiedene Sprünge (z.B. Sprung auf einem Fuss im Wechsel mit Hopsenhüpfen).
- Mit *einem* Wechsel im Verlauf des Parcours.
- Mit vorgegebenen Sprüngen: Matte einbeinig, Langbank seitwärts, Schuhschachtel beidbeinig usw.



Im Rhythmus springen: Mit einem Rhythmus (Tamburin, Lied, Klatschen) den Rhythmus des Hindernislaufs beeinflussen.

- Hüpfen und Springen auf Matten und Reifen, über Seile etc.
- Die Kindergärtnerin oder ein Kind geben den Rhythmus vor und die Kinder machen ihn nach.
- Alle hüpfen und klatschen gleichzeitig.
- Die Schritt- oder Sprungfolge ist vorgegeben (links, links, rechts, rechts etc.)
- Der Rhythmus wird durch die Hindernisse bestimmt.
- Geeignete Musik verwenden.
- Hindernisse verschieden anlaufen: von einer Matte zur nächsten springen und den Anlauf anpassen.



⇒ Der Rhythmus kann durch die Distanz zwischen den Hindernissen, durch rhythmische Begleitung oder mit Musik gezielt beeinflusst werden. Sanft laufen: über die Ferse abrollen.

2.3 Auf dem Hühnerhof

Wenn möglich geht dieser Bewegungssequenz der Besuch eines Hühnerstalls voraus. Die Bewegungslust und die Fantasie der Kinder kommen dadurch noch mehr zum Tragen.

Wir springen und hüpfen wie Hühner.

Aufwachen im Hühnerhof: Die Kindergärtnerin animiert die Kinder zu verschiedenen Tätigkeiten, eingebunden in das vorgegebene Thema «Hühnerhof»:

- Sich strecken (Flügel zur Seite und in die Höhe)
- Hühner nachmachen: Gackern, Körner aufpicken, einem anderen Huhn nachrennen usw.
- Im Rythmus springen (Percussionen).
- Auf Signal des Hahns kauern, auf die Seite, nach vorne, nach oben springen, fliehen usw.



⇒ Die Fantasie der Kinder ausnützen! Signale variieren: hörend, sehend, evtl. blind spürend.

Die Hähne im Hühnerhof: Zwei Hähne treffen sich im Hühnerhof und präsentieren sich stolz. Jeder will besser sein als der andere!

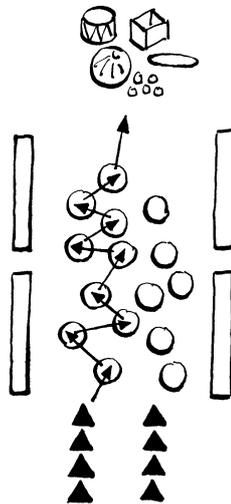
- Auf einem Fuss, Hände im Rücken (Flügel zurückgezogen), sich mit gewölbtem Oberkörper zurückschütten (wie ein stolzer Hahn!).
- Wer mit dem zweiten Fuss den Boden berührt, hat verloren. Links und rechts ausführen.



⚠ Schläge sind nicht erlaubt.

Futter holen: Die Kinder stehen in kleinen Kolonnen hinter der Startlinie. Eine grosse Anzahl von verschiedenen Objekten ist auf der anderen Seite des Spielfeldes deponiert. Die Reifen sind so angeordnet, dass die Kinder das Spielfeld mit Sprüngen von einem Reifen zum anderen traversieren können. Auf den langen Seiten sind zwei Bänke oder Schwebebalken aufgestellt. Die Kinder der beiden Teams versuchen nacheinander, mit Sprüngen in die Reifen, pro Lauf ein Objekt zu holen, laufen auf der Seite auf den Bänken zurück und legen ihr Objekt bei ihrem Team ab.

- Wer sammelt am meisten Objekte?
- Das Kind, das einen Fuss ausserhalb eines Reifens abstellt, muss hinten an der Kolonne anstehen und fängt das Spiel wieder von vorne an.
- Wer von der Bank herunterfällt, bringt sein Objekt zurück und steht wieder hinten an.
- Damit das Spiel intensiver wird, kann das nächste Kind starten, sobald das vordere in den dritten Reifen gesprungen ist.
- Sprungformen von einem Reif zum anderen variieren; Ideen der Kinder aufnehmen.



⇒ Anspruchsvoll!

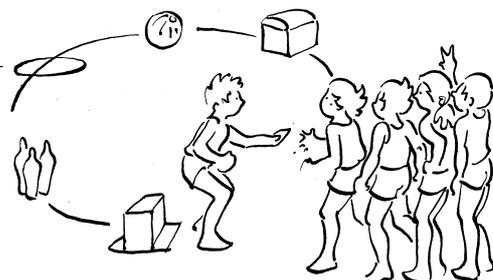
🌀 Erlebnisbezug einbringen: Futter holen, Sprünge von Stein zu Stein über Wasserpfützen, Laufbank als Hühnerleiter ...

🌀 Zusammenzählen.

⇒ Ein Percussionsinstrument an einen Ort stellen, um dem nächsten das Startsignal zu geben.

Die flinken Hühner: 2–3 Teams stehen je in einer Kolonne hintereinander. Das erste «Huhn» eines Teams läuft den vorgegebenen Parcours. Nach dem ersten Durchgang berührt es die Hand des nächsten und schliesst am Schluss der Kolonne wieder an.

- Sprünge variieren.
- Ablöseform klar festlegen.



⇒ Als freie Form oder als Stafette! Gleichzeitig mehrere Bahnen (Intensität).

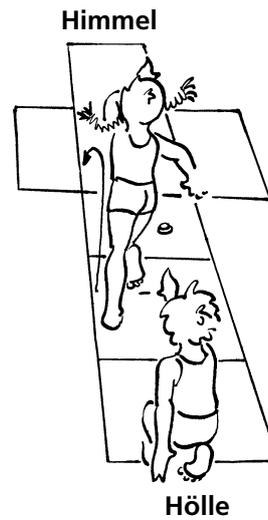
2.4 «Himmel – Hölle» und andere Hüpfspiele

Dieses uralte Spiel wurde in Indien und Athen ab dem 5. Jhd. in verschiedenen Formen gespielt. Die Spielfläche hat ihre symbolische Form bis heute behalten. Die Form stellt den Grundriss einer Kirche mit Längs- und Querschiff dar. Der Kiesel symbolisiert die Seele.

Wir springen von der Hölle in den Himmel.

Himmel und Hölle: Nachdem die Kinder verschiedene eigene Formen erprobt und einander vorgestellt haben, können folgende Bewegungsaufgaben für alle gestellt werden:

- Mit beiden Füßen gleichzeitig hüpfen.
- Nur Hopsenhüpfen.
- Nur auf einem Bein (Bein darf gewechselt, darf nicht gewechselt werden).
- Sprünge mit halber Drehung.
- In bestimmten Feldern mit gekreuzten Beinen.
- Mit seitlichem Ausgang.
- Die Regeln können von den Kindern bestimmt werden oder man übernimmt traditionelle Regeln:
- *Springende Form:* Das Kind wirft den Kiesel ins Feld 1, überspringt dieses Feld und macht das Spiel auf einem Bein fertig. Das Kind wirft den Kiesel ins 2. Feld und fährt auf die beschriebene Weise fort.
- *Schiebende Form:* Das Kind wirft den Kiesel ins Feld 1, schiebt den Kiesel ins Feld 2, ins Feld 3 u.s.w. Im Himmel angekommen, wirft das Kind den Kiesel ins Feld Nr. 2.
- Eigene Formen entwickeln lassen.



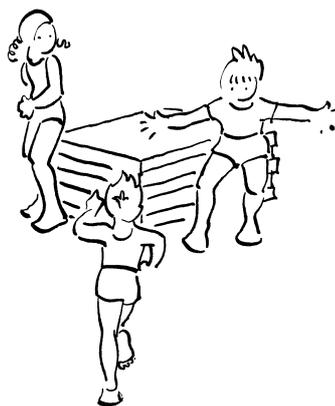
☞ Interkulturelle Spiele:
Vgl. Bro 7/2, S. 2

📍 Wo es möglich ist, sollten Hüpfspiele auf den Pausenplatz gemalt werden. Hinweise in: SVSS-Ordner «Pausenplatz» (Hüpfspiele, Spielideen).

➔ Gummitwist – ein beliebtes Hüpfspiel.

Die Eroberung der Burg: Die Burg wird gebildet aus einer grossen Matte oder mehreren kleinen Matten. Die Wächter verteidigen die Burg auf beiden Beinen ausserhalb der Burg. Wenn die anderen Kinder es schaffen, auf die Burg zu steigen ohne berührt zu werden, erhalten sie einen Orden (Bändeli). Der Burgeroberer muss, um die Burg wieder verlassen zu können, einen schmalen Fluchtweg benützen. Dieser besteht aus einer Langbank, auf der die Kinder sich bäuchlings vorwärtsziehen, zwei Langbänken, zwischen denen sie kriechen oder einem Malstabslalom, um welchen sie laufen können.

- Die Fortbewegungsform der Wächter kann variiert werden: auf beiden Füßen, auf einem Fuss ...



Brückenbau: Alle Kinder müssen den Fluss überqueren, um sich im Haus wieder zu treffen. Jedes 4er-Team hat 3 Reifen. Mit Hilfe dieser «Inseln» können sie den Fluss überqueren. Die Inseln dürfen mitgetragen werden. Wenn das erste Kind das Haus erreicht hat, darf das zweite Kind starten. Wenn alle im Haus sind, ist das Spiel gewonnen.

- Gemeinsam ausprobieren. Jedes Team setzt seine Reifen so weit auseinander, dass es keine «nassen» Füße gibt.



3 Werfen

3.1 Zielen – Werfen – Treffen

Wurf- und Treffspiele, Fortwerfen, Zuwerfen, Zielwerfen und Weitwerfen sind spannend und herausfordernd. Bei allen Wurfformen sind sowohl die Organisation und die Sicherheit zu berücksichtigen. Eine natürliche und ökonomische Wurfbewegung wird mit häufigem Werfen erreicht.

Wir werfen und treffen mit verschiedenen Bällen und Ringen.

Einsatzmöglichkeiten verschiedener Wurfgeräte:

- Für Ballspiele: Softball, Stoffball, Gymnastikball, weicher Volleyball usw.
- Auf Ziele werfen: Tennisball, Schlagball, Wurfball, Handball, Wurfstäbe, Wurf-
ringe, geknotetes Seil, Steine, Tannzapfen, Frisbee usw.
- Treffen in Gefässe: Federball, Tischtennisball, Tennisball, Softball, Wurfringe,
Wurfball, Wurfstrümpfe, Zündhölzer, Tannzapfen, Steine, Frisbee usw.
- Weit werfen: Tennisball, Schlagball, Wurfball, Wurfstab, Wurfringe, Wurf-
strümpfe, Steine usw.

⇒ Die Kinder bringen Wurfge-
genstände von zu Hause mit.

● Alle Formen sind auch im
Wald, auf der Wiese oder im Park
durchführbar.

Kasten ausräumen: Ein Kastenteil ist mit vielen Bällen gefüllt. Die Kindergärtnerin oder ein Kind leert den Kasten so rasch als möglich, die Kinder versuchen so rasch als möglich den Kasten wieder zu füllen.

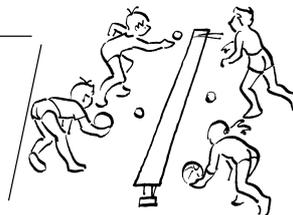
- Nur 1 Ball auf einmal transportieren.
- 2 Bälle auf einmal transportieren.
- Rot gegen Blau: Zwei Teams spielen gegeneinander; gleichviele rote wie blaue Bälle.



⇒ Auch mit mehreren kleinen
Gruppen (z.B. in Hallenecken).

Haltet das Feld frei: 2 Teams versuchen, ihre durch Kästen, Zauberschnur, Linie o.Ä. getrennten Felder während einer bestimmten Spielzeit von den im Feld liegenden Bällen zu befreien. Wer hat nach Ablauf der Spielzeit weniger Bälle im eigenen Feld?

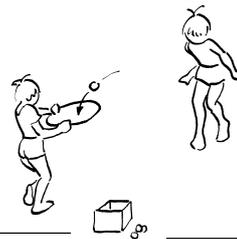
- Verschiedene Bälle verwenden.



● Hohe und weite Würfe aus-
schliessen: Weggeworfene Bälle
müssen vor einer bestimmten
Linie auf den Boden fallen.

Wer trifft in den Ring: Ein Kind steht mit einem Ring/Reifen 3–5 m vom zweiten Kind entfernt. Dieses versucht, den Ball in den vom anderen Kind gehaltenen Ring/Reifen zu werfen. Wer nicht trifft, darf einen Schritt näher treten, wer trifft, wagt einen Schritt zurück.

- Mit kleinen und grossen Bällen versuchen.



⇒ Alle werfen links und rechts.

Wer wirft näher zum Ziel: Die Kinder stehen im Kreis und versuchen, ihre Wurfgeräte (Bälle / Ringe / Wurfstrümpfe) so nah wie möglich zum Ziel (Malstab/Kreis) zu werfen.

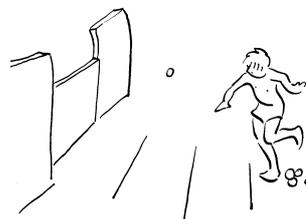
- Wie nahe schaffen wir es als Gruppe?
- Mit Tannzapfen auf Bäume und grosse Steine.
- Mit Tennisbällen auf Ballone oder andere Ziele.



⇒ Auch in Kleingruppen (analog
Boccia).

Matten-Treffer: Verschiedene Matten sind an einer Wand aufgestellt (auch Weichbodenmatten). Jedes Kind hat 2/4 Bälle. Aus welcher Distanz können die Matten noch getroffen werden?

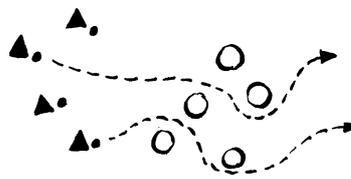
- Wer trifft sowohl links wie rechts?
- Kinder suchen eigene Wurfformen und Treffregeln.



⇒ Alle werfen links und rechts.
Die Kindergärtnerin gibt Hinwei-
se zur Wurftechnik.

Ballfänger: 2 Teams stehen sich in schmalen Feldern gegenüber. Das Team mit den Bällen versucht, diese an den Fängern vorbei ins freie Feld zu rollen. Wer als «Ballroller» gefangen wird, kann sich durch einen Wurf in einen aufgehängten Reifen wieder befreien.

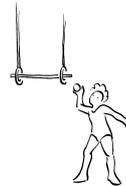
- Mit verschiedenen Bällen.



⇒ Feldgröße dem Niveau der Kinder anpassen.

Bogenwurf: Stab durch die Schaukelringe legen und auf ca. 3 m Höhe aufziehen. Die Kinder versuchen ihre Bälle über den Stab und durch die Seile zu werfen. Wurfabstand 4-5 m. Wer trifft links und rechts?

- Verschiedene Höhen anbieten.
- Als Wurfziel eine Glocke oder Büchse aufhängen.



⇒ Akustische Erfolgserlebnisse bei besonderem Treffer (Glocke oder Büchse).

⇒ Leinen auf verschiedenen Höhen spannen.

Bildertreffer: An der Wand sind mit Bildern (Tiere, Symbole) verschiedene Ziele bezeichnet. Die Kinder versuchen möglichst alle Ziele zu treffen.

- Die Kinder zeichnen oder basteln selbst Zielbilder.
- Bewegtes Bild: Drachen auf Karton malen. Anschließend tragen Kinder das Bild durch die Halle (Gesicht hinter dem Karton verstecken), während die anderen auf den Drachen werfen.

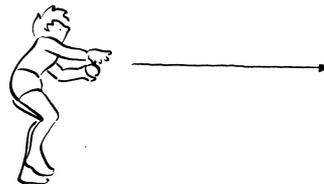


⇒ Zu Beginn trägt die Kindergärtnerin das Bild.

! Beim Werfen auf «bewegte» Bilder mit Schaumstoffbällen werfen.

Distanzwurfen: Die Kinder versuchen mit dem Tennisball möglichst weit zu werfen.

- Wer erreicht von welcher Stelle aus ein festgelegtes Ziel (Rasenkante, Mauer)?
- Als «Dauerwettbewerb» mit fest eingerichtetem Massstab (Randsektor auf Spiel- oder Pausenplatz).



⇒ Die Kinder selber Varianten erfinden lassen. Motivation zum wiederholten, häufigen Werfen!

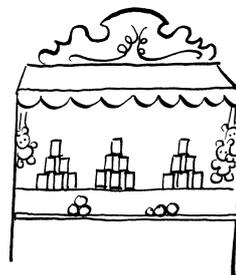
Namen rufen: Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind in der Mitte mit Ball ruft den Namen eines anderen Kindes und wirft den Ball hoch. Das aufgerufene Kind ruft «Stop!», sobald es den Ball gefangen hat. Sofort müssen alle Kinder wie versteinert stehen bleiben. Wer den Ball gefangen hat, versucht ein anderes Kind zu treffen, welches dadurch zum Aufrufenden wird.



! Nur mit Softball!

Jahrmarkt: Viele verschiedene Ziele aufbauen und verschiedenste Wurfgegenstände bereitstellen:

- Mit Bällen auf Matten.
- Mit Reifen auf Keulen, Kegel, Petflaschen usw.
- Mit Wurfstrümpfen, Bällen, Federbällen in Gefässe.
- Mit Bällen durch Ringe und Büchsen.
- Als Teamwettbewerb: Wie viele Büchsen stehen noch nach 1 Minute?
- Die Kinder basteln sich selbst einen «Speer» aus Haselruten oder Ähnlichem und werfen im Gelände in die Weite oder auf verschiedene Ziele.
- Die Kinder suchen sich einen Stein (im Bachbett, im Wald), den sie noch gut tragen können. Anschließend versuchen sie, den Stein möglichst weit zu stossen.
- Gelingt das Werfen mit der schwächeren Hand?
- Wie kann der Stein gestossen werden? Geeignete Stossformen gegenseitig vorzeigen und nachmachen.
- Stein-Boccia: Zu zweit möglichst nahe an einen Ziel-Stein zu stossen versuchen.



! Klare Bedingungen schaffen bzw. Spielregeln vereinbaren. Durch straffe Führung und klare Organisation Sicherheit gewährleisten (Abwurf/Abstoss hinter einer Linie; keine Kinder im Zielbereich).

⊗ Beim gemeinsamen Werfen und Stossen: Wurfgeräte erst nach dem Zeichen der Kindergärtnerin einsammeln (Unfälle vermeiden!).

⊗ Jedes Kind darf einen schönen Stein mit nach Hause nehmen und dann bemalen; gemeinsam ein «Steinmannli» bauen.

4 Kombinieren

4.1 Laufen und Springen mit Matten

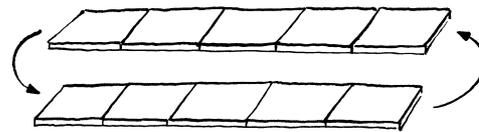
Dünne Weichmatten eignen sich in der Vorschule besonders für Sprung- und Laufübungen. In Kombination mit anderen Geräten können vielfältige Bewegungsräume (z.B. Tunnel) gestaltet werden.

Wir springen von Matte zu Matte!

Bewegung als Einstimmung: Auf einer Mattenbahn gehen, laufen oder hüpfen die Kinder in ihrem eigenen Rhythmus im Wechsel mit einer ruhigen Position. Am Ende der Mattenbahn wechseln sie für den Rückweg auf die andere Bahn.

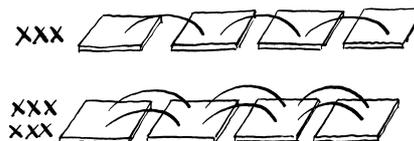
- Auch mit rhythmischer Begleitung.
- Zu einem Sprechers.
- Mit Kindern eigene Wortspiele erfinden.
- Zu zweit: Das vordere Kind wählt eigene Rhythmen, das hintere versucht, diese nachzuahmen.

⇒ Rhythmische Unterstützung mit Schlaghölzern, Trommeln etc.



Mattenbahn: In Einer- oder Zweierkolonne springen die Kinder von Matte zu Matte mit

- Laufsprünge,
- Galopp,
- Froschhupf,
- Hasenhupf,
- Slalom um die Matten in verschiedenen Gangarten.



⇒ Abstände den Fähigkeiten der Kinder anpassen. Evtl. 2 verschiedene Mattenbahnen nebeneinander aufstellen.

Schildkröte: Vier Kinder legen sich eine Matte auf ihren Rücken und kriechen so als Schildkröte durch die Halle.

- Rückenlage: Vier Kinder liegen auf dem Rücken und heben mit ihren Füßen eine Matte.
- Im Stand: Matte heben und stemmen, evtl. gehen oder laufen.



⇒ Den Kindern genügend Zeit zum Ausprobieren lassen.

Tunnel: Zwischen zwei Kästen werden Matten zu einem Tunnel geformt und in einen Parcours eingebaut.

- Eine Matte wird von 3 bis 4 Kindern an eine Wand gelegt und anschließend zu einem Tunnel geformt.
- Mehrere Matten werden aneinandergereiht und ergeben einen längeren Tunnel.



⇒ Welche Techniken entwickeln die Kinder, um aus Matten Tunnel zu formen?

Tiefsprünge: 2–4 Matten oder zwei Kastenelemente aufeinander. Von dieser Höhe können Tiefsprünge geübt werden; dabei immer tief in die Hocke gehen.

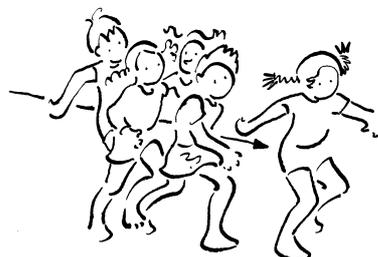
- Hände fassen: zu zweit und in Gruppen springen.
- Verschiedene Absprunghöhen anbieten.
- Fantasiesprünge entwickeln: Ein Vogel landet, ein Äffchen springt hinunter usw.



! Kontrolle: Gehen die Kinder bewusst in die Hocke? Matten legen.

Zweierreihe: Matten bilden eine Rundbahn.

- Das hinterste Paar rennt nach vorne. Wer kommt zuerst an?
- Die laufende Gruppe hält die Arme hoch, die hintersten rennen durch den Tunnel nach vorne.
- Die Gruppe läuft in Einerkolonne hintereinander. Das hinterste läuft im Slalom wie ein Skifahrer nach vorne.



● Auf Spaziergängen je nach Situation solche Laufspiele einbauen.

4.2 Kleine «Olympische Spiele»

Laufen, Springen und Werfen sollen nicht nur isoliert geübt werden. In einer «Olympiade» können diese Tätigkeiten sinnvoll verknüpft werden. Dabei soll nicht nur das Wettfeiern im Vordergrund stehen, sondern auch die Freude am Erfinden von neuen Bewegungsspielen.

Wir erleben
«Olympische Spiele».

Überraschungsbriefe: Die Kindergärtnerin stellt die verschiedenen Aufträge vor: Verschiedene Übungen aus dieser Broschüre, die den Kindern bereits bekannt sind oder die kurz vorgezeigt werden. Die Übungen werden als Bildergeschichte in verschiedene Umschläge gelegt. Die Kinder ziehen einen Umschlag und führen die entsprechenden Aufgaben aus.

- Als Gruppe.
- Einzeln zu den Umschlägen gehen.
- Ein Kind der Gruppe öffnet und zeigt die Übung vor, die anderen machen sie nach.
- Kinder zeichnen sich selbst die Aufträge.
- Alle Formen müssen zu zweit ausgeführt werden.



Winterolympiade: Als Vorbereitung auf das Skifahren trainieren wir ohne Schnee: Abfahrtshocke im Wechsel mit hohen Sprüngen, Einbeinstand, Einbeinhüpfen, Einbeinhocke, Schnell fahren (in der Hocke laufen), stürzen (auf Matratze) und locker rollen, Hüpfen, Becken links und rechts drehen (Slalom) usw.

- *Abfahrt:* Möglichst schnell eine Länge der Turnhalle durchqueren; dabei sind zwei Schanzen (Absprungbrett und Matte) eingebaut.
- *Schanze:* Langbank an Schwedenkasten angestellt, dahinter die grosse Matte für den Sprung.
- *Parallelslalom:* Malstäbe parallel aufstellen, zu zweit als Wettrennen durchlaufen
- *Abschlussfest:* Möglichst viele Bälle gleichzeitig hochwerfen. Schneeballschlacht mit weichen Bällen.

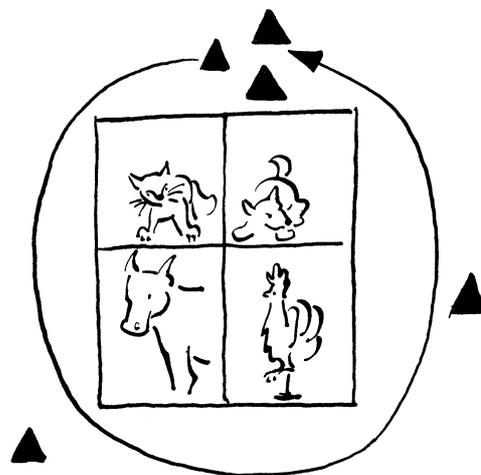


Bremer Stadtmusikanten: Linienparcours mit Einbezug von vier Feldern.

Schneller Rhythmus auf der Aussenbahn: Die Räuber gehen, laufen, springen und überholen sich.

Langsamer Rhythmus in den vier Innenfeldern: Feld 1 für Katzen (liegen, rollen, fressen, schleichen etc.); Feld 2 für Hunde (Bein heben, liegen, Knochen beiessen etc.); Feld 3 für Esel (langsam gehen, liegen, grasen etc.); Feld 4 für Hähne (Hahnenkampf zu zweit).

- Räuber und Tiere im Wechsel. Jedes Kind bestimmt selbst, wann es was machen will. Die Felder werden mit Bildern zugeteilt.
- Wenn sich zwei Räuber auf den Aussenlinien begegnen, wählen sie ein Feld aus.
- Das erste Kind, das nach einem Zeichen im Feld steht, bestimmt die Bewegungsart, die anderen versuchen, diese nachzumachen.



➔ Bremer Stadtmusikanten:
Vgl. Bro 2/2, S. 17

● Auch im Wald
oder auf der Wiese.

Verwendete und weiterführende Literatur /Medien

- COLBERG-SCHRADER (Hrsg.): Arbeitsfeld Kindergarten. Weinheim 1979.
- DEUTSCHES JUGENDINSTITUT: Anregungen I: Zur pädagogischen Arbeit im Kindergarten. Weinheim 1979.
Anregungen III: Didaktische Einheiten im Kindergarten. Weinheim 1979.
- DOMBROWSKI, O.: Leichtathletik mit Grundschulkindern. Aachen 1994.
- HAVAGE, A. / HAVAGE, O: Athlétisme des 3 ans / 12 ans. Paris, Edition Revue E. P. S. 1993.
- KATZENBOGNER, H. / MEDLER, M.: Spilleichtathletik. Teil 1: Laufen und Werfen. Neumünster 1993.
- MEDLER, M.: Leichtathletik – Spiel- und Wettspielformen. Neumünster 1992.
- MURER, K.: Leichtathletik in der Schule. In: 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik. Schorndorf 1994⁸.
- SCHRAG, M. u.a.: Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.
- WYDLER-WEBER, E.: Kindergarten heute. Leitideen für den Kindergarten. Schweizerischer Kindergärtnerinnenverein. Zürich 1992.
- ZIMMER R.: Handbuch für die Bewegungserziehung. Freiburg 1993.
Spilleichtathletik. Teil 2: Springen und Wettkämpfen. Neumünster 1993.
- SCHRAAG, M. / DURLACH, F.-J. / MANN, Ch.: Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.

