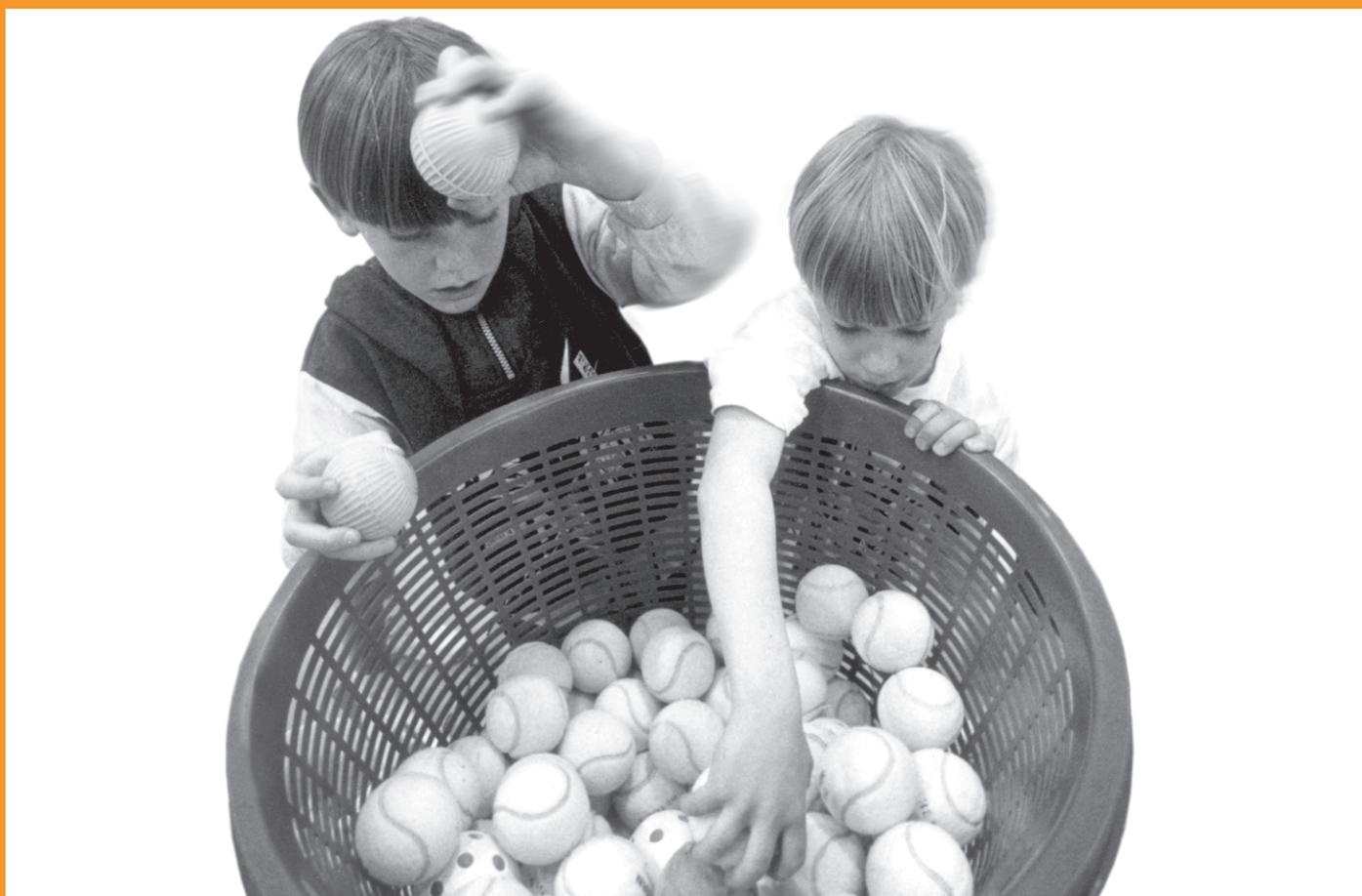


4

Lehrmittel Sporterziehung Band 3 Broschüre 4



Laufen Springen Werfen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 4 auf einen Blick

Die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten anwenden beim ...

- ... Laufen über Hindernisse
- ... schnellen Laufen
- ... langen Laufen
- ... Springen in die Höhe
- ... Springen in die Weite
- ... Springen mit dem Stab
- ... weiten und gezielten Werfen
- ... weiten und gezielten Stossen
- ... weiten und gezielten Schleudern

Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben

Elementare Erfahrungen in den Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen sammeln

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

Schwerpunkte 1.–4. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

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



Vorschule

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



1.–4. Schuljahr

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



4.–6. Schuljahr

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



6.–9. Schuljahr

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



10.–13. Schuljahr

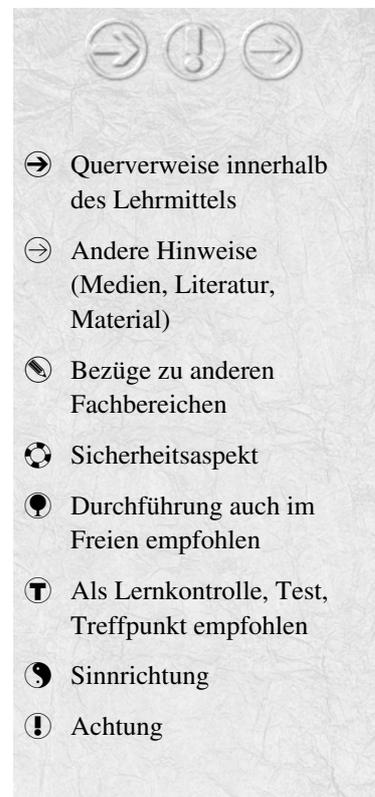
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Bewegungs- und Trainingslehre, Trainingsplanung, Auswertung von sportlichen Leistungen, Tips für Ausdauersportarten, Ausrüstung, Sicherheit usw.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1 Laufen	
1.1 Laufen – aber wie?	4
1.2 Fang- und Laufspiele	5
1.3 Wie laufen Tiere? Wie laufen Menschen?	7
1.4 Starten - davonrennen - schnell laufen	9
1.5 Gräben und Hindernisse überlaufen	11
1.6 Lange laufen - länger laufen - Dauerlaufen	13
2 Springen	
2.1 Springen – aber wie?	15
2.2 Spielerisches Springen	16
2.3 In die Weite springen	18
2.4 In die Höhe springen	19
3 Werfen	
3.1 Werfen – aber wie?	20
3.2 Spielerische Herausforderungen beim Werfen	22
3.3 Wurfbudenzauber wie auf dem Jahrmarkt	24
4 Kombinieren	
4.1 Verbindungen mit...	25
4.2 Um die Wette laufen, springen und werfen	26
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	28



Einleitung

Bewegungslust aufrechterhalten

Laufen, Springen, Werfen sind Grundtätigkeiten, welche die Kinder aus Bewegungslust oder Bewegungsdrang suchen und im freien Spiel immer wieder anwenden.

In dieser Broschüre 4 wird am natürlichen, freudvollen Laufen, Springen und Werfen angeknüpft. Die Kinder sollen weiterhin vielfältige Erfahrungen sammeln. Dadurch werden gute Voraussetzungen für den späteren Erwerb sportlicher Fertigkeiten geschaffen. Die Vielfalt kann durch eine abwechslungsreiche Unterrichtsgestaltung anhand verschiedener Formen erreicht werden. Die Kinder sollen sich aber auch an ein längeres Verweilen bei einzelnen Bewegungen und ans Üben gewöhnen.

Beidseitig lernen und üben

Zu einer vielseitigen Förderung gehört auch die Beidseitigkeit. Deshalb sollen schon früh und konsequent alle Bewegungen rechts und links (mit Händen und Füßen) ausprobiert und geübt werden. Dadurch wird der Körper ganzheitlich ausgebildet und das Bewegungslernen unterstützt.

Inhaltsübersicht

Die Praxisseiten sind in die Kapitel Laufen, Springen, Werfen und Kombinieren aufgeteilt. Sie sind jeweils so aufgebaut, dass die erste Form auch als Einstieg geeignet ist. Die Reihenfolge der Spiel- und Übungsformen ist nach dem Prinzip «vom Einfachen zum Schwierigen» geordnet.

- Das *Laufen* ist aufgeteilt in Fang- und Laufspiele sowie in Übungs- und Spielformen zur Verbesserung des Laufstils, zum Starten und Schnelllaufen, zum Überqueren von Hindernissen und zum Dauerlaufen.
- Das Kapitel *Springen* enthält Hüpf- und Springformen unterschiedlichster Art sowie Spiel- und Übungsformen zum Springen in die Weite und in die Höhe.
- Im Kapitel *Werfen* wird eine Auswahl von Formen des «geraden Wurfs» präsentiert. Dazu gehört das vielseitige Werfen und Stossen mit verschiedensten Gegenständen in die Weite, auf Ziele und in die Höhe.
- Mit einigen *Kombinationen* werden exemplarisch Ideen aufgezeigt, wie die Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen miteinander verbunden werden können. Derartige Kombinationsformen zeichnen einen vielseitigen und abwechslungsreichen Unterricht aus.



Bewegungsempfindungen

Beim Erwerben, Anwenden und Gestalten von neuen Bewegungen gilt es, die Bewegungen bewusst zu erleben sowie (Bewegungs-)Gefühle anzusprechen und auszuwerten. Dies gelingt besonders gut, wenn beim Bewegungshandeln möglichst viele Sinne mit einbezogen werden. Das bewusste Fühlen und Erleben einer Bewegung führt mit der Zeit zu einer stimmigen «Innensicht» (betrifft alles, was die Kinder beim Bewegen erleben, verstehen und fühlen), welche für lebenslanges, befriedigendes Sporttreiben wichtiger ist als die «Aussensicht» (umfasst alles, was von aussen gesehen wird).

Testübungen als Lernkontrollen

Für die Lehrmittelreihe wurden Leichtathletiktests geschaffen, welche die Bewegungsqualität ins Zentrum stellen. In diesem Stufenband ist der erste von insgesamt sechs Leichtathletiktests integriert. Attraktive, einfach kontrollierbare Testübungen (T-Übungen) regen zum gezielten Üben der koordinativen Fähigkeiten und von wesentlichen Bewegungsmustern für das Laufen, Springen und Werfen an.

Der Test beinhaltet zudem eine Form des Dauerlaufens mit dem Ziel, möglichst viele Kinder bereits auf der Unterstufe an ein regelmässiges Ausdauertraining heranzuführen. Wenn Kinder langsam, systematisch und spielerisch an Formen des Dauerlaufens gewöhnt werden, dann ist die Chance gross, dass viele auch an dieser für die Gesundheit wichtigen Form des Sich-Bewegens Freude finden.

Es wird empfohlen, pro Jahr mindestens eine stufenangepasste T-Übung aus jedem Broschürenbereich durchzuführen.

Vergleiche mit sich selber

Die Akzentuierung der Grundtätigkeiten in ihrer Vielfalt, die starke Gewichtung der Bewegungsqualität und des Vergleichs mit sich selber bilden die zentralen Anliegen dieser Broschüre. Daraus kann sich eine positive Einstellung zur Leistung und eine hohe persönliche Leistungsbereitschaft entwickeln.

➔ Denken und Handeln verbinden: Vgl. Bro 1/1, S. 11 und Bro 1/1, S. 51 ff.

➔ Leichtathletiktests im Überblick: Vgl. Bro 4/1, S. 10 f.



➔ Ergebnisse ermitteln und beurteilen: Vgl. Bro 1/3, S. 19 und Bro 1/1, S. 76 ff.

1 Laufen

1.1 Laufen – aber wie?

Schnell laufen

Im frühen Primarschulalter sind die Voraussetzungen zur Förderung der Reaktions- und die Aktionsschnelligkeit besonders gut. Deshalb ist es wichtig, häufig Spiel- und Übungsformen durchzuführen, bei denen schnell reagiert und kurze Strecken maximal schnell gelaufen werden müssen.

Tips zum Schnelllaufen: Mit kurzen Schritten starten. Auf den Fussballen laufen. Durch intensive Armbewegungen die Beinarbeit unterstützen. Mit grosser Intensität laufen (Laufdauer: 4–8 Sek.; Laufstrecke: 20–40 m).

Über Lauferfahrungen zum Laufstil

Der Laufstil ist sowohl beim Schnell-, Hindernis- und Dauerlaufen wichtig. Die Kinder sollen die verschiedensten Möglichkeiten des Laufens erleben. Wenn sie ausprobieren, wie z.B. Tiere laufen oder ob mit kurzen oder langen Schritten besser gestartet werden kann, so verbessern sie die Bewegungsempfindungen und erfahren bewusst, wie zweckmässig gelaufen wird. Die Kinder sollen vor allem auf spielerische und erfahrungsorientierte Art und Weise an die Qualität des Laufstils herangeführt werden.

➔ Wie laufen Tiere?
Vgl. Bro 4/3, S. 7

Lange laufen

Durch regelmässige, längere und intensive Spielformen wird die aerobe Ausdauer verbessert. Für die Entwicklung des kindlichen Organismus sind entsprechende Belastungen unerlässlich. Jedes Kind sollte in der Lage sein, die Anzahl seiner Lebensjahre in Minuten ohne Unterbruch zu laufen.

➔ Aerobe Ausdauer:
Vgl. Bro 1/1, S. 34 ff.

Tips zum Dauerlaufen

- *Kindgemäss:* Vor allem spielerisch und nicht monoton.
 - *Atmung:* Regelmässig atmen und vor allem gut ausatmen. Als Faustregel gilt: Während gleichvielen Schritten ein- wie ausatmen, z.B. je 2.
 - *Belastungsmass:* Damit eine Verbesserung im Dauerleistungsvermögen erzielt wird, muss der Puls während 10 Minuten einen Wert von ca. 160–170 Schlägen pro Minute erreichen. Als Faustregel gilt: Belastungspuls um 170 Schläge pro Minute minus das halbe Alter in Jahren.
 - *Häufigkeit:* Pro Woche sollte der Puls 3-mal während 10 Minuten eine Höhe von 160–170 Schlägen pro Minute erreichen. Als Faustregel gilt: Jede Sportstunde ermöglicht mindestens eine solche Belastung.
 - *Körpererfahrungen:* Den Herzschlag spüren, wie er schneller und langsamer wird; unterschiedliche Unterlagen wahrnehmen, barfuss laufen u.a.
 - *Individuelles Lauftempo:* Werden längere Strecken gelaufen, dann muss jedes Kind sein individuelles Tempo suchen. Faustregel: So schnell laufen, dass noch gesprochen werden kann (Laufen im «Plaudertempo»).
 - *Intensität:* Ein Kind kann sich im Dauerleistungsbereich kaum überfordern; es hört von selber auf.
 - *Trainingsregel:* Schnell laufen kommt zeitlich vor lange laufen.
-

1.2 Fang- und Laufspiele

Gelingt es, nicht erwischt zu werden? In diesem Nervenkitzel liegt die Spannung der Fangspiele. Die nachfolgenden Formen sind einfach zu organisieren und wenn möglich im Freien durchzuführen. Regelmässig durchgeführt (über kurze Strecken), verbessern sie die Schnelligkeit.

Lass dich nicht erwischen!

Diebische Elstern: Die Kinder gehören zu einer Farb-Familie, entsprechend haben sie eine «Perlenkette» (Spielband) ins Turntunee gesteckt. Sie versuchen, fremden Schmuck zu stibitzen. Ihr Diebesgut legen sie in ein «Nest» (auf eine Matte). Wo liegt nach einer bestimmten Zeit der grössere Schatz, oder wo befinden sich zuerst 10 Beutestücke?

- Wer sein Spielband verliert, versucht es aus dem «Nest» zurückzuerobern, ohne berührt zu werden oder holt in einem Depot ein neues.



➔ Fang- und Laufspiele:
Vgl. Bro 4/2, S. 5/6 und
Bro 4/4, S. 6 ff.

Maikäfer: 3–5 Kinder jagen als Fänger. Gefangene «Maikäfer» (freie Kinder), müssen wie ein auf dem Rücken liegender Käfer zappeln. Die «Maikäfer» können den zappelnden Käfern auf die Beine helfen und sie dadurch erlösen. Wie viele Fänger braucht es, damit alle «Maikäfer» in zappelnde Käfer verwandelt werden können?

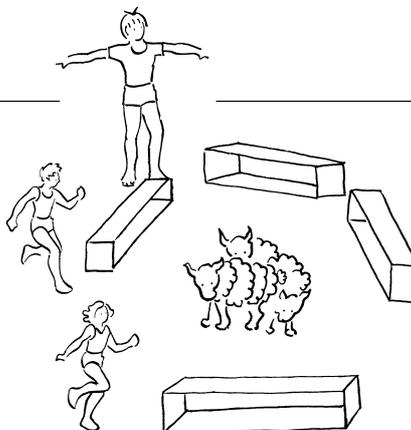
- Die Gefangenen stellen eingerollte Igel dar. Wer von freien «Stachelfreunden» berührt wird, darf sich wieder strecken und bewegen.



⊙ Reinhard Mey: «Es gibt keine Maikäfer mehr»; Realien: z.B. Entwicklungsstadien der Maikäfer; Sprache: Die Stachelschweine (Stachel-Charlie; vgl. Lit. Bro 4/3, S. 28).

Schafe in den Stall: Aufgestellte Schwedenkasten-Elemente grenzen einen Stall ab. Die «Schafe» laufen frei auf der Weide. 3–6 Hirten (Fänger) wollen die Tiere in den Stall treiben. Schafe, die von einem Hirten berührt werden, müssen in den Stall. Wer ohne weitere Berührung ausbrechen kann (durch ein Schwedenkasten-Element kriechen), ist wieder frei. Gelingt es den Hirten, alle Schafe in den Stall zu führen und dort zu halten?

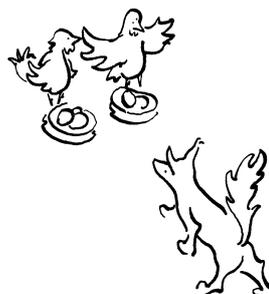
- «Hirtenhunde» treiben die «Schafe» ein. Alle «Tiere» bewegen sich auf allen vieren.



⊙ Feld abgrenzen mit Malstäben, Leinen...

Fuchs im Hühnerhof: Langbänke oder Schwedenkästen bilden einen Hühnersteg. Im «Hof» befinden sich 1–3 «Füchse» (Fänger) und viele «Hühner». Die Hühner sind mit Spielbändern gekennzeichnet. Die Füchse versuchen, die Hühner zu fangen. Gerettet ist, wer auf dem Hühnersteg steht. Wer berührt wird, tauscht mit dem Fuchs die Rolle.

- Ein Hahn, der nicht gefressen werden kann, vertreibt die Hühner, indem er auf den Hühnersteg springt.
- Es dürfen nie mehr als 3 Hühner auf einem Steg sein.
- Auf einem Steg darf nur noch eine bestimmte «Hühnerfarbe» (Spielbänder) Schutz finden. Die Farbe wird in unregelmässigen Abständen ausgerufen.
- Für die Hühner und die Füchse werden besondere Fortbewegungsarten bestimmt.



➔ Balancierübungen: Vgl. Bro 3/3, S. 4 ff. oder Bro 4/3, S. 8

Intervall-Fangen: A jagt B, C pausiert. Wird B von A berührt, jagt B nun C und A pausiert usw. Reihenfolge: Gejagter – Jäger – Pause.

- Überquert der Gejagte die Mittellinie, so muss er einmal ausatmend laut und möglichst lange «Do-oo...» rufen. Gelingt es ihm, die Mittellinie ohne einzuatmen erneut zu überqueren, erhält er einen Punkt und wird zum Jäger.
- Paarfangen: A/B als Paar und C allein jagen die Klasse. Wird ein Kind berührt, ergibt sich durch Handfassung mit C ein neues Paar. A/B und C/D jagen, die nächste Gefangene (E) jagt allein, dann wird E/F ein neues Fängerpaar...
- Kettenfangen: Alle Gefangenen bilden eine Fangkette. Sobald 6 Kinder eine Kette bilden, wird diese halbiert.

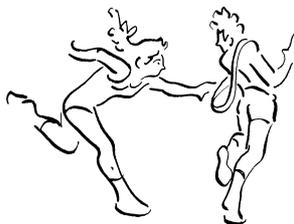


☞ Was den Kindern vertraut ist, spielen sie gerne.

☞ Kinder in den Spielprozess einbeziehen, z.B. eine neue Gangart bestimmen oder die Spielregeln verändern lassen.

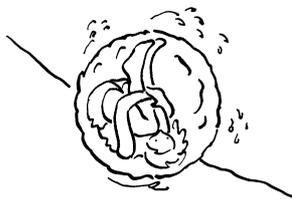
Wie ein Bannwald: Zwei Klassenhälften stehen sich gegenüber, mit 2 Bändelfarben gekennzeichnet, je in einer Hallenhälfte verteilt. Paare, also direkte Gegenspieler, sind bestimmt. Wer von der Lehrperson mit Namen aufgerufen wird, versucht die gegnerische Feldhälfte («Bannwald») zu durchqueren, ohne von der direkten Gegenspielerin berührt zu werden. Erfolgreich Geflüchtete streifen ein weiteres Spielband über. Nach abgefangenem oder vollendetem Lauf sofort wieder in den heimischen Bannwald zurückgehen.

- Schneeball-Effekt: Zwei Kinder erhalten von der Lehrkraft einen Ball zugeworfen. Damit werden sie zu «Schneebällen», die einerseits flüchten müssen und andererseits die Kinder gleicher Farbe durch Berühren «mitreissen» können. Sobald die neuen «Schneebälle» am Spielfeldrand einen Ball geholt haben, darf sich ihr direkter Gegenspieler bewegen, um sie zu fangen. Wie viele Schneebälle vermögen im Durcheinander der «Lawine» den Bannwald zu durchbrechen, ohne gefangen zu werden?



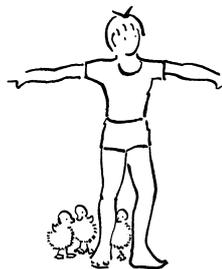
☞ Gefahren in der Natur (Unfallverhütung); Verhaltensregeln, z.B. beim Wintersport.

☞ Startfolge der Flüchtenden so wählen, dass eine gute Spielintensität entsteht und dass alle gleich oft flüchten können.



Henne und Habicht: Kleingruppen mit ca. 5 Kindern: Eine «Henne» steht mit ausgebreiteten Armen vor ihren drei Küken. Diese stehen in einer Kolonne, die hinteren fassen die vorderen an den Schultern. Ein «Habicht» versucht, ein Küken zu erhaschen. Wird ein Küken berührt, wird es zum neuen Habicht.

- Erschwerung: Henne und «Hahn», mit Handfassung, verteidigen zwei Küken.



⚠ Henne und Habicht haben bloss Flügel, sie dürfen also nicht «handgreiflich» werden.

Murmeltiere: 1–3 Kinder weniger als die Hälfte der Klasse bilden einen Kreis und stehen im Grätschstand (= Kreisspieler). Die übrigen laufen als Murmeltiere um den Kreis. Auf einen Warmpfiff eines Kindes oder der Lehrperson hin versuchen die «Murmeli», so schnell wie möglich durch die Beine der Kreisspieler in den «Bau» zu kriechen. Die Kreisspieler schliessen die Beine, wenn sie ein Murmeltier in den Bau gelassen haben. Rollenwechsel für den nächsten Durchgang: Wer im Bau ist, wird zum Kreisspieler.

☞ Realien: Tiere im Winterschlaf.



1.3 Wie laufen Tiere? Wie laufen Menschen?

Die Kinder sammeln vielfältige Lauferfahrungen, auch im Kontakt mit verschiedenartiger Bodenbeschaffenheit wie Waldboden, Rasen, Kiesweg, Hallenboden, Matten... (→ Vgl. dazu auch Bro 2/3, S. 10).

Wie läufst du, leichtfüßig wie eine Gazelle?

Tierimitation: Die Kinder versuchen, wie eine Katze zu schleichen, wie eine Eidechse zu kriechen, wie ein Pferd zu galoppieren, wie...

- Pferdegeschichte mit Bewegungen und Lauten darstellen (Trotten, Galoppieren, Ausschlagen ...)



☉ Musikalische Begleitung durch die Lehrperson, Kinder oder Musik (z.B. Saint-Saëns «Karneval der Tiere»: Vgl. Bro 2/3, S. 27.

Dompteur: Ein Kind als Dompteur dirigiert die andern, welche sich wie in der Manege (im Kreis) bewegen. Es zeigt verschiedene Tier- oder Gangarten: langsam, schnell, über Hindernisse usw. Rollenwechsel.

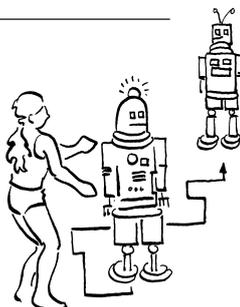
- 4-8 Kinder bereiten eine Zirkusnummer vor und zeigen sie den andern.
- Eine Gruppe wählt eine Tierart aus und führt verschiedene Fortbewegungsarten dieser Tiere vor, z.B. watscheln wie Pingu, stolzieren wie ein Pfau... Die andern Kinder raten.



☉ Die Kinder stellen selbst einen Dompteurstab her, mit dem sich auch zaubern lässt! Vielleicht ergibt sich eine Nummer für eine Elternvorstellung?

Roboter zu zweit: A führt den «Roboter» B. Wenn A die rechte Schulter seines Roboters berührt, dreht sich dieser nach rechts. Antippen auf dem Kopf bedeutet: stehen bleiben; Berühren am Rücken heisst: rückwärts... A führt seinen Roboter so, dass dieser mit niemand anderem zusammenstößt.

- Zu dritt: Ein Kind versucht, zwei «Roboter», die anfänglich eine Hallenlänge Distanz zueinander haben, durch hin- und herrennen, so zu steuern, dass sie sich frontal begegnen.



☉ Gehtempo und Gangart der «Roboter» den Platzverhältnissen anpassen.

☉ Fortbewegungsart der Roboter durch die Kinder bestimmen lassen.

Zauberer und Fee: 1-2 Kinder verzaubern die freilaufenden Kinder mit ihrem Zauberstab in ein Tier (z.B. Elefant), indem sie den Verzauberten den Tiernamen ins Ohr flüstern. Die anderen Kinder können die verwandelten Tiere erlösen, wenn sie das dargestellte Tier erkennen mit dem Spruch: «Wenn du ein Elefant bist, so bist du erlöst.»

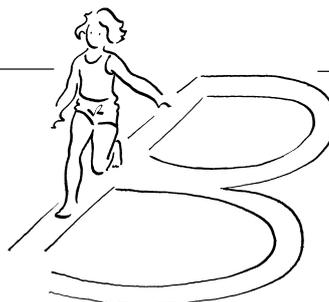
- Zauberer ohne Fee: Die Zauberer verwandeln die Kinder in Hunde, Katzen und Mäuse (Bändelfarben). Die Katzen werden von den Hunden, die Mäuse von den Katzen gejagt. Wird eine Katze von einem Hund berührt, erstarrt sie im Katzenbuckel, eine Maus macht sich ganz klein. Die freien Tiere können ihre Artgenossen erlösen.



☉ Die Kinder erlernen einfache Zaubertricks wie z.B. Knotentechniken: Vgl. Bro 3/3, S. 21

Buchstaben-Lauf: A läuft einen Buchstaben vor. B beobachtet und rät den Buchstaben. Rollenwechsel.

- A läuft ein Wort (mit 3-4 Buchstaben) vor. B beobachtet und schreibt anschliessend das Wort auf den Rücken von A. Stimmt es?
- Während A läuft, überträgt B dessen Laufweg direkt auf ein Blatt. Welches Wort entsteht?



☉ Schreiben: Bewegungslinien auf ein Blatt übertragen.

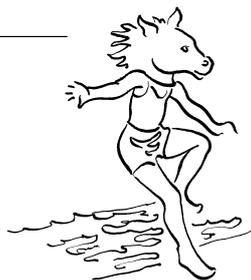
Mach jetzt! Alle bewegen sich frei (in der Halle). Ein Kind ruft: «Jetzt – rückwärtslaufen!», «Jetzt – Hopselhüpfen!», «Jetzt – Zehengang!», «Jetzt – Zwergengang!» usw. Alle folgen diesen Aufforderungen!

- Eine Bewegung wird so lange ausgeführt, bis eine neue folgt. Die Bewegungsart darf nur dann gewechselt werden, wenn dem Aufruf das «Jetzt» vorangestellt wird. Wird hingegen nur «Seitwärtsgalopp» gerufen, bleibt alles beim Alten. Wer fälschlicherweise die Bewegungsart wechselt, löst eine Zusatzaufgabe oder gibt ein Pfand ab.
- Auch um und über Hindernisse ausführen.



Pferdeleben: Die Kinder bewegen sich wie Wildpferde in der Natur. Durch den Sumpf zu waten, ist mühsam; über eine schöne Wiese zu galoppieren, bereitet hingegen allen viel Spass. Zwei Bäche und ein Wassergraben folgen. Nachher muss ein brennendes Feld überquert werden. Dann kommt ein Wald mit vielen tief hängenden Ästen usw.

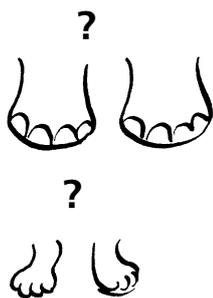
- Die Kinder spielen eine Pferdegeschichte nach.



➔ Eine Reise in den Wilden Westen: Vgl. Bro 2/3, S. 25

Laufarten: Der Mensch kann auf die verschiedensten Arten gehen.

- Fein und leise, damit man nichts hört, wenn er sich anschleicht (z.B. wie eine Katze).
- Laut stampfend: «Platz da – ich komme!»
- Mit kleinen, tänzelnden Schritten.
- Mit langen Schritten, um eine Distanz zu messen.
- Mit Vorlage, mit Rücklage.
- Synchron, zu zweit oder in der Gruppe.
- In wechselnden Kreisbogen, wie ein Vogel.
- Hopselhüpfen (vor lauter Freude).
- Todmüde, mit schlurfenden Schritten.



🕒 Auf verschiedenen Unterlagen (barfuss) laufen und die Gegenstandserfahrungen ansprechen.

🗣️ Körpersprache: Vgl. Bro 2/3, S. 14

Kalte Füße werden warm: Ein Dieb bekommt «kalte Füße», d.h. er hat Angst und flieht. Flitzt er schnell davon, werden sie wieder warm! Die Kinder fühlen an ihren Füßen, rennen eine Strecke möglichst schnell und greifen wieder an ihre Füßen. Wie fühlen sie sich an? Warum sind sie wohl wärmer geworden? Was tun wir also, wenn wir einmal kalte Füße oder kalte Hände haben?



Balletteuse: Die Kinder versuchen im Stehen, die Füße auf die verschiedensten Arten aufzusetzen.

- Wiegemesser: Auf der Aussenkante/Innenkante vor- und zurückrollen, die Zehenspitzen weit ab Boden heben, mit gebeugten/gestreckten Beinen...
- Einmal um den ganzen Fuss: Aussenkante nach vorne, über den Zehenstand zur Innenkante, innen zurück zum Fersenstand usw.
- Wer kann möglichst lange im hohen Zehenstand stehen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren?
- Im hohen Zehenstand bleiben, dabei aber Bewegungen im Oberkörper ausführen: z. B. klatschen, einen Ball fangen, die Hände gegen den Himmel strecken und schnell fallen lassen...
- Hoher Zehengang: vw., rw. und sw. gehen.



🕒 Gleichgewichtstest (Test 1.1): Vgl. Bro 3/3, S. 5

➔ Gleichgewichtsorgan im Mittelohr: Vgl. Bro 2/3, S. 5 und Bro 1/1, S. 33

➔ Die Übungen auf verschiedenen Unterlagen und Standflächen erproben (Linien, Schwebekanten, Treppen...).

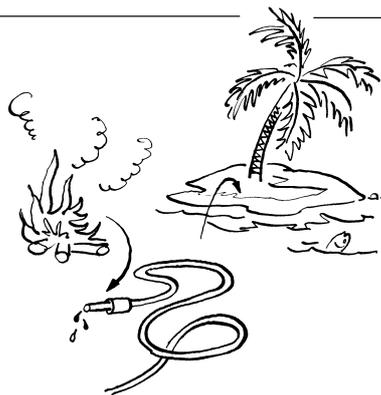
1.4 Starten - und schnell davonrennen

Das Starten aus verschiedenen Positionen und auf unterschiedliche Signale (akustische, visuelle, taktile) fördert die Reaktions- und Aktionsschnelligkeit, sowie die Konzentrationsfähigkeit. Die eingesetzten Geräte sollten wenn möglich in verschiedenen Lektionsteilen verwendet werden.

Lauf mit kurzen Schritten weg! Wie schnell kannst du reagieren?

Feuer-Wasser-Erdbeben: Die Kinder gehen, laufen, hüpfen frei im Raum und führen auf Zuruf bestimmte Handlungen aus: «Feuer» = schnell einen «Schlauch» (Gymnastikschlauch) fassen; «Wasser» = sich auf eine «Insel» (Matte) retten; «Erdbeben» = sofort flach auf den Boden liegen (Bauch- oder Rückenlage).

- Die Klasse ist in 4 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe ist mit einer Bändelfarbe gekennzeichnet. Die ersten zwei Kinder auf einer Matte können für ihre Farbe Punkte sammeln.
- «Luft»: Auf die Sprossenwand oder auf andere Geräte klettern, die schon in der Halle stehen.
- Nicht auf Zuruf, sondern auf Symbole reagieren.

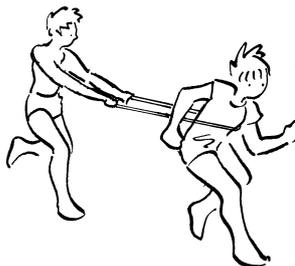


🕒 Sprache: Wettlauf zwischen Hase und Igel (Märchen der Gebrüder Grimm).

➔ Hilfsmittel weiter verwenden, z.B. Gräben und Hindernisse überspringen: Vgl. Bro 4/3, S. 11

Pferd und Wagen: A hat ein Springseil um den Bauch und läuft (an Ort) in Vorlage. B hält an den Enden und bremst. Rollen wechseln.

- B ruft «Hü!»: A spurtet. B ruft «Brr!»: A trabt locker.
- Die Paare halten je ein Ende des Sprungseils. A läuft in Vorlage, damit das Seil immer gespannt bleibt. B lässt das Seil los, A sofort auch; jetzt versucht B, A einzuholen.

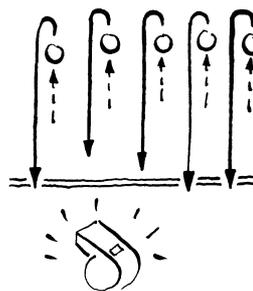


➔ Seile weiter verwenden, z.B. zum Seilspringen, Hindernislaufen, für «Lassokünste» ...

⚠️ Laufrichtung und Maximalstrecke festlegen.

Umkehrsprint: Die Kinder laufen nebeneinander in einer Richtung. Auf ein Signal hin kehren sie um und sprinten hinter eine Ziellinie.

- Statt zu einer Ziellinie laufen die Kinder zu einem Ball und werfen ihn auf ein Ziel.
- Tag und Nacht: Die Paare laufen langsam aufeinander zu. A steht für «Tag», B für «Nacht». Jemand erzählt eine Geschichte. Sobald der Begriff «Tag» fällt, verfolgt das «Tag-Kind» das fliehende «Nacht-Kind». Wer sich retten kann oder den Partner vor der Ziellinie berührt, erhält einen Punkt.
- Variationen für «Tag und Nacht»: «Schwarz-Weiss»; Rechenspiele mit geradem bzw. ungeradem Resultat usw.
- Verschiedene Startpositionen oder Bewegungsarten.

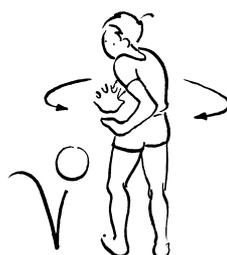


🕒 Die Kinder schreiben im Sprachunterricht eigene «Gegensatzpaar»-Geschichten.

🏐 Hinter der Ziellinie genügend Raum für das Auslaufen freihalten.

Test 1.2 - Reaktionstest: B lässt hinter A einen Ball fallen. Hört A den Aufprall, darf A sich drehen, um den aufspringenden Ball zu fangen, bevor er wieder zu Boden fällt. Beachten: A darf den Ball weder sehen noch spüren und muss vorwärtsschauen; der Ball soll bis auf Kniehöhe von A aufspringen.

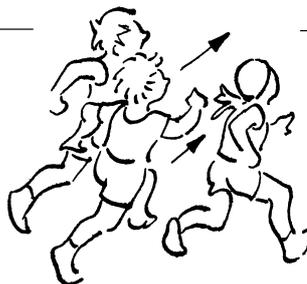
- Erleichterung: B gibt beim Fallenlassen des Balles ein Zeichen.
- Erschwerung: A klatscht vor dem Ballfangen 1-mal oder 2-mal in die Hände.



🕒 Reaktions-Testkriterien: Ball 2-mal nacheinander fangen können; 1-mal nach Drehung nach links, 1-mal nach Drehung nach rechts.

Jagd-Rennen: Vierergruppen. Ein Kind steht vor den andern seiner Gruppe. Seine erste Bewegung (Startzeichen) versetzt alle andern ins Jagdfieber. Wer kann das zuerst gestartete Kind vor dem Ziel überholen.

- Zwei Kinder traben hintereinander, wobei sie den Abstand zueinander vereinbart haben: Sobald A (vorne) eine bestimmte Linie überläuft, sprinten beide los. B versucht, vor einer Ziellinie A zu überholen. 2–3-mal wiederholen, dann Rollentausch oder Partnerwechsel.
- A steht hinter einer Startlinie, B überläuft diese. Dies ist das Startzeichen für A. A versucht, B einzuholen (im Freien: Startlinie = A's Schatten).
- Die Kinder liegen, sitzen, knien in zwei Reihen hintereinander. Auf verschiedene Startsignale versuchen die hinteren, die vorderen zu überholen.

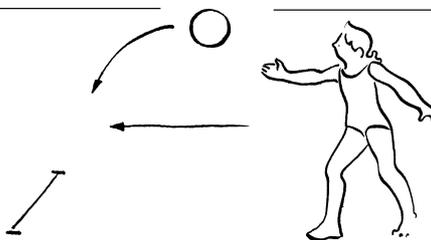


☛ Lauf- und Fangspiele mit Einbezug des Schattens durchführen.

⚠ Partnerwechsel beachten.

Schnapp den Ball: Alle Kinder rollen einen Ball und versuchen, diesen möglichst schnell und vor einer Ziellinie mit dem Fuss, Gesäss... wieder zu stoppen.

- Den Ball nach vorne wegwerfen und vor dem Aufprall oder nach einmaligem Bodenkontakt möglichst weit weg vom Abwurfort fangen.
- A steht mit gegrätschten Beinen (Tor), B rollt den Ball von hinten durch dieses Tor. Sobald A den Ball sieht, versucht er, diesen möglichst rasch zu fassen.
- Wer – A oder B – hat den Ball (nach dem Passieren der gegrätschten Beine) als erster mit dem Fuss weiterspielt?



➔ Fuss-Ball-Laufspiele: Vgl. Bro 5/3, S. 18 ff.

Torero – Olé! Wie ein Stierkämpfer hält B für A eine Zeitung hin. A läuft aufs «rote Tuch» los und übernimmt es mit seinen «Hörnern», ohne es zu zerreißen.

- Die Kinder legen die Zeitung auf die Brust, auf die Unterarme oder auf die Handflächen. Sie versuchen so schnell zu laufen, dass die Zeitung weder von den Händen festgehalten wird noch auf den Boden fällt.
- Das Zeitungsblatt durch Falten verkleinern.



➔ Lauferfahrungen mit Zeitungen: Vgl. Bro 4/4, S. 5

☛ Ähnliche Formen sind auch mit Laubblättern möglich.

Rätsel-Stafette: 3er-Gruppen sollen ein Rätsel lösen. Sie erhalten als Vorgabe z.B. das Lücken-Gedicht «Zwei mit vier Beinen». Auf der andern Seite liegen die gesuchten Wörter als einzelne Buchstaben durcheinander verteilt. Ein Kind der Gruppe läuft los und holt sich einen Buchstaben. Das nächste Kind holt den zweiten usw., bis die Gruppe alle nötigen Buchstaben hat. Schon in den Intervallpausen versuchen die Kinder, die Lösungen herauszufinden. Welche Gruppe reicht als erste die Lösungsworte ein?

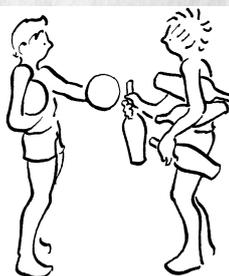
- Mit einer Anzahl Buchstaben, in einer Minute, möglichst viele korrekte Wörter bilden.

Zwei mit vier Beinen
 Der.....ist schlimm,
 schlimmer als Regen.
 Den....., den schlimmen,
 wollen wir bewegen.
 Im..... stecken
 zwei, zwei mit vier Beinen.
 Wollen wir sie streicheln?
 Lieber nur den einen!
 Frei nach Josef Guggenmos

➔ Vgl. Lit., Bro 4/3, S. 28

➔ Lösungen: E-I-S-H-A-G-E-L, I-G-E-L und H-A-S-E

Biathlon: 3er-Gruppen. Ein Kind sprintet zur gegenüberliegenden Hallenwand und stellt eine Keule auf. Das zweite Kind stafettenartig die nächste usw., bis alle Keulen stehen. Das letzte Kind kehrt mit 3 Tennisbällen zurück und holt die andern ab. Welche Gruppe wirft von einer bestimmten Linie aus als Erste alle Keulen um?



➔ Auch andere Gegenstände, wie z.B. Tannzapfen oder Kartonschachteln verwenden.

1.5 Gräben und Hindernisse überlaufen

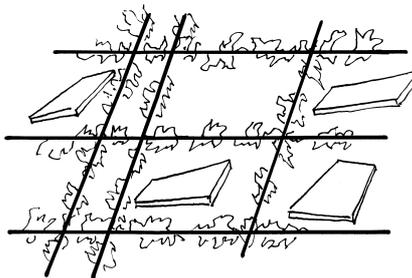
Durch das spielerische Überlaufen von Gräben und das Überqueren von Hindernissen erleben die Kinder das Laufen in seiner ganzen Vielfalt. Folgende Spiel- und Übungsformen eignen sich für das Laufen in verschiedenen Rhythmen und zum Erweitern der eigenen Sprungmöglichkeiten.

Hindernisse fordern zum Überspringen auf!

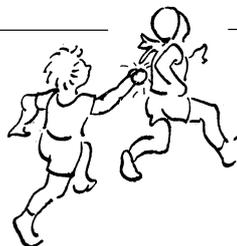
Brennende Linien: Alle Kinder laufen frei durch die Halle (auch rückwärts, seitwärts oder hopserhüpfend). Dabei versuchen sie, Spielfeldlinien nicht zu betreten. Wer auf eine «brennende» Linie steht, kühlt sich in einem See (Matte) die Füße ab und läuft dann weiter.

- Paarlauf mit Handfassung: Die Paare laufen und meiden gemeinsam die «brennenden» Linien. Auf ein Signal versuchen sie, den Partner durch Ziehen und Stossen an den Händen zum Betreten einer Linie zu veranlassen.
- An verschiedenen Orten müssen auf den Linien Hindernisse überlaufen werden.
- A und B stehen möglichst weit voneinander entfernt auf einer Linie. Sie laufen gemeinsam los und versuchen, sich zu treffen. Regeln: Nur an den Linien-Kreuzungen darf man die Linien wechseln. Wenn sich 2 Kinder auf einer Linie begegnen, die sich nicht treffen wollen, drehen sie sich um und laufen in entgegengesetzter Richtung weiter.

⚠ Auf den Fussballen laufen, abspringen und kontrolliert landen.



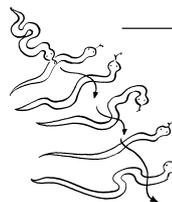
Schlangenfänger: Zwei Kinder erhalten je einen «Zauberball» und sind Fänger. Wer von diesem Ball berührt wird, erstarrt samt nachgezogenem «Schlangenschwanz» (Springseil). Wenn ein Schlangenschwanz von freien Kindern übersprungen wird, ist die Schlange erlöst. Wie viele Helfer brauchen die beiden Schlangenfänger, damit sie in höchstens 2 Minuten alle Kinder in Schlangen verwandeln können?



🎯 Realien: Thema «Schlangen»

Schlangenspiele: 4–7 Kinder liegen im Abstand von 2–4 m nebeneinander am Boden. Das Kind, welches zuhinterst liegt, beginnt die «liegenden Schlangen» zu überspringen und legt sich zuvorderst hin.

- 2 Kinder («Schlangen») liegen auf dem Boden und versuchen, durch Rollen stehende Kinder zu berühren. Berührte K werden ebenfalls zu Schlangen. Das zuletzt gefangene Kind beginnt von neuem.



🎯 Die Kinder auf die Gefahr des Aufeinandertretens aufmerksam machen!

Tunnelgang: 4–6 Kinder liegen im Abstand von ca. 2 m nebeneinander am Boden. Das Kind am vorderen Ende springt über die Liegenden, eilt zurück und kriecht unter den anderen durch, die sich nun in Liegestützstellung befinden. Sobald es am Tunnelende angelangt ist, beginnt das nächste Kind seinen Durchgang.



Grabensprünge: 4 Kinder legen mit 4 Matten eine Mattenbahn mit Gräben, so dass sie gerade noch über die Bahn laufen können, ohne in die Gräben zu stehen.

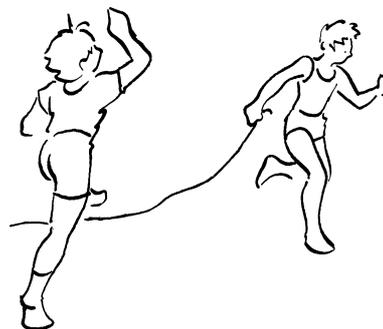
- In die Gräben werden kleine Hindernisse gestellt.
- Die Gruppen stellen einander ihre Bahn vor.



➔ Spielerisches Springen:
Vgl. Bro 4/3, S. 16 f.

Hundeleine: Alle Kinder laufen und ziehen eine «Hundeleine» (Sprungseil) nach. Gelingt es z.B. A, über das Seil von X zu springen, so wird X zum «Hund», d.h. an die «Leine» von A genommen. A und X laufen, je ein Seilende haltend. Wird dieses erhöhte Seil von einem dritten Kind übersprungen, ist X wieder befreit und läuft mit seiner freien «Leine» weiter.

- Ein Hundeführer hat zwei Suchhunde an seinem Seil vorgespannt und führt diese durch den Raum.
- Die Hälfte der Kinder hat ein Seil und zieht es hinter sich her. Wer von den anderen auf ein Seil treten kann, darf es übernehmen.
- 3 Kinder stehen im Dreieck und halten ein Seilende. Im Dreieck steht ein Kind als «Maibaum» und hält die anderen Enden der Springseile über seinem Kopf. Die um den «Maibaum» stehenden Kinder kriechen derart unter ihren Seilen durch oder überhüpfen diese, dass ein regelmässiges Zopfmuster entsteht.



⊙ Keine Schlaufen um die Hand!

Flusslandschaft: Auf dem Boden liegen Springseile, jeweils zwei Seile parallel in ca. 50 cm Abstand, einen schmalen «Fluss» darstellend. Die Kinder überspringen die Flüsse.

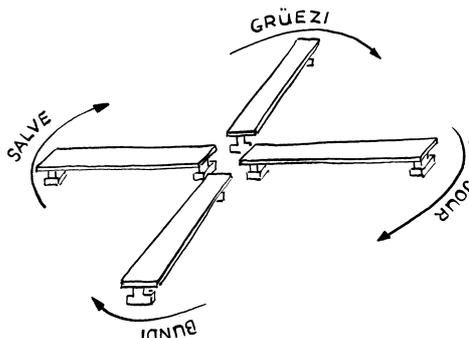
- Zu zweit: A folgt B durch die Flusslandschaft. Hintereinander überspringen sie die Flüsse. Auf ein Zeichen drehen sie sich um und tauschen die Rollen.
- Zu zweit: A merkt sich den Weg von B und versucht dann, genau denselben Weg zurückzulegen. B kontrolliert und teilt A allfällige Unterschiede mit.
- Zu zweit: A und B suchen gemeinsam verschiedene Überquerungsvarianten. Die Paare zeigen einander ihre originellsten Formen und probieren Ideen der andern aus.
- In regelmässigem Abstand angeordnet bilden jeweils 2 Springseile einen Bewässerungskanal. Die Kinder versuchen, diese mit und ohne Bewegungsbegleitung rhythmisch zu überlaufen.
- Die Hälfte der Klasse ist in Paare eingeteilt. Die Paare halten 2 Springseile auf Kniehöhe und bilden dadurch für die andere Klassenhälfte Dämme, die es vielseitig oder rhythmisch zu überspringen gilt.



⊙ Realien: Welche Flüsse, Bäche, Rinnsale kennen wir? Bilder verschiedener Flusslandschaften...

Schweizerkreuz: 4 Langbänke werden in der Form eines Schweizerkreuzes aufgestellt und stellen die 4 Sprachgrenzen dar. Die Kinder überspringen die Sprachgrenzen auf vielseitige Art (Absprung einbeinig, beidbeinig, über der Langbank in die Hände klatschen...) und durchlaufen die «Sprachregionen».

- Das Überspringen und die Zwischenschritte werden rhythmisiert, z.B. mit «Grüe-zi» (Absprung auf die erste, Landung auf die zweite Silbe) klatsch-klatsch (Zwischenschritte), «Bon-jour», klatsch-klatsch, «Bun-di», klatsch-klatsch, «Sal-ve», klatsch-klatsch.
- «Flüsse» wie Aare, Rhone... sowie «Seen» wie Bodensee, Zürichsee... werden als zu überspringende Hindernisse mit Seilen in den entsprechenden Landesteilen ausgelegt.
- Wie oben, aber mit Verkehrshütten... als «Berge».



⊙ Realien (ab 3./4. Klasse): Welche Länder grenzen ans Romanische, ans Deutsche? Wie spricht man im Kanton Solothurn, im Kanton Genf?

⊙ Weitere Spiel- und Übungsformen mit dieser Geräteanordnung: Vgl. Bro 5/4, S. 32.

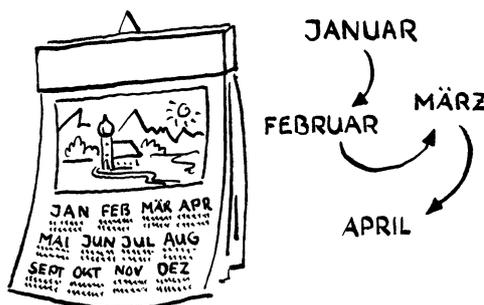
1.6 Lange laufen - länger laufen - Dauerlaufen

Die Kinder sollen mindestens die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten ohne Unterbruch laufen können. Laufintensive Spiele von mindestens 10 Minuten helfen, dieses Ziel zu erreichen. Daneben sollen möglichst oft Dauerlauf-Spielformen im Freien durchgeführt werden.

Spürst du deinen Puls? Atme durch Mund und Nase regelmässig ein und aus!

Fangspiele: Ein Kind beginnt mit Fangen. Wer berührt wird, hilft mit beim Fangen. Welche 3 Kinder werden zuletzt gefangen?

- **Monatfangen:** Die Kinder, die im Januar Geburtstag haben, jagen die «Februarner», die wiederum die «Märzler» usw. Die Kinder schreiben ihren Geburtsmonat z.B. auf einen Klebezettel und befestigen diesen auf der Brust, oder sie wissen schon, wer wann Geburtstag hat.
- **Zahlenfangen:** Die Kinder erhalten Nummern. Die «Eins» wird von der «Null» gejagt, die «Zwei» von der «Eins» usw. Um das Spiel zu unterbrechen, ruft die Lehrperson z.B. «Elf»; die Kinder finden sich schnell in Gruppen, deren Summe 11 ergibt. Die «Nullen» können sich frei zuteilen.
- In jeder Gruppe muss eine «0», eine «1» ... sein.

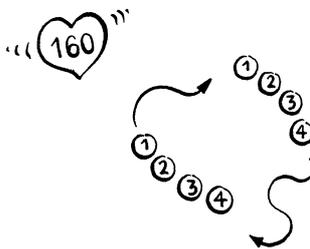


➔ Weitere Fangspiele: Vgl. Bro 4/4, S. 4 ff.

🕒 Rechnen: Zahlenreihen bewegt und spielerisch lernen.

Schlangenlaufen: 4–7 Kinder bilden eine Gruppe. Ein Kind führt die Gruppe laufend an: kreuz und quer, rw., vw., sw., frei im Raum. Selbstbestimmt oder durch ein Zeichen von aussen wird die Führung an das 2. Kind übergeben. Führende schliessen hinten an, oder das hinterste Kind kann durch einen Spurt nach vorne die Führung übernehmen.

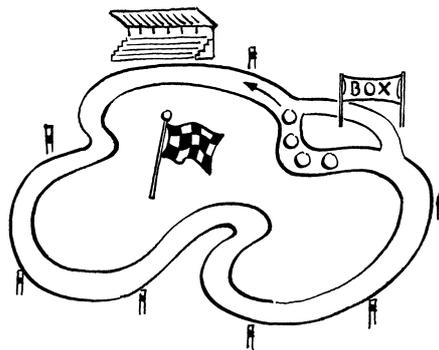
- Die Kinder laufen in Handfassung, sind durch ein Seil verbunden...



⚠ Die Kinder sollen während etwa 10 Min. einen Puls von ca. 160–170 Schlägen erreichen.

Autorennen: 3–4 Kinder pro Team. Jedes Kind hat ein Spielband/ein Frisbee als Steuerrad. Die Rennstrecke wird mittels Malstäben und Leinen markiert. An geeigneter Stelle befinden sich die Boxen. Zuerst laufen alle ihre Aufwärmrunden, wobei die Lehrperson jeweils laut ankündigt, in welchem Gang gefahren wird (1. Gang = langsam, 5. Gang = Maximaltempo).

- Ein Läufer pro Team darf an den Boxen (Ausruheplatz) sein. Welches Team hat zuerst 100 Runden oder erreicht nach 10 Min. am meisten Runden?
- Zwei Kinder ziehen ein drittes, das auf Teppichresten steht. Das vierte wartet an der Boxe zum Auswechseln.



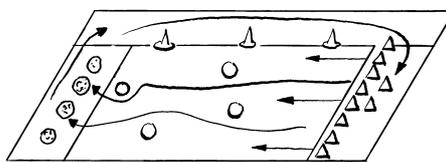
➔ Eine Kindergruppe plant die Rennstrecke und legt sie auch für alle an.

➔ Rollbrett-Lauf-Spielformen: Vgl. Bro 3/3, S. 25 f.

🕒 Rollbretter, Fahrräder und Rollschuhe einsetzen.

Schmuggler: 4–5 Gruppen. In der Mittelzone stehen Wächter. Alle Schmuggler versuchen, ohne von einem Wächter berührt zu werden, pro Lauf *einen* Gegenstand (Bündel etc.) auf der anderen Seite zu holen und ins eigene Gruppendepot zu schmuggeln. Wer berührt wird, muss das Diebesgut zurücklegen und von vorne beginnen.

- Buchstaben holen und Wörter bilden, Zahlen holen und addieren, Quartettkarten sammeln.



⚠ Rückwege ausserhalb der Spielfläche festlegen.

➔ Nach dem Spiel verfolgen, wie der Puls langsamer wird.

Laufen und Malen: 2–4 Fänger fangen 1 Minute lang. Gefangene lösen Fänger ab. Wer nach 5 Minuten noch nie gefangen wurde, darf eine nächste Runde aussetzen und dafür an die Tafel (auf ein Plakat) malen.

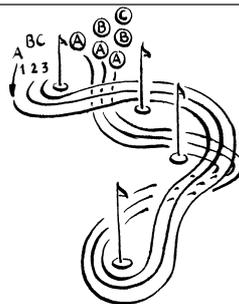
- Statt zu malen, darf das aussetzende Kind eine Geschichte (weiter-)lesen, um sie in der Rundenpause den andern (weiter) zu erzählen.



➔ Weitere Lauf-Spiel-Ideen: Vgl. Bro 5/3, S. 26 ff.

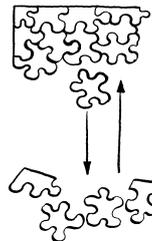
Anhänge-Lauf: 3er-Gruppen. A läuft eine bestimmte Strecke, umläuft zum Schluss die ganze Gruppe, nimmt B mit, A und B hängen C an. Wenn alle miteinander die Strecke zurückgelegt haben, wird A abgehängt, dann B, bis C allein durchs Ziel läuft.

- Mit Handfassung zusammen laufen.
- Handfassung: Sind Paare unterwegs, muss eines rückwärts laufen.
- Handfassung: Ist die Gruppe zu dritt unterwegs, läuft das Kind in der Mitte mit verbundenen Augen.



Puzzlelauf: Für jedes Team (4 Kinder) liegen Puzzlestücke (oder Dominosteine) beim Umkehrpunkt der Laufstrecke bereit. Die Kinder laufen paarweise ans andere Ende und nehmen je ein Puzzleteil (einfaches Puzzle von ca. 30 Teilen) mit. Welches Team hat zuerst sein Puzzle fertig zusammengesetzt?

- Laufstrecke als siamesische Zwillinge, d.h. auf irgendeine Art zusammengebunden, laufen.

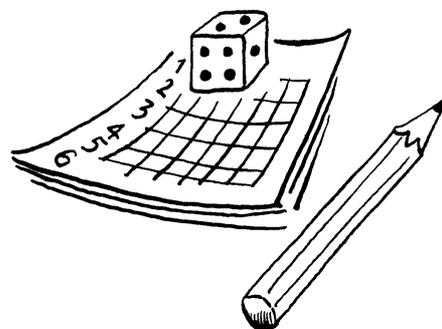


🔪 Werken: Puzzle oder Domino selbst herstellen (z.B. aus Holz, von Fotos, Zeichnungen, Landschaften...).

⚠️ Fairness, auch bei Laufspielen!

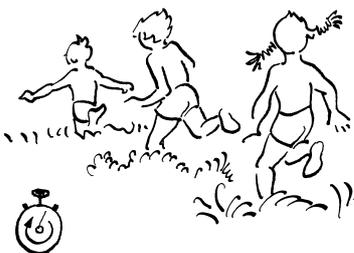
Lotto: Gruppen von 4 Kindern haben je eine Lottokarte mit x Zahlen zwischen 1 und 6. Das erste Kind würfelt. Die gewürfelte Zahl wird abgestrichen und die zur Zahl gehörende Aufgabe wird erfüllt, z.B. 1 = 1 Runde auf allen vieren laufen; 2 = 1 Runde rw. laufen; 3 = 1 Runde hopserhüpfen; 4 = 1 Runde einen Ball prellen; 5 = 1 Runde sw. laufen; 6 = 1 Runde Trottnett mit einer Teppichfliese. Wird eine Zahl gewürfelt, die nicht mehr zur Verfügung steht, darf nochmals gewürfelt werden. Welche Gruppe ist zuerst fertig?

- Vgl. Puzzlelauf: Lottokarten mit 4 Linien und je 5 Zahlen in den Bereichen 1–99. Beim Umkehrpunkt liegen verdeckte Zahlen. Jeweils ein Paar holt sich zwei Lottozahlen. Zahlen, die nicht passen, legt das nächste Paar wieder verdeckt zurück und holt sich gleichzeitig zwei neue Lottozahlen. Welche Gruppe gewinnt eine Zeile, welche die ganze Karte?



Test 1.5 - Laufe dein Alter: Die Kinder sollen - ohne Unterbruch - mindestens die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten laufen können. Die Laufdistanz spielt keine Rolle. Die Geländewahl kann frei gewählt werden, sollte jedoch überschaubar sein.

- Sport-Hausaufgabe: Wer läuft in einer Woche das Alter seiner Mutter, seines Vaters...?
- Welche Schülergruppe läuft in einer Woche mehr Minuten als die Lehrperson?
- Einen Lauf-Morgen mit den Eltern durchführen.



⌚-Kriterien: Die Testminuten müssen ohne Übergang ins Marschieren und ohne anzuhalten gelaufen werden.

🏃 Gesundheitserziehung: Ausdauer als Thema für einen Elternabend. Die Eltern für gemeinsames Laufen motivieren.

2 Springen

2.1 Springen – aber wie?

Mit Rhythmus geht alles leichter

Bei der Grundbewegung *Springen* zeigt die Erfahrung, dass die entscheidenden Kernpunkte (verkürzter vorletzter Schritt, aufrechter Oberkörper und kurze Bodenkontaktzeit beim Absprung) am schnellsten über den *Rhythmus*, also über die zeitliche Dimension der Bewegung, erlernt und überdauernd behalten werden können.

Beim Springen gibt es Gemeinsamkeiten, die immer wieder auftauchen und von der einen Sprungform auf die andere übertragen werden können.

Beispiele:

- *Rhythmus der letzten drei Anlaufschritte*: Tam-ta-tam, d.h. vorletzter Schritt schneller und kürzer.
- *Absprung*: Möglichst schnell und auf den Fussballen abspringen.
- *Körperhaltung*: Oberkörper aufrecht und Schwungbeinknie hoch
- *Beidseitigkeit*: Links und rechts, d.h. alle Formen beidseitig ausführen.



Hüpfen

Hüpfformen sind in der Erlebniswelt der Kinder alltägliche Bewegungsmuster. Sie sind Ausdruck von Bewegungslust und Lebensfreude. Hüpfspiele wie Himmel und Hölle, Leiterlispel, Gummi-Twist u.a. animieren zum vielseitigen Hüpfen.

Springen in die Weite

Über Vielfachsprünge – mehrere aneinandergereihte Sprünge auf dem gleichen Bein oder von einem Bein aufs andere – verbessern die Kinder die Bewegungskoordination und die Leistungsfähigkeit der Beinmuskulatur. Dadurch gelingt es ihnen, immer weiter zu springen. Der Schrittweitsprung, aus einem, drei oder mehreren Schritten Anlauf gesprungen, stellt eine erste einfache Zielform dar. Motivierende Vorbereitungsübungen dazu ist etwa das Überspringen von Gräben oder kleinen Hindernissen.

Springen in die Höhe

Nach verschiedenen Sprungformen in die Höhe folgt der *Scherensprung*, sowohl links wie rechts ausgeführt. Verschiedene Anlaufformen wie der gerade Anlauf (von vorne und von der Seite) sowie der bogenförmige Anlauf aus zunächst wenigen Schritten führen zu einer rhythmischen Anlaufgestaltung. Vielfältige, z.T. von den Kindern selber entdeckte Sprungformen, auch von erhöhter Stelle (z.B. Schwedenkasten-Oberteil), ermöglichen die Vorbereitung späterer Hochsprungformen.

Vom Tarzan-Schwingen zum späteren Springen mit dem Stab

Als Vorbereitungsformen zum attraktiven Springen mit dem Stab dienen das Hängen und Schwingen an den Ringen und am Tau. «Tarzanschwünge» von einem Kasten zum anderen oder über einen Kasten in die Weichbodenmatte sind motivierende Formen.

2.2 Herausforderndes Springen

Der Bewegungsdrang der Kinder zeigt sich in den vielen Hüpf- und Sprungformen während des freien Bewegens: auf dem Gehsteig, auf der Treppe, bei Hüpfspielen usw. Herausfordernde Bewegungsaufgaben – möglichst im Freien 🌳 – helfen den Kindern, diesen Bewegungsdrang auszuleben.

Gelingt es dir, das Hindernis zu überspringen?

Pausen-Hüpfen: Die Kinder laufen zu Musik. Bei einem Musikunterbruch hüpfen sie wie Frösche, wie ein Hampelmann oder wie ein Hase, bis die Musik wieder einsetzt.

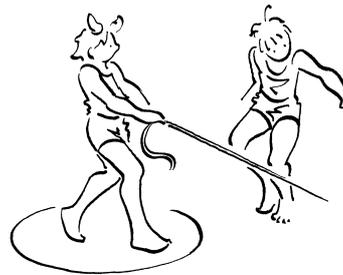
- In den Pausen wählen die Kinder eine Bewegungsaufgabe zum Thema «Springen» aus (z.B. von Reifen zu Reifen springen, Froschhüpfen über eine Matenbahn, springen auf einen Schwedenkasten oder nach hohen, aufgehängten Gegenständen).



⚠ Kniewinkel beim Froschhüpfen nicht unter 90°, weil sonst die Belastung auf die Kniegelenke zu gross wird.

Narrentanz: In Kleingruppen (bis zu viert) spielen die Kinder mit einem Seil. Der Narr steht im Zentrum und dreht sich um sich selbst, ein Seil («Narrenschwanz») am Ende haltend. Wer vom auf Bodenhöhe kreisenden Narrenschwanz berührt wird, muss so lange aussetzen, bis das nächste Kind in die Fänge des Narren gerät.

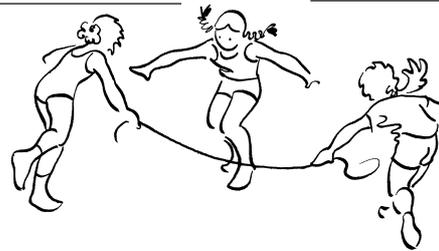
- Wer vom Narrenschwanz berührt wird, verliert ein Leben. Das Spiel ist fertig, wenn das 1. Kind kein Leben mehr hat.
- Sprungvarianten: Wegspringen links, landen rechts; springen und landen auf dem gleichen Bein; im Kreis laufen und aus dem Lauf überspringen...



⚠ Wird dem Narren schwindlig, so wird er abgelöst.

Zauberschnur-Sprünge: 3–4 Zauberpaare jagen mit je einer Zauberschnur durch das Spielfeld. Halten sie diese tief, wird sie von den Kindern übersprungen; ist sie hoch, ducken sich die Kinder. Wenn ein Zauberpaar andere Kinder 5-mal zum Springen bzw. Ducken gezwungen hat, reichen sie ihre Zauberschnur einem anderen Paar weiter.

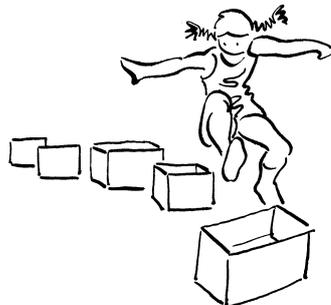
- Die Kinder laufen auf einer bestimmten Linie den Zauberpaaren entgegen.



🌀 Sprungseil: Nur mit zwei Fingern locker halten und nicht um den Handrücken wickeln. Sofort loslassen, falls Kinder hängen bleiben.

Schachtelspiele: Die Kinder bringen Schachteln mit. Schachteln liegen auf mehreren Kreisen so verteilt, dass sie in einem regelmässigen Rhythmus überlaufen werden können. Pro Kreis springen ca. 6 Kinder. Das Absprungbein und die Laufrichtung wechseln.

- Uhrzeit springen: 12 Schachteln auf einem Kreis stellen die Stunden der Uhr dar. Wo ist die Zwölf, wo die Sechs? Die Kinder laufen ausserhalb des Zifferblattes. Jemand liest eine Uhr-Geschichte vor. Werden Uhr-Zeiten erwähnt, z.B. «fünf nach drei», überspringen die Kinder die entsprechenden Ziffern und laufen weiter rundum.
- Schachteln in unregelmässigen Abständen, d.h. in verschiedenen Rhythmen, überlaufen.
- Auf Parallelbahnen synchron miteinander laufen.



⚠ Schachteln in der Schule lagern und immer wieder verwenden, z.B. für Zielwerfen u.a.m.

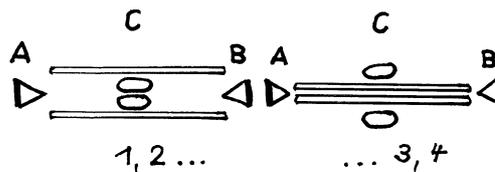
➔ Wurfspiele mit Schachteln: Vgl. Bro 4/3, S. 22

Südseezauber: Einbeinsprünge in bestimmter Reihenfolge, so z.B. links-rechts-rechts-links, ausführen. Den Standbeinwechsel mit Klatschen begleiten (das springende Kind selbst oder von aussen). Zum Abschluss zwei beidbeinige Hüpfervw. anfügen und diese mit einem tiefen «Tschung-Tschung»stimmlich unterstützen.

- Die ganze Klasse hüpf miteinander eine vereinbarte Hüpffolge.
- Bambusrohre: Mit Gymnastikstäben den Rhythmus aufnehmen und ihn durch das Schlagen der Stäbe auf den Boden verstärken.
- 3er-Gruppe: Zwei Stäbe werden von A und B parallel zum Boden geführt (nur von oben her halten); zusammenführen und öffnen. In der Mitte und aussen jeweils 2-mal auf den Boden schlagen. C springt in diesem Metrum mit geschlossenen Beinen zwischen die Stäbe, mit gegrätschten Bein nach aussen.



🌐 Realien: Die ferne Welt, z.B. Sprünge der Masai, Bambustänze der Südsee.



Schatten-Kopf-Treten: Zweiergruppen. B versucht, mit beiden Beinen auf den Kopf des Schattens von A zu springen, wobei A dies verhindern will.

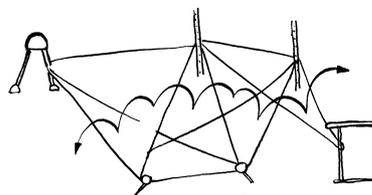
- Sprung auf den «Schatten-Bauch», «Schatten-Arm».
- A stellt sich so hin, dass sie einen möglichst langen Schatten wirft. B markiert den Anfang und das Ende des Schattens. Wem gelingt es, seinen eigenen Schatten längs zu überspringen, über den Schatten eines grösseren Kindes, über die Schattenlänge zweier Kinder zu springen?



🌞 Sofern die Sonne scheint...

Spinnennetz: Auf Kniehöhe kreuz und quer gespannte Zauberschnüre oder Leinen. A gibt eine Sprungstrecke vor, die B ohne Berührung nachvollziehen soll.

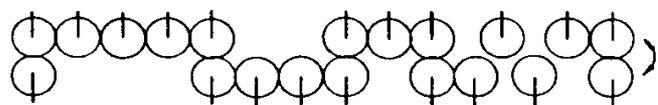
- Partnerfangen: A und B stehen in entgegengesetzten Ecken, A (Spinne) versucht B (Fliege) zu erwischen.
- Spinnennetzfangen: 2-3 «Spinnen» fangen die freien Kinder. Gefangene «Fliegen» tauschen die Rollen mit den Spinnen.



👉 In der Halle die Leine an festen Geräten (Sprossenwand, Reck usw.) und an einigen beweglichen (z.B. Bock) festmachen.

Test 1.3 - Reifenspringen: 20 Reifen gleichmässig verteilt, aneinanderliegend. Rhythmisches Vorwärtsspringen von Reifen zu Reifen mit Umkehrhupf beim Wendepunkt. Reifen links: Hüpfen auf linkem Bein und linken Arm sw. ausstrecken; Reifen rechts: dito rechts; 2 Reifen nebeneinander: Beidbeiniges Hüpfen und beide Arme sw. ausstrecken.

- Reifen in einer Hand halten: Hinein- und wieder hinaushüpfen, ohne den Reifen zu berühren?
- Versuchen, einen rollenden Reifen zu überspringen.
- Ein Kind rollt den Reifen an, und zwei andere versuchen, den rollenden Reifen zu überspringen.

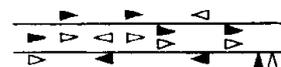


🚫-Kriterien: Keine Bein- und Rhythmusfehler. Nicht auf die Reifen stehen. Nicht 2-mal hintereinander in den gleichen Reifen stehen.

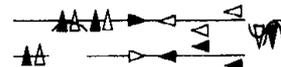
Gummitwist: Das Gummiband hüftbreit und auf Knöchelhöhe. Mit Kreide die Fussfolge auf den Boden zeichnen. Zum Springen Sprüchlein sprechen, z.B.:

- Teil 1: «Hau Ruck; Donald Duck; Micky Maus; rein, raus!»
- Teil 2: Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag, Sonntag, raus!»
- Kinder zeigen einander eigene Sprungfolgen vor.

Teil 1



Teil 2



🚫-Kriterien: Keine Form-, Rhythmus und Berührungsfehler am Gummiband. Beide Teile unmittelbar nacheinander. Beim 1. Teil der Übung dürfen die Fersen den Boden nicht berühren. Vom Anfang bis zum Schluss immer im gleichen Rhythmus springen.

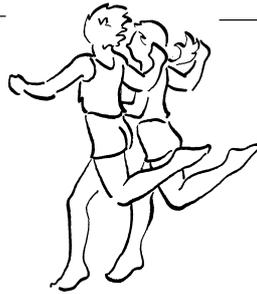
2.3 In die Weite springen

Über ein Hindernis zu springen, ist für Kinder eine Herausforderung. Durch vielseitige, motivierende Bewegungsaufgaben zum Thema sammeln die Kinder grundlegende Bewegungserfahrungen. Die Weite zu messen ist (noch) nicht wichtig.

Welche Weite traust du dir zu?

Partnerflug: Zu zweit laufen die Kinder nebeneinander mit kurzen Schritten synchron. A verlängert allmählich die Schrittlänge und B passt sich an, bis schliesslich beide in Lauf-Sprüngen «daherfliegen».

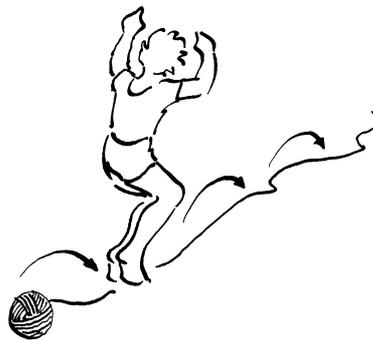
- Die Kinder legen mit Matten, Reifen o.Ä. «Landeplätze» aus. Anschliessend versuchen sie, z.B. nach 4 Laufsprüngen mit einem Schlussprung in den Landeplatz zu treffen.
- Wie kann der Armschwung die Laufsprünge unterstützen?
- Auf einer Schaumstoffmatte oder im Sand liegt eine Zeitungs-Doppelseite: Könnt ihr die Lauf-Sprünge so einteilen, dass ihr am Schluss die Zeitung überspringen könnt, ohne diese zu zerreißen?



➔ Weitere Zeitungs-Spielformen: Vgl. Bro 4/3, S. 10

Faden-Sprünge: Die Kinder springen beidbeinig einem Faden entlang. Wichtig: Beidbeinig landen und möglichst weich ausfedern, damit die Fusssohlen nicht schmerzen. 2er-/4er-Gruppen erhalten einen Wollfadenknäuel. Nicht alle Knäuel sind gleich gross; verschiedene Farben verwenden, damit man sie gut unterscheiden kann. Die Kinder schätzen bei einem Knäuel jeweils, wie viele Standsprünge sie bis zum Fadenende benötigen. Wer schätzt gut?

- Die Kinder fordern sich gegenseitig zum Wettkampf auf. Welche Gruppe braucht bei welchem Faden am wenigsten Sprünge?
- Ändert sich die Gruppenleistung in 4 Wochen, bis zum Ende des Schuljahrs?
- Jedes Kind springt allen Wollfäden entlang und notiert die Anzahl Sprünge auf ein Blatt Papier. Ändert sich die Leistung in 4 Wochen, bis Ende Schuljahr?



🕒 Rechnen: Die Fadenslänge messen und diese Länge springen: Pausenhoflänge, Schulhauslänge usw.

Punkte-Springen: Ein Feld ist in 5 Punktezonen eingeteilt. In der Punktezone Null liegen Matten.

- Wer kann aus welcher Zone mit 3 aufeinanderfolgenden Sprüngen auf einer Matte landen?
- Welche Gruppe schafft während 1 Minute am meisten Weitsprung-Punkte?
- Die Kinder versuchen, ihr Sprungvermögen im Voraus einzuschätzen und vergleichen das erreichte Resultat mit der Voraussage.
- Die Lehrperson oder 1 Kind wirbelt einen Reifen. Wie viele Sprünge auf die Matten gelingen von der 5-Punkte-Zone aus, bis der Reifen ruhig liegen bleibt?



➔ Spiel- bzw. Wettbewerbsregeln mit den Kindern entwickeln.

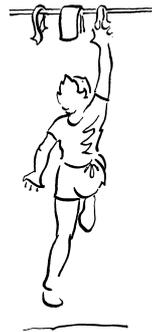
2.4 In die Höhe springen

Auf der Unterstufe sollten vor allem Formen angeboten werden, welche allen Kindern viele Erfolgserlebnisse ermöglichen. Dazu ist (noch) keine Messlatte nötig.

Stell Dir vor, du wolltest wie ein Pferd ein Hindernis überspringen.

Berührungs-Springen: An den Schaukelringen, an einer schräg gespannten Leine, an Baumästen... sind Zeitungen, Glocken, Ballone usw. in unterschiedlicher Höhe befestigt. Die Kinder erproben, welche Gegenstände sie mit einem ein- oder beidbeinigen Absprung mit der Hand oder mit dem Scheitel berühren können.

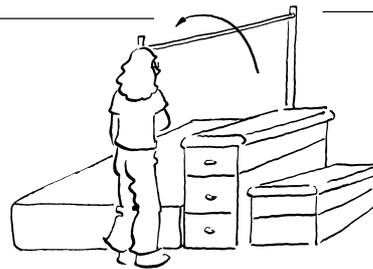
- Ca. 1 m vor den höher aufgehängten Zielen hilft ein einteiliger Schwedenkasten, die Flughöhe zu vergrössern. Wie ist die Schrittfolge, um mit einem bestimmten Bein abzuspringen?
- Wie lange bzw. wie schnell ist ein optimaler Anlauf, den jedes Kind für sich selbst herausfindet?



➔ Aus dem Laufen ist es einfacher, einbeinig abzuspringen.

Menschen-Hochsprung: Auf der Körperhöhe des grössten Kindes der Klasse wird eine Zauberschnur gespannt. Wie gelingt es, diese Höhe zu überspringen? Beispielsweise mit einer Kastentreppe oder einer schiefen Ebene (2 an eine Reckstange schräggestellte Langbänke). Landung auf Schaumstoffmatten.

- Die Körpergrösse der Lehrperson überspringen.
- Wie hoch springen die Kinder mit nur einem Rheuterbrett, einem Schwedenbrett oder einem Schwedenkasten-Oberteil als Absprunghilfe?



🌀 Rechnen: Wie gross sind wir einzeln, als Klasse gemeinsam? Wie viel grösser wird unsere Klasse in einem Monat? Singen: «Mir während immer grösser». Vgl. Lit. SCHÖNTGES, S. 32

Concours hippique: Jeweils 3 Kinder konstruieren mit Bananenschachteln, Reifen usw. ein Hindernis, das sie gerade noch überspringen können. Die Gruppen zeigen einander, wie sie ihr Hindernis überspringen können. Wer kann welches Hindernis mit dem linken, dem rechten Bein oder beidbeinig abspringend überqueren? Welche Hindernisse verlangen einen Dreischritt-Anlauf? Welche können mit einem schrägen Anlauf bewältigt werden?

- An einer Station verweilen, um die beste Sprungtechnik und den idealen Absprungpunkt zu finden, diesen zu markieren und um die persönliche Höhe zu steigern.
- «Wassergraben» für Hoch-Weitsprünge bauen und einbeziehen.
- Wasserstrahl-Hochsprung: Die Lehrperson spritzt mit einem Schlauch. Wer springt darüber?



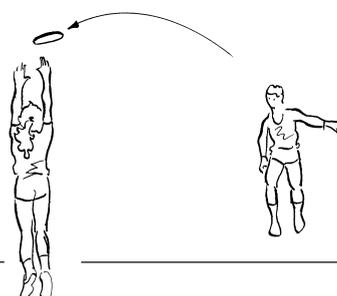
🌀 Natürliche Hindernisse im Wald nutzen; Parcours auf dem Rasen bauen.

➔ Scherensprung: Vgl. Bro 4/4, S. 24

🌀 An einem heissen Sommertag, im Freibad oder auf dem Rasen!

UFO-Springen: A und B werfen sich ein Flugobjekt (z.B. ein Frisbee, einen Tennisball...) zu. Diese Objekte sollen so hoch fliegen, dass der Partner sie im Sprung gerade noch fangen kann.

- Beidbeinig abspringen und landen.
- Sowohl links als auch rechts einhändig fangen.
- Vor dem Hochspringen mit beiden Händen zuerst den Boden berühren.



🌀 Auf rollende Bälle Acht geben; genügend seitlichen Abstand einhalten.

3 Werfen

3.1 Werfen – aber wie?

Mit Rhythmus geht alles leichter

Bei der Grundbewegung *Werfen* können die entscheidenden «Kernpunkte» am schnellsten über den Rhythmus, also über die zeitliche Dimension der Bewegung, erlernt und überdauernd behalten werden. Die verschiedenen Wurfformen (Schlag-, Dreh- und Schleudwurf) und das Stossen haben gemeinsame, typische Bewegungsmerkmale:

- *Rhythmus*: Tam-ta-tam, vorletzter Schritt schneller und kürzer.
- *Bewegungsausführung*: Möglichst schnell und aktiv.
- *Ganzkörperstreckung beim Abwurf*: Den ganzen Körper strecken.

Beidseitigkeit

Zur Verbesserung der Bewegungsqualität und zur ganzheitlichen Körperentwicklung ist es wichtig, dass das Werfen stets beidseitig (links und rechts) geübt wird.

Sicherheit

Beim Organisieren des Werfens muss immer auf die Sicherheit geachtet werden. Als Grundsatz gilt: Erst wenn alle geworfen haben, werden die Wurfgeräte geholt.

Geradliniges Werfen

Die Kinder sollen möglichst viele unterschiedliche Wurferfahrungen mit verschiedenen Wurfgeräten sammeln können, aus dem Stand und mit Anlauf. Diese Fähigkeiten bilden auf der Mittelstufe für das Erlernen der Wurftechnik wichtige Voraussetzungen.

Bewegungsmerkmale des Standwurfes: Gegenbein der Wurfhand vorne, Wurfarm beim Ausholen locker gestreckt, der Ellenbogen geht der Wurfhand voraus.

Vom Schleudern zum Drehwerfen

Das Schleudern von zusammengeknoteten Springseilen, ausgedienten Fahrradreifen o.Ä. auf Ziele oder in die Weite ist eine motivierende Form des Werfens, die allerdings genügend Platz voraussetzt. Bald einmal soll versucht werden, aus einer Drehung heraus die Wurfgeräte möglichst genau auf Ziele zu schleudern.

Stossen

Gestossen wird beid- und einhändig aus dem Angehen mit der Körperfront in Wurfrichtung und seitwärts (90° abgedreht). Wenn den Kindern leichte Geräte zur Verfügung stehen wie kleine Medizinbälle, Steine, Basketbälle usw., gelingen auch weite Stösse. Auch hier ist es attraktiv, auf Ziele oder in Punkte zonen zu stossen.

➔ Werfen auf der Mittelstufe:
Vgl. Bro 4/4, S. 27–33



➔ Drehschleudern auf der
Mittelstufe: Vgl. Bro 4/4, S. 32

➔ Stoss auf der Mittelstufe:
Vgl. Bro 4/4, S. 33

Geeignete Wurfgeräte

Zum Werfen mit Kindern eignen sich vor allem leichte Wurfgegenstände. Sie sollen einen «schnellen» Wurf, also eine schnelle, peitschenartige Abwurfbewegung ermöglichen.

- *Gegenstände zum Werfen:* kleine Steine, Streichhölzer, Federbälle, Tennisbälle, Tannzapfen, Wurfringe, Schlagbälle (80 g), Wurfsäcklein, Holzstäbe, Flatterbälle, Stecken...
- *Gegenstände zum Drehwerfen und Schleudern:* Fahrradreifen, Wurfringe, Wurfstäbe, Seilschlingen, zusammengeknotete Sprungseile, Schleuderbälle (max. 1 kg), Tennisbälle in einem Damenstrumpf, Frisbee...
- *Gegenstände zum Stossen:* Steine, Basketbälle, Fussbälle, kleine Medizinbälle (max. 2 kg) ...

Der Flatterball – selbst gemacht

Der Flatterball hat die Eigenschaft, dass er nicht allzu weit fliegt und wegrollt. Dadurch findet man ihn überall. Aber es macht vor allem Spass, ihn fliegen zu lassen. Wenn mehrere Kinder damit gleichzeitig verschiedene Formen werfen (z.B. sich im Kreis oder auf zwei Gliedern gegenseitig den Ball gleichzeitig zuwerfen und fangen), dann ergeben sich schöne Effekte («Ball-Feuerwerke»).

➔ Spielgeräte selber herstellen: Vgl. Bro 7/3, S. 12 f.

Der *Flatterball* lässt sich sehr leicht selber herstellen. Man nehme...

- einen «ausgedienten» Tennisball (Bezug z.B. in einem Tennisclub oder in einem Tenniscenter),
- schlitze ihn mit dem Messer 2 cm auf,
- suche ein Stück Kunststoff-Absperrband (rot-weiss) oder ein Stück Stoffband von ca. 1 m Länge,
- mache in der Mitte dieses Bandes einen Knoten,
- stecke diesen Knoten in den aufgeschlitzten Tennisball,
- ... und fertig ist der Flatterball!



3.2 Spielerische Herausforderungen beim Werfen

Sicherlich ist es einfach, Bälle einfach irgendwohin zu «schmeissen». Die Kinder sollen jedoch lernen - und dies nicht nur im übertragenen Sinne - für ihr (Weg-)Werfen die Verantwortung zu übernehmen. Es ist wichtig, so zu werfen, dass keine anderen Kinder getroffen werden!

Wir lernen, möglichst weit, aber auch genau zu werfen.

Tells Geschoss: Zeitungsknäuel lassen sich gut werfen und fangen. A versucht, den von B geworfenen Ball mit einer Zeitungs-Doppelseite fein aufzufangen.

- Die mittlerweile zerknitterte Doppelseite wird zum «Apfel» geformt und auf dem Kopf balanciert: im Gehen, im Stehen. A setzt mit seinem Zeitungsknäuel zu «Tells Apfelschuss» an. Wer trifft?
- Mit den Knäueln eine Schneeballschlacht inszenieren.

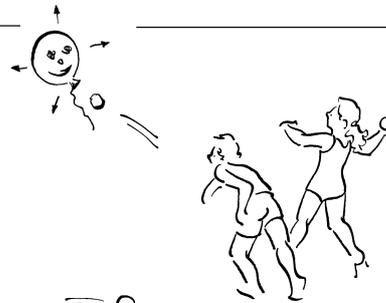


☉ Gilt für alle Formen des Werfens!

☉ Geschichte unseres Nationalhelden.

Säuli-Triibe: Einen Luftballon mit einem Filzstift ringsum bemalen (z.B. Schweinchen). Jedes Kind hat Zeitungsknäuel. Zu zweit treiben sie ihr «Säuli» mit gezielten Würfeln vor sich her.

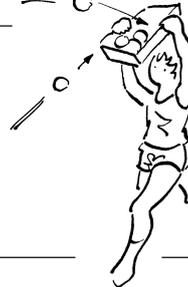
- Das Säuli in einen Stall (Schachtel/Schwedenkastenelement) treiben.
- Schachteln sind auf einem Kreis verteilt, die Säulifamilie suhlt sich in der Mitte. Alle versuchen, die Säuli in einen gegenüberliegenden Stall zu treiben.



➔ Weitere Zeitungsspiele: Vgl. Bro 4/3, S. 10; Ritterspiele: Vgl. Bro 3/3, S. 4; Ballone: Vgl. Bro 5/3, S. 5

Osterhase: Ein Kind (Osterhase) läuft, einen Korb (Schachtel) hoch über dem Kopf haltend, in einem begrenzten Feld hin und her. Die Kinder ausserhalb versuchen mit gezielten Bogenwürfen, ihre «Eier» (z.B. Tennisbälle) sanft in den Korb zu werfen. Wer zwei Treffer erzielt hat, darf neuer Osterhase sein.

- Mehrere Hasen sind gleichzeitig unterwegs.



➔ Viele Tennisbälle bereithalten. Bezug: Tennisclubs, Tenniscenter (ausgediente Tennisbälle). Reinigung: Tennisbälle in der Waschmaschine waschen. Evtl. Zeitungsknäuel oder Schaumstoffbälle verwenden.

Wurf-Ei: A hat «Ostereier» (Tennisbälle), B eine Schachtel. Kann B die Würfe von A so geschickt auffangen, dass kein Ei zerbricht?

- Zu zweit: B dreht sich erst auf Zuruf zu A, wenn der Ball schon in der Luft ist.
- Zu zweit: A wirft einen Ball an die Wand. B steht in einem selbst gewählten Abstand vor der Wand und versucht den zurückspringenden Ball aufzufangen, bevor dieser auf den Boden fällt.
- Schachteln stehen ca. 3 m vor der Wand. Die Kinder versuchen, via Wand in die Schachteln zu werfen.
- Zeitungssammel-Express: Mehrere Zeitungssammler sind unterwegs. Gelingt es, ihnen Zeitungen (Tennisbälle) so zuzuwerfen, dass sie diese in ihren Behältern (Schachteln) mitnehmen können? Zeitungssammler fahren auch auf einem Rollbrett.
- Feuerwehr mit Sprungtuch: Eine Kindergruppe fängt mit einem grossen Badetuch oder einem Leintuch die möglichst genau zugeworfenen Gegenstände.
- Kindergruppen entwickeln einen Wurfetest: Erfüllt hat, wer mit 5 Würfeln 3 Treffer erzielt, z.B. ...

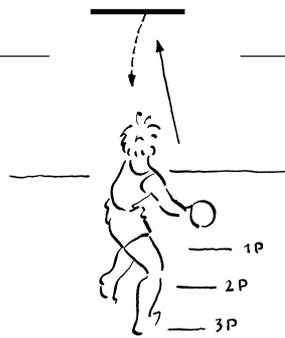


➔ Weitere Rollbrett-Spielformen: Vgl. Bro 3/3, S. 25 f.

☉ Drei Distanz-Zieltreffer auf fünf Versuche in eine Zone.

Abstand nehmen: Die Kinder stehen vor der Wand. Die Wurfhöhe ist frei, doch sollen sie so werfen, dass sie den zurückspringenden Ball wieder fangen können. Je weiter weg von der Wand der Ball gefangen werden kann, desto mehr Punkte werden erzielt.

- Reifen liegen in verschiedenen Abständen zur Wand. Ein Partner-Fänger steht in einem Reifen. Gelingt es, ihm den Ball via Wand zuzuspielen?
- Erleichterung: Der Ball darf vor dem Fangen einmal auf dem Boden aufprallen.
- Ziel: 1 Medizinball pro 3er- oder 4er-Gruppe. Jeweils ein Kind setzt diesen. Die K werfen ihre Bälle via Wand und platzieren sie möglichst nahe zum Medizinball. Punkte sammeln wie im Boccienspiel.

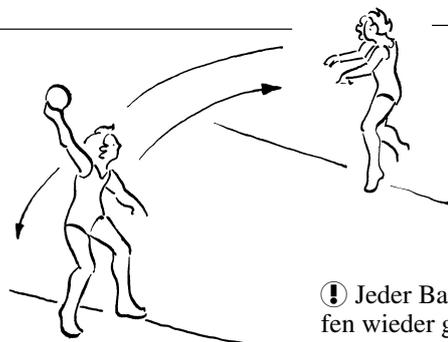


⊕ Wetteifern: Punkte-Zonen markieren. Spielregeln gemeinsam besprechen und festlegen

⊕ Wurfanalyse: Gegenarm vorne? Wurfarm locker gestreckt? Gegenbein vorne? Gewicht auf hinterem Bein?

Linienball: 2 Kinder versuchen sich gegenseitig durch das Werfen eines Balles aus einem Feld bzw. über eine Begrenzungslinie zu treiben. Von dort, wo der Ball auf den Boden auftrifft, darf geworfen werden. Wer den Ball fangen kann, darf zwei Schritte vorrücken. Auch 2 gegen 2 möglich.

- Es gewinnt die Gruppe, welche den Ball zuerst 5-mal ins gegnerische «Out» werfen kann.
- Würfe, die im «Out» gefangen werden können, sind neutralisiert, d.h. sie gelten nicht als Punkt. Nächster Abwurf von der Begrenzungslinie aus.



⚠ Jeder Ball wird nach dem Werfen wieder geholt.

Golf: Bau einer Wurf-Golfanlage: Auf einer grossen Wiese, einer Lichtung, z.T. im Wald oder auf der Sportanlage werden z.B. durch Eimer, Büchsen usw. etwa 9 zu treffende Ziele aufgestellt. Diese Ziele gilt es, jeweils von einer Abwurflinie aus, mit möglichst wenigen Würfen zu erreichen und schliesslich zu treffen. Evtl. wird sogar für jedes Loch die Idealwurfzahl bestimmt. Die Kinder werfen mit Tennisbällen. Sie versuchen, an einem 2. und 3. Tag ihren persönlichen Rekord zu verbessern. Wo andere Bahnen gekreuzt werden, Warntafeln anbringen lassen.

- «Abschlaghilfen» einbeziehen: Unihockey- oder Tennisschläger, GOBA-Brettli, Brennball-Holz oder Baseballschläger.
- Verschiedene Flugkörper als Wurfgerät verwenden: Frisbee, Flatterball, Zeitungsknäuel...

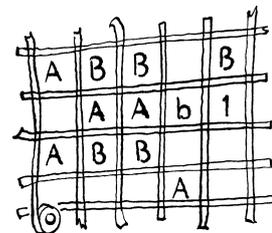


⊕ Die «Golfanlage» für mehrere Klassen aufbauen.

⊕ Warntafeln anbringen, wo andere Bahnen gekreuzt werden.

Tic-Tac-Toe: An der Wand sind mit Malerabdeckband «Gitterlinien» aufgeklebt. A und B fordern sich im Zielwerfen gegenseite heraus. Ein entsprechender Gitterplan liegt bei ihrer Abwurflinie. Die Kinder streichen darauf diejenigen Felder an, die sie treffen. Wem gelingt es, vier Felder in einer Linie zu streichen oder den linken mit dem rechten Rand zu verbinden?

- In die Felder werden Buchstaben aufgehängt oder geschrieben. Die Kinder versuchen, denselben Buchstaben mehrmals hintereinander zu treffen.
- Gelingt es, ein Wort «zu werfen»? Erst dann weiterwerfen, wenn der geforderte Buchstabe getroffen wurde.
- Die Kinder anleiten, eigene Spielregeln zu bestimmen. Auch Gruppenwettkämpfe durchführen.



⊕ Schreiben: Die Kinder bereiten die Gitterpläne vor.

⚠ Ehrlich spielen!

⊕ Zielweitwürfe mit Markierungslinien oder grossen Zielflächen im Freien.

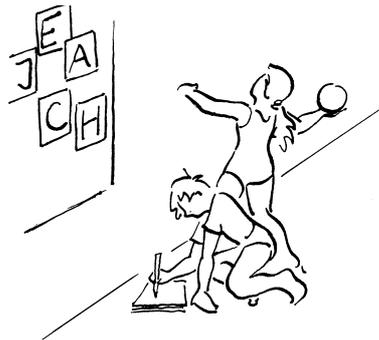
3.3 Wurfbudenzauber – wie auf dem Jahrmarkt

Wurfziele fordern heraus, besonders dann, wenn sich getroffene Objekte «widerspenstig» zeigen und z.B. nicht ohne weiteres umfallen. Durch den Einbezug von Laufformen kann die Belastungsintensität gesteigert werden.

Auf welche Art triffst du am sichersten?

Buchstabentreffer: *Klassenzimmer:* Auf verschiedenfarbige Papierblätter wird jeweils ein Buchstabe geschrieben. Alle Blätter (etwa 8) mit der gleichen Farbe bilden eine Einheit. Auf Zetteln notieren die Kinder Wörter mit 5 Buchstaben, die bei einer Einheit gebildet werden können. *Turnhalle:* Die Blätter gleicher Farbe werden beieinander an die Wand gehängt. Die Kinder nehmen ein 5-Buchstaben-Wort und versuchen, dieses bei der entsprechenden Buchstaben-gruppe in der richtigen Buchstabenfolge mit ihrem Tennisball zu treffen. Wer sein Wort getroffen hat, legt den Zettel ins Depot und nimmt einen neuen.

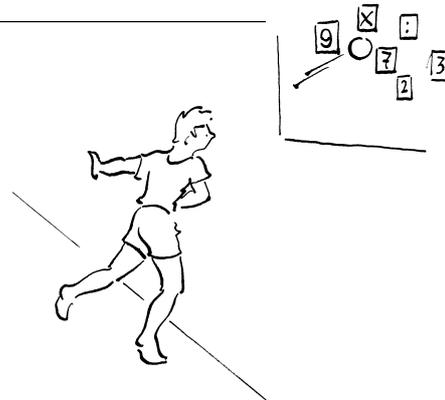
- Zu zweit: Wer hat zuerst ein Wort getroffen?
- Gruppenwettkampf: Welche Gruppe hat zuerst bei ihrer Buchstabengruppe 10 «Fünf-Buchstaben-Wörter» getroffen bzw. geschrieben?



☞ Schreiben: (Gross-) Buchstaben auf Packpapier übertragen. Einen Stapel Wörter vorbereiten.

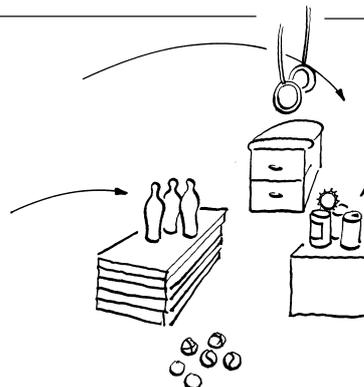
Resultat-Wurf: An mehreren Orten sind die Ziffern 0–9 an der Turnhallenwand aufgehängt. A stellt B eine Rechenaufgabe. B nennt das Resultat und versucht mit gezielten Würfeln auf die Ziffern das Resultat zu treffen (z.B. Resultat: 16; Trefferfolge: 1, 6).

- Nebst den Ziffern kleben auch die Operationszeichen (+ – : x) an der Wand. A wirft eine Rechenaufgabe. B beobachtet, schreibt sie auf und rechnet das Resultat aus. A überprüft die Lösung.
- Geburtsdatum: Wer benötigt weniger Würfe als der Partner, um sein eigenes Geburtsdatum, (s)eine Telefonnummer, seine Schuhgrösse ... zu treffen? Wer verloren oder gewonnen hat, sucht ein anderes Kind und fordert es mit einem neuen Wettbewerb heraus.
- Die Zahlen- bzw. Buchstaben-Blätter liegen auf dem Boden. Die Kinder versuchen, durch senkrecht Hochspielen des Balles oder mit Zielwürfen aus der Distanz (evtl. über eine Leine oder durch einen hochgehaltenen Reifen...) das Ziel zu treffen.



Wurfbuden: Gruppen (jeweils ca. 5 Kinder) bauen ihre Wurfbude nach eigenen Ideen. Dazu stehen die verschiedenen Hilfsmittel wie Reifen, Matten, Eimer, Schaukelringe, Keulen, Frisbees... zur Verfügung. Die Gruppen stellen einander ihre Wurfbuden vor und probieren die Buden der anderen Kinder aus. Nachdem die Wurfbuden ausprobiert worden sind, notieren die Budenbauer im Klassenzimmer die Regeln, welche in ihrer Bude gelten. Diese werden gegenseitig vorgestellt und in der Turnhalle bei der jeweiligen Bude aufgehängt.

- Freier Budenbetrieb
- Als Einzel- oder Gruppenwettbewerb



☞ Sprache: Festhalten der Regelwerke. Aushandeln, wer am Spielfest was durchführt.

4 Kombinieren

4.1 Verbindungen mit...

Das Kombinieren verschiedener (Grund-)Tätigkeiten entspricht dem ganzheitlichen Erleben der Kinder und soll deshalb immer wieder gezielt inszeniert werden. Dadurch können bereits gefestigte Bewegungsmuster unter ungewohnten oder erschwerten Bedingungen angewendet werden. Es können sogar neue «Sport-Arten» daraus entstehen. Viele Spielformen in den Broschüren 4, 5 und 6 sind Kombinationsformen.

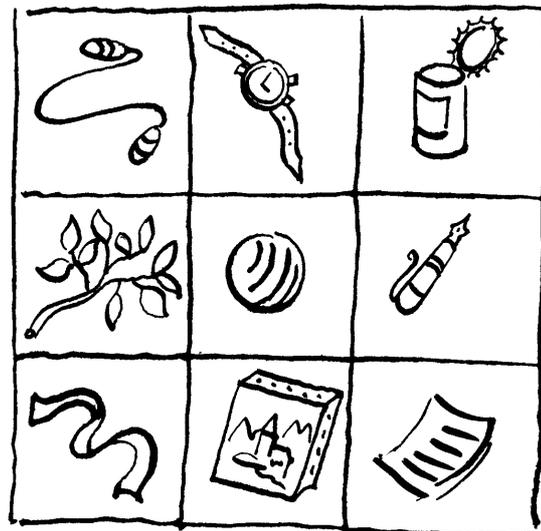
Beispiele:

- Laufen und Springen oder Laufen und Werfen.
- Fangen und Werfen in Kombination mit Tummeln an Geräten.
- Rhythmus-Spiele und Hüpfformen (z.B. mit Springseil).
- Laufen und Ballspielen (Dribbling mit Händen und/oder Füßen usw.).
- Laufen und Radfahren/Inline-Skaten (ausdauernd laufen, wobei ein Partner auf dem Rad/auf den Rollschuhen mitfährt). Wechsel nach 5 Minuten.
- Kleiner «Mehrkampf-Parcours», Hindernisläufe.
- Gruppenwettkämpfe, bei denen nebst dem Laufen verschiedene Aufgaben zusätzlich gelöst werden müssen.



Memory-Lauf: Die Gegenstände und deren Lage einprägen. 3er-Gruppen. In einer Entfernung von ca. 25 Metern liegen Gegenstände in einem Rasterfeld (z.B. 6-mal 10 Felder). Die Gruppen starten, laufen zu ihrem zugewiesenen Rasterfeld und kehren zum Startort zurück. Dort tragen sie auf einem leeren Rasterblatt ein, was wo liegt. Fehlt etwas oder sind sie noch unsicher, laufen sie erneut los, um nachzuschauen, laufen zurück und tragen ein, usw. Welche Gruppe ist am schnellsten fertig und hat alle Felder korrekt übertragen?

- Statt der Gegenstände selbst liegen bloss Abbildungen davon in der Raster-Vorgabe. Die Kinder müssen die Bilder auf ihr Blatt zeichnen und zwar so, dass man erkennt, was es ist.
- In einzelnen Feldern werden Rechenaufgaben gestellt. Die Lösungen sind im entsprechenden Feld des Rasterblattes am Startort einzutragen.
- In einzelnen Feldern liegen Wörter. Diese gilt es als Erstes, korrekt zu übertragen. Zusätzlich ergibt sich daraus ein Lösungssatz zu einer Frage oder zu einer Rätselaufgabe.
- Laufen und Werfen: Gruppe A läuft auf einer Runde mit 3 Stationen: 1. Alle Keulen treffen, dann weiterlaufen 2. Alle Bälle in einen Schwedenkasten werfen, dann... 3. Tennisbälle auf Nummern an der Wand werfen. Wenn die Summe der getroffenen Ziffern 45 übersteigt, zurück ins Ziel laufen. In der Zwischenzeit konnte die Gruppe B mit Seilspringen (pro Durchschwung 1 Punkt) oder mit Ball-Zuspiesen (pro Pass 1 Punkt) Punkte sammeln. Wechsel.



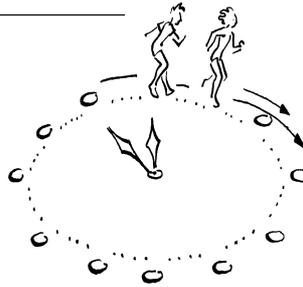
4.2 Um die Wette laufen, springen und werfen

Das Laufen, Springen und Werfen wird untereinander oder mit zusätzlichen Aufgaben kombiniert. Die spielerischen Formen, die daraus entstehen, erleben die Kinder als Situationen, in denen sie sich vielfältig messen können.

Mitmachen ist wichtiger als Siegen.

Fünf vor zwölf: Wettlaufen und die Uhrzeit kennen. Die Kinder stehen regelmässig verteilt bei den mit Blättern markierten Ziffern eines Zifferblattes (Kreis). Jemand ruft z.B. «Es ist fünf vor zwölf!» Wer auf der Elf steht (= fünf vor) versucht, einen der Zwölfer einzuholen, bevor diese wieder bei der Zwölf stehen.

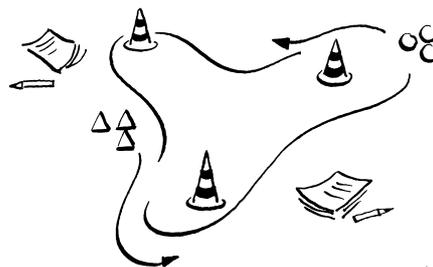
- Ausgangsposition auf einer Linie. Es ist z.B. 10.30 Uhr. Die «Minuten-Läufer» (Position 6) versuchen, vor den «Stundenläufern» (Position 10) über eine Ziellinie zu laufen.



- ⚠ Welche Uhrzeit darf nicht gerufen werden (z.B. 16.20 Uhr, fünf vor elf...)?
- 🏃 Immer im Uhrzeigersinn weglaufen!

Lauf-Geschichte: 4er-Gruppen; 15 Minuten laufen und dabei abwechselungsweise an einer Geschichte weiterschreiben. Die Gruppen laufen auf einer vorgegebenen Strecke. Nach der ersten Runde bleibt ein Kind pro Gruppe zurück und beginnt auf seinem Gruppenblatt, seine Gruppen-Geschichte zu einem vorgegebenen Thema niederzuschreiben. Ablösungen nach je zwei Runden. Die Laufenden dürfen sich über ihre Geschichte absprechen. Welche Gruppe schreibt eine spannende, lustige, traurige Geschichte?

- 3 Gruppenmitglieder sind auf der Rundstrecke. Das vierte hört der Lehrperson beim Vorlesen einer Geschichte (Dauer ca. 15 Minuten) zu. Nach jeder Runde wird das zuhörende Gruppenmitglied «fliegend» ersetzt. Wer zugehört hat, informiert die andern während des Laufens über das Gehörte. Am Schluss beantworten die Gruppen Fragen zur Geschichte auf einem Blatt.

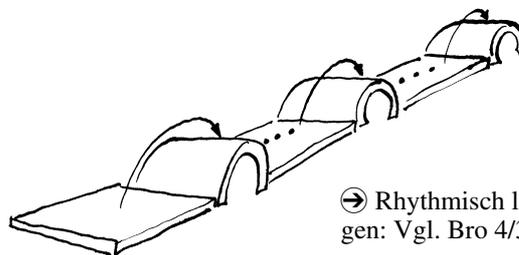


- ⚠ Es müssen (nicht) alle gleich viel laufen.

- 🗣 Sprache: Zuhören - mitteilen. Wer erzählt, bestimmt das Lauftempo. Die Lehrperson kann auch Fragen aus dem Unterricht stellen. Die Antworten beim Start/Ziel ins richtige Feld eintragen.

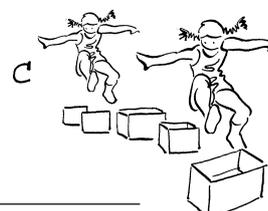
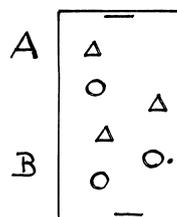
Hügellauf: Auf zwei Mattenbahnen ist jede zweite Matte nach oben gewölbt. Die Kinder versuchen, die Bahn wie Hürdenläufer zu überlaufen.

- Erleichterung: Über tiefere Hindernisse wie Kastenteile, Medizinbälle laufen.
- Gelingt es, mit einem anderen Kind die Hügel synchron zu überspringen?
- Parallelwettkampf: Auf jeder Bahn laufen zwei Kinder los. Wer hat zuerst die Bahn überlaufen und anschliessend unter jedem «Hügel» hindurch einen Ball zugeworfen, einen Fussball zugepasst oder mit einem Unihockeyschläger einen Ball durchgespielt?



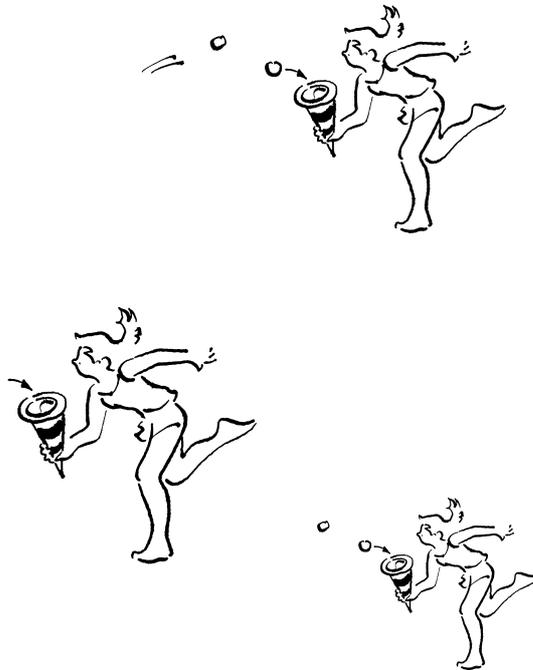
- ➡ Rhythmisch laufen und springen: Vgl. Bro 4/3, S. 15 ff.
- ➡ Diese Tore eignen sich auch für ein Fussballspiel 3:3.

Intervall-Spiel: 3 Teams gehören zusammen. Team A spielt gegen B auf einem Feld, z.B. 3:3 Fussball. Team C absolviert einen Sprung-Lauf-Parcours und kehrt zum Spielfeld zurück. Nun spielt die Gruppe B gegen C, A läuft; dann läuft B, gleichzeitig spielt C gegen A. Jedes Team spielt 2-4-mal gegen ein anderes Team. Der Spielstand wird übernommen.



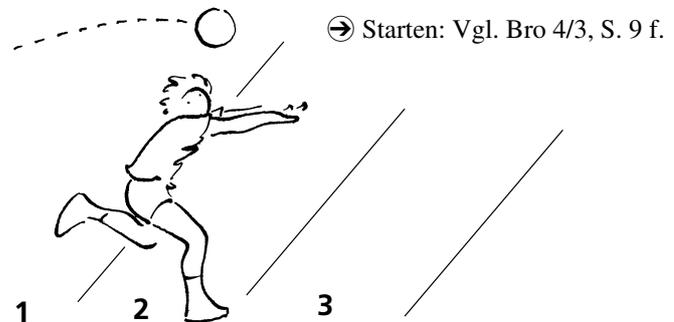
Trichter-Wurf: Paare stehen sich gegenüber. A versucht, mit seinem Trichter (Verkehrshut, verstärkter Zeitungstrichter, evtl. Baseball-Handschuh) die von B zugespielten Bälle aufzufangen.

- Alle A stehen in einer Zone (10–15 m von der Abwurflinie entfernt). Wie viele Bälle können in 3 Minuten gefangen werden. Rollentausch. Welches Paar erreicht nach 6 Minuten wie viele Treffer?
- Wer den zugeworfenen Ball in Zone 1 fängt, erhält 1 Punkt, wer in der weiter entfernten 2. oder 3. Zone fängt 2 bzw. 3 Punkte. Jedes Paar versucht, in 3 Minuten möglichst viele Punkte zu erreichen.
- Alle Paare laufen um ein rechteckiges Feld im Gegenuhreigersinn, wobei der Partner immer eine halbe Runde versetzt läuft. Die Paare werfen sich den Ball übers Feld zu, d.h. von Kante 1 zu Kante 3, von 2 zu 4. Nach einem Wurf muss zuerst um die nächste Ecke gelaufen werden, bevor erneut zugespielt werden darf. Nach 5 Minuten werden die gelaufenen Runden und die gefangenen Bälle pro Gruppe zusammengezählt. Beim nächsten Mal im Uhrzeigersinn laufen und Resultate vergleichen.
- Als Schnappball spielen: 4er-Gruppen gegeneinander. Jedes Kind hat einen Verkehrshut. Die Werfer dürfen nicht behindert werden; jeweils 4 Schritte Abstand nehmen. Welche Gruppe kann in 5 Minuten mehr Bälle fangen.



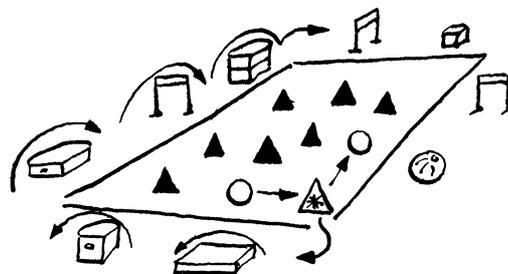
Starten statt warten: Jedes Kind wirft seinen Ball vorwärts hoch und beginnt sofort loszusprinten. Zoneneinteilung: **1** 2–4 m **2** 4–6 m **3** 6–8 m. Je nachdem, in welcher Zone der Ball gefangen wird, erhält das Kind 1–3 Punkte. Wer hat nach 10 Starts mehr Punkte als die Lehrperson?

- A wirft den Ball für B.
- A steht im Feld 1, 2 oder 3 und prellt den Ball. In diesem Moment startet B und versucht, den aufspringenden Ball noch zu erwischen, bevor dieser ein zweites Mal den Boden berührt. Rollenwechsel.



Ab auf die Runde: Fangspiel im (Volleyball-)Feld. Fänger sind mit einem Bündel bezeichnet. Wer von einem Fänger berührt wird, übernimmt den Bündel, überspringt die Hindernisse ausserhalb des Spielfeldes und fängt dann ein anderes Kind.

- Zu zweit: A und B werfen sich im (Volleyball-)Feld einen Tennisball zu. Die Minimaldistanz (Abwurflinien) wird mit Sprungseilen fixiert. Wenn einer der beiden den Ball fallen lässt, absolvieren sie eine Laufrunde.
- Fussball-Zuspiele an Keulen (Verkehrshüten) vorbei. Fällt eine Keule um, muss sie aufgestellt werden und ab geht's auf die Runde.
- Auf zwei Feldern spielen je zwei Teams gegeneinander. Wer ein Tor erzielt, wird zum Torwart. Erhält der Torwart ein Tor, so läuft er 2 Hindernisrunden und kommt anschliessend als Feldspieler zurück ins Spiel. Übersteht sein Team das Unterzahlspiel?



Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

- BUCHER, W.: 1015 Spiel- und Kombinationsformen in vielen Sportarten. Schorndorf 1996⁴.
- DIETRICH, K.: Warum soll ich den Fosbury-Flop lernen?
In: Sportpädagogik 17 (1993) 3. S. 18–21.
- DOMBROWSKI, O.: Leichtathletik mit Grundschulkindern. Aachen 1994.
- FAHLENBOCK, M. / u.a.: Leichtathletik - zu schwer für die Schule? Zur Situation der Leichtathletik in der Schule. In: Körpererziehung 44 (1994) 5. S. 166–171.
- GUGGENMOS, J.: 2 mit 4 Beinen. Weinheim und Basel 1990.
- KATZENBOGNER, H. / u.a.: Spiel-Leichtathletik. Teil 1: Laufen und Werfen, Teil 2: Springen und Wettkämpfen. Neumünster 1993.
- MURER, K.: 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik (mit Anhang Leichtathletik in der Schule). Schorndorf 1994⁸.
- SCHÖNTGES, J. (Hrsg.): Freche Lieder – Liebe Lieder. Frankfurt a. M. 1987.
- TREUTLEIN, G. / u.a.: Körpererfahrungen im Sport. Wahrnehmen – Lernen – Gesundheit fördern. Aachen 1992.
- VAN DE WETERING, J.: Stachel-Charlie. Hamburg 1987.

Video-Filme:

- ESSM: Serie Leichtathletik mit Laufen, Springen und Werfen. Magglingen 1987.

Kontaktstellen:

- SLV: Leichtathletiktests und Wertungstabellen.
Schweizerischer Leichtathletikverband (SLV)

Musik:

- MEY, R.: Starportrait. Intercord. 1974.



Verlag SVSS

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