

3

Lehrmittel Sporterziehung Band 3 Broschüre 3

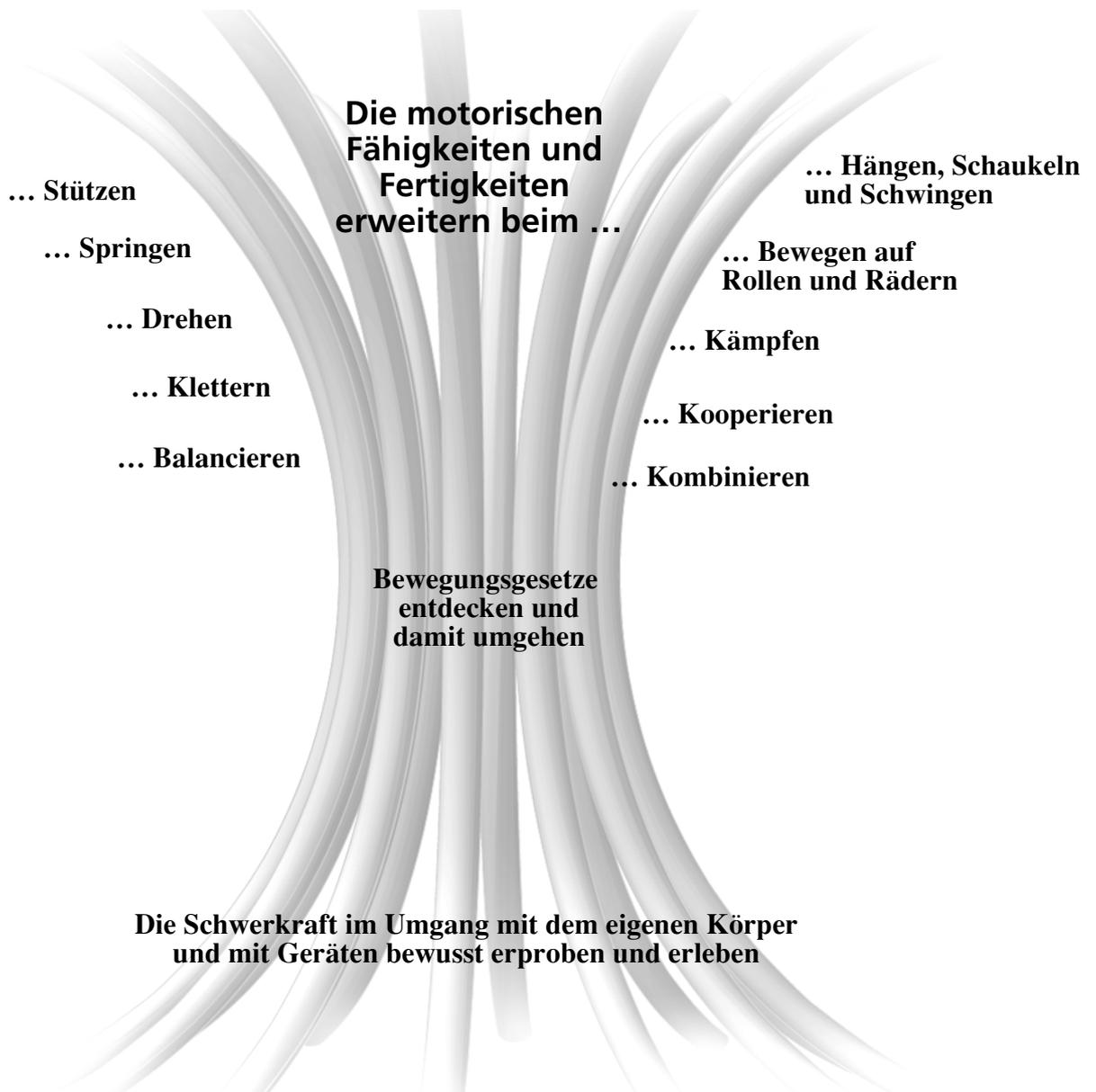


Balancieren Klettern Drehen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 3 auf einen Blick



Die Kinder erproben vielfältige Bewegungsformen sowie Verhaltensweisen und schätzen dabei ihre eigenen Möglichkeiten richtig und verantwortungsbewusst ein. Sie lernen, mit ihrem Körper in unterschiedlichen Bewegungssituationen umzugehen. 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 sowie sportartspezifische Fertigkeiten.

Schwerpunkte 1.–4. Schuljahr: ➔ 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 beim 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:

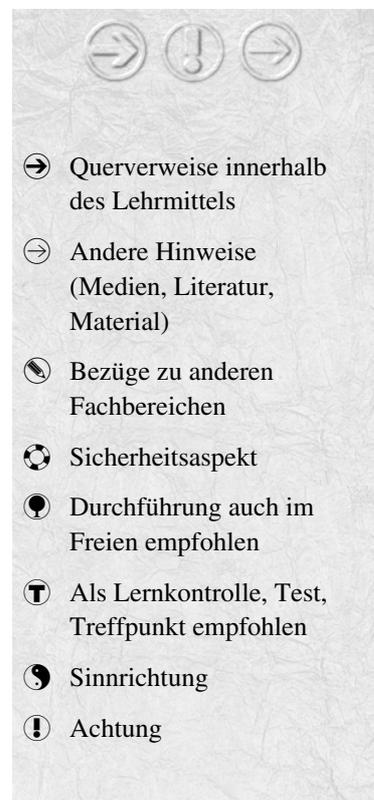
Spezielle Sportgeräte (z.B. Inline-Skates, entsprechende Sicherheitsaspekte, Tips beim Kauf usw.), Home-Trainingsformen mit einfachen Geräten usw.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1 Balancieren	
1.1 Den sicheren Boden verlassen	4
1.2 Über die Schwebekante	5
1.3 Umgang mit beweglichen Geräten	6
1.4 Auf selbst gebauten Geräten	7
1.5 Auf wackeligen Unterlagen	8
2 Stützen und Klettern	
2.1 Auf der hohen Stange	9
2.2 Auf allen vieren	10
2.3 Auf den Armen und Schultern stützen	11
2.4 Stützend über Hindernisse springen	12
2.5 Sich gegenseitig (unter-)stützen	13
2.6 Im Kletter-Gerätegarten	14
2.7 Klettern wie am Fels	15
3 Drehen	
3.1 Drehungen entdecken	16
3.2 Der Kopf steuert die Bewegung	17
3.3 Rollen vorwärts am Boden	18
3.4 Von oben nach unten rollen	19
3.5 Grundmuster beim Drehen	20
3.6 Rundherum	21
3.7 Rad schlagen	22
4 Hängen, Schaukeln und Schwingen	
4.1 Spielerisches Schaukeln	23
4.2 Eine «verkehrte» Welt	24
5 Bewegen auf Rollen und Rädern	
5.1 Das Rollbrett entdecken	25
5.2 Spielformen mit dem Rollbrett	26
6 Kämpfen	
6.1 Stürze vermeiden oder gekonnt fallen	27
7 Kombinieren	
7.1 Zirkus-Akrobatik	29
7.2 Kleine Wettkämpfe oder Wettbewerbe	30
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	32



Einleitung

Eine andere Welt entdecken

Das Spiel mit der Schwerkraft erzeugt Glücksgefühle, speziell wenn kleine akrobatische, «zirkusreife Kunststücklein» gelingen. Doch im Können von normierten Fertigkeiten liegt nicht der Reiz allein. Vielmehr sind es die spezifischen Sinneserfahrungen, welche die Kinder faszinieren: Es kribbelt im Bauch, wenn die «Welt vorbeijagt». Es ist aussergewöhnlich, wenn alles Kopf steht und einem vor lauter Drehen schwindelt. Damit es gelingt, diese Bewegungsfreude zu erhalten, muss die Lehrkraft die jeweiligen Bewegungsabläufe sowie deren Risiken kennen und den Unterricht exakt planen. Der Unterricht mit und an Geräten wird dann freudvoll erlebt, wenn alle Kinder sich intensiv bewegen dürfen.

Praxisseiten als Planungshilfen

Die vorliegenden Praxisseiten sind nicht als Lektionen, sondern als Themenkreise konzipiert. Die Übungen verschiedener Themenkreise können sinnvoll kombiniert werden. Es ist darauf zu achten, dass die (Gross-)Geräte innerhalb einer Lektion möglichst vielseitig verwendet werden, damit wenig organisatorische Umstellungen nötig sind.

⚠ Auf den Praxisseiten besonders auch die Hinweisspalten beachten!

Helfen und Sichern

Fast jedes Kind kann helfen, wenn es genau instruiert wird. Die Kinder müssen die «Handgriffe» kennen lernen, die es ihnen erlauben, sich gegenseitig zu helfen und zu sichern. Dies ermöglicht ihnen selbständiges Üben, und langes Warten wird vermieden. In der Regel gilt: Ein Kind turnt, zwei helfen und ein viertes beobachtet oder macht sich als nächstes bereit.

Sicherheit vor Risiko

Die Lehrperson hält das Risiko für die Kinder möglichst klein. Trotzdem sollen die Bewegungsaufgaben die Kinder herausfordern. Bei «kinderleichten» Aufgaben gehen Aufmerksamkeit und Interesse verloren; das «Ersatzhandeln» wird oft gefährlicher.

⊙ Sicherheit im Sportunterricht: Vgl. Bro 1/1, S. 29 ff.

Das Körpergewicht, die Hebelverhältnisse, die Rumpfkraft und die Beweglichkeit sind mit entscheidend, ob etwas gelingen kann oder nicht. Es ist deshalb wichtig, dass die Ziele entsprechend den Fähigkeiten des (einzelnen) Kindes gesetzt werden.

Das Spiel mit dem Gleichgewicht ist spannend, darf aber nie zu gefährlichen Stürzen führen. Bei Sturzgefahr sind ausreichende Sicherheitsmassnahmen zu treffen: So wie beim Roller-Skaten Helm und Gelenkschütze getragen werden, müssen unter die Geräteanordnungen immer sturzmildernde (Weichstoff-)Matten gelegt werden. Balancierwettrennen sind unfallträchtig und sollen deshalb nicht durchgeführt werden.

Geräte aufstellen und wegräumen

Mit einem wohlüberlegten Geräteauf- und -abbau lässt sich viel Zeit für das eigentliche Bewegen gewinnen; zudem ist es eine erzieherisch wertvolle Tätigkeit. Das Instruieren und Einüben sind sehr wichtig: Die Lehrperson bespricht mit den Kindern, wie die Geräte getragen werden (z.B. tragen jeweils 4 Unterstufenkinder eine Matte oder Langbank). Die Kinder sollen lernen, wie sie Lasten rückschonend heben, tragen und abstellen können. Es lohnt sich, ihnen von Beginn an «Tricks» zum Aufbauen oder Verstellen von anspruchsvollen Geräten genau zu zeigen (Reckstangen, Sprungbock...).

Klare Aufträge bilden die Grundlage für ein rationelles Aufstellen des Materials: *Wer holt wann, was, wo? Wohin soll es gestellt werden? Was soll anschliessend getan werden?* Es ist wichtig, dass die Kinder bereits sinnvoll beginnen können; d.h. Zusatzaufgaben lösen, zu einem Treffpunkt gehen, mit dem Einturnen beginnen... Warten zu müssen, löst schnell Ungeduld oder Langeweile aus!

Vorbereitung

- Standorte der Geräte (Kombinationen) mit Spielbändern oder Verkehrshüten markieren.
- Für die ganze Klasse oder für jede Gruppe Organisationsskizzen herstellen, die der Veranschaulichung dienen.
- Auf einer Magnettafel mit Gerätesymbolen zeigen, wo was hinkommt. Alternative: Die Kinder stellen einen Hallenplan sowie die benötigten Gerätesymbole aus Karton selbst her.
- Eigene Fotos oder Zeichnungen der Geräte herstellen und sie zu Beginn als Platzhalter auslegen.

Durchführung

- Nur einzelne Kinder helfen der Lehrperson beim Aufstellen in einer Hallenhälfte; die andern spielen z.B. selbständig ein bekanntes Spiel, üben an gefahrlosen Stationen unlängst eingeführte Fertigkeiten...
- Die gleichen Gruppen stellen mehrere Lektionen hintereinander dieselben Geräte am gleichen Ort auf.
- Eine «Expertengruppe» erhält den genauen Auftrag schon im Klassenzimmer. Sie begibt sich früher als die andern in die Turnhalle, um ihr «Ämtli» - zum Wohle aller - zu erledigen. Ein «Sicherheitsteam» überprüft anschliessend sowohl die Positionierung als auch die korrekte Installation.
- Nicht alle Geräte auf einmal aufstellen: Kleingruppen ergänzen die Anordnungen, während die Lehrkraft mit den andern weiterfährt.
- Ein «Aufräumeteam» sorgt für Ordnung im Geräteraum und darf auch hilfreiche Markierungen anbringen oder gar Regeln aufstellen, die für alle im Schulhaus gelten sollen.

Planungshilfe

- Im Lehrerkollegium rechtzeitig absprechen, an welchen Tagen welche Geräte aufgestellt bleiben können, (weil sie von allen mitgenutzt werden).



➔ Pläne: Vgl. Bro 6/3, S. 3 ff.

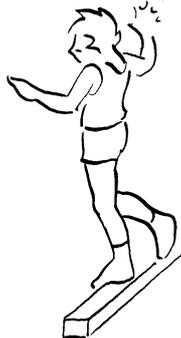
1 Balancieren

1.1 Den sicheren Boden verlassen

Die Kinder erproben ihr Gleichgewichtsvermögen durch vielfältige Aufgabenstellungen. Sie sollen sich in unterschiedlichen Herausforderungen versuchen, die Bewegungskontrolle üben und das Risiko einschätzen lernen (Stand auf Bodenlinien = einfach; auf Schwebekante o.Ä. = schwierig).

Karussell: Die Kinder laufen gruppenweise im Uhrzeigersinn um je eine Langbank, dann stehen sie auf die Schwebekante und suchen das Gleichgewicht.

- Dasselbe aus der anderen Laufrichtung. Aus welcher Richtung geht es besser?
- Stand auf einer Linie: Arme seitwärts ausstrecken und wie ein Seiltänzer an Ort drehen, anhalten.
- Immer schneller drehen, anhalten und das Gleichgewicht suchen.
- Auf einem Bein, mit geschlossenen Augen, nach dem Drehen anhalten und stehen bleiben...



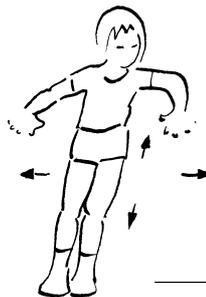
Wir suchen und finden das Gleichgewicht wie ein Seiltänzer.

🕒 **Realien:** Was hält uns im Gleichgewicht? Augen, Ohren, Haut und Muskeln: Welche «Antennen» hat unser Körper?

🌐 **Fremde Kulturen:** Vgl. z.B. Tanz der Derwische, Indianertänze um ein Totem

Einmitten: Im Stehen die Augen schliessen, leicht nach links und rechts pendeln. Ist es nicht so, als ob wir in der Mitte einen höchsten Punkt überwinden müssten? Gelingt es, auf diesem Punkt zu verharren?

- Verlagern des Gewichtes vor- und rückwärts. Mal drücken die Zehen fest auf den Boden, mal die Fersen.
- Wird unsere Position auch im Sitzen entspannt, wenn es uns gelingt genau in der Mitte zu bleiben?

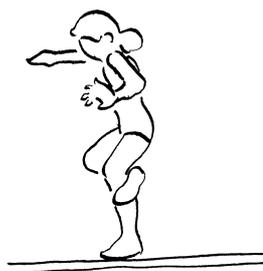


🕒 **Lernfeld «mein Körper»:** Vgl. dazu auch Bro 7/3, S. 3

➡ **Sinneswahrnehmung:** Vgl. Bro 1/1, S. 32 f.

Wie ein Storch: Die Kinder laufen (evtl. zu Musik oder mit Begleitung eines Instruments) im Raum und überspringen Schwebekanten, Seile oder Linien. Auf ein vereinbartes Zeichen (Musik stoppt, Gongschlag ...) steigen alle auf eine Schwebekante (o.Ä.) und suchen das Gleichgewicht. Gelingt es, langsam auf 5 zu zählen, ohne vorher das Gleichgewicht zu verlieren?

- Auf einem Bein: den zweiten Fuss in der Kniekehle abstützen. Gelingt es auch mit geschlossenen Augen?
- Einfach: 2 K stehen sich mit Doppelhandfassung gegenüber. Beide lehnen langsam zurück, voneinander weg. Gelingt es, das Gleichgewicht zu halten?
- Schwieriger: Stand auf einem Bein, auf einer Linie, auf einer Schwebekante, auf einer Stange, eine Hand loslassen.



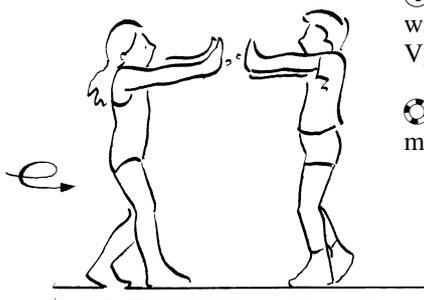
➡ **Variation von Zeit und Schwierigkeit:** Vgl. Bro 1/1, S. 38

➡ **Differenzieren:** *einfach* = Stand auf Linie oder auf breiter Schwebekante; *schwierig* = auf schmaler Schwebekante, Stange.

🕒 **Auf einem Bein, den zweiten Fuss in der Kniekehle, 10 Sekunden stehen. Schwierigkeitsstufen:** *einfach* = Linie; *mittel* = breite Schwebekante; *schwierig* = schmale Schwebekante, Stange...

Astronauten-Test: A und B stehen sich frei im Raum, etwa im Abstand einer Banklänge, gegenüber. Die Hände sind auf Kopfhöhe, die Handflächen zum Gegenüber gerichtet. A dreht sich 5-mal um die eigene Achse, fixiert B und geht dann zügig auf B zu, bis sich die Handflächen berühren. Gelingt es?

- Nachtwandler: Wer kann sein Gegenüber mit geschlossenen Augen genau treffen?
- Wer kann sogar blindlings über die Bankkante gehen und den andern am Ende der Kante treffen? Zur Erleichterung Breitseite nach oben drehen!



➡ **Funktion des Gleichgewichtsorgans:** Vgl. Bro. 1/1, S. 33

🌐 **Wer will, versucht es mit Partnersicherung.**

1.2 Über die Schwebekante

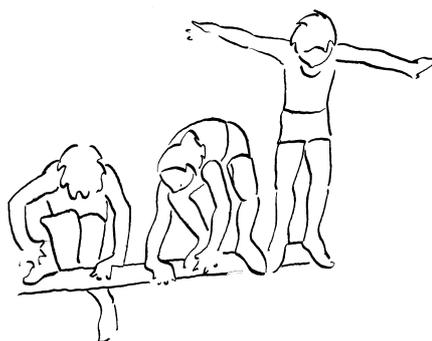
Die Schwebekante auf Schwedenkasten(-elemente) legen. Die Kinder sollen unterschiedlich hohe Anlagen wählen dürfen. Indem die Kinder die Schwierigkeit individuell steigern können, gewinnen sie zunehmend an Sicherheit. Es bietet sich oft Gelegenheit, einander zu helfen.

Wir überqueren einen schmalen Steg sicher und gekonnt.

Hühner auf der Stange: Die Hühner bewegen sich zu viert, zu fünft auf einer Schwebekante, um eine angenehme Position für die Nacht zu finden. Sie drehen sich, gehen tief und kommen hoch, flattern mit den Flügeln. Keines schubst das andere von der Stange. Allmählich kommen alle zur Ruhe und schliessen die Augen.

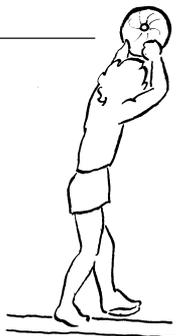
- Könt ihr am Morgen «Eier» (z.B. Volleybälle) untereinander weiterreichen, ohne dass sie runterfallen und ohne das Gleichgewicht zu verlieren?
- Menschen begrüßen sich mit einem Händeschütteln. Wie sagen die Hühner «Guten Tag»? Legt ein Begrüßungsritual fest und wiederholt es mit allen auf der Schwebekante mehrmals.
- Gelingt es, Bälle von einer Schwebekante zur andern zuzuspielen?

👁 Realien: Hühner auf einem Bauernhof beobachten.



Schmale Brücken: Miteinander verschiedene Brücken bauen: gerade, durchhängende, gewölbte, breite und schmale und diese «Schlucht» überqueren.

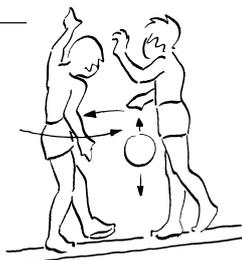
- Versucht wie ein Tier (Fuchs, Elefant...) über die Brücke zu gehen.
- Spielt zwei Tiere, die einander durch waghalsige Gangart imponieren wollen.
- 🕒 1.1: Auf den Fussballen, mit einem Medizinball auf dem Kopf, über die Schwebekante gehen. Vorwärts bis in die Mitte, halbe Drehung und rw. gehen bis ans Kantenende. Gleiche Übung zurück.



🕒-Kriterien: Schwebekante nicht verlassen, auf den Fussballen gehen, Blick nicht auf Langbank richten, Medizinball immer mit Kopfkontakt.

Kreuzen: Auf dem Steg will niemand umkehren. Die Kinder suchen Lösungen, um ohne hinunterzufallen aneinander vorbeizukommen.

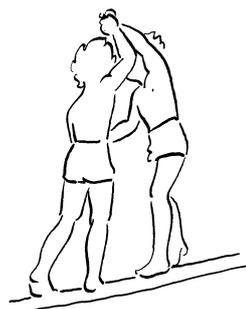
- Welches ist die sicherste oder die schnellste Lösung?
- Wie kreuzt ihr, wenn ihr Gepäck (Bälle unter den Armen) bei euch habt?
- Gelingt es auch, wenn ihr gleichzeitig einen Ball neben dem Steg prellt?



🚫 Risiko einschätzen und kooperieren.

Ritterkampf: Zwei Kinder stehen sich auf der Schwebekante gegenüber. Mit den Handflächen gegeneinander versuchen sie, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu stossen.

- Ritterkampf: Jeder Reiter hat einen mit Zeitungs-knäueln gefüllten Plastiksack. Eins gegen eins versucht, sein Gegenüber mit dosierten Sack-Schlägen aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Ritterturnier: Sieger gehen nach dem «Kampf» auf die eine, Verlierer auf die andere Seite. Immer wieder gegen neue «Ritter» kämpfen.



🚫 Langbank oder «Brücke» tief, ansonsten Schaumstoffmatte unterlegen.

➡ Was heisst das, sich ritterlich-fair zu verhalten?

➡ Weitere Ritterspiele: Vgl. Bro 3/3, S. 8 und 11

1.3 Umgang mit beweglichen Geräten

Geräteangebot erweitern

Die in diesem Kapitel verwendeten Geräte ergänzen die traditionellen Turngeräte. Sie können zum Teil selbst hergestellt oder im Sporthandel als Gleichgewichts-Geräteset bezogen werden. Auch mit bestehenden Geräten lassen sich mit wenig Aufwand attraktive Anlagen bauen. Die Aufgabenstellungen können verschiedenen Sinnrichtungen entsprechen:

Erfahren und erkennen

- Wie reagiert das Gerät auf meine Bewegungen; wie reagiere ich darauf?
- Eigene Schwierigkeiten erkennen; Situationen und Positionen verändern.

Formen und gestalten

- Gestalten einer Bewegungsverbinding auf der Langbank, z.B.: vom Stand über den Langsitz in die Rückenlage und wieder zurück.
- Bewegungen vorzeigen, nachmachen und miteinander optimieren.
- Den Partner als Stütze benützen, z.B.: gemeinsam auf dem gleichen Gerät balancieren, den gespannten Körper des Partners ausbalancieren.
- In ausbalancierten Haltungen Zusatzaufgaben lösen, z.B.: Stehen wie ein Boxer, wie eine Eiskunstläuferin, gelangweilt, startbereit; oben auf dem Berg die Aussicht genießen usw.

Herausfordern und wetteifern

- Gleichgewichtsaufgaben lösen nach vorangehender Belastung, z.B. zuerst einige Runden laufen.
- In Kleingruppen Wettbewerbe erproben und selbständig durchführen.

Üben und leisten

- Die eigene Balancierzeit bei einer vorgegebenen Übung verbessern.
- Fertigkeiten definieren und sich mit anderen Kindern vergleichen.
- Eine genau vorgeschriebene Bewegungsfolge qualitativ verbessern und am Ende der Übungszeit vorzeigen.

Üben an Stationen

Bei einem Stationenbetrieb dienen Blätter als Organisations- und Lernhilfen. Sie beschreiben das Vorgehen und die Spielregeln, so z.B.:

Station	1. Zu zweit das Balanciergerät wählen
Halbkugel-Brett	2. Die Aufgabe zuerst genau lesen
	3. Das Gerät überprüfen: Ist etwas defekt?

- Beobachtet euch selbst: Was fällt euch leicht, was schwer? Weshalb?
- Sprecht eine mögliche Zusammenarbeit miteinander ab und erprobt sie!
- Habt ihr eine neue Idee? Zeichnet eure Erfindung aufs Stationenblatt!

Bei jeder Station hängt ein Plakat, auf welches die Kinder ihre Ideen zeichnen oder beschreiben können.

Balancieren auch im Klassenzimmer

Hier können Gleichgewichtsgeräte o.Ä. für Zusatzaufgaben in bewegungsarmen Phasen oder für bewegtes Lernen dienen. Die Kinder erhalten Gelegenheit, langes Sitzen durch Bewegung zu kompensieren.

☉ Viele Gleichgewichtsgeräte eignen sich auch für den Einsatz im Freien.

☯ Sinnrichtungen:
Vgl. Bro 1/3, S. 4 und
Bro 1/1, S. 12 f.

🗣-Übung: Vgl. Bro 3/3, S. 5

➡ Ideen für einzelne Stationen: Vgl. Bro 3/3, S. 7

➡ Bewegte Schule:
Vgl. Bro 7/3, S. 3 ff. und
Bro 7/1, S. 2 ff.

1.4 Auf selbst gebauten Geräten

Mit relativ einfachen Mitteln lassen sich im Werkunterricht eigene Balanciergeräte herstellen. Solche Geräte fordern die Kinder auf vielfältige und neue Art heraus, ihr Gleichgewicht zu erproben. Die Bewegungsaufgaben müssen den Voraussetzungen der Kinder angepasst werden.

Halbkugel-Brett: Das statische Gleichgewicht auf dem Brett suchen: im aufrechten Stand, im Hockstand, im Kniestand, im Sitz, in der Bauch- und Rückenlage, in einbeinigen Stehen links und rechts mit Hüftstütz.

- Das labile Gleichgewicht finden: Sich im Sitz mit Handabstoß vom Boden um die eigene Längsachse drehen.
- Pirouette: Mit einem Fuss auf dem Brett stehen, mit dem andern am Boden langsam im Kreis treten. Nach einem Abstoß auf dem Gerät um die Längsachse drehen.
- Zusatzaufgaben lösen wie z.B. vor oder hinter dem Körper in die Hände klatschen, ein Lied singen, Denkaufgaben lösen, Bilder erkennen usw.

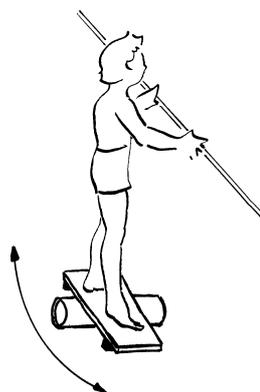


☉ An der Sprossenwand kann man gut aufsteigen.

☉ Werken: Vgl. Bro 7/3, S. 12

Wippe: A versucht breitbeinig auf das quergelegte Brett zu stehen, B und C reichen A die Hände. Gelingt es auch, allein zu stehen?

- Möglichst rhythmisch hin- und herschaukeln.
- In der Hockstellung oder auf allen vieren stehen.
- Beidbeinig synchron leicht hüpfen.
- Fortgeschrittene balancieren dazu noch ein Objekt: z.B. einen Stab ruhig halten, durch einen Reifen steigen, einen Ball prellen oder fangen und einander zuwerfen.
- Zu zweit frontal gegenüber die Hände fassen.
- Zu zweit auf einem Brett stehen.
- Piratenschiff: Kanalisationsrohre eignen sich auch als Spielrohre, Zielobjekte und Feldmarkierungen. Beispiel: Mehrere Rohre, unter einen umgekehrten Schwedenkastendeckel gelegt, lassen diesen Deckel für die Kinder zum «Piratenschiff» werden.



☉ Ca. 40 cm langes Kanalisationsrohr absägen und ein ca. 50 cm langes Brett an beiden Enden mit Sicherheitsleisten versehen.

☉ Das Rohr anfänglich auf eine weiche Unterlage (Matte, Teppichresten) legen. Am Anfang mit Partnerhilfe oder an der Sprossenwand aufsteigen.

Stelzen: Der Wunsch mit «Siebenmeilen-Stiefeln» eine neue Welt zu entdecken, ist schon alt. Alle Kinder mit Stelzen versuchen, in einem Feld möglichst ruhig zu stehen. Wer die Grenze übertritt, muss seine Stelzen weitergeben.

- Der Pirat: Mit den Holzbeinen ein regelmässiges Metrum oder einen unregelmässigen Rhythmus klopfen.
- Könnt ihr einem Flusslauf (Mattenzwischenraum) folgen; durch ein Spinnennetz (Sprungseilgeflecht) gehen, ohne es zu berühren; eine Brücke überqueren (2 längs aneinander gelegte Rheuter-Bretter) oder heil durch eine Schlucht (zwischen zwei Schwedenkasten durch) gelangen?
- Adlerauge: Auf den Stelzen stehend lesen, was auf einem Blatt Papier am Boden steht.



☉ Geschichte: Kinderspiele deiner Grosseltern; Werken: Vgl. Bro 7/3, S. 12

☉ Zur Stabilisierung der Stelzen sich gegenseitig helfen.

Wir probieren unsere selbst gebauten Balanciergeräte aus.

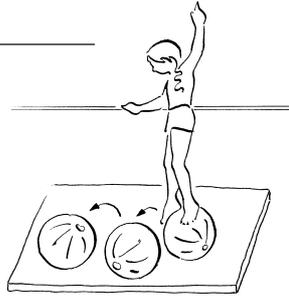
1.5 Auf wackeligen Unterlagen

Mit Langbänken, Schwedenkästen, Medizinbällen etc. bauen wir wackelige Anlagen und wagen vorsichtig etwas anspruchsvollere Balancierübungen. Ideen der Kinder werden aufgenommen und mit ihnen gemeinsam realisiert. Dazu gehört auch, dass Hilfestellungen einbezogen, die Gefahren beachtet und die nötigen Sicherheitsmassnahmen getroffen werden (z.B. Sicherheitsabstand zwischen den einzelnen Übungsstationen).

Wir bauen wackelige Anlagen und balancieren vorsichtig darauf.

Auf Medizinbällen: Wenn wir zwei bis drei Medizinbälle unter einen Schwedenkastendeckel legen, wackelt er. Was für Spiele entstehen daraus?

- Medizinbälle auf Matten liegen wie Steine im Wasser: Wer kommt «trockenen Fusses» übers Wasser?
- Fortbewegen auf 5 Medizinbällen: A ist auf allen vieren, die Hände und Knie stützen sich je auf einem Ball ab. B legt den fünften Ball so hin, dass sich A durch Verlagern des Gewichtes und einer Extremität darauf abstützen und vorwärts bewegen kann.

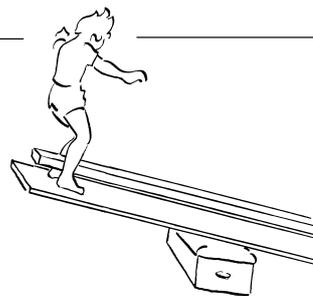


- Hilfestellungen: *Partnerhilfe*: an beiden Händen oder an einer Hand führen; *Gerätehilfe*: an der Sprossenwand fassen und auf den Ball steigen; mit einem Stock (Mal-/Gymnastikstäbe) abstützen.

➔ Klettern: Vgl. Bro 3/3, S. 15

Langbank-Wippen: Die umgekehrte Langbank dient als Schaukel. Als Wipp-Unterlage kann eine zweite Schwebekante, ein tiefer Schwedenkasten, eine Rheuterbrett-Brücke oder eine Matten-Rolle dienen. Am Ende liegt, sitzt oder steht ein Kind (evtl. mehrere K.).

- Wie kann man das Gewicht verlagern? Kann man einen Ball hin- und herrollen oder -werfen?
- Allein über die Wippe gehen, dabei einen Ball prellen, einen Stab balancieren, einen Text rhythmisch sprechen...

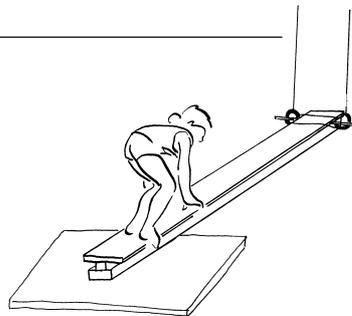


➔ Umgang mit beweglichen Unterlagen: Vgl. Bro 3/3, S. 6

- Kinder auf Stellen aufmerksam machen, wo Füsse oder Hände eingeklemmt werden können (Unterseite am Langbankende und Oberfläche der Wipp-Unterlage!)

Es wackelt: Bewegliche Aufhängungen haben ihren Reiz, bergen aber auch Risiken in sich. Eine Langbank an einem Ende mit Sprungseil, evtl. Trapez oder zwei Gymnastikstäben mit einem Schaukelringpaar verbinden. Das untere Bankende steht auf einer Matte. A bewegt sich auf der Bank; B kann das obere Ende fixieren, um die Schwingungen etwas zu bremsen.

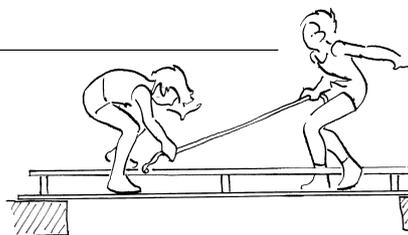
- Langbank, Breitseite gegen unten, rollt auf Gymnastikstäben am Boden: Was passiert, wenn wir auf der Bank gehen? Weitere Stäbe zum Unterlegen bereithalten.



- Immer mit Matten absichern und mit den Kindern genau besprechen. Nicht ruckartig wegspringen!

Vom Steg holen: Eine Schwebekantenbrücke verbindet zwei Schaumstoffmatten. Die «Wettkämpfer» versuchen, sich gegenseitig vom Steg zu wackeln.

- A und B halten je ein Ende des gleichen Schlauches. Geschicktes Ziehen bringt den andern zu Fall.
- Beide drücken gegen einen (Physio-)Ball.



- Die «Wettkämpfer» sprechen die Regeln im Voraus ab.

➔ Ritterkampf: Vgl. Bro 3/3, S. 4

Hoch auf dem Wagen: Ein Kind steht auf dem Mattenwagen (oder auf einem Schwedenkasten) und wird von anderen Kindern von Station zu Station gestossen.

- Das Kind auf dem Wagen versucht, Gegenstände einzusammeln.
- Die Kinder, welche stossen, schliessen ihre Augen und befolgen die Befehle der «Kutscherin»: Geradeaus! Stopp! Links! Rechts! Langsam!...



- ⚠️ Sich gegenseitig vertrauen

2 Stützen und Klettern

2.1 Auf der hohen Stange

Das Erproben des Gleichgewichts sowie unterschiedlich anspruchsvoller Bewegungen an und auf der Reckstange ermöglicht dem Kind Grenzerfahrungen, erweitert das Raumempfinden und vermittelt ihm – bei genügend langer Übungszeit – Selbstsicherheit. Das folgende Übungsgut ist nach dem Prinzip «Vom Leichten zum Anspruchsvollen» gegliedert, was auch einer möglichen Abstufung vom 1.–4. Schuljahr entspricht. Immer ca. 4–6 Kinder richten ein Reck ein und turnen anschliessend daran. Auf Intensität achten: Kreisbetrieb (2–3 gleichzeitig Turnende pro Reck); Rhythmisieren, auch beim Wechsel zwischen Helfen und Turnen. Die mit einem  bezeichneten Übungen werden als Lernkontrollen empfohlen.

Ohne festen Boden, aber die Stange gibt dir Sicherheit!

 Wenn Reckanlagen im Freien vorhanden sind, sollen diese genutzt werden.

Keck ans Reck: Die ersten animierenden Formen ermöglichen das Einturnen direkt am Reck.

Stange im untersten Loch:

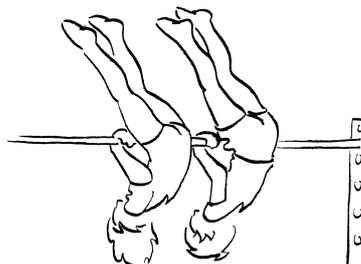
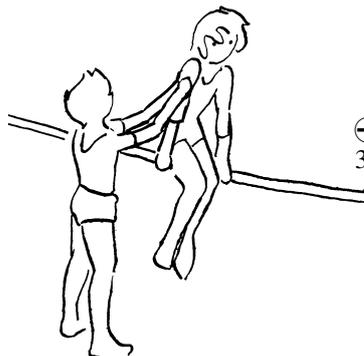
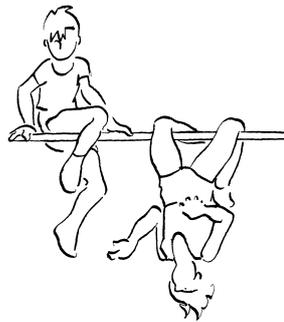
- Die Stange auf fantasievolle Weise im flüssigen Kreisverkehr überqueren.
- Balancieren und die Körperstellung verändern; Abstützhilfe verringern. In welcher Stellung braucht es am wenigsten Hilfe?
-  Seiltanz: Über die Stange balancieren.

Stange bauchhoch:

- Wie Affen – um und über die Stange – vw. und rw. klettern, hangeln...; Klammermöglichkeiten herausfinden (Beine/Füsse; Arme/Hände).
- Hochspringen zum Stütz, Einrollen, langsamer Felgabschwung vw.; Hochklettern zum Sitz: Abspringen vw. oder Einrollen und langsames Senken rw. zum Kniehang mit Ristgriff, weiterdrehen rw. zum Kauerstand (Klammergriff am Oberarm, Hilfe allmählich abbauen!). Ziel: richtiges Verhalten bei Gleichgewichtsverlust.
-  Sprung vorlings zum Stütz oder rücklings zum Sitz: ohne Abstützen im Gleichgewicht bleiben. In dieser Position seitwärts die Stange überqueren. Einfacher oder fortgesetzter Wechsel Stütz, Sitz, Stütz mit halber Drehung und Stützwechsel.

Stange brusthoch:

-  Sprung zum Stütz, Felgabschwung vw. zum Stand; dasselbe rw. (Felgaufschwung). Möglichkeiten des Helfens suchen: Steighilfe, Drehhilfe, Geländehilfe mit schiefer Ebene... Ziel: ohne Hilfe turnen.
-  Sprung zum Stütz, halbe Drehung zum Sitz, Kniehang, Stütz auf den Händen, Niedersprung zur Kauerstellung, Rolle vw. Partner sichert.
- Wechsel zwischen Stütz und Sitz erproben.
- Sich aus dem einbeinigen Kniehang in den Stütz emporstemmen. Wie kann geholfen werden? Dasselbe mit weniger Kraft aus dem Schaukeln als Knieaufschwung.
-  Knieab- und Aufschwung und Überspreizen zum Niedersprung vw.
-  Verbindungsformen allein oder zu zweit zwischen den Positionen Sitz, (Knie-)Hang und Stütz (mit/ohne Hilfe, mit/ohne Bodenberührung).



 Je höher die Stange, desto grösser die Herausforderung, aber auch das Risiko bei einem Sturz. Die Kinder lernen, sich durch angepasste Hilfestellung, z.B. mit Klammergriff an den Oberarmen (vgl. Skizze unten), Vertrauen zu geben. Eine Schaumstoffmatte verhilft auch Ängstlichen, sich in noch grössere Höhen zu wagen.



 Weitere Helfergriffe: Vgl. Bro 3/3, S. 13 und Bro 3/4, S. 27

 Weitere Formen am Reck mit Drehen und Schaukeln: Vgl. Bro 3/3, S. 20 f. und S. 24

2.2 Auf allen vieren

Das Gewicht des eigenen Körpers v.a. mit der Rumpfmuskulatur zu tragen, ist nicht alltäglich. Das Kräftigen des Stützapparates soll lustvoll und spielerisch erfolgen. Es muss aber immer wieder unterbrochen werden, denn das Ungewohnte kann sonst zu anstrengend werden.

Was kannst du alles als «Vierbeiner»?

Kopf-Ball: Auf allen vieren spielen sich zwei Kinder einen Ball zu. Einfach ist es mit dem Kopf, schwieriger mit den Füßen, wenn man unter dem Körper rückwärts schaut.

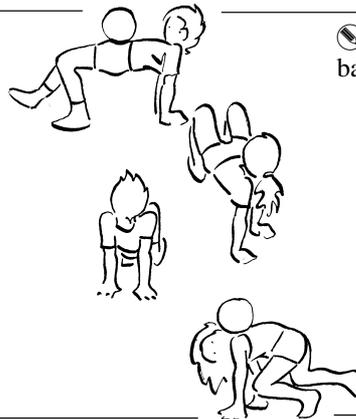
- Mit Kopfbällen ein Ziel (z.B. Keulen) oder ein gegnerisches Tor treffen.
- 4-Füssler-Minigolf: Spielfläche mit Matten begrenzt. Die Kinder erfinden eine Art Minigolfspiel. Als Schläger dient der Kopf oder ein Fuss.



➔ Die Kinder eigene Spielregeln bestimmen lassen.

Kugelbahn: Auf allen vieren rücklings versuchen die Kinder (in Gruppen) einen Ball von einem zum andern weiterrollen zu lassen, ohne dazu die stützenden Hände zu gebrauchen.

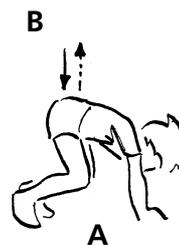
- Geräte wie Barren, Schwedenkasten, Langbank einbeziehen, um einen Ball hinunterrollen zu lassen. Wie wird es möglich – ohne Zuhilfenahme der Hände – den Ball auch wieder nach oben zu bringen?
- Gelingt es, ein «Ei» (Weichball) auf allen vieren zu transportieren, ohne es mit den Händen zu halten?
- Zu zweit tun sich neue Möglichkeiten auf.
- Ist auch ein Eildienst oder gar ein Überqueren von Hindernissen möglich?



🕒 Im Werken eine Kugelbahn bauen.

Katzenbuckel: A steht im Vierfüssler-Stand und wird von B mit einer Hand berührt. Der Berührungspunkt soll stets zum höchsten oder – je nach Absprache – zum tiefsten Punkt des Rückens werden.

- A hebt einen Arm oder ein Bein an. Auf nur drei Abstützpunkten wird es wackliger und anstrengender. Gelingt es A, im Gleichgewicht zu bleiben?
- Auf einer Matte: B versucht A aus der Vierfüsslerposition zu stossen/ziehen, ohne dabei zu schlagen.



🗣️ Sprache: Welche Körperteile können die Kinder benennen? Messen: Was ist länger, der Unter- oder der Oberarm? Den eigenen Körper ausmessen und aufzeichnen.

Die Spur halten: Auf allen vieren einer bestimmten Linie oder Seilspur folgen. A schliesst die Augen und wird von B an den Hüften gelenkt. Welchem Team gelingt es, die Strecke ohne Fehler (Berührung der Linie oder des Seils) zu überwinden.

- A geht auf allen vieren, die Augen offen. B versucht, A durch leichtes Schubsen an den Hüften an einem fehlerfreien Zurücklegen der Strecke zu hindern.
- A muss B auf seinem Rücken über die Strecke transportieren. Wie geht's am besten?



🚫 Wichtig: Nie die Wirbelsäule, insbesondere die Kreuzgegend, belasten!

Liegestütz vorlings: Mit kleinen Schritten rw. zwischen die Hände in die Kauerstellung gehen, ohne die Handflächen vom Boden zu lösen.

- In diese Kauerstellung springen oder zwischen den Händen durch in den Liegestütz rl. gehen.



2.3 Auf den Armen und Schultern stützen

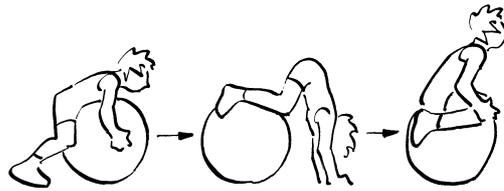
Kopfüber wird es schwieriger, sich im Gleichgewicht zu halten. Bei geeigneten Hilfen lassen sich wie auf dem Rummelplatz auch in der Turnhalle ausserordentliche Situationen ungefährlich erproben.

Gelingt es, das Gleichgewicht beim Stützen zu halten?

Bleib oben: Über einen Therapieball nach vorne in den Liegestütz, Hüften hochziehen und wie ein Jockey auf den Ball zu sitzen kommen. Gelingt es, oben zu bleiben?

- Es gibt vielerlei Arten sich aufs Pferd zu setzen: Mit Hilfe eines Partners, der anfänglich auch sichern kann. Zu zweit verschiedene Möglichkeiten suchen.
- Auf dem Ball reitend einander jagen, kämpfen wie Ritter und den andern Kunststücke zeigen.

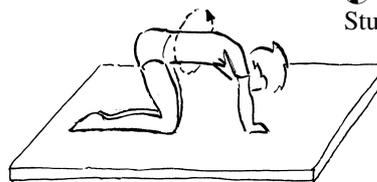
🎯 Thema: Ritterspiele auf einer mittelalterlichen Burg



Klettertour: A ist im Knieliegestütz. Gelingt es B, A zu umklettern, d.h. sich quer über dessen Rücken zu legen, unter dem Bauch durch und wieder hoch. A ist nicht bloss ein starrer Fels, sondern soll mit Gewichtsverlagerung nach hinten und mit einer Hand helfen.

- Zu zweit (dritt) sich so ineinander verhängen, dass eine neue Gestalt, ein Fabelwesen oder ein Saurier, entsteht. Kann sich dieses Tier noch fortbewegen?
- Pyramide: A und B im Knieliegestütz nebeneinander. C versucht auf den Schultern und dem Becken von A/B einen Knieliegestütz. Können andere Positionen eingenommen werden?

🛡️ Matten sichern den möglichen Sturzraum.



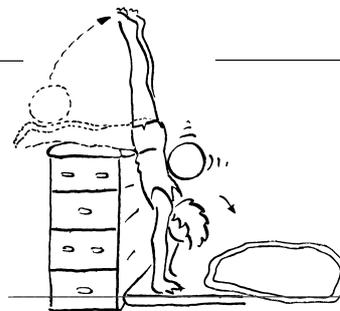
🤝 Partnerhilfe für C. Nur auf Schultern und Gesäss knien, stützen, sitzen oder stehen!

Hand-Stand: A legt sich bis zu den Hüften quer auf einen Schwedenkasten (4-teilig), Stützt mit den Armen nahe auf dem Boden. B legt ihm einen Softball auf die Fesseln. Durch langsames Spannen des ganzen Körpers, d.h. Strecken der Hüften, rollt der Ball über den Rücken.

- Den Ball in ein Ziel (Fahrradpneu, Reifen) rollen.
- Hüften vom Kasten lösen, das Gleichgewicht aber trotzdem halten.

⚠️ Unterschiedliche Höhen aufgrund der Körpergrössen; keine Hohlkreuz-Haltung!

🤝 Langsam und mit Partnerhilfe (Klammergriff an Oberschenkeln)



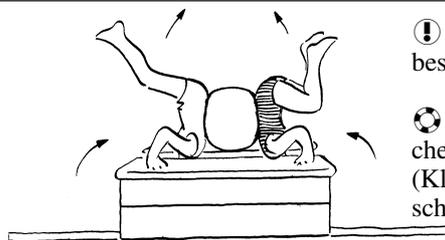
👤 Handstand mit Partnersicherung

Schulter-Stand: Zwei Kästen (2-teilig) nebeneinander mit einem Therapieball auf der freien Mittelgasse: Gelingt es A, sich in einem gehockten Schulterstand im Gleichgewicht zu halten. B stützt den Rücken mit dem Therapieball, um ein Fallen zu vermeiden.

- A und B steigen hoch. Es sichert der Therapieball.
- Aus der gehockten Stellung langsam strecken.
- Ohne Therapieball, eine quergelegte Matte sichert.

⚠️ Auf- und Abstieg genau besprechen.

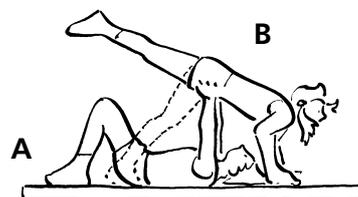
🤝 Anfangs zusätzliche Sicherung von der Seite (Klammergriff an Oberschenkeln)



Hand-Stütz-Akrobatik: Mattenunterlage. A auf dem Rücken, die Füße aufgestellt, stützt die Hüften von B mit gestreckten Armen im Lot. B stützt sich mit den Händen auf der Matte ab. Gelingt es B, durch Spannen von Gesäss und Rücken die Füße immer höher vom Boden abzuheben und das Gleichgewicht zu behalten?

- Gibt es zu zweit weitere akrobatische Möglichkeiten, das Gleichgewicht zu halten?

👤 Zu zweit eine Hand-Stütz-Kombination vorzeigen.



2.4 Stützend über Hindernisse springen

Wenn wir stürzen, versuchen wir normalerweise den Fall zu bremsen, indem wir uns abstützen oder bewusst abrollen. Die Fallenergie in einer neuen Richtung zu nutzen, ist ungewohnt. Diese spezielle Fähigkeit kann durch vielseitige Stütz-Sprung-Formen gefördert werden.

Für kurze Zeit nur auf den Händen stützen.

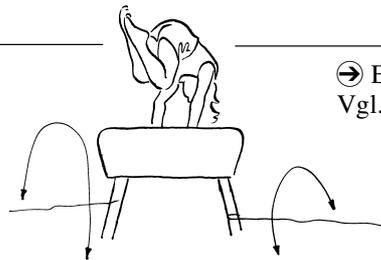
Mit dem Ball: Bei jeder Landung versuchen, mit den Beingelenken die Belastung zu dämpfen, damit die Wirbelsäule geschont wird.

- A rollt B einen Ball zu. B setzt sich auf den Ball, um diesen zu stoppen, indem er sich weich auf den Ball setzt, ohne die Hände zu gebrauchen.
- Auf unzählige Arten lässt sich ein rollender Ball überspringen. Versucht Formen, bei denen die Hände auf dem Boden stützen.
- Gelingt es, den Ball - ohne ihn mit den Händen zu halten - in fortlaufenden Hasenhüpfen mitzuführen oder an eine bestimmte Stelle zu werfen?
- Gelingt es, einen aufspringenden Ball auch zwischen Oberschenkeln und dem Bauch einzufangen? Tip: Mit dem Ball tiefgehen.



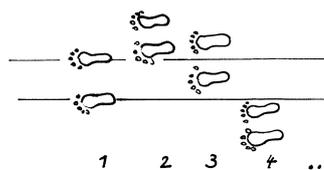
☞ Weshalb bricht ein Flugzeug bei der Landung nicht auseinander? (Federung in Fahrwerk und Material)

Aufs «Pferd» springen: Der Cowboy und das Cowgirl versuchen, auf vielfältige Art aufs «Pferd» hochzuspringen oder es zu überqueren. Es ist leichter, mit den Händen auf dem «Pferderücken» (Bock, Kasten) zu stützen und mit den Beinen über den «Schwanz» (gespanntes Seil am Bock- oder Kastenende) zu springen; die Höhe variieren.



☞ Einen Sprung-Parcours bauen: Vgl. Bro 3/3, S. 13

Gummitwist mit Abstützen: In der Verlängerung eines Schwedenkastens ist eine Gummitwist-Schnur gespannt (an Sprossenwand, Gitterleiter, Barren etc.). Mit Stütz auf dem Kastenende kreiern die Schüler Gummitwistfolgen, z. B. einwenden (zwischen die Schnüre), aufgrätschen (auf die Schnüre) usw.



Weite Hasensprünge: Nach vorne zu springen und dabei zu stützen, ist nicht ganz einfach, wenn man nicht auf die Nase fallen will. Gelingt es, wie ein Hase über kleine Gräben (Mattenlücken) oder gar über «Kohlköpfe» (Bälle) zu hüpfen.

- Zwei Langbänke, Schwedenkasten (2-3-teilig) im Abstand von ca. 40 cm nebeneinander: Durch Abstützen links und rechts werden in diesem «Graben» Medizinbälle übersprungen.
- Zwei Schwedenkasten in einer Kombination tief und hoch: Vielfältiges Aufhocken, Überwinden mit hohem oder tiefem Abstützen.
- Gelingt es, aus Anlauf wie ein Hase (Hasenhüpfer), auf einen Schwedenkasten aufzuhocken oder aufzuwenden?
- Stütz-Sprung-Parcours: Ideen der Kinder aufnehmen und weiterentwickeln; Seile, Gymnastikstäbe und Reifen einbeziehen.



☞ Stütz-Sprung-Kombination

2.5 Sich gegenseitig (unter-)stützen

Sich gegenseitig helfen ist (noch) nicht selbstverständlich für die Kinder. Sich über längere Zeit zu berühren, ist ungewohnt. *Wo muss wie* «zugepackt» werden? Mit spielerischen Formen lernen die Kinder, einander zu helfen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Gerade wie ein Baumstamm: Die Kinder, benannt nach Bäumen (Eiche, Tanne, Buche), laufen nebeneinander. Auf Zuruf «Tanne» bleibt diese sofort stehen und fällt gestreckt Richtung Boden. Die andern beiden (Eiche und Buche) reagieren sofort, fangen die «fallende» Tanne auf und stellen sie wieder auf.

- Ein fallender Baumstamm (Eiche) wird von den andern zwei bis zum Boden gebremst.
- Ein Baum wird ins Wanken gebracht, d.h. an seinen «Ästen» (Armen) hin- und hergezogen; er bleibt trotzdem ganz gespannt.
- Alle Baumstämme (gefällte Buchen) werden wegtransportiert. Zu viert einen fünften über Hindernisse (Medizinball, Therapieball, Schwedenkasten, Langbank,) tragen. Wo ist es am einfachsten, das Gewicht zu unterstützen, bzw. anzupacken. Tip: nahe am Rumpf!



🕒 **Realien:** Woran könnt ihr Bäume erkennen? An der Kronenform, an der Rinde, den Blättern? Vgl. Bro 6/3, S. 9 f.

⚠️ **Keine Fehlbelastungen,** d.h. richtige Hebetchnik zeigen und konsequent fordern.

🗣️ **Körper-Sprache:** Vgl. Bro 2/3, S. 13. Was heisst: «Jemandem unter die Arme greifen?»

Hilfe geben: Grätsche oder Hocke vom Kasten/Bock oder über denselben: Zwei Helfer unterstützen das springende Kind mit Klammergriff am Oberarm.

- Lernhilfe für Springende und Helfer: Hocksprünge zwischen zwei nebeneinander gestellte Kästen oder Böcke, die von einer Gummitwist-Schnur umspannt sind. Die Höhe des Seiles langsam steigern.
- «Teststrecke», vor allem auch für die Helfenden: Im Klammergriff durch die ersten zwei Helfenden auf einem Minitramp mit Stütz auf einem Böckli federn und eine Grätsche ausführen. Landung auf einer Doppellangbank mit Matten. Anlauf zum Einspringen ins zweite Minitramp, Klammergriff von zwei weiteren Helfenden, Zwischenfedern, Hocke über höheres Böckli oder über einen Kasten mit Landung in der Schaumstoffmatte.
- Böcklipyramide: Wie viele haben auf einem einzigen Böckli Platz? Ein sorgfältiges Auf- und Absteigen planen.



🕒 **Weitere Klammergriff-Arten:** Vgl. Bro 3/4, S. 27

➡️ **Gummitwist-Sprünge:** Vgl. Bro 3/3, S. 12

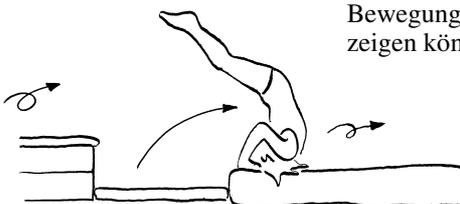
⚠️ **Helferposition:** Schräg vor (nicht neben!) dem Hindernis stehen. Turnende früh packen (entgegen gehen) und bis zur sicheren Landung begleiten.



➡️ **Einführung ins Minitrampolinspringen:** Vgl. Bro 3/4, S. 11 f.

Ohne Hilfe: Zwischen Kasten und Weichmatte liegt eine Bodenturnmatte. Aus Anlauf auf den Kasten längs (ein- bis dreiteilig) aufhocken, abrollen zum Sitz am Kastenende und Anlauf zur Sprungrolle auf die Weichmatte.

- Aus Anlauf aufhocken, abgrätschen am Kastenende, weich landen zur anschliessenden Sprungrolle über ein Hindernis in die Schaumstoffmatte.
- Teile aus dem Stütz-Sprung-Parcours (Vgl. Bro 3/3, S. 12) übernehmen.



🕒 **Diese oder eine ähnliche Bewegungsfolge** nach vereinbarten Bewegungskriterien fließend vorzeigen können.

Mit gegenseitiger Hilfe schwierige Bewegungsaufgaben lösen.

2.6 Im Kletter-Gerätegarten

Die Kinder lernen ihre Grenzen kennen und ihre Ängste abbauen. Dadurch werden sie in ihrem Selbstvertrauen gestärkt. Um dies zu erreichen, ist es wichtig, dass die Übungen zwar einfach und risikolos, aber trotzdem spannend gestaltet werden.

Gewinne Sicherheit und Vertrauen beim Klettern!

Freies Klettern: Die Kinder klettern frei von Gerät zu Gerät, ohne dabei den Boden zu berühren. Nach einer ersten Phase des Erkundens, bei der sie jedes Gerät mindestens einmal bestiegen haben müssen, versuchen sie, verschiedene Bewegungsaufgaben zu lösen. Sie probieren auf die folgenden Arten zu klettern:

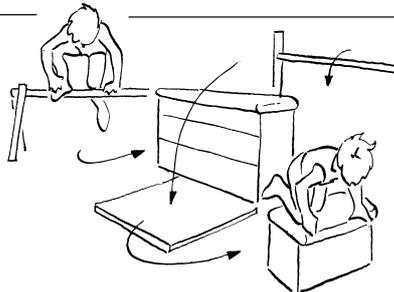
- Auf den Knien, auf dem Gesäss, auf dem Bauch liegend (wie Schlangen).
- Zuerst im Zeitlupentempo, möglichst schnell und doch noch kontrolliert.
- Aufrecht auf den Geräten, dabei nur noch eine oder gar keine Hand mehr zum Sichern benützen (stolze Haltung).
- Mit einem Gegenstand (Ball, Keule...) in der Hand oder unter dem Arm.



➔ Für alle Übungen möglichst viele Geräte aufstellen. Offene Bewegungsaufgaben in Kleingruppen lösen lassen. Den Klettergarten wenn möglich auch anderen Klassen zur Verfügung stellen.

Eine Route wählen: A sucht sich einen möglichst schwierigen Weg, der im Zickzack durch den Kletter-Gerätegarten führt. B folgt ihm.

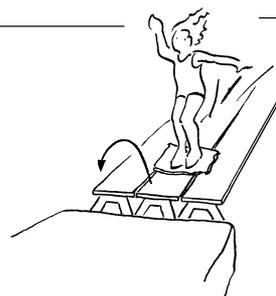
- B klettert die Route, die A erklärt. Beispiel: über die Langbank, auf den Schwedenkasten, über den oberen Holm des Stufenbarrens zum Barren, unter dem Barren durch zur Sprossenwand und hierher.
- Erschwerungen herausfinden, z.B. nur eine Hand zum Klettern gebrauchen.
- Gelingt es, an Geräten rundum zu klettern?



⚠️ Rücksicht auf die anderen nehmen und den Wechsel absprechen.

Berg und Tal: Auf der Route Pausen einlegen, zuoberst anhalten, um die Aussicht zu genießen, ein Schneefeld (Langbank-Rampe) hinunterrutschen, in den Tiefschnee (Schaumstoffmatte) springen etc.

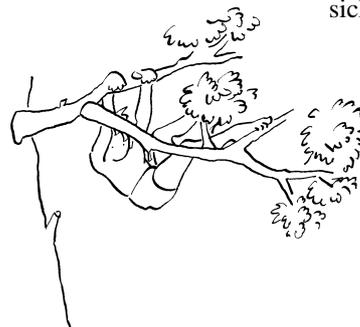
- Kann sich die ganze Klasse (inkl. Lehrperson) auf einem bestimmten Gipfel treffen? (Fantasie-)Geschichte erzählen, z.B. von dem, was wir sehen, wenn wir hinunterschauen: Tiere, Felder, Strassen, Städte, Flüsse...



🌐 Heimatkunde: Was beachten wir, wenn wir auf eine Wanderung oder in die Berge gehen? Eine Wanderung planen: Sonnentag auf der Alp (evtl. Eltern einbeziehen).

Wie auf Bäumen: Mehrere Barren bzw. Stufenbarren nebeneinander, evtl. mit Reckanlage und anderen Geräten kombinieren. Sich wie Eichhörnchen/Affen im «Geäst» bewegen: unten/oben durch usw.

- Die Lehrperson schildert Verhaltensweisen von Tieren; die Kinder bewegen sich entsprechend: Die Eichhörnchen kommen neugierig näher...
- In kleinen Gruppen eine Tiergeschichte spielen, welche sich v.a. auf den Bäumen abspielt.
- Wintervorräte sammeln: Auf dem Boden liegen Tennisbälle, Turnbänder... Diese einsammeln, ohne den Baum zu verlassen, und sie auf dem Baum als «Wintervorrat» deponieren (Sack o.Ä. aufhängen).



🌐 Tiere: Welche Tiere leben auf den Bäumen? Wie verhalten sie sich?

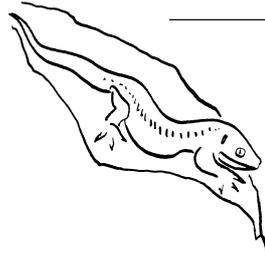
🌐 Genügend Matten legen; Risiken einschätzen lernen.

2.7 Klettern wie am Fels

Die Kinder lernen das Wesentlichste der Kletterbewegung kennen: das optimale Verlagern des Körperschwerpunktes. Sie merken, dass sie am wenigsten Kraft aufwenden müssen, wenn sich ihr Körperschwerpunkt möglichst über der Standfläche befindet.

Eidechse: Die Kinder klettern hoch bzw. kleben wie eine Eidechse an der Sprossenwand.

- Erschwerung: Die Kinder markieren mit Spielbändern, welche Sprossen benutzt werden dürfen.
- Gegensatzerfahrung: Was passiert, wenn man den Bauch von der Wand entfernt?
- Die Kinder durchqueren die Sprossenwand. Sie beginnen ganz ausgestreckt. Mit jedem neuen Wandteil greifen sie eine oder zwei Sprossen tiefer, bleiben aber mit den Füßen immer auf gleicher Höhe.



🌀 Sprossenwand oder Klettergerüst: Die Bewegungen sollen langsam und kontrolliert sein.

➔ Gewicht verlagern:
Vgl. Bro 3/3, S. 8

Wollfaden: Eine 4er-Gruppe wählt eine Farbe und legt ihre Wollfadenroute in die «Wand». Die Kinder klettern die Routen ab, mit dem Bauchnabel immer auf der Höhe der Schnur, wobei die Entfernung von der Wand nie mehr als ca. 10 cm betragen sollte.

- Klettern mit Überkreuzen der Arme und/oder der Beine.
- Nur mit den Fingerspitzen oder nur mit zwei Fingern oder die Sprossen nur von unten halten.
- Die Sprossenwand mit Klebebändern o.Ä. als Tonleiter gestalten; Töne erklettern und summen.

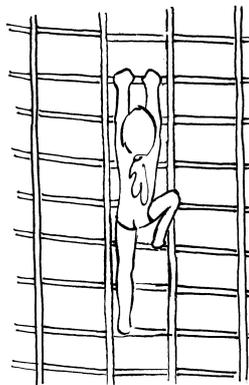


⚠ Bei Richtungswechsel der Route den Faden einmal um die betreffende Sprosse wickeln!

➔ Sprossenwand, Klettergerüst, Kletterleiter, Kletterwand, Steinmauer einbeziehen.

Klettertest: Die Kinder bleiben auf ein Signal in der Position stehen, in der sie sich gerade befinden, überprüfen, ob sie mit dem Bauch nahe an der Wand sind und ob sie ihr Gewicht über dem Standfuß haben.

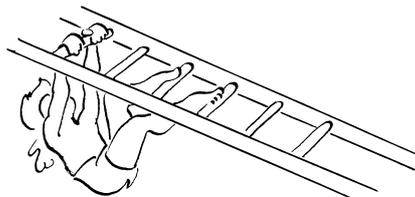
- Versuchen, sorgfältig auf ein Bein zu stehen und es mit dem ganzen Körpergewicht zu belasten. Die Arme dienen nur noch zur Wahrung des Gleichgewichtes.
- Sich nur an einem oder zwei Fingern halten, um zu spüren, ob das Gewicht vor allem auf dem einen, belasteten Bein getragen wird.



🗣 Sprache: Welche Ausrüstung braucht man zum Klettern, für deine Liebblingssportart?

Überhang: Die «Kletterwand» (Gitterleiter, Klettergerüst...) wird kontinuierlich in der Neigung verstellt (senkrecht bis überhängend). Die Kinder versuchen, möglichst kraftsparend zu klettern.

- Geht es auch im Überhängenden besser, wenn man den Bauch an das Gerüst drückt?
- Braucht man mehr Kraft, wenn die Arme gestreckt sind oder wenn sie gebeugt sind? Die Kinder können das am besten überprüfen, indem sie sich nur noch mit einer Hand halten.
- Unterhalb anderer Geräte klettern (Barren, Schwebalken, zwischen Sprossenwand und Barren eingeklemmte Langbänke, Kletterstange etc.).
- Um ein Gerät herum klettern (Barren, Pferd, Schwebalken).



🕒 Einen Kletterparcours in einer festgelegten Zeit klettern, ohne den Boden zu berühren.

Wir lernen «richtig» klettern.

3 Drehen

3.1 Drehungen entdecken

Drehungen bewusst wahrnehmen und sich orientieren

Drehungen sind auf vielfältige Art und um verschiedene Drehachsen möglich, z.B. mit Rollen, an einer Stange auf-, ab-, um- und unterschwingen oder auch beim Überschlagen. Bei schnellen Drehungen verliert der Ungeübte für kurze Zeit die Orientierung; die Sinneswahrnehmungen sind zu wenig differenziert, um gezielte und koordinierte Nervenimpulse auf die Muskeln übertragen zu können. Unsichere Bewegungen, oder im schlimmeren Falle Stürze, sind die Folge. Für die psychomotorische Entwicklung des Kindes ist es wichtig, möglichst früh vielseitige Dreherfahrungen zu machen und dabei auch etwas komplexere Bewegungen steuern zu lernen.

Lernen durch Vorausdenken

Beim Lernen von anspruchsvollen Bewegungen wird das Denken geschult. Damit eine schwierige Bewegung gelingt, muss sie in ihren entscheidenden Merkmalen erkannt und vorausgeplant werden. Je klarer die auszuführende Bewegung in der Vorstellung verankert ist, desto besser kann der Ablauf koordiniert und gesteuert werden. Durch geschickte Aufgabenstellungen, Vorzeigen, bildhafte Beschreibungen, Ausführungshilfen, Tips, gegenseitiges Beobachten, eigenes Formulieren der Abläufe etc. sollen die Kinder zu dieser kognitiven Leistung angeregt werden.

Lernen durch Nachdenken

Regelmässiges Überprüfen und Verarbeiten der Sinneseindrücke nach Bewegungshandlungen ermöglicht den Aufbau einer differenzierteren Sinneswahrnehmung. Das Reflektieren von Rückmeldungen – auch von Signalen der Sinne – soll zu einem Gewohnheitsverhalten nicht nur beim Lernen von Bewegungen, sondern auch beim Lernen im Alltag werden.

Lernen, sich sicher zu verhalten

Mit folgenden Massnahmen kann ein Beitrag zu einem körperschonenden, unfallvorbeugenden und damit gesundheitsfördernden Verhalten beim Bewegen im Sportunterricht und im Alltag geleistet werden:

- Den Körperempfindungen und Bewegungsgefühlen nachspüren.
- Die Aufmerksamkeit beim Lernen und Üben von Bewegungen über die Nahsinne (kinästhetisch, vestibulär, taktil) und die Fernsinne (akustisch, optisch) lenken und verstärken.
- Durch viele Wiederholungen die Eindrücke und Erfahrungen vergleichen.
- Durch bewusste Wahrnehmung der Sinnesreize zusehends zu einem sicheren und kontrollierten Bewegungsverhalten gelangen.

➔ Orientierungserfahrungen:
Vgl. Bro 3/3, S. 4 ff.

Am Beispiel *Rollen vorwärts am Boden* (vgl. Bro 3/3, S. 18) wird die Vorgehensweise, wie oben beschrieben, exemplarisch umgesetzt. Dasselbe kann für alle Bewegungen, eventuell mit zusätzlichen Hilfestellungen, angewendet werden.

3.2 Der Kopf steuert die Bewegung

Entscheidende Aktionen beim raumorientierten Bewegen

Die gezielte Körper- und Raumorientierung, speziell bei Drehbewegungen, hängt oft direkt mit der Kopfbewegung zusammen. Die Ursache von erfolglosen Aufschwüngen, misslungenen Drehungen, instabilen Flugphasen oder unkontrollierten Landungen ist meist in einer unangepassten Kopfhaltung bzw. -bewegung zu suchen.

Die Stellung des Kopfes ist wichtig

Die Stellung des Kopfes bestimmt die Länge der Hals- und Nackenmuskeln und beeinflusst deren Spannung. Dieser sogenannte Kopfstellreflex ist, zusammen mit der visuellen Raumorientierung, entscheidend für die Kontraktionsbereitschaft der übrigen Muskelgruppen, welche an der Bewegung beteiligt sind (Gelenkbeuger bzw. -strecker). Die Stellung des Kopfes ist also hauptsächlich verantwortlich für den Bewegungsverlauf beim Drehen.



Anregungen für die Umsetzung im Unterricht

- In einer bestimmten Bewegungsphase einen vorher definierten Punkt im Raum oder am eigenen Körper anschauen. Beispiel: Nach der Rolle v.w. Streck sprung mit Blick zur Wand.
- Einfache Anweisungen führen am ehesten zum Erfolg. Beispiel: Auf ein Signal hin einen bestimmten Punkt fixieren.
- Das Vorwärtsneigen des Kopfes ermöglicht das Einrollen des Körpers und ermöglicht dadurch ein rundes Rollen vor- oder rückwärts. Beispiel: Blick zu den Knien bei der Rolle v.w.
- Durch das Anheben des Kopfes (nicht bis in den Nacken!) das Strecken des Körpers, insbesondere der Wirbelsäule, einleiten und damit die Drehung vor- oder rückwärts abbremsen. Beispiel: Aufrichten nach dem Felgumschwung.
- Eine falsche Kopfstellung kann die Bewegungsausführung erschweren oder sogar verunmöglichen. Beispiel: Während der Rotation beim Felgaufschwung wird der Kopf nach hinten geführt. Dies erschwert das Beugen in der Hüfte.

Mit dem Motto «Der Kopf steuert die Bewegung» wird klar, dass motorische Handlungen bereits in der Primarschule auch gedanklich geplant, über Einsicht durchgeführt, über Sinneseindrücke wahrgenommen, bewusst reflektiert und in einer richtigen Form «gespeichert» werden sollten.

➔ Wahrnehmen, Verarbeiten, Ausführen: Vgl. Bro 1/1, S. 51

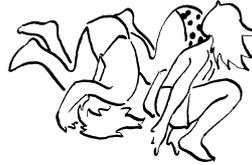
3.3 Rollen vorwärts am Boden

Die Kinder sollen anhand der Rolle vorwärts lernen, eine Bewegung kontrolliert auszuführen. Sie erkennen, wie dieser Bewegungsablauf beeinflusst und beurteilt werden kann. Erst ein bewusstes Führen der Bewegungen macht ein Gestalten möglich.

Weisst du beim Rollen noch, wo oben und unten ist?

Was passiert? Einander zu zweit den Purzelbaum resp. die Rolle vorwärts zeigen. Erfahrungen mit dieser Drehbewegung austauschen und vergleichen.

- Im Klassenverband die wesentlichen Aspekte sammeln und auf der Tafel/auf Klebezetteln an der Wand festhalten.
- Positive Erfahrungen herausstreichen und mit diesen weiterüben.



☉ Auf Rasen geeignet.

☞ Kinder, welche Mühe oder Angst haben, in eine Gruppe einbeziehen und ihnen Lernhilfen (aus Bauchlage von Reckstange, vom Sitzball oder aus Kniestand von Langbank...) anbieten.

Rolle vorwärts – das ist wichtig: Die Lehrperson oder ein Kind zeigt die Rolle vw. vor. Dieses «Idealbild» erproben und anschliessend in der Gruppe bezüglich seiner wesentlichen Merkmale beschreiben lassen.

Bewegungsmerkmale der Rolle vorwärts:

- Hände parallel aufsetzen und anschauen.
- Über Nacken-Rücken – nicht über den Kopf – rund abrollen. Lernhilfe: Bündel zwischen Kinn und Hals klemmen. Gestreckte Knie anschauen.
- Enges «Päckli» während des Rollens beibehalten. Lernhilfe: Softball (evtl. Bündel) zwischen Bauch und Oberschenkel, zusätzlich auch im Kniegelenk, einklemmen.
- Knie umfassen, klein bleiben. Lernhilfe: je einen Bündel zwischen den Knien einklemmen.
- Beim Aufstehen ohne Hilfe der Hände die Wand bzw. die nächste Matte anschauen.



☞ Orientierungserfahrungen: Vgl. Bro 3/3, S. 19

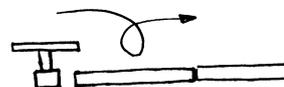
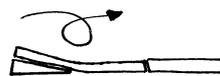
☉ Die Kinder schreiben die wichtigsten Punkte – z.B. in ihrem Deutschheft – auf (evtl. auch zeichnen).

Hinweise zum Lehr-Lernprozess:

In Zweiergruppen werden die folgenden Aufgabenstellungen einzeln erprobt bzw. wird spezielle Aufmerksamkeit während des Rollens auf einen einzelnen Aspekt gelegt. Die jeweiligen Ausführungsergebnisse werden durch Eigen- oder Fremdkontrolle (Lernpartner) überprüft, z.B. durch kurze Rückmeldungen: mit «ja» (= erfüllt) oder «nein» (= noch nicht erfüllt).

Lernhilfen für die einzelnen Phasen:

- Stützen und Rolleinleitung: Über eine schiefe Ebene rollen. Aus dem Kniestand von einer Langbank oder von einem Kasten herunter abwärtsrollen. Aus der Bauchlage auf einem Therapieball, auf einer Reckstange oder auf einem Barrenholm abrollen.
- Rund fertigrollen ohne Abstützen der Hände: Am Schluss der Rolle die Hände eines anderen Kindes fassen, welches vor der Matte steht.
- Beinhaltung: Rolle durch einen vom Partner gehaltenen Reifen (ca. 20 cm über dem Boden); nahe beim Reifen stützen.
- Kontrolle: Rolle synchron zu zweit ausführen.



☞ Fragen zum Lehr-Lern-Prozess:

- Was erkenne ich selbst?
- Was beobachtet der Partner?
- Welche Lern-Erfahrungen mache ich?
- Welche Voraussetzungen fehlen mir für eine optimale Lösung der Aufgabe?

☞ Schiefe Ebene bauen: Ein Sprungbrett oder eine Matte wird ca. bis zur Hälfte unter eine andere gelegt.

☉ Eine Rolle vorwärts mit den oben erwähnten Merkmalen vorzeigen.

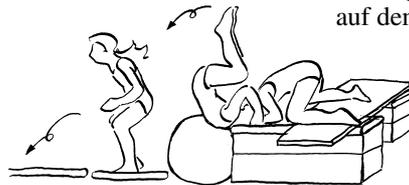
3.4 Von oben nach unten rollen

Die Kinder können vor- und rückwärts einfacher rollen, wenn dies durch entsprechende Lern-, insbesondere Geländehilfen, unterstützt wird. Es ist darauf zu achten, dass der Hüftwinkel klein und der Rücken rund gehalten wird. Diese Formen sind als Stationen für Fortgeschrittene geeignet.

Bergab rollen wie ein runder Ball.

Ball-Rolle: Zwei Kästen (2-teilig) bilden eine Gasse. In der Verlängerung wird von zwei Kindern ein Therapieball ruhig gehalten. Über die Kastengasse wird eine Matte, einseitig bündig, gelegt. Die Kinder knien darauf und rollen über den Ball.

- Versucht, einen Softball zwischen Bauch und Oberschenkel zu transportieren, ohne ihn zu verlieren.
- In der Verlängerung der Anlage steht ein Partner und hält eine Anzahl Finger hoch. Könnt ihr sie vor dem Stehen sehen und deutlich nennen?
- Als Alternative eine schiefe Ebene bauen (vgl. Bro 3/3, S. 20).



⚠ Der Kopf darf nicht unter die Matte geraten; Position der Hände auf dem Kasten markieren.

🎯 Erste Versuche: zusätzliche Sicherheit durch Klammergriff von 2 Helfenden an den Oberarmen.

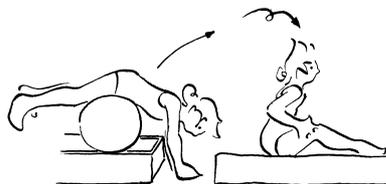
Weiches Abrollen: Eine Matte, zur Hälfte umgeklappt und eine zweite bündig darauf gelegt, federn das Abrollen aus. Ausgangsposition: Knielieggestütz, die Hände auf dem Boden abgestützt, die Knie erhöht auf einem Schwedenkasten (1-teilig), einem Therapieball, einer Langbank oder einem Partner. Langsam einrollen und über die dämpfende Schiefe Ebene abrollen.



⚠ Die ganzen Unterschenkel sollen aufliegen, vor allem, wenn auf einem Partner aufgeknieet wird.

Ganz oben durch: Auf einem Kastenelement liegt ein Physioball. In Bauchlage auf den Ball liegen, die Hände auf dem Boden abstützen. Das Gesäss anspannen und den Körper strecken. Über den hohen Stütz auf eine Schaumstoff oder Doppelmatte abrollen. Zu Beginn mit Klammergriff an den Oberschenkeln helfen.

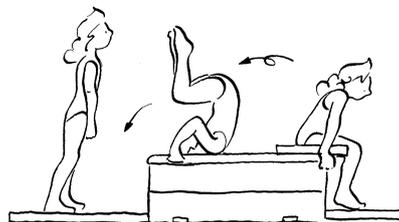
- Gelingt es auch, über den Handstand abzurollen?
- Über ein Böckli, einen Schwedenkasten oder eine Reckstange liegen und – wie oben – abrollen.



🗣 Sprache: «...Erst neulich machte auf der Loreley hoch überm Rhein ein Turner einen Handstand! Von allen Dampfern tönte Angstgeschrei, als er kopfüber oben auf der Wand stand.» (nach Erich Kästner) Weshalb wohl? Was gilt es zu beachten?

Rückwärts rollen: Zwei Kästen bilden eine Gasse von knapp 20 cm Breite. Quer über diese Kastengasse wird eine Matte gelegt. Sitz auf der Matte. Langsam rw. rollen, Schultern und Hände stützen auf den Kästen ab, Kopf und Nacken bleiben unbelastet in der Gasse. Weiche Landung auf einer Matte hinter der Gasse. Mit Klammergriff an den Oberschenkeln helfen.

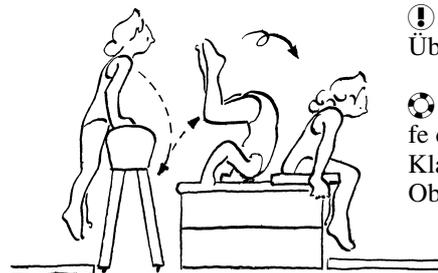
- Gelingt es, gezielt in einem Reifen oder auf einem Bündel zu landen?



➡ Orientierungshilfe: Sich mit dem Blick nach hinten-unten orientieren.

🎯 Freier Nacken: Vgl. Bro 2/3, S. 4

Und wieder hoch: Bewegungskombination einer Kastengasse, mit Böckli und Matte: Vom Bock hinunter und wieder hinauf rollen. Aus dem Stütz via Bauchlage zum Abstützen auf beiden Kästen, gespanntes (hohes) Abrollen vw., mit dem Kopf in der Gasse, zum Sitz auf die quergelegte Matte. Anschliessend rw. rollen, im Schulterstand Blick zu den Füßen, Beine durch Stossen der Arme auf den Bock schieben (eine Art «Streuli»).



⚠ Anspruchsvolle Übung!

🎯 Erste Versuche: Hilfe durch 2 Helfer mit Klammergriff an den Oberschenkeln.

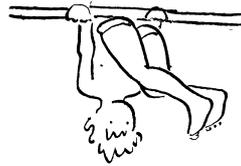
3.5 Grundmuster beim Drehen

Wie stark muss der Drehimpuls sein? Wie kann die Drehbewegung gesteuert, stabilisiert, gebremst werden? Vielfältige Ausgangsstellungen und Drehrichtungen sowie Wiederholungen der gleichen Bewegung sichern das Abspeichern verfügbarer Bewegungsmuster. Diese Vorschläge sollen vorzugsweise in Werkstattarbeit erprobt werden.

Kannst du dich trotz unterschiedlicher Drehungen noch orientieren?

Dreh-Festival: An verschiedenen Geräten; das Gerät auf Schulterhöhe fassen. Mit Drehimpuls aus einem Beinabstoß langsam und wiederholt vorwärts und rückwärts drehen.

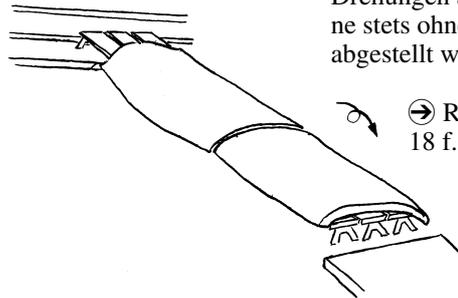
- Zwischen zwei schräg gestellten Kletterstangen.
- Zwischen zwei Tauen.
- Im Innenquerstand am Barren.
- An den still hängenden Ringen.
- Reck: Beine zwischen den Armen durchschieben.



☉ Partnerhilfe mit Klammergriff ist immer angezeigt, wenn die Griffe unsicher sind. Zudem immer mit Matten sichern!

Ab-, Auf- und Überrollen: Aus verschiedenen Körperstellungen und -lagen wie Knieliegestütz, Vierfüßlerstand, Sitz, Kauerstand... rollen.

- Auf der schiefen Ebene (Langbänke an der Sprossenwand eingehängt und mit Matten belegt).
- Vom Banktisch (2 Langbänke nebeneinander mit Matten bedeckt).
- Kasten längs (2- oder 3-teilig): Kauerstand auf Kastenrand, Rolle vw. zum Sitz am anderen Ende (Unterschenkel hängen über das Kastenende) und zweite Rolle auf (Weich-)Matte am Boden.
- Freie Drehungen aus dem Abspringen auf eine Schaumstoffmatte (eine Sprungrichtung festlegen).

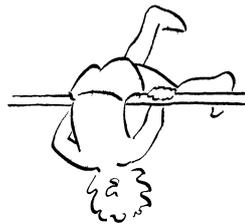


⚠ Auf geführte und kontrollierte Drehungen achten, damit die Beine stets ohne Lärm und langsam abgestellt werden können.

➡ Rollen: Vgl. Bro 3/3, S. 18 f.

An einer Stange: Am Reck oder Barrenholm sind verschiedene Drehformen möglich. Beispiele:

- Aus dem Stütz abspringen vorwärts zum Stand.
- Ab- und Aufschwigen im Kniehang.
- Umschwigen im Kniehang.
- Aus dem Sitz senken rückwärts zum Stand.
- Spreiz- bzw. Mühlumschwigen seitwärts, vorwärts, rückwärts.
- Hüftumschwigen bzw. Felge rückwärts.



☉ Drehungen mit Partnerhilfe auch langsam ermöglichen.

Schrauben: Längsdrehungen im Hängen oder im Stehen vielfältig erleben.

- Reichhohe Ringe mehrmals eindrehen bzw. verwinden: Im Hängen, Knie leicht angezogen, ausdrehen, bremsen.
- An sprunghohen Ringen hängen. Partner gibt Drehimpuls. Gelingt es auch allein?
- Nur an einem Ring hängend schrauben.
- In einem an Ringen aufgehängten Pneu sitzen.
- Sitz/Stand in den Ringen oder auf dem Trapez: Ringseile verwinden (Partnerhilfe) und wieder aufdrehen.
- Drehungen beim Springen von Geräten auf Schaumstoffmatten.
- Ohne Geräte: Pirouette auf einem Bein: Wie oft dreht es? Durch Anziehen der Arme beschleunigen.



➡ Biomechanik, Kräfte: Vgl. Bro. 1/1, S. 45

➡ Erwerben – Bewegungserfahrungen sammeln: Vgl. Bro 1/3, S. 10

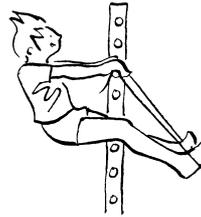
3.6 Rundherum

Sich zu drehen, bewirkt oft ein Kribbeln im Bauch. Der Reiz fasziniert, einen Moment nicht zu wissen, wo man sich befindet. Doch wie dreht der Körper am besten? Die Kinder erleben dieses physikalische «Geheimnis» mit dem Prinzip «Rund um eine zentrierte Drehachse».

«Einmal hin, einmal her, rundherum das ist nicht schwer...»

Pendeln: Ein Springseil wird mit beiden Enden am Reck befestigt. Die Seillänge entspricht der Beinlänge der Kinder.

- Wie auf einer Kinderschaukel, auf einem Seil stehend, hin- und herpendeln.
- Wie kommt man aus dem Pendeln am Ende des Rückschwunges in den Stütz hoch?
- Synchron zu zweit an einem Reck pendeln.
- Nur mit einem Fuss im Seil stehen: Wem gelingt es dabei, vorne hoch zu drehen und eine Art Felgaufschwung auszuführen?



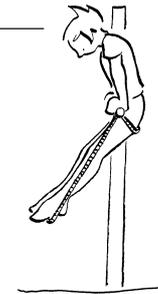
🕒 Turnschuhe tragen. Hilfestellung an der Schulter, Beinführung am Knie.

🕒 Wir lernen Knoten (aus der Seefahrt) oder gar Zaubertricks mit Seil oder Schnur.

🕒 Standbein immer gestreckt. Hilfe vor der Stange: an der Hüfte und Schulter schieben.

Mit dem Sitz-Seil drehen: Ein verknotetes Seil wird über die hüfthohe Reckstange gelegt. Die hintere Seilschleife unter dem Gesäss, auf die vordere stehen. Dadurch wird der Körper durch das eigene Gewicht mit der Drehachse am Reck fixiert.

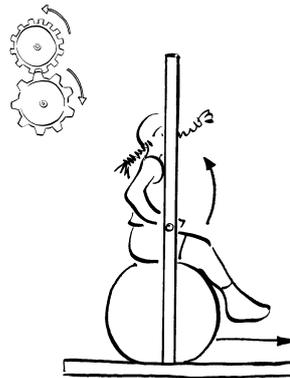
- Leicht dreht der Körper rückwärts ums Reck; Felgerw. mit gestreckten Beinen
- Bei der Vorwärts-Drehung dürfen die Beine nie angezogen werden, sonst rutscht man aus dem Seil.



🕒 Schaumstoff o.Ä. um Reckstange befestigen; verschiedene Seillängen wählen. Wenn Klettergurte zur Verfügung stehen, diese am Reck befestigen.

Wie Zahnräder drehen: Zwei Zahnräder drehen sich. Wie dreht sich das obere Rad, wenn das untere nach rechts dreht? Sitz auf dem Therapieball, Reckstange in der Hüftbeuge gefasst: Ist der Kontakt zum Ball eng, der Körper rund gespannt, dann muss nur noch der Therapieball ins Vorwärtsrollen gebracht werden. Das turnende «Zahnradchen» wird nun um die Reckstange rückwärts hochgedreht.

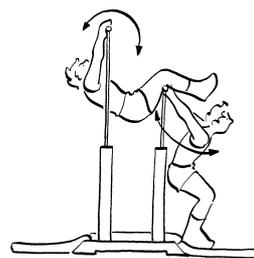
- Sitz auf den Schultern eines Partners, der sich im Vierfüßlerstand befindet. Dieser kriecht nach vorne weg. Dadurch wird der Sitzende auch rw. gedreht. Hilfestellung hinter dem Reck: Auf jeder Seite hält ein Kind die Kniekehle des Drehenden mit Klammergriff und führt sie übers Reck.



🕒 Mit dem Physioball direkt unter (nie hinter) der Stange beginnen. Tip: Rund wird's, wenn sich Knie und Nase möglichst nahe kommen.

Schulstufenbarren: Zu zweit eine Art «Dreh-Buch» (Bewegungsabfolge) schreiben, so z.B. Felgaufschwung am niederen Holm mit Beinabstoß am hohen, halbe Drehung im Stütz zum Kniehang mit Griff am hohen Holm, Felgaufschwung mit Einbeinabstoß am tiefen Holm, Stütz, Senken vw. zum Kniehang, Griffwechsel und Abschwngen rw. im Kniehang zum Niedersprung, Kauerstand zur Rolle vw.

- Seile und Therapiebälle als Drehhilfen einbeziehen.
- Eine Kasten-Stufenbarren-Kombination ermöglicht, das Rollen und Drehen miteinander zu kombinieren.



🕒 Anspruchsvolle Übung!

🕒 Unter dem Stufenbarren immer Matten legen!

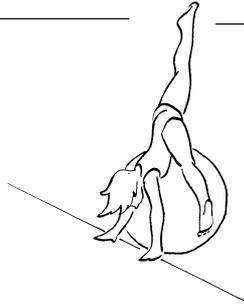
🕒 Drehabfolge einstudieren und, je nach Schwierigkeit (mit Partnerhilfe), vorzeigen.

3.7 Rad schlagen

Das Radschlagen ist reizvoll. Das Aufschwingen seitwärts in einen flüchtigen Stütz stellt aber für viele Kinder eine schwierige Form dar und erfordert konditionelle und koordinative Fähigkeiten. Für die Lernhilfen gilt: von hoher zu tiefer Stützfläche und vom flachen zum hohen Beinüberschwingung.

Sich drehen wie ein Rad

Radschlagen: Die wichtigsten Bewegungsmerkmale festhalten: Aufsetzen des linken Fusses und der linken Hand, dann der rechten Hand und des rechten Fusses.
Tip (Rad nach links): Wenn bei der Landung der rechte Fuss nahe bei der rechten Hand aufgesetzt wird, kann man sich am Schluss besser aufrichten.
 • Die Kinder erproben das Radschlagen quer über Langbänke, über 2- bis 3-teilige Kästen, von Rheuerbrettern längs, dann mit Stütz auf dem Boden über ausgelegte Springseile («Gasse» überqueren), über Mattenlücken und abschliessend mit dem Bein-schwingung über Medizin- oder Physiobälle.



➔ Die Lehrperson oder ein Kind zeigt ein Rad. Die Arme und Beine bilden je eine Speiche eines Rades (Bewegungsvorbild).

➔ Stützsprünge:
Vgl. Bro 3/3, S.12

🌀 Gemeinsame Bewegungsrichtung; genügend Abstand.

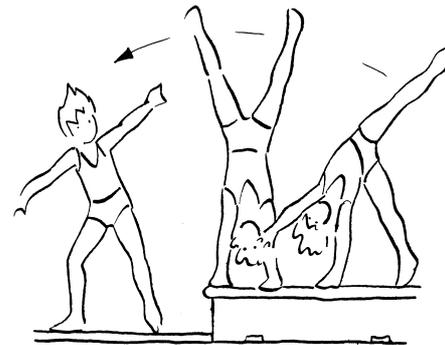
ⓘ Auf der Linie bleiben.

Dreh sprung: Ziel ist es, einen kräftigen Beinschwingung zu üben und den Stützapparat etwas zu entlasten. Mit einem Beinschwingung springt A um B herum (Absprung rechts, Landung links). B vergrössert mit doppelter Handfassung die Sprunghöhe von A.
 • Gelingt es auf beiden Seiten? 1-mal links herum und 1-mal rechts herum wieder zurück?
 • An Stelle der Handfassung einen Stab verwenden.



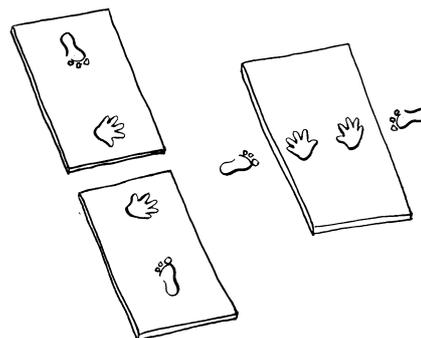
ⓘ Stand auf dem rechten Fuss, mit der rechten Hand halten, Griff mit der linken Hand, drehen und links landen.

Gerade Radspur: Die Kinder üben und legen sich eine Linie mit einem Seil, einer Zauberschnur oder ziehen mit Magnesia/Kreide eine Linie (= Radspur). Die Hände greifen anfänglich über die Linie, die Füsse bleiben auf ihr. Gelingt das ganze Rad auf einer Linie? Helfen geht am besten, wenn das Rad von einem Hindernis hinunter ausgeführt wird, z.B. ab Langbank, Schwedenkasten, «Mattenberg» (2–3 Matten). Die Hilfsperson steht im Rücken des Radschlagenden, greift (bei einem Rad nach rechts!) mit dem linken Unterarm unter die gebeugte Hüfte und mit der rechten Hand an die Hüfte (in der Handstandphase).



ⓘ Beim Helfergriff von hinten die Arme vordrehen bzw. überkreuzen. Bei einem Rad nach rechts (vgl. Skizze): rechte über linke Hand; bei einem Rad nach links: linke über rechte Hand).

Hüpfer und Rad: Hüpfen um die Geräte ausführen und rhythmisieren: vier Hüpfen zum Schlussprung. Richtungswechsel mit Klatschen unterstützen.
 • Mehrere Matten-Gräben : Wiederholtes Radschlagen aus dem Seitgalopp oder Hopsershüpfen.
 • Quer über die Matten. Nur die Hände dürfen die Matten berühren; den Körper möglichst strecken.
 • Einander rhythmisch, kanonartig unterstützen, d.h.: Die einen klatschen, die andern schlagen ein Rad.



ⓘ Zeitlich gleichmässige Abstände zwischen dem Aufsetzen der vier «Speichen»: Fuss-Hand-Hand-Fuss.

ⓘ Radschlagen mit korrekter Abfolge der Hände und Füsse auf einer Linie.

Bewegungsabfolge:

- 1 Seitgalopp/Hopsershüpfer
- 2 Abstossen–Stützen
- 3 Erster Fuss
- 4 Zweiter Fuss

4 Hängen, Schaukeln und Schwingen

4.1 Spielerisches Schaukeln

Es ist herrlich, sich hinunter zu schwingen, hoch zu schweben und sich für einen kurzen Moment schwerelos zu fühlen. Klare Anweisungen und organisatorische Massnahmen sind aber nötig:

- Gruppen nach Körpergrösse einteilen.
- Ringe reichhoch einstellen und sichern.
- Bei Umkehrpunkten ausreichend Matten legen.
- Die Anzahl der Hin- und Herschwünge pro Übungseinheit gering halten.
- Gemeinsam beginnen, das Schwingen und Auslaufen rhythmisch führen.
- Auf gute Körperspannung achten.

Ist es nicht abenteuerlich, wie an einem Trapez zu «fliegen»?

Achtung Krokodile! Wir klettern auf einen «Felsen» (2- bis 4-teiliger Schwedenkasten).

- Gelingt es – auch mit Hilfe von andern Kindern – am «andern Ufer» auf eine grosse Matte abzuspringen?
- Es sind «Gepäckstücke» (z.B. Softbälle, Spielbänder...) an das andere Ufer zu transportieren. Wie gelingt das am besten?
- Die Kinder halten sich an den Schaukelringen, schwingen sich über das «Wasser» und zurück und setzen wieder auf dem «Felsen» auf.



🕒 Dschungelbuch: Wo fände Mogli auch bei uns Lianen?

🕒 Auf «sicheren Wegen» (z.B. Matten) oder auf «Steinen» (Reifen), kehren die Kinder zum «Felsen» zurück.

Ball aus dem Wasser «fischen»: Unser Softball ist ins «Wasser» gefallen. Vom «Ufer» (Langbank, Kasten...) aus an einer «Liane» (Ringe, Klettertau) übers Wasser schaukeln, mit den Füssen den Ball packen und zurücktragen. Wie können die andern der Gruppe den Ballfischer unterstützen?

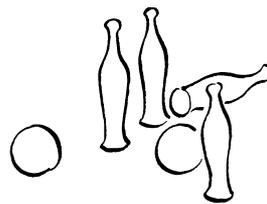
- Einfacher ist es, die Softbälle mit den Füssen ans andere «Ufer» zu kicken.



⚠️ Beim Vorschaukeln gehen stets die Füsse der Bewegung voraus und nicht etwa die Hüften – kein hohles Kreuz!

Fuss-Ball-Spiele: Stand auf dem Kasten, einen Ball zwischen die Knöchel geklemmt. Vorschaukeln und einem Partner auf der anderen Seite mit den Füssen den Ball zuspielen. Mit solchen Formen werden die Unterschenkel beschleunigt (vgl. Schaukeltechnik).

- Statt den Ball einem Partner zuzuspielen, sind bereitgestellte Keulen umzuschliessen. Welche Gruppe hat zuerst alle getroffen?
- Strafstoss: Den Softball so legen, dass beim Vorschaukeln (ohne Kasten) aus einem Schritt ein kräftiger Schuss auf ein Ziel, z.B. Torwart vor einer fernen Matte, ein Kasten... ausgeführt werden kann.

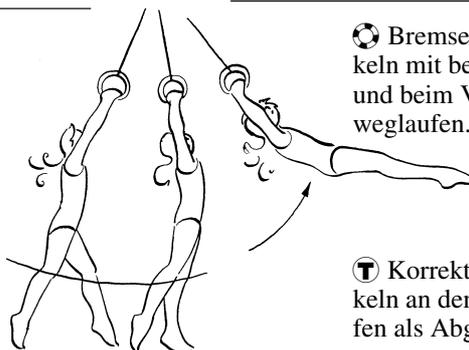


⚠️ Ringhöhe einstellen; dabei die Arme strecken.

🕒 Vorsicht beim Rückschaukeln!

Schaukel-Akrobatik: Zuerst besprechen wir, wie wir uns ins Schaukeln versetzen und wie wir es beenden: Griff an den reichhohen Ringen, aus dem gemeinsamen Anlaufen ins Schaukeln kommen, rhythmisches Schaukeln im Zweitaktschritt (ta-damm), Bogenspannung des Körpers, Auskick der Beine vor dem Umkehrpunkt.

- Pro Ringpaar turnen zwei Kinder gleichzeitig.
- Zu Musik (50–54 Schläge pro Minute): Das Metrum der Musik übernehmen.
- An wie vielen Ringpaaren gelingt es, mit Hilfe der Musik synchron nebeneinander zu schaukeln?



🕒 Bremsen: Beim Rückschaukeln mit beiden Füssen bremsen und beim Vorschaukeln vorwärts weglaufen.

⚠️ Korrektes rhythmisches Schaukeln an den Ringen mit Weglaufen als Abgang.

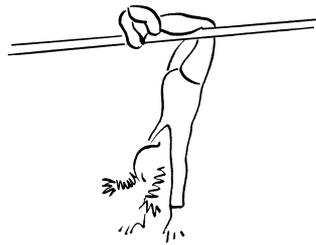
4.2 Eine «verkehrte» Welt

Wer nicht mehr weiss, wo oben und unten ist, kann Angstreaktionen zeigen. Taktile und optische Orientierungshilfen geben Sicherheit. Trotzdem sind mögliche Sturzräume immer zusätzlich mit Matten, wenn möglich mit Schaumstoffmatten, abzudecken.

Hängen wie eine Fledermaus kann ganz lustig sein!

Wie eine Fledermaus: Z.B. am Barren, Reck, an den Schaukelringen hängen und mit den Händen zeichnen oder schreiben. Im Hängen den Namen auf ein Blatt schreiben, ein Haus zeichnen, das Resultat einer Rechnung festhalten...

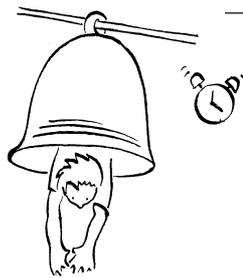
- Auch Fledermäuse wollen schlafen: Schliesst die Augen; was fühlt ihr dabei?
- Kann sich eine neu ankommende Fledermaus zu einer anderen gesellen, ohne sie aufzuwecken?
- Eine ganze Fledermaus-Familie hängt an einem Gerät. Wie kann eine «davonfliegen», ohne die andern dabei zu stören?
- Können Fledermäuse im Hängen Bälle fangen oder auf Ziele werfen?



🕒 **Realien:** Weshalb haben Fledermäuse so grosse Ohren? Weshalb werden unsere so rot, wenn wir lange mit dem Kopf nach unten hängen?

Kirchenglocken: Wie Glocken hängen die Kinder im Kniehang an den Reckstangen. Ein Kind zeigt auf einem grossen Zifferblatt eine Uhrzeit an. Die Kinder klatschen mit ihren Händen die betreffende Stunde.

- Die «Glocken» pendeln leicht und genau im Umkehrpunkt ertönen sie: Ding – dong...
- Jede Gruppe versucht sich in einem Glockenspiel. Jede Glocke hat ihren eigenen Ton.
- Die Glocken ertönen nur im Umkehrpunkt.
- Alle Glocken ertönen gleichzeitig.

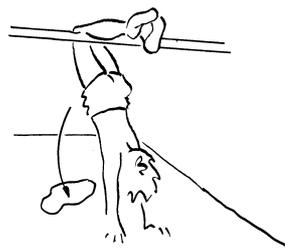


🕒 **Heimatkunde:** Geschichte vom Schellenursli. Singunterricht: Harmonische Töne eines Glockenspiels.

🕒 **Wird asynchron gependelt,** muss genügend Platz zwischen den Kindern sein. Keine zu grossen Pendelbewegungen!

Glocken-Absprung: Aus dem Kniehang mit den Händen abstützend nach vorne bewegen. Auf einer Matte unter dem Reck (evtl. Schaumstoffmatte) ist ein Ziel eingezeichnet oder liegt ein Spielband. Dieses Ziel gilt es bei der beidbeinigen Landung zu treffen.

- Versucht, aus der tiefgefederten Landung eine Rolle vorwärts anzuhängen.
- Aus der Pendelbewegung beim vorderen Umkehrpunkt beide Knie gleichzeitig von der Stange lösen und die Drehung rw. fortsetzen zum Stand. Tip: Beim Lösen der Beine Kopf in den Nacken nehmen.

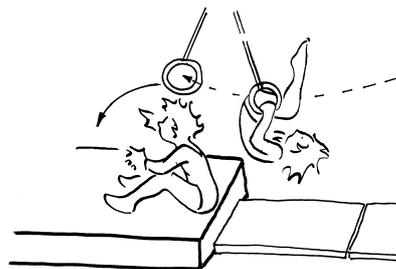


⚠️ **Die Reckstangen so hoch einstellen,** dass die Kinder nicht ins hohle Kreuz fallen.

🕒 **Zwei geben Drehhilfe:** Klammergriff an je einem Oberarm. Die Helfenden stehen vor der Stange.

Sturzhangvariationen: Die Schaukelringe sind so hoch eingestellt, dass die Kinder im Hocksturzhang mit gestreckten Armen noch 10–20 cm über der Matte sind. Im Stehen, die Ringe gefasst, die Arme gestreckt seitwärts-rückwärts führen («einkugeln») und sich dabei vorbeugen. In eine Vorwärts-Rolle abstossen und auf einer Schaumstoffmatte im Sitzen landen.

- Ringe brusthoch: Eine Zeitlupen-Rolle vw. zum Hockstand ausführen, ausfedern und wieder rw.
- Teilrolle vw. in den Hocksturzhang: Jemand legt einen Softball auf die Kniekehlen. Gelingt es, diesen auszubalancieren.



🕒 **Wenn die Schaukelringe so tief eingestellt sind,** führt selbst ein unkontrolliertes Aus-dem-Gleichgewicht-Fallen zu keinen Fehlbelastungen in den Schultergelenken!

🕒 **An den ruhig hängenden, reichhohen Ringen** Sturzhang gebückt und gestreckt ausführen.

5 Bewegen auf Rollen und Rädern

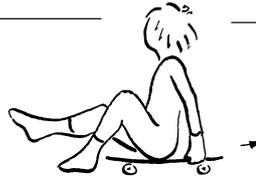
5.1 Das Rollbrett entdecken

Das Rollbrett ist für viele Kinder ein beliebtes Freizeit- und Pausensportgerät. Die Kinder dürfen ihr Können vorstellen und den anderen weitergeben. Bewegungsaufgaben und Spielvorgaben können zu vielfältigen Bewegungserfahrungen führen.

Wir lernen Kunststücke mit dem Rollbrett.

Rollbrett-Schlitten: Auf dem Rollbrett sitzen und versuchen, sich mit den Füßen vorwärts zu stossen oder rückwärts zu ziehen.

- Mit einem Fuss: mal links, mal rechts abstossen.
- Führen - Folgen: A fährt eine Strecke und B folgt.
- Abstossen und möglichst weit fahren.
- Erbaut einen Parcours: durch einen «Wald» (Malstäbe), einer Rennstrecke (Seilkanal) entlang usw.

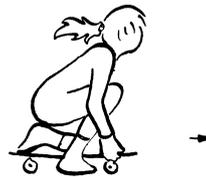


🌀 Handschuhe und gute Sportschuhe tragen. Übungsraum abgrenzen bzw. absichern.

➔ Auf jedem Hartplatz möglich. In der Halle: Hauswart fragen.

Einbein-Kniestand: Einseitiger Kniestand, die Hände fassen das Rollbrett vorne auf beiden Seiten. Mit dem freien Fuss tretrollen (Trottinett fahren).

- Nach einigen Tritten die «Antriebsseite» wechseln.
- Wer kommt mit 5-mal links antreiben gleich weit wie mit 5-mal rechts antreiben?
- Rhythmisch antreiben, z.B. kurz-kurz-lang...
- Antreiben und dann auf beiden Knien rollen lassen.

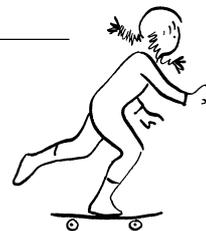


➔ Beidseitigkeit fördern.

🌀 Bei grossen Klassen und wenig Raum: gleiche Fahrtrichtung hin und zurück.

Trottinett fahren: Mit einem Fuss auf der Mitte des Rollbretts stehen und mit dem anderen Fuss vom Boden abstossen.

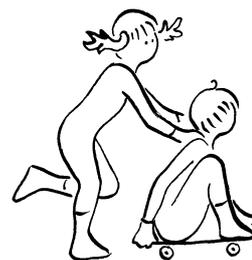
- Erst vorsichtig, dann immer kräftiger abstossen.
- Gelingt es, genau einer Linie entlang zu fahren?
- Gelingt es auch mit dem anderen Fuss?
- Gelingt es auch, die Richtung zu ändern?



➔ In der Aufgabenstellung grosse Leistungsunterschiede berücksichtigen.

Schubkarren: Je zwei S zusammen haben ein Rollbrett. A sitzt auf das Rollbrett und hält sich mit beiden Händen fest. B stösst an den Schultern. A versucht durch Gewichtsverlagerung nach links bzw. nach rechts, Kurven zu fahren. Nach einer gewissen Zeit werden die Aufgaben gewechselt.

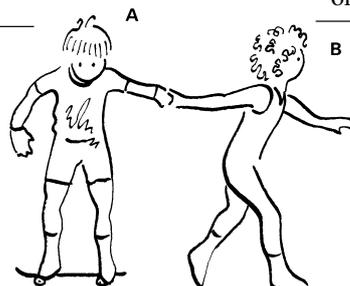
- A wünscht eine Richtung: «rechts»; «geradeaus»...
- B bestimmt die Richtung durch Schulterdruck, A muss das Gewicht entsprechend verlagern.
- A schliesst die Augen. Weiss A nach längerer Fahrt noch, wo das Rollbrett steht?
- Orientierungsfahrt: A steuert auf dem Schulareal ein Ziel (mit oder ohne Karte) an. B treibt an. Am Ziel werden die Rollen gewechselt.



➔ Kroki des Schulareals zeichnen und sich mit dieser Karte orientieren (vgl. Bro 6/3, S. 3 ff.).

Abschleppen: Zwei Kinder haben ein Rollbrett. A stellt sich seitwärts auf das Rollbrett. B zieht A an der Hand langsam vorwärts.

- A darf die Fahrt bestimmen: schnell, bergauf usw.
- Einander sanft wegzustossen.
- Seile, Gymnastikstäbe, Haselruten sind geeignete Schlepphilfen.
- Können sich zwei 2er-Gruppen verbinden?



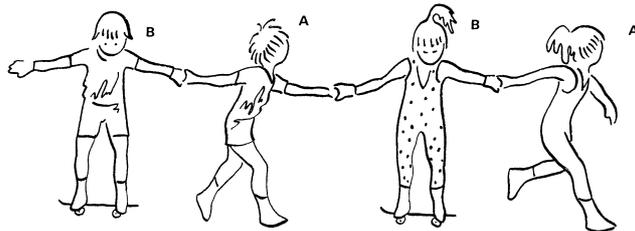
5.2 Spielformen mit dem Rollbrett

Wer ein Rollbrett besitzt, nimmt es in die Schule mit. Gemeinsam werden Spiel- und Kombinationsmöglichkeiten erprobt. Wer mit dem Rollbrett ein «Kunststücklein» kann, darf es vorzeigen und andere anleiten.

Schau hin, wie es die andern machen, dann gibt's ein lustiges Spiel!

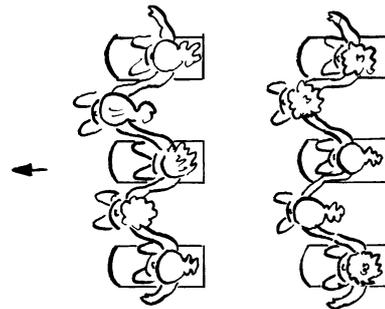
Kettenzug: Die Kinder stellen sich hintereinander auf (A-B-A-B). Alle B dürfen fahren, alle A ziehen. Alle B sitzen oder stehen. Das vorderste Kind spielt die Lokomotive und übernimmt das Kommando. Alle A setzen den «Zug» langsam in Bewegung.

- Die Reise führt von... bis...? Mal langsam und mal schnell, dann bergauf und bergab; am Bahnhof auf andere «Züge» umsteigen, zum Abschied winken.
- Halten die Züge die abgemachten Kreuzungsvorschriften (z.B. Vortritt von rechts) ein?
- Gelingt es, eine Strecke mehrmals in der gleichen Zeit, als Bummler, als Schnellzug... zu durchfahren?



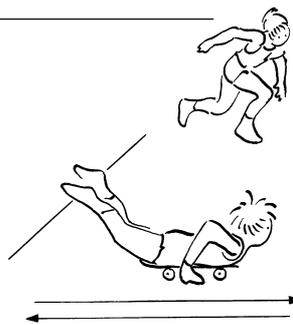
Nebeneinander: Alle A stehen auf ihren Rollbrettern so weit nebeneinander, dass alle B dazwischen genügend Platz finden. Alle A und B schauen in die gleiche Richtung.

- Gemeinsam anfahren und stoppen.
- Eine bestimmte Strecke fahren; Rollenwechsel.
- Alle A laufen nach vorne und ziehen so, dass sie von B überholt werden, laufen wieder nach vorn usw.
- Im Rhythmus «Ho-ooop – Ho-ooop!» wie an einem Fließband.



Rollbrettfahrer und Läufer: Zu zweit mit einem Rollbrett. B fährt z.B. 5-mal im Stehen oder in Bauchlage von einer Linie zur anderen. Wie oft kann A in dieser Zeit dieselbe Strecke mit Laufen zurücklegen?

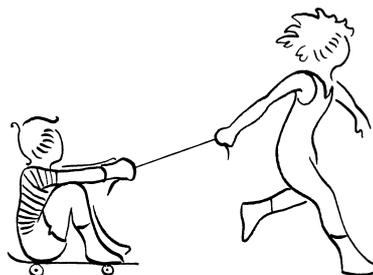
- Fahrtechnik gegenseitig vereinbaren, anpassen.
- Zwei Kinder mit einem Rollbrett treten gegen zwei andere an, welche laufen. Eigene Wettbewerbsregeln aushandeln.
- B fährt mit dem Rollbrett und A läuft daneben. Wechsel, ohne das Rollbrett anzuhalten.



⇒ Spiel- und Wettbewerbsregeln gemeinsam entwickeln lernen

Pferde-Gespann: A steht oder sitzt auf dem Rollbrett, die Füße in Fahrtrichtung. B zieht mit einem Seil oder einem Schlauch. Was ist schwieriger?

- Römisches Wagenrennen: In der gemeinsam festgelegten «Arena» treten verschiedene Gespanne über mehrere Runden gegeneinander an. Regeln wie z.B. Fahrerwechsel besprechen.
- A wird von B wie ein Segelflieger «geschleppt». Nach einer gewissen Zeit lässt B das Zugseil los und «fliegt» allein weiter.
- Einen Geschicklichkeitsparcours bauen und diesen in verschiedenen Fahrtechniken durchfahren (Trottnett, Einbein-Kniestand, Ziehen und Abschleppen...).



6 Kämpfen

6.1 Stürze vermeiden oder gekonnt fallen

Für viele Kinder sind Kampfsportarten faszinierend. Sich körperlich mit einem ebenbürtigen Gegner auseinandersetzen, ohne ihn zu verletzen, Aggressionen kanalisieren lernen, Regeln gemeinsam festlegen und einhalten können sowie sich gegenüber einem möglichen Angreifer selbstsicher und geschickt verhalten, sind wichtige Ziele dieses Kapitels.

Geschickt verteidigen lernen durch Beobachten – Spüren – Ausweichen... und Reagieren.

Sich schützen: In einer festgelegten Zone (z.B. Halbhälfte) versucht der Angreifer A einen Verteidiger B zu berühren.

- In der Zone befinden sich Matten, die von A oder von B oder von beiden nicht berührt oder überquert werden dürfen.
- B und ein «Leibwächter» C: C darf nicht angreifen, versucht aber, sich zwischen A und B zu stellen.



➔ Das Thema «Kämpfen» bzw. «Gewalt» sollte in einem grösseren Rahmen, fächerübergreifend angegangen werden, damit keine (zusätzlichen) Ängste ausgelöst werden. Vorbesprechung mit den Eltern ist wichtig. Vgl. Literatur (GUGGENBÜHL), S. 32.

Weich wie Pudding: Überall, wo A den Körper von B berührt, wird dieser locker und weich. So geht jeder sanft geführte Stoss wirkungslos «ins Leere». B versucht alle anderen Körperteile gespannt zu halten. B auf einer Matte liegend, im Sitz, im Kniestand...

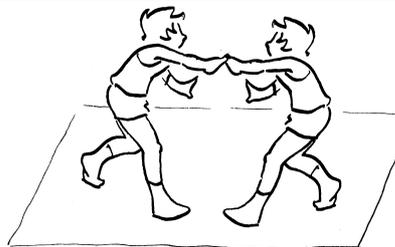
- A berührt oder stösst B mit einem Soft-, Gymnastik-, Lederball...
- A versucht, B von der Matte zu stossen.
- A hält eine Hand von B und versucht, B mit der freien Hand am Gesäss, Rücken... zu berühren.



⚠ Kampfgeln gemeinsam festlegen; Mitschüler als Beobachtende («Regelritter»).

Sumoringer: A und B stehen sich in einem markierten Feld (Kreis, Mattenfeld) gegenüber. Die beiden versuchen, einander so aus dem Feld zu drängen, dass einer den Boden ausserhalb des Feldes berührt oder mit einem andern Körperteil als den Füssen irgendwo Bodenkontakt bekommt.

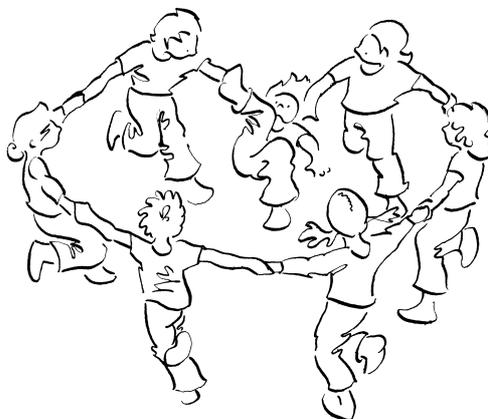
- Auf allen vieren: Dabei darf nur mit dem Gesäss, mit dem Rücken, mit... gestossen werden.
- Handfest zupacken: Es darf z.B. nur an den Armen gehalten werden; nie an den Kleidern !



🕒 Wer kennt asiatische Kampfsportarten? Welches sind deren Besonderheiten und Unterschiede gegenüber unkontrollierten Gewaltausbrüchen? Sprache: Gewalt; «Schimpf und Schande».

Kreiskampf: 6 bis 8 Kinder bilden mit gefassten Händen, auf einem Bein stehend, einen Kreis. Sie versuchen einander, ohne die Hände loszulassen, aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer kann vermeiden, mit dem zweiten Fuss oder einem andern Körperteil den Boden zu berühren? Nach jedem «Abstehen» eines Spielers wird von allen das Standbein gewechselt. Fällt ein Kind zu Boden, wird ihm auf die Füsse geholfen.

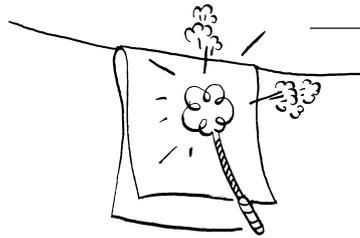
- Spielbeinfluss in der Kniekehle des Standbeines.
- Wer «abstehen» muss, darf sich einen andern Platz im Kreis oder in einem andern Kreis suchen.
- Zwei Mannschaften (A und B) stehen sich in einem Kreis als Gegner gegenüber; Reihenfolge A-B-A-B usw. Pro «Abstehen» gibt es einen Punkt fürs gegnerische Team. Nach drei Punkten sind die Plätze zu tauschen.



🕒 Ritual ist Ehrensache: «Sieger» helfen einem «Besiegten».

Teppichklopper: Auf einer Matte auf dem Rücken liegen, Beine leicht angezogen, Füße aufgestellt, Kinn zur Brust, Arme auf dem Boden ausgestreckt (ca. 45 Grad vom Körper). Arme locker in die Vorhalte bringen, zu Boden fallen lassen und mit der flachen Hand kräftig neben den Körper auf die Matte schlagen, d.h. «abklopfen» (= Abfedern des Körpergewichtes).

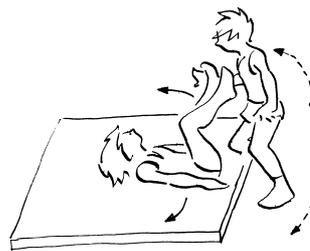
- Alle klopfen dreimal in gleichem Rhythmus ab.
- Rhythmusspiele gruppenweise, auch kanonartig.



➔ Dazwischen immer wieder Entspannungsübungen einbauen: Vgl. Bro 2/3, S. 13 f.

Käferfangen: A liegt in Rückenlage auf einer Matte; die leicht angezogenen Beine sind gegen B gerichtet. B versucht, durch Schnelligkeit und Täuschungen seitlich an A heranzukommen, um ihm ein Spielband auf den Bauch zu legen. A darf mit den Beinen nicht schlagen oder stossen.

- Käferfangen auf Zeit: Während einer vorgegebenen Zeit versucht A, das Spielband möglichst oft auf den Bauch von B zu legen. Welches Kind schafft in dieser Zeit am meisten Käferfänge? Rollenwechsel.



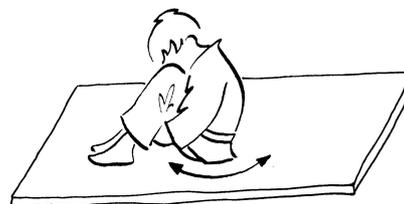
⚠ Fairness!

Sitzkampf: A und B sitzen Schulter an Schulter nebeneinander, die Beine je in die andere Richtung vorgestreckt. Sie fassen einander mit der näheren Hand unter der entfernteren Achsel und mit der anderen Hand am Oberarm. Beide versuchen, einander nach hinten aus dem Gleichgewicht zu drücken. Abwehrstrategie: Das äussere Bein seitlich ausstellen, damit stossen und Gegendruck erzeugen.



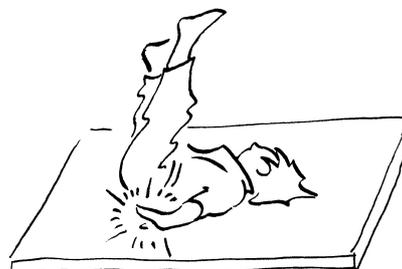
Rückenschaukel: Im Sitz auf einer Matte, die Knie angezogen und mit den Armen umschlungen wie ein «Paket»: Sich rückwärts fallen lassen und wieder in den Sitz zurückschaukeln, bevor der Hinterkopf den Boden berührt. Mehrfach rund hin- und herschaukeln.

- Wie oben, aber die Beine etwas gestreckter halten, die Hände seitlich an den Oberschenkeln.
- Arme in der Vorhalte und bei Bodenberührung mit dem Rücken gleichzeitig die Hände und Arme gestreckt auf den Boden legen (vgl. oben «Teppichklopper»); dasselbe mit «Abklopfen».



Gekonnt fallen: Hockstand, Arme in Vorhalte. Sich rückwärts fallen lassen und «abklopfen». Es ist darauf zu achten, dass das Gesäss nahe bei den Fersen hingesezt wird. Der Fall soll durch das «Abklopfen» und Strecken der Beine so aufgefangen werden, dass der Hinterkopf den Boden nicht berührt. Gelingt es, ohne Hilfe der Hände und Arme in die Hocke zurückzuschaukeln?

- Auch aus dem Stand, wobei zuerst die Hocke-Position eingenommen wird.
- Reagieren: Auf ein Zeichen fallen alle möglichst gleichzeitig und rollen so schnell wie möglich wieder in den Stand zurück.
- A und B stehen einander gegenüber, die Arme verschränkt: Auf ein Signal hin versucht A, B zu fassen. B lässt sich wie vorher rückwärts fallen, bevor er von A gefasst wird.



7 Kombinieren

7.1 Zirkus-Akrobatik

Für Bewegungsverbindungen, die (allein) an einem Gerät geturnt werden, fehlt den meisten Kindern noch die nötige Stützkraft. Auf dem Boden können dank der grossen Unterstützungsfläche Pausen eingelegt werden.

Erlebnisreich für alle ist eine gemeinsame Vorführung: Die Kinder können drehen, stützen und einander helfen, einzelne Formen repetieren, aber auch Neues üben und einbeziehen. Der Wechsel zwischen Bewegung und Positionen-Halten ermöglicht eine längere Vorführzeit.

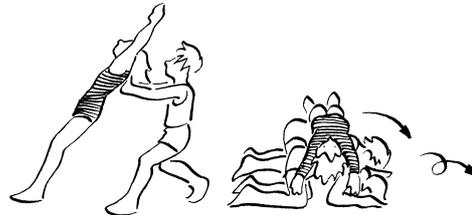
Musik motiviert zusätzlich; verschiedene Stücke hören und auswählen. (Vorschlag: «Hypnotic Fakir»; ➔ Vgl. dazu Bro 2/3, S. 32.)

Die angeführte Abfolge dient als Anregung für eigene Kombinationen.

Wir gestalten eine akrobatische Zirkusnummer.

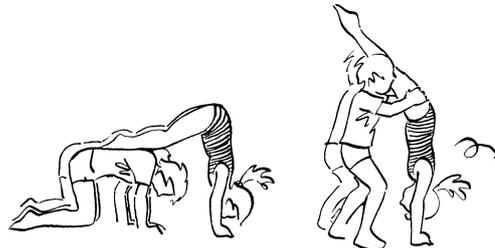
- 🗣 Sprache: Zum Thema «Angst» oder «Miteinander» eine Kurzgeschichte lesen, z.B.: «Du kannst es doch» von Wolfgang Menzel in «Der Zauberkasten»;
- ➔ Vgl. Literatur, S. 32

Hypnose: A wird von B «eingeschläfert» und fällt rückwärts. C stützt, B und D helfen dabei. Zu dritt laden sie A quer auf zwei Kinder, die sich im Kniestand befinden. Diese kriechen vorwärts und rollen den gespannten A wie einen Baumstamm über ihren Rücken auf eine Matte ab, indem sie das Gesäss anheben. A erwacht und steht auf. Rollenwechsel.



In den Handstand: A im Liegestütz, die Hände am Boden, je einen Unterschenkel auf dem Rücken von B und C. Die beiden erheben sich, fassen A an den Oberschenkeln und heben ihn in den Handstand. A rollt anschliessend vorwärts auf die Matte ab.

- A steigt mit den Unterschenkeln auf den Rücken von B, C macht auf D dasselbe; E und F heben sie über den Handstand zum Abrollen auf die Matte.



Kunststücke: Zwei Kinder bilden zusammen eine Figur und ein drittes hilft oder sichert. Beispiele:

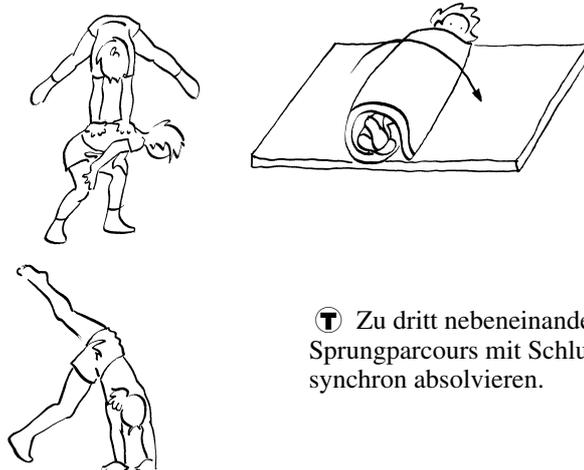
- Kamele: A legt sich auf den Rücken von B (Rücken an Rücken) und hält sich mit den Händen an B fest. Gelingt es, so zu «reiten», ohne hinunterzufallen?
- Flugzeug: A legt sich bäuchlings auf den Rücken von B und versucht, die Arme sw. auszustrecken.



⚠ Auf- und Abstieg besprechen.

Luftsprünge: Die Kinder überspringen stützend andere Kinder oder Hindernisse. Die einzelnen Elemente werden zuerst geübt und dann als Gruppenvorführung gestaltet.

- Hocken über ein Böckli oder Grätschen über ein anderes Kind mit Hilfe ausführen.
- Baumstamm: Ein Kind liegt flach auf dem Boden. Darüber Purzelbäume, für Fortgeschrittene Sprungrollen, ausführen.
- Ein Rad schlagen. Für Fortgeschrittene: Auf dem Becken eines anderen Kindes abstützen, über den Rücken wenden oder ein Rad schlagen.
- Zwei Kinder unterstützen ein drittes, das mit angezogenen Beinen ein kauernendes Kind, einen Kasten oder einen Bock überspringt.
- Gemeinsam eine Schlusspose vereinbaren und üben.



🕒 Zu dritt nebeneinander einen Sprungparcours mit Schlusspose synchron absolvieren.

7.2 Kleine Wettkämpfe oder Wettbewerbe

In kleinen Wettkämpfen können sich die Kinder messen und diese Form des Sporttreibens kennen lernen. Bewegungen, bei denen die Sicherheit nicht gewährleistet werden kann oder bei denen eine gute Ausführung wichtig ist, eignen sich nicht für Wettbewerbe unter Zeitdruck.

Die Kinder sind beim Wetteifern motiviert, sich voll einzugeben, weil der Ausgang ungewiss ist und weil sie gewinnen möchten. Sie lernen sich und andere unter Leistungsdruck und in Konkurrenz kennen. Fair sein, mit Sieg und Niederlage umgehen können und sich für eine Gruppe einsetzen sind wichtige Aspekte der Auseinandersetzung. Die Formen sollen so ausgewählt und gestaltet werden, dass möglichst viele Kinder gleichzeitig in Bewegung sind und möglichst wenige nur zuschauen müssen.

Formen, die das Miteinander betonen, sind solchen mit direktem Vergleich Einzelner vorzuziehen: nicht aggressiv, sondern intensiv; nicht blossstellen, sondern integrieren.

Wenn es gelingt, mit den Kindern Wettbewerbe zu planen und durchzuführen, die nicht zusätzlich belastet werden durch das Motiv «Was nicht eindeutig verboten ist, ist erlaubt», erleben alle die Sphäre des freudvollen, spannenden Spielens und weniger das Kämpfen für den Erfolg um jeden Preis. In der Folge werden einige Beispiele vorgestellt, die im Verlauf oder am Ende einer (Geräte-)Lektion durchgeführt werden können.

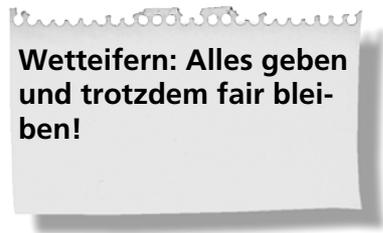
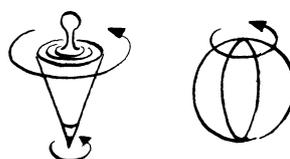
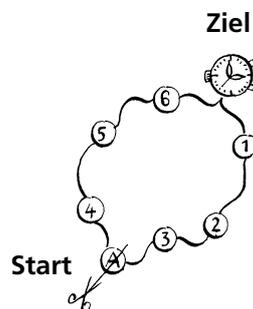
Nachfolgend sind zwei Beispiele aufgeführt: Bei beiden Formen kämpft eine Gruppe in erster Linie gegen sich selbst, d.h. sie will ihre eigene Leistung in folgenden Durchgängen verbessern (Beispiel «Kompensation») oder gegen ein anderes Zeitmass (Beispiel «Wie weit?»). Dann folgen Anregungen, bei denen das Miteinander im Vordergrund steht und die bei Stationsfolgen (1–6) eingesetzt werden können.

Kompensation: Jede Gruppe wird halbiert. Beide Halbgruppen nehmen die Hälfte der gestellten Aufgaben in entgegengesetzter Richtung in Angriff. Die (zufällig) schnellere Halbgruppe kann das «Defizit» der anderen kompensieren, indem das Mittel beider Zeiten errechnet wird.

- Sind die beiden Halbgruppen auf der anderen Bahnhälfte erfolgreicher? Zeiten bzw. Zeitdifferenzen festhalten und vergleichen.
- Wie kann sich die Gruppe besser organisieren, um den eigenen Gruppenrekord zu verbessern?

Wie weit? X-mal treibt die Gruppe einen Kreisel an (oder zwirbelt einen Reifen). Solange er sich dreht, dürfen gestellte Aufgaben gelöst werden. Das Spiel ist fertig, wenn der Kreisel ruhig liegt.

- Wie viele Punkte können in dieser Zeit gesammelt, wie viele Aufgaben gelöst, wie viele Bewegungsabläufe durchgeführt werden?



Wetteifern: Alles geben und trotzdem fair bleiben!

⚠ Keine Bewegungen (z.B. Rolle vw. oder rw.) einbeziehen, bei denen eine gute Ausführung zwingend ist.

➡ Wettbewerbe planen: Zuerst langsam ohne Zeitdruck üben lassen, bis alle Kinder ihre Aufgabe verstanden haben und diese meistern können.

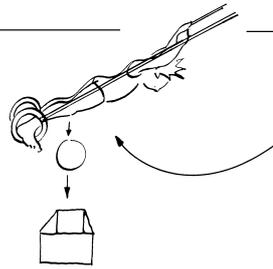
➡ Gezielt Akzente setzen.

🕒 Wie wird im «richtigen Sport» gekämpft? Was beeindruckt uns, was missfällt?

🕒 Was vom bisher im Sportunterricht Gelernten eignet sich, auch unter Zeitdruck zu testen?

Schaukel-Transport: Tief hängende Schaukelringe: A steht in den Ringen und schaukelt. Beim Umkehrpunkt vorne hält B einen Schaumstoffball hin, den A zwischen den Knien nach hinten transportiert und dort in ein Ziel (Schachtel, Kastendeckel) fallen lässt. Anzahl Bälle bzw. Wechsel gemeinsam vereinbaren.

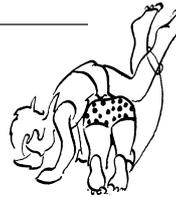
- Die Ringe höher stellen und hineinsitzen.
- Im Kniehang: Bälle mit den Händen mitnehmen.



➔ Weitere Wettbewerbs-Ideen:
Vgl. Bro 3/3, S. 23

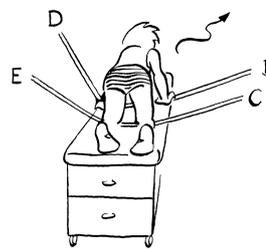
Knoten knüpfen: Zwei Kinder binden je ein Ende desselben Sprungseils um einen Fussknöchel. Nun steigen sie übereinander und drehen sich so, dass im Seil Knoten entstehen. Wie viele Knoten gelingen in einer bestimmten Zeit?

- Die Art des Knotens wird vorgegeben.



Abschleppdienst: Fünf Kinder sind unterwegs mit einem Schwedenkasten (2-teilig, unterer Teil mit Rollen). A kniet auf dem «Wagen». Mit den Knien und Händen drückt er kräftig auf zwei Springseile/Gummischläuche. An den 4 Enden ziehen vier Kinder vorsichtig und steuern den Wagen durch einen Parcours. Nach jeder Runde die Positionen wechseln.

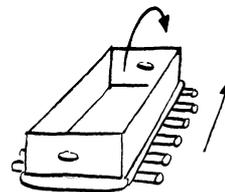
- Gelingt es, den ganzen Parcours zu befahren, ohne ein Hindernis zu berühren?



⚠ Vorsichtig ziehen!

Ruderboot: Zwei Kinder knien im gleichen «Boot» (umgekehrter Schwedenkastendeckel). Das Boot «schwimmt» auf ca. 6 Gymnastikstäben. Zwei weitere Stäbe liegen im Boot. Es ist eine bestimmte Distanz zu befahren, ohne das Boot zu verlassen.

- Bis wohin gelangen wir in der vorgegebenen Zeit?
- Zu viert: 2 Kinder sind lediglich Helfende und legen immer wieder Stäbe unter das Boot.



➔ Gleichgewicht und weitere Ideen: Vgl. Bro 3/3, S. 8

Rückwärts-Torschuss: Auf allen vieren mit den Füßen Bälle nach hinten in ein Tor treffen. Gegenüber spielt ein Partner den Ball ebenso wieder zurück.

- Wie viele Tore gelingen während einer Minute?
- Nach 10 Toren zur nächsten Station wechseln.



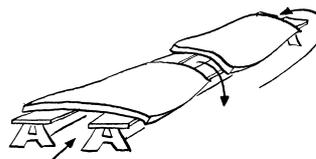
➔ Weitere Ideen:
Vgl. Bro 3/3, S. 10

Vorwärtskriechen: Die Gruppe ist gemeinsam im Vierfüßlergang rücklings unterwegs. Die Kinder stützen sich auf dem Fussrist des hinteren ab. In gemeinsamem Rhythmus geht es vorwärts, bis vom vordersten Kind ein Gegenstand mit einer Hand berührt oder umgestossen werden kann.



⚠ Zuerst langsam ausprobieren!

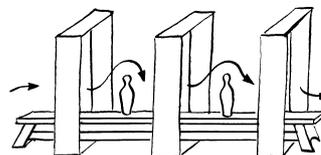
Tunnel: Zwei Langbänke stehen nebeneinander. Auf den Enden liegt je eine Matte längs. Durch den Tunnel kriechen, in der Mitte eine Hockwende über die Langbank ausführen, zur gegenüberliegenden Seite laufen, Tunnelkriechen, hockwenden usw.



➔ Weitere Ideen:
Vgl. Bro 3/3, S.12

Galerie: Eine Langbank steht in drei hoch gestellten Schwedenkastenelementen, die eine «Galerie» bilden. Gelingt es, möglichst schnell durch diese Galerie zu kriechen, ohne die Wände zu berühren?

- Gleiche Aufgabe mit Keulen auf der Schwebekante.



➔ Weitere Ideen:
Vgl. Bro 3/3, S. 4

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

- BLUME, M.: Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen. Aachen 1995.
- BRUCKMANN, M. / u.a.: Geräteturnen für alle. Freies Turnen an Geräten. Celle 1994.
- BUCHER, W. (Hrsg.): 1008 Spiel- und Übungsformen im Geräteturnen. Schorndorf 1995⁷.
- ERZIEHUNGSDIREKTION DES KANTONS ZÜRICH (Hrsg.): Gewalt und Schule - Analyse und Empfehlungen der kantonalen Expertenkommission. Zürich 1994.
- FRANK, G. / ECKERS, B.: Bewegungsförderung für Kinder. Wiesbaden 1996.
- FRANK, W.: Rücksichtsvoll kämpfen. In: Sportpädagogik4 / 1988.
- FRIES, A.: Kinder-Turnen im Grundschulalter «Ran an die Geräte!» Müllheim-Kärlich 1997.
- GERLING, I.: Kinder turnen: Helfen und sichern. Schritt für Schritt mit tausend Ideen vom Miteinander zum Helfenkönnen. Aachen 1997.
- GUGGENBÜHL, A.: Die unheimliche Faszination der Gewalt. Zürich 1993.
- HABEGGER, Th.: Inline-Skating. Grundlagen und Anwendungen. Bern 1996.
- HÜLSMANN, C.: Prozessorientiertes Arbeiten mit Rollbrettern im Sportunterricht der Primarschule. Magdeburg 1994.
- KLIEVER, H.-J. und U.: Der Zauberkasten. Alte und neue Geschichten für Kinder. Stuttgart 1992.
- KOLLEGGER, M.: Körpererfahrungen im Geräteturnen. Wiesbaden 1995.
- KRISAM, A.: Stundenbilder für den Grundschulsport. Gerätebahnen mit Bewegungsgeschichten, Stationentraining, alternative Sportgeräte, beliebte kleine Sportspiele. Puchheim 1996.
- NICKEL, U.: Kinder brauchen ihren Sport. Celle 1990.
- PATZ, A. und D.: Gleichgewichtsspiele. Schaukel-, Balancier-, Kletter- und Kriechspiele. Ettlingen o.J. 1995.
- PAULY, P. / GEBHARDT, M.: Mit Kindern turnen. Spiel und Spass für Kinder ab 6 Jahren. Niederhausen 1991.
- JAKOB, M.: Zwischen Ringen und Raufen. In: Die Grundschulzeitschrift 70/1993.
- RAMSEGER, J.: Was heisst «durch Unterricht erziehen»? Erziehender Unterricht und Schulreform. Weinheim/Basel 1991.
- SEYBOLD, A.: Didaktische Prinzipien der Leibbeserziehung. Schorndorf 1974.
- SCHRAG, M. / u.a.: Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.
- STEURI, R. / STOCKER, R.: Geräteturnen. Aarau 1987.
- TREBELS, A. H.: Spielen und Bewegen an Geräten. Reinbek 1983.

Video-Filme:

ESSM: Serie Geräteturnen u.A.: Magglingen 1990.

Musik:

Sky One bis Four, alle , success PK 510, 1992.

(→ Vgl. Bro 2/3, S. 32 Circus)

«Hypnotic Fakir». Aus: Circus - Circo - Cirque. Gold Records. CD 125. 1988



Verlag SVSS

Umfangreiches Angebot von Broschüren, Büchern, Video-Filmen, Tonträgern und ergänzenden Medien zum vorliegenden Lehrmittel.