

6

Lehrmittel Sporterziehung Band 3 Broschüre 6

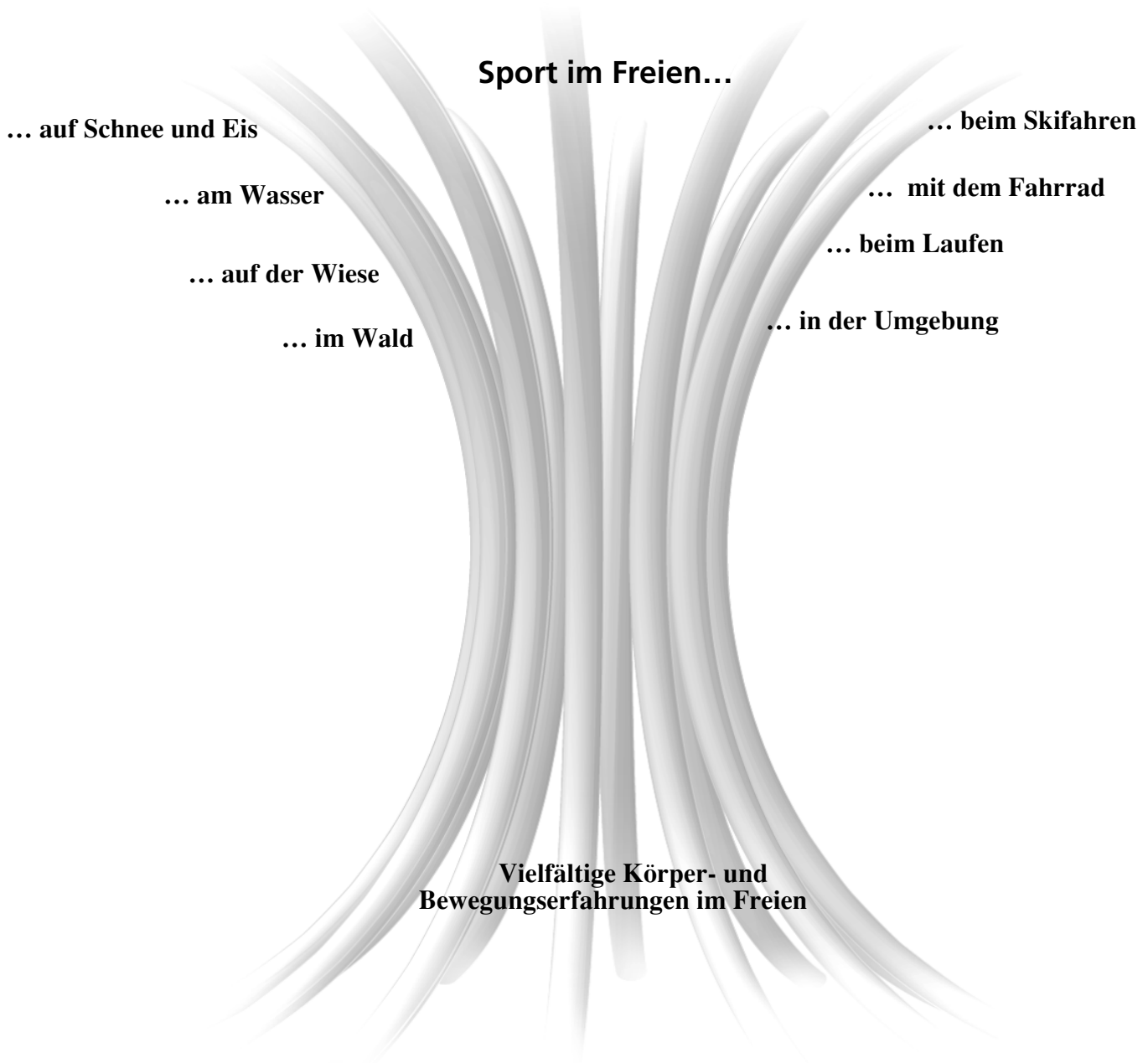


Im Freien

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 6 auf einen Blick



Die Kinder erleben Sport in der Natur und verhalten sich
der Umwelt gegenüber verantwortungsbewusst.

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

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Besonderheiten des Bewegens im Freien erleben
- Spielen mit einfachen Materialien erfahren
- Den Jahreszeiten angepasste Spiel- und Bewegungsformen entwickeln und verändern
- Die Umgebung entdecken



Vorschule

- Den Bewegungsraum in der nahen Umgebung entdecken
- «Bewegtes Lernen» auch im Freien erleben
- Viele Bewegungs- und Spielmöglichkeiten aus allen Lernbereichen im Freien erfahren
- Grundlegende Fertigkeiten für Bewegungsformen im Freien erwerben
- Sensibilität für naturnahes Verhalten entwickeln



1.–4. Schuljahr

- Die Vielfalt von Bewegung, Spiel und Sport im Freien erleben
- «Bewegtes Lernen» auch im Freien ausüben
- Die Natur als Bewegungs-, Spiel- und Sportraum erfahren
- Auch Bewegungs-, Spiel- und Sportformen anderer Lernbereiche im Freien ausüben
- Naturnahes Verhalten pflegen



4.–6. Schuljahr

- Möglichkeiten und Grenzen des Sporttreibens im Freien kennen und akzeptieren
- Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen allein, zu zweit und in Gruppen durchführen
- Traditionelle und neuere Sportarten im Freien pflegen
- Radwanderungen, Sommer- und Wintersportlager, Ausdauerformen gemeinsam planen, durchführen und auswerten



6.–9. Schuljahr

- Sport im Freien als Möglichkeit von «Sport fürs Leben» entdecken
- Sportarten individuell oder gemeinsam auswählen und mit gegenseitig abgestimmten Zielen durchführen
- Einige ausgewählte Sportarten im Freien exemplarisch ausüben
- Polysportive oder kombinierte Sportanlässe bestreiten



10.–13. Schuljahr

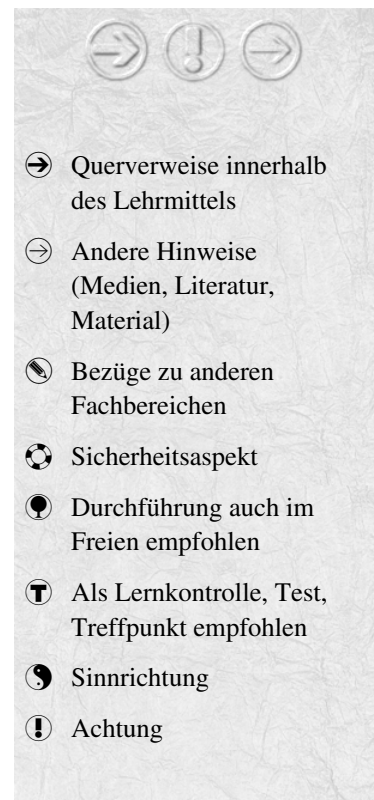
- Das *Sportheft* enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Tips für Sport im Freien; Kleidung, Material, Umweltschutz usw.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1 Umgebung	
1.1 Verstecken und entdecken	3
1.2 Rund ums Schulhaus	4
1.3 Pläne vergleichen – Tücken erkennen	5
1.4 Wohnorte der Kinder unserer Klasse	6
1.5 Mit dem Fahrrad sicher fahren	7
1.7 Gruppenspiele auf Wiesen oder grossen Plätzen	8
2 Wald	
2.1 Den Wald entdecken	9
2.2 Orientierungsspiele	10
2.3 Laufen und gut beobachten	11
2.4 Wie bei den Indianern	12
2.5 Mit dem Fahrrad	13
2.6 Gruppenspiele	14
3 Wasser	
3.1 Sicherheitsaspekte	16
3.2 Am Bach oder am See	17
4 Schnee und Eis	
4.1 Im Schnee – juhe!	19
4.2 Auf Schlittschuhen	22
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	24



Einleitung

Für Kinder gibt es kein «schlechtes Wetter»

Sportunterricht im Freien eröffnet Möglichkeiten, Erlebnisse und Erfahrungen, welche im «Schonraum» der Turnhalle nicht möglich sind. Deshalb sollen Bewegungssequenzen mit Kindern wenn immer möglich im Freien durchgeführt werden. In den Hinweisspalten der übrigen Broschüren wird mit dem ☉-Symbol immer wieder darauf hingewiesen.

Während Jugendliche bei ungünstigen Witterungsverhältnissen nur schwer zu motivieren sind, im Freien Sport zu treiben, ist dies bei Kindern auf der Unterstufe meist kein Problem. Die Lehrperson muss aber dafür sorgen, dass die Kinder angepasst gekleidet sind. Dazu gehört auch, dass sich die Kinder nach einem Anlass duschen und trockene Kleider anziehen können.

Die Verantwortung ist gross – das Erlebnis tief

Der Unterricht im Freien birgt durch unvorhersehbare und nicht planbare Einflüsse grössere Risiken. Die Lehrperson muss sich dieser Verantwortung bewusst sein und deshalb die Aktivitäten im Freien sorgfältig planen. Wenn die Lehrperson die örtlichen Verhältnisse nicht genau kennt, muss sie das Gelände vorgängig rekognoszieren.

☞ Checkliste für die Planung des Unterrichts im Freien:
Vgl. Bro 6/1, S. 5

Bei Spielformen im Freien, insbesondere im Wald, ist immer darauf zu achten, dass die Kinder in Gruppen beieinander bleiben. Für den Fall, dass eine Gruppe die Orientierung verliert, muss ein Treffpunkt und ein Signal für die Besammlung vereinbart werden. Evtl. ist es sinnvoll, vor einem Spiel die Feldgrenze abzuschreiten und zu markieren.

Wenn zwei Lehrpersonen den Unterricht im Freien gemeinsam planen, können sie Vorbereitungs- und Durchführungsarbeiten aufteilen. Durch den Einbezug von Eltern bei grösseren Anlässen – wie z.B. bei einem Sportnachmittag im Wald – kann sich die Lehrperson entlasten.

Bewegtes Lernen im Freien

Die Aktivitäten im Freien sind ein wichtiger Bestandteil einer ganzheitlichen Sporterziehung und werden deshalb sehr empfohlen. *Ganzheitlich* lernen bedeutet auch mit möglichst vielen Sinnen lernen. Dazu gibt es im Freien wesentlich mehr Möglichkeiten als im Schulzimmer.

Einige Anregungen:

- Addieren und Subtrahieren in Form von Hüpfübungen (an einer Treppe oder beim Seilspringen) erleben und vertiefen.
- Trennregeln für Wörter beim Werfen und Fangen eines Balles üben.
- Gedächtnisübungen mit Laufspielen verbinden.
- Räume- und Distanzen schätzen und durch Bewegen erleben.
- Eigene sportliche «Leistungen» schätzen und messen (z.B. Weitsprung).
- Tonleiter-Steigen an der als Tonleiter gestalteten Treppe.
- Lebensräume von Pflanzen und Tieren während eines Laufs erkennen.
- Wurf- und Flugkörper (Bälle, Drachen...) selber herstellen und mit bewegten Spielformen verbinden.

☞ Ganzheitlich:
Vgl. Bro 1/3, S. 13

☞ Bewegtes Lernen:
Vgl. Bro 7/3, S. 6; Bezüge zu anderen Fachbereichen:
Vgl. Bro 7/3, S. 7

☞ Projektartiger Unterricht:
Vgl. Bro 7/3, S. 12 ff.

1 Umgebung

1.1 Verstecken und entdecken

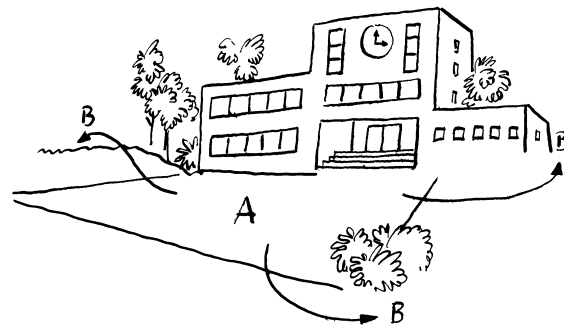
Bei den Übungen und Spielen dieser Seite arbeitet die Klasse in zwei Hälften. Durch das intervallmässige Ziehenlassen und wieder Zurückholen jeder Hälfte entsteht eine günstige Rhythmisierung.

Alles, was wir verstecken, müssen wir wieder finden!

Hänsel und Gretel: Jedes Kinderpaar wählt einen Doppelnamen, z.B. Asterix und Obelix, heiss und kalt, bitter und süss etc. Hänsel (A) und Gretel (B) trennen sich. Während alle A im Halbklassenverband z.B. an einem Spiel teilnehmen, verstecken alle B auf dem Schulhausareal je einen Gegenstand. B erklärt A «fliegend», d.h. ohne Unterbruch des Spiels, wo der Gegenstand zu finden ist und übernimmt seine Rolle. Hat A das Gesuchte gefunden, versteckt er es von neuem, teilt dies B mit usw. Gelingt es den Kindern, einander genau zu informieren?

- Zuerst hilft B mit einem Hinweis wie: «Von hier aus zehn Schritte in Richtung Kirche, dann...».
- A kehrt zurück, und schreibt auf, wo sich der Gegenstand befindet. Rückfragen sind nicht erlaubt; es erfolgt nur eine stumme Übergabe.
- B zeichnet das Versteck auf einer Ansichtsskizze ein.
- Auf die Skizze wird ein Sektorenraster (Folie) gelegt. B teilt nur mit, dass das Gesuchte z.B. im Feld B 6 liege.

🕒 **Realien:** A und B zeichnen eine Ansichtsskizze.

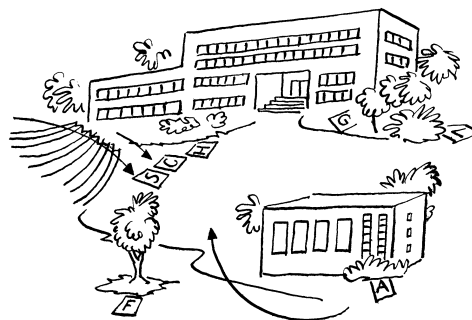


⚠️ **Ansichtsskizzen haben, im Gegensatz zur Aufsicht (Plan, Karte; vgl. «Plan-Lauf» unten) tote Winkel und noch keine Symbole.**

Buchstaben-Lauf: Die Kinder bilden (z.B. im Sprachunterricht) Schlangen-Wörter und erstellen davon eine Spiel-Liste. Ums Schulhaus herum werden die entsprechenden Buchstaben versteckt, d.h. in einen Sektor versteckt die Gruppe A, im andern B, z.B.: S-C-H-L-A-N-G-E-N-F-Ä-N-G-E-R. Die ersten beiden einer Gruppe laufen los, um im gegnerischen Sektor je einen benötigten Buchstaben zu finden. Nach der Rückkehr laufen die nächsten beiden los, um zwei weitere Buchstaben zu holen. Informationen, wo Buchstaben liegen, dürfen weitergegeben werden. Ein Kind darf aber immer nur einen Buchstaben aufs Mal zurückbringen.

- 2-4 Kinder starten gleichzeitig. Jedes Kind hat einen bestimmten Buchstaben zu finden. Die glücklichen, schnellen Finder suchen je einen weiteren, noch fehlenden Buchstaben und teilen den andern mit, wo dieser zu finden ist.

🕒 **Werken/Schreiben:** Buchstaben auf Kartonkärtchen oder Holzquadrate schreiben bzw. zeichnen.

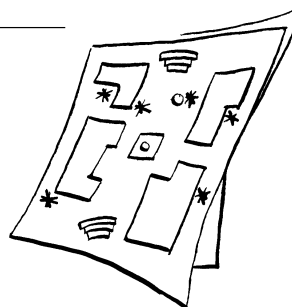


➔ **An welche Regeln halten wir uns beim Verstecken der Buchstaben? Spielregeln vereinbaren und einhalten.**

Plan-Lauf: An einer Sammelstelle wird auf einem Plan eingezeichnet, wo und durch wen was versteckt werden soll. Die Hälfte der Klasse versteckt so etwa 30 Gegenstände. Die anderen suchen nach Plan, bis sie alles gefunden haben. Was nicht gefunden wurde, muss von den Versteckenden geholt werden. Wo lag der Fehler?

- Vor dem Einsammeln überprüft ein «Expertenteam» die Lage der Gegenstände mit dem Plan.

🕒 **Realien/Zeichnen:** Einen Kartensatz (Papier auf Karton mit Folie überziehen) anfertigen. Eintragungen mit wasserlöslichem Filzstift vornehmen.



⚠️ **Einführung von Symbolen; von der Ansicht zur Aufsicht (Plan, Karte).**

1.2 Rund ums Schulhaus

Kinder kennen ihr Schulzimmer gut. Sie wissen, was wo, in welcher Ecke, an welcher Wand steht. Doch können sie es mit geschlossenen Augen ausführlich beschreiben und sogar noch bestimmte Gegenstände finden?

Suchbildaufgaben kennen die Kinder. Mit ihnen lernen sie schon früh, Veränderungen und Spuren zu entdecken. Doch gelingt es ihnen, schon selbst einen Plan zu zeichnen oder gar auswendig nachzuzeichnen? Kann ein Spielpartner mit Plan einem andern genau beschreiben, wo welche Dinge hingehören? Kann dieser aufgrund der Beschreibung einen zweiten Plan herstellen? Gemeinsam können die Kinder überprüfen, ob die Beschreibungen deutlich genug waren, wo Missverständnisse entstanden sind oder weshalb Ungenauigkeiten aufgetreten sind.

Gelingt es den Kindern, im spielerischen Handeln einen kleinen, überschaubaren Raum zu erfassen, so wird es allmählich möglich, das Orientieren anhand eines Planes auf ein Stockwerk, das ganze Schulgebäude, das Schulareal und das umliegende Quartier auszuweiten.

Orientierungsspiele: Je nach Alter, Voraussetzungen und örtlichen Gegebenheiten sind verschiedene Orientierungsspiele möglich. Beispiele:

- **Kreide-OL:** Die Kinder marschieren in Gruppen von 3–4 in der Umgebung des Schulhauses herum und schreiben mit Kreide (oder auf Kärtchen) an möglichen Postenstandorten die Buchstaben eines vorher vereinbarten Lösungswortes an. Die genauen Standorte werden in der «Karte» mit Kreislein markiert. Dann tauschen die Gruppen ihre Karten aus, versuchen die Posten zu finden und das Lösungswort zusammenzusetzen.
- **Paar-OL:** Zwei Kinder (A und B) starten miteinander. Jedes Kind setzt anhand einer Karte 1–2 Posten. Anschliessend werden die Karten ausgetauscht und die vom anderen Kind gesetzten Posten eingesammelt. Wer ist zuerst wieder am Ausgangspunkt?
- **Schlaufen-OL:** Vom gleichen Start bzw. Ziel aus legen wir mehrere unterschiedlich lange Bahnen. Je nach Können laufen die Kinder in Zweiergruppen die Strecken ab.



☉ «Karten» (Ansichts-, Aufsichtsskizzen und Pläne) mit den Kindern selbst aufnehmen und zeichnen.



Foto-Lauf: Die Kinder erhalten eine Anzahl Fotos, die Ausschnitte aus ihrem Quartier zeigen. In 3er-Gruppen suchen und überprüfen sie den wirklichen Standort. Sind alle auf der Karte eingetragen, kehren sie zur Überprüfung zurück.

- **Foto-Gedächtnislauf:** Die Kinder erhalten am Start ein Foto zur Ansicht. Sie merken sich einige wichtige Anhaltspunkte. Sobald sie sicher sind, den Ausschnitt und 2–3 wichtige Anhaltspunkte erkannt zu haben, laufen sie in 3er-Gruppen zum betreffenden Ort. Dort tragen sie ihren Standort und die wichtigen Orientierungspunkte auf der mitgebrachten Karte ein.



☉ Quartier vorgängig rekognoszieren (Baustellen, gefährliche Strassenüberquerungen, frei laufende Hunde...).

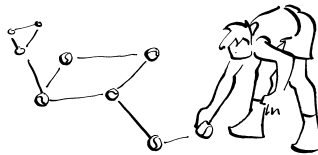
Wir orientieren uns mit Plänen in der Umgebung des Schulhauses.

1.3 Pläne vergleichen – Tücken erkennen

Kinder kennen Bilderrätsel, Suchaufgaben wie «Finde zehn Unterschiede» sowie Detektivgeschichten, bei denen irgendwo ein verräterisches Indiz zu finden ist. Dieses Suchen und Entdecken kann auch bei Orientierungsspielen angewendet und geübt werden. Alle Formen können auch im «bewegten» Realienunterricht durchgeführt werden.

Genaueres Beobachten macht Detektive erfolgreich!

Bild-Punkte: Die Kinder kennen es vielleicht vom Fernsehen oder von einer Maltechnik: Viele einzelne Punkte nebeneinander ergeben ein Gesamtbild. Es gibt Zeichnungs-Rätsel, bei denen Punkte miteinander verbunden werden müssen, damit ein Bild entsteht. Ein solches Rätsel stark vergrößern und auf einem Plan auflegen. Auf dem Rasen verstreut liegen viele Tennisbälle, die von den Kindern einzeln geholt und auf den Plan gesetzt werden. Was für ein Bild entsteht?



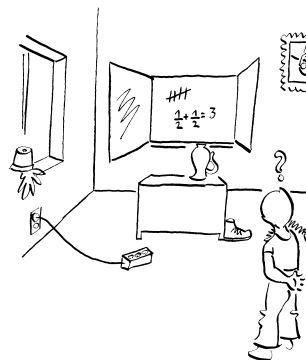
Genau beobachten: Eine Bande hat im Schulhaus eine Diebestour gemacht. Aber Vanjo, der Hund des Hauswartes, hat sie vertrieben. Auf dem Gelände sind die Dinge, die sie auf der Flucht verloren haben. Wer findet einen Gegenstand?

- Kleingruppen zeichnen Fehler in Situationspläne (falsche Sträucher, Anbauten...) ein. Andere vergleichen diese fehlerhaften Pläne mit der Wirklichkeit am Ort.
- Wo etwas nicht stimmt, wurde zusätzlich ein Gegenstand versteckt.
- Erkennen und festhalten: Im Klassenzimmer stimmen gewisse Dinge nicht mehr, z.B. Kreide im Blumentopf, Bild auf dem Kopf hängend, Märchenbuch unter den Sachbüchern, Schuh auf dem Lehrerpult usw.
- Blätter von Pflanzen, die im Realienunterricht Verwendung finden, liegen auf. Woher stammen sie? Welche kommen wo auf unserem Schulgelände vor, welche nicht? Ein Paar sucht 2-3 Pflanzen auf dem Schulhausareal und zeichnet den Standort auf einem Plan ein.



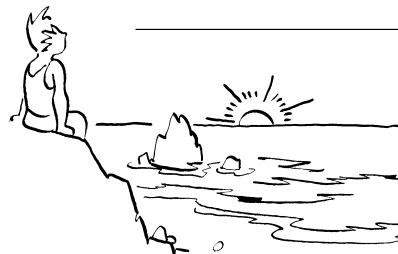
🗨 Sprache: Die Kinder Fantasiegeschichten erfinden lassen.

➔ DOLBY, K.: «Kniffel Abenteuer». Vgl. Lit. Bro 6/3, S. 24



Lieblingsort: Jedes Paar geht z.B. 10 Minuten ins Freie und wählt einen schönen Ort aus. Nachher dürfen alle ihren Lieblingsort den andern vorstellen. Was könnt ihr über ihn erzählen, was könnt ihr von dort aus sehen, was könnt ihr hören...? Den Ort so genau wie möglich beschreiben. Wer von den Zuhörern kann den Ort erraten?

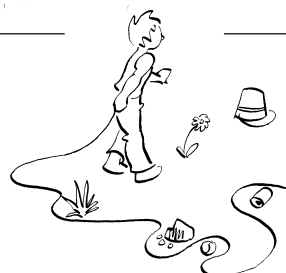
- Nur festhalten, was man von dieser Stelle aus sehen kann. Wer kann den Ort auf dem Plan markieren?



🗨 Sprache: Die Kinder bereiten die Mitteilungen paarweise vor; evtl. auch nur pantomimische Präsentation.

Wegweiser: Gruppe A markiert einen Weg durchs Schulhaus, durch die Aussenanlagen, durchs Quartier... Gruppe B läuft die Strecke ab und zeigt nach der Rückkehr auf einem Plan, welchen Weg sie absolviert hat. Anschliessend wechseln die Gruppen die Aufgabe.

- Besondere Entdeckungen auf dem Weg festhalten und mitteilen; evtl. in den Plan eintragen.



🚫 Gefährliche Strassenüberquerungen meiden.

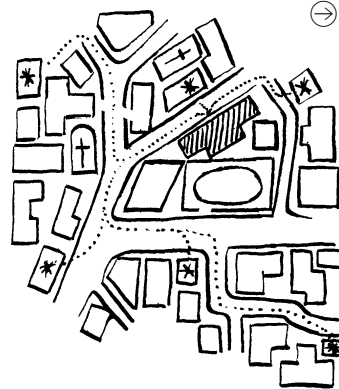
1.4 Wohnorte der Kinder unserer Klasse

Täglich treffen sich die Kinder am gleichen Ort: in der Schule. Jedes kennt seinen Schulweg mit der Zeit wie die eigene Hosentasche. Was dem einen geläufig ist, bleibt für das andere «Neuland». Jedes Kind kann einem anderen *seinen* Weg weisen und damit Verantwortung übernehmen.

Wir zeigen einander den Schulweg.

Schulwege: Auf einem Quartier- oder Ortsplan, den die Kinder zusammen mit der Lehrperson erstellen oder ergänzen, tragen sie mit Hilfe der Eltern ihr Zuhause und den Weg zur Schule ein. Wie sehen diese Wege aus? Sind sie lang oder kurz? Sind sie geradlinig oder gehen sie um viele Ecken? Überqueren sie grosse Strassen? Hat es Einkaufsläden, Lichtampeln, Hunde?

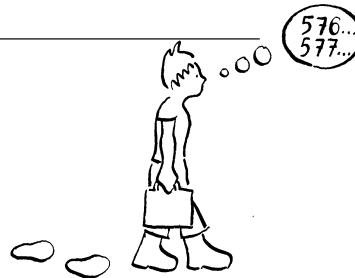
- Alle Kinder setzen nahe ihrer Haustüre einen Posten; Aufgabenstellung durch den Lehrer. Die Kinder laufen diese Posten sternförmig an, d.h. kehren vor dem nächsten Posten ins Schulhaus zurück.
 - a) Ein Kind, das den Weg gut kennt, führt eine Kleingruppe an.
 - b) Paare/Kleingruppen laufen die Hälfte der Posten nach Plan an.



⇒ Eltern mit einbeziehen.

Distanzen schätzen und messen: Wie viele Schritte braucht ein Kind für seinen Schulweg, wenn es ganz normale Schritte macht?

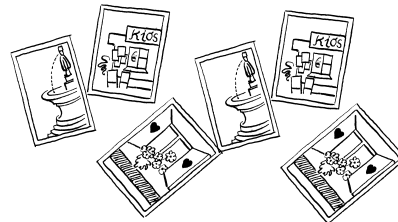
- Mit Riesenschritten? Wenn es schnell läuft?
- Wie viele Schritte macht die ganze Klasse bis auf den Pausenhof; wie viele Treppenstufen/Höhenmeter werden dabei überwunden?
- Wie viele Schritte/Füsse ist das Schulhaus lang?



☉ Rechnen: Grundoperationen; Schätzen und Messen; Schrittlänge in Meter umrechnen usw.

Quartiere entdecken: Die Kinder erhalten eine Anzahl Fotos, die Ausschnitte aus ihrem Dorf oder Quartier zeigen. In 3er- oder 4er-Gruppen laufen sie durch das Quartier und suchen den Bildausschnitt.

- Sie teilen mit, was sie entdeckt haben.
- Sie tragen ihre Entdeckungen auf einer Karte ein.
- Die Fotos sind teilweise in 2–3 Teile zerschnitten. Findet ihr den betreffenden Ort trotzdem?



Wohnort-Traditionen: In vielen Dörfern finden auf öffentlichen Plätzen jährlich traditionelle, ritualisierte sportliche Wettkämpfe statt. Wie wär's, wenn z.B. immer die 3. Klasse an einem bestimmten Halbtage im Juni einen solchen Platz «beleben» würde. Beispiele:

- Mit den Kindern einen Veloparcours auf der Quartierstrasse, Wasserspiele am Dorfbrunnen... planen.
- Eine (Volks-)Tanzstunde mit einer anderen Quartierschule, eine Tanzshow im Altersheim.
- Kinder basteln Bewegungs- und Sportgeräte, bieten Geschicklichkeitsbuden an und verkaufen die Geräte: Reinerlös z.B. zu Gunsten einer Aktion (Ferien für behinderte Kinder etc.).
- Spiele und Tänze als Ergänzung zum Elternabend.



☉ Sprache/Wohnort-traditionen: Interview mit älteren Menschen über Dorftraditionen führen.

1.6 Gruppenspiele auf Wiesen oder grossen Plätzen

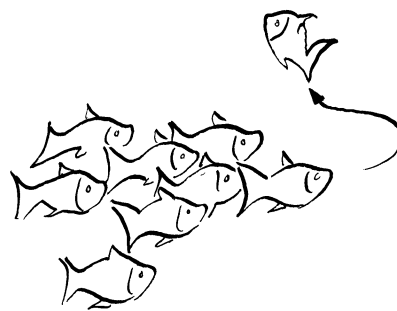
Mit kleinem Materialaufwand ist es möglich, dass Kinder in grossen Gruppen intensiv spielen können. Solche Formen eignen sich zur Förderung des Gemeinschaftssinnes und der gegenseitigen Rücksichtnahme, als Konzentrationsübung oder als «bewegte» Abwechslung zum Sitzen.

Was bedeutet das, in einer Gruppe zu sein?

Im Schwarm: Gruppenerlebnisse – vielleicht auch in Verbindung mit Tiergruppen – bewusst machen: Wer führt? Wem schliesse ich mich an? Warum?

- Immer in derselben Richtung und in der gleichen Gangart laufen, rennen, «fliegen»...
- Ein Kind wird von der Lehrperson bestimmt (z.B. Berührung des Rückens bei geschlossenen Augen). Dieses versucht, den Schwarm zu steuern, ohne jedoch zu auffällig zu erscheinen. Gelingt das?
- Dynamischer Kreislauf: Alle Kinder laufen im Kreis in gleichen Abständen hintereinander. Langsam wird das Laufen schneller, schneller, sehr schnell... und wieder langsam, langsamer und sehr langsam, ohne dass jemand das eigentliche Tempo vorgibt.

☞ Welche Tiere leben im Schwarm? Warum?

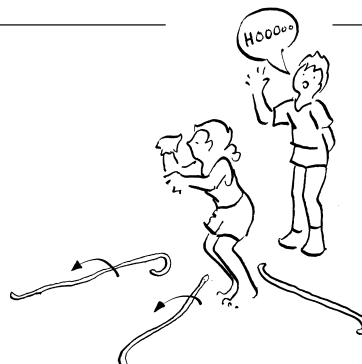


Vorsicht: In unregelmässigen Abständen liegen Sprungseile auf dem Boden. Barfuss und – wer sich getraut – mit geschlossenen Augen hüpfet A vorwärts durch diese «Gefahrenzone». B lotst A mit einem langen «Hooooo» für Sprünge über und um Hindernisse.

- Spur halten: Einer Riesenschlange (alle Seile aneinander geknüpft) entlanglaufen. Vorsicht bei Kreuzungen. Kannst du erfühlen oder erraten, mit wem du kreuzt (evtl. sogar ohne Worte)?
- Fischers Fritz: Eine kleine Gruppe versucht, die anderen mit einem langen Seil (= Netz) einzukreisen. Wer gefangen wird, hilft beim nächsten Fischfang.

☞ Anstelle von Sprungseilen Zweige verwenden.

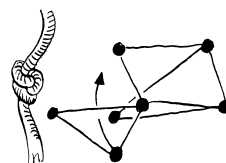
☞ Sprache: Einen Rhythmus-Vers auswendig lernen und bewegt (z.B. hüpfend) rezitieren, immer schneller z.B.: « Fischers Fritz fischt frische Fische; frische Fische fischt Fischers Fritz». Bewegter Unterricht: Vgl. Bro 7/3, S. 6 f.



Gordischer Knoten: Die Kinder stehen in einem Kreis und halten je zwei verschiedene Seilenden. Jetzt übersteigen oder unterkriechen die Kinder andere Seile, ohne das eigene loszulassen. Dadurch entsteht ein Knoten. Gelingt es, den Knoten wieder zu entwirren, ohne die Seilenden loszulassen? Ohne Worte?

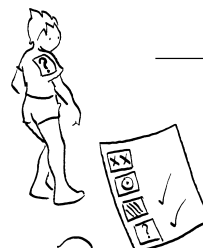
- Dasselbe mit Handfassung (ohne Seil) versuchen.

☞ Auch als Konzentrationsübung geeignet.



Wer bin ich? Jedes Kind bekommt eine Nummer, einen Buchstaben oder irgendein Symbol auf die Schultern geklebt. Dazu erhalten alle einen Lösungsbogen, auf dem alle diese Zeichen bzw. Ziffern abgebildet sind. Was ein Kind bei anderen erkennt, kann es streichen. Welches ist das eigene Zeichen?

☞ Auch als Versteckspiel-Variante möglich. Als Symbole: Vögel, Tiere, Früchte, Gemüse...; Spielregeln vereinbaren.



Magnete: Die Kinder stehen in einem Kreis und drücken gegenseitig die Handflächen aneinander (= Magnet). Sie versuchen, sich zu drehen, zu rollen, zu laufen, sich zu setzen... und wieder aufzustehen.

- Kreismagnet: Alle stehen im Kreis eng hintereinander und setzen sich gleichzeitig und sehr langsam auf die Oberschenkel. Alle sitzen bequem!

☞ Weitere Ideen: Vgl. 1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit; Lit. Bro 6/3, S. 24



2 Wald

2.1 Den Wald entdecken

Einstimmen und Vorbereiten

Das Thema «Wald» eignet sich sehr gut als fächerübergreifendes Projekt, z.B. unter dem Leitsatz: Wir nutzen den Wald in Einklang mit der Natur.

Die Kinder müssen den Wald zuerst gemeinsam mit der Lehrkraft kennen lernen. Dazu eignen sich vor allem botanische Exkursionen. Erst wenn den Kindern das Waldstück wohlbekannt ist, kann die Lehrkraft kleine, klar begrenzte Abschnitte in der Sporterziehung nutzen. Mit einer guten Planung können Gefahren vermieden werden.

Planen und Durchführen

Seriöses Planen und Durchführen beinhaltet folgende Aspekte:

- *Erkundigung*: Geeignetes Gelände auswählen, abgestimmt auf die geplanten Bewegungsinhalte; Gelände rekognoszieren (Anmarschwege, Spielplätze, Bewegungsräume, Sammelplätze...).
- *Orientierung*: Eltern, Hausvorstand, Waldbesitzer... orientieren.
- *Ausrüstung der Lehrkraft*: Apotheke (Verbandsmaterial, Notfallset für Allergiker, elastische Binde, Mittel gegen Insektenstiche und Zecken), akustische Hilfe (Pfeife, Nebelhorn...) als Spiel- oder/und Treffpunkt-signal für die Kinder; Unterrichtsmaterialien (Spiele, Pläne, Schreibzeug), WC-Papier mitnehmen.
- *Ausrüstung der Kinder*: Mitzunehmen sind zweckmässige Kleider, Regenschutz, kleine Verpflegung (Getränke u.a.), Uhr (falls vorhanden und Uhrzeit bekannt).
- *Sicherheit*: Ein Kind bewegt sich nie allein im Wald. Alle Aufgaben und Spiele erfolgen in Gruppen von mindestens 3 Kindern. Verhaltensregeln gegenüber anderen Waldbenützern (fremde Menschen, Hunde) besprechen. Was könnte gefährlich sein? Was ist bei einem Unfall zu tun? (Tel. 111 gibt Auskunft über den Notfallarzt der Region.)
- *Treffpunkt*: Auf ein vereinbartes Signal (evtl. Uhrzeit) treffen sich alle an einem Ort, der jedem Kind bekannt ist. Meist ist dies der Ausgangspunkt der folgenden Unternehmungen, damit Missverständnisse ausgeschlossen sind. Jacken, kleine Rucksäcke, Spielmateriale... werden vorzugsweise an diesem Ort deponiert.
- *Spielregeln und Bewegungsraum*: Signale (evtl. Uhrzeit) für Beginn und Ende festlegen. Die Grenzen des Bewegungsraums müssen allen klar sein und mit allen besichtigt werden. Dasselbe gilt für Zonen, die nicht betreten werden dürfen (Jungwuchs, Naturschutzgebiete, steiles Gelände...).
- *Abschluss/Ausklang*: Bei einem Sammeltermin bzw. am Schluss des Anlasses kontrolliert die Lehrperson, ob die Klasse vollständig ist, ob alles Material mitgenommen und überall sauber aufgeräumt worden ist. Der Rückweg zum Schulhaus erfolgt geordnet im Klassenverband.
- *Einbezug der Eltern*: Ein abschliessendes Picknick – evtl. zusammen mit den Eltern – kann zum besonderen Erlebnis werden.

Heimat für viele

Es ist eine Welt aus Bäumen.
Eine Welt, in der Lieder erklingen.
Er ist eine Heimat für viele,
die klettern, krabbeln und springen.
Buchstaben hat er vier.
Fehlte der letzte, was bliebe da noch?
Im Meer ein Riesentier.
Es ist ein Fisch und keiner doch.

Josef Guggenmos

➔ Checkliste für das Planen, Durchführen und Auswerten:
Vgl. Bro 6/1, S. 5



2.2 Orientierungsspiele

Die Kinder sollen mit dem Wald vertraut werden, Ängste abbauen und lernen, sich an Bekanntem zu orientieren. Von Vorteil ist ein einfacher Plan (Kroki) des Waldes. Im fächerübergreifenden Unterricht lässt sich ein Plan mit den Kindern erstellen und das Gebiet gemeinsam erkunden.

Wir lernen unseren Wald besser kennen.

Mit Adлераugen: Wir wandern/laufen dem Waldrand, markierten Wegen, Wegspuren... entlang. Was fällt auf? Wir prägen uns Merkmale oder Orte ein wie Hügel, Futterkrippe, grosser Graben, einen Zaun, Wurzelstöcke, eine Höhle, einen Hochsitz...

- Zu dritt: Findet ihr den Weg wieder zurück zum Hügel, zum grossen Graben, zum... Wer das Ziel gefunden hat, darf rufen (oder sich verstecken).
- Sicht-Kontakt: Eine 3er-Gruppe läuft so lange voraus, bis sie aus dem Blickfeld verschwindet. In diesem Moment ruft die folgende 3er-Gruppe laut «HALT!». Die erste Gruppe wartet, bis die zweite wieder bei ihr ist. Rollenwechsel.

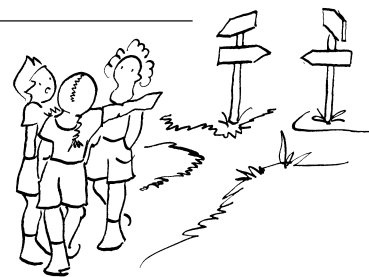


🕒 Warum Adлераugen? Sich an einem Kroki orientieren oder einen Plan an Ort und Stelle zeichnen.

🎯 Immer einen Sammel- bzw. Treffpunkt und ein Sammelsignal (Pfeife, Horn...) vereinbaren.

Der beste Weg: Wir spazieren/laufen gemeinsam (mit Unterbrechungen) tief in den Wald hinein. Wer kann sich gut orientieren? Wo sind Punkte, die wir bereits kennen gelernt haben: der Hügel, die Futterkrippe, der kleine Graben, die Feuerstelle...?

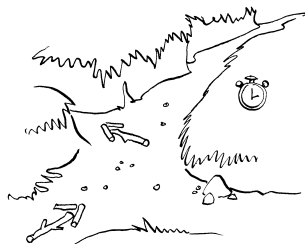
- Ein Kind darf das Ziel bestimmen und alle dorthin führen. War der Weg richtig? Hätte es eine Abkürzung oder einen besseren Weg gegeben?
- Auch in 3er-Gruppen dieselbe Aufgabe lösen.



⚠️ Abkürzungen oder Wege wählen? Warum eher nur Wege?

Schnur- oder Fähnchen-OL: Der ganze Weg ist gut markiert. Lauf in kleinen Gruppen mit verschiedenen (Beobachtungs-)Aufgaben. Beispiele:

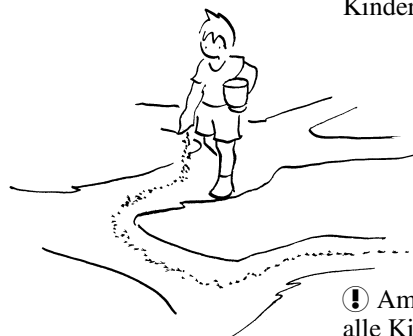
- Wie viele Gebäude aus Holz hat es auf der ganzen Strecke?
- Wie oft seid ihr über einen Bach gesprungen?
- Wie lang schätzt ihr die ganze Strecke?
- Wie lange seid ihr unterwegs gewesen?



⚠️ Miteinander aufräumen; Verantwortung übernehmen. Wenn Fähnchen benutzt werden, sind diese unbedingt wieder einzusammeln!

Den Heimweg finden: Von einem gemeinsamen Ausgangspunkt aus hinterlassen wir Spuren (Holzschnitzel, Sägemehl, Zeitungspapier, Fähnchen, evtl. Fussspuren im Schnee. Die Kinder laufen den Weg zurück.

- 3er-Gruppen machen sich auf den Heimweg. Wir treffen uns wieder an einem vereinbarten und allen Kindern vertrauten Ort, z.B. beim Schulhaus, bei der Kirche, beim Bänklein.
- Wer will den ganzen Weg laufen, ohne anzuhalten?
- Auf dem Heimweg sind Posten gesetzt: Posten finden und die Aufgaben lösen.
- Wie lange schätzt ihr die Strecke von hier bis zum Treffpunkt?
- Abschliessen und Auswerten: Welches Spiel möchtet ihr in der nächsten Wald-Sportstunde wieder spielen? Was hat euch besonders gut, was nicht gefallen?



🕒 Postenaufgaben von den Kindern kreieren lassen.

⚠️ Am Schluss kontrollieren, ob alle Kinder anwesend sind und ob alles Material eingesammelt ist. Die Kinder gemeinsam verabschieden.

2.3 Laufen und gut beobachten

Ausdauernd sind Unterstufenschüler eigentlich (noch) nicht. Wenn aber ihre Aufmerksamkeit voll und ganz geweckt wird, wollen sie mit einer für sie sinnerfüllten Aufgabe kaum mehr zu laufen aufhören. Ein Beispiel:

Aufgepasst: Wer kann sich im Laufen orientieren?

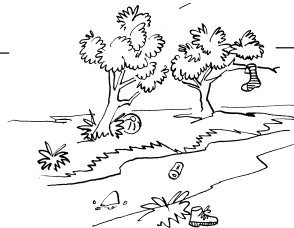
Rätsellauf:

Eine finstere Sache! Was hat die Bande gemacht? Vergleicht die zwei Bilder! Gruppenweise wird eine vereinbarte Strecke durchlaufen, dabei sollen die Bilder verglichen und über die Antwort beraten werden. Die Lösung wird anschliessend bei der Kontrollperson (dispensierte Kinder, Lehrerin) deponiert. Stimmt sie, erhält die Gruppe ein nächstes Rätsel. Bei der Wahl der Laufstrecke wird die Anzahl der zu lösenden Bilderrätsel berücksichtigt. Jede Gruppe erhält eine andere Bildvorgabe. Natürlich kann jede Form von Rätsel – der Klassenstufe angepasst – verwendet werden.



➔ Aus: Die Abenteuer der «schwarzen Hand». Ravensburger Verlag 1987; RTB Detektiv 60, S. 71; Kinder können auch eigene Bilderrätsel mitbringen.

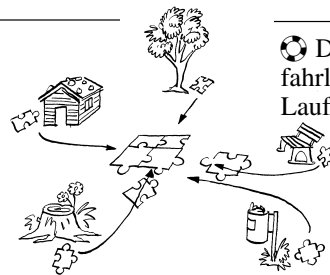
Suchlauf: Auf der Laufstrecke von Gruppe A konnte Gruppe B mehrere Gegenstände platzieren. Diese müssen vom sicheren Weg her deutlich erkennbar sein. Gruppe A muss gemeinsam in einer bestimmten Zeit an den Ausgangspunkt zurückkehren, um zu melden, wo sie was entdeckt hat.



➔ Spielregeln vereinbaren: Sollen die «Entdeckungen» Punkte geben, oder bekommt die Gruppe einen Hinweis und sucht ein zweites Mal, oder...?

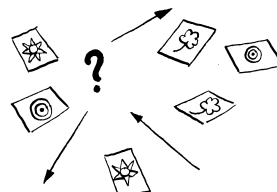
Puzzlelauf: Es kommen zwei gleich grosse Puzzlebilder ins Spiel: Gruppe A verteilt die auf der Rückseite mit A markierten Puzzleleile, Gruppe B die mit einem B markierten Teile in einem zugewiesenen Sektor. Gruppe A holt die B-Teile, Gruppe B die A-Teile. Welche Gruppe hat ihr Bild zuerst zusammengesetzt.

- Es darf pro Lauf nur ein Puzzleleile zur Sammelstelle der Gruppe gebracht werden.



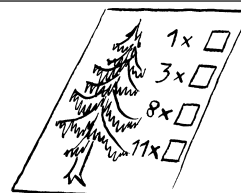
🏐 Die Suchgebiete müssen gefahrlos sein. Dies gilt für alle Lauf- und Suchspiele.

Memorylauf: Memorykarten sind in einem begrenzten Gebiet verteilt worden. Auf einem Situationplan, welcher nur der Kontrollperson zur Verfügung steht, ist eingetragen, wo welche Memorykarten versteckt sind. Paare laufen los. Haben sie eine Memorykarte gefunden, wird ihnen auf dem Plan gezeigt, wo die entsprechende zweite liegt. Gefunden? Weiter so!



➔ Weitere Ideen zu Laufspielen: Vgl. Bro 4/3, S. 5 ff.

Beobachtungslauf: Die ganze Klasse und die Lehrperson joggen gemeinsam. Die Kinder sind mit einem Fragebogen ausgerüstet, den sie aber nur in den Laufpausen ausfüllen dürfen. Die Fragen beziehen sich auf die Strecke, z.B. wie viele Föhren konntet ihr am Weg zählen, wie lange schätzt ihr den Weg in Metern usw.



🌲 Realien: Fragen zur Natur, zum Ortsbild ...

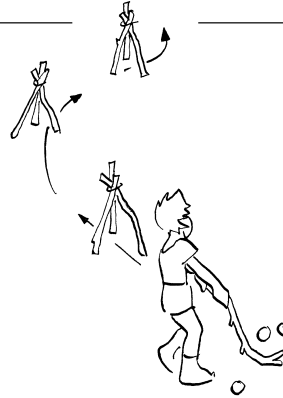
2.4 Wie bei den Indianern

Sich in der freien Natur – insbesondere im Wald – zu bewegen, ist für die Kinder sehr erlebnisreich und abenteuerlich. Die Umgebung regt die Fantasie der Kinder an und ermöglicht es, eine andere Welt – z.B. die der Indianer – zu erleben.

Wer willst du sein:
«Grosses Adlerauge»
oder
«Flinke Feder»?

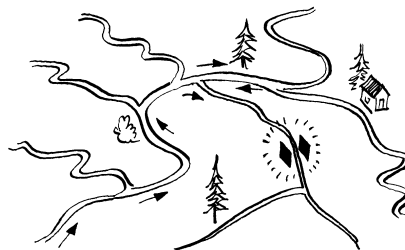
Tipi: Indianer stellen lange Zeltstangen gegeneinander, legen Felle darüber, um ein Zelt (= Tipi) zu bauen. Versucht es zu dritt mit herumliegenden Ästen. (Keine Zweige von Bäumen und Sträuchern abbrechen!)

- Mit Steinen, Tannzapfen das eigene Tipi treffen?
- Fangspiel: Wer sich in einem Tipi aufhält, darf nicht gefangen werden. Will sich ein fliehendes Kind in ein besetztes Tipi retten, muss das Kind hinaus, welches sich gerade darin aufhält.
- Tipi-Lauf: Alle Kinder laufen kreuz und quer um die Tipis. Wer müde ist, darf sich in einem Tipi kurz erholen. Welches Indianerkind muss (fast) nie in ein Tipi?
- Indianerrufe: Während des Laufens dürfen die Kinder ihre eigenen, vorher im Tipi geheim festgelegten Rufsignale ertönen lassen.



🕒 Realien / Indianer / Reise in den Wilden Westen:
Vgl. Bro 2/3, S. 25

Zeichen legen: Forstwege und kleine Trampelpfade benutzen. Je eine 3er-Gruppe (in alle 4 Himmelsrichtungen eine) läuft voraus und legt eine «Fährte», indem sie jede Abzweigung mit einem Zeichen versieht, um die (neue) Laufrichtung anzuzeigen: Zweige, «tipi-artig» gegen einen Baum gestellt; auf der rechten Seite = rechts abbiegen; kein Zeichen geradeaus weiter. Ist auf beiden Seiten ein Zeichen, heisst das: Achtung, hier haben sich die Fährtenleger versteckt. Eine nachfolgende Gruppe sucht diese. Gemeinsam kehren sie zum Sammelpunkt zurück.



🕒 Nie ist ein Kind allein unterwegs; immer mindestens 3er-Gruppen.

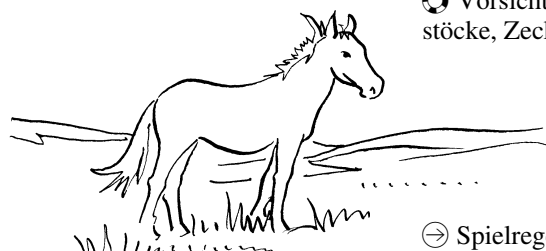
🕒 Realien: Himmelsrichtungen bestimmen mit Hilfe der Sonne, Landschaft, Pflanzen. Als Orientierungshilfe einen Kompass mitnehmen.

Häuptling «Sitting Bull»: Auf verschiedenen Baumstrünken sitzt je ein Häuptling/eine Squaw mit verschränkten Armen in aufrechter Haltung im Schneidersitz. Obwohl mit geschlossenen Augen, «meditierend», lauschen sie aufmerksam in die Stille hinein. Andere Kinder versuchen sich so anzuschleichen, dass sie das Oberhaupt berühren und damit selber Squaw oder Häuptling werden können. Zeigt der Häuptling bzw. die Squaw jedoch in die Richtung eines anschleichenden Kindes, muss dieses drei Schritte zurück.



Mustangs: Die Wildpferde (Mustangs) sind ausgebrochen und bewegen sich frei in einem abgegrenzten Waldstück. Die Indianer versuchen sie einzufangen, um sie wieder in einer Koppel (= Viereck, begrenzt durch vier Bäume) zusammenzuhalten. Frei laufende Mustangs, die berührt werden, traben in die Koppel, welche von den Indianern bewacht wird.

- Befreien: Die Flucht erfolgt zu zweit mit Handfassung. Nicht über die gleiche Seite hinein wie hinaus. Gelingt es, alle Mustangs wieder einzufangen?



🕒 Vorsicht Wurzelsstöcke, Zecken u.a.

🕒 Spielregeln vereinbaren; Fairness ansprechen.

2.5 Mit dem Fahrrad

Nachdem die Klasse gelernt hat, wie man sich in Gruppen auf der Strasse verhält (→ Vgl. Bro 6/3, S. 7), wagen wir einen Sportnachmittag mit dem Fahrrad und fahren in einen Wald der Umgebung. Die Kinder lernen Verhaltensregeln mit dem Fahrrad im Wald kennen und respektieren diese.

Ein Sportnachmittag mit dem Fahrrad.

Auf Waldwegen: Die Kinder fahren 3 Minuten lang im Wald in 3er-Gruppen auf Waldwegen und kehren dann wieder zum Ausgangspunkt zurück.

- Die Kinder dürfen sich selber entsprechend ihrem Fahrkönnen einer Gruppen zuordnen. Diese erproben einfache, mittlere und schwierige Strecken.
- Zeitschätz-Fahrt: Eine Strecke z.B. in genau 3 Minuten zurückzulegen versuchen.
- Mit einfachsten, herumliegenden Gegenständen einen Geschicklichkeitsparcours erstellen und erproben.



! Waldwege nicht verlassen!

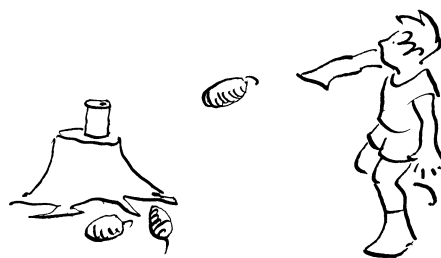
Bäume und Sträucher: Ein Kind, das sich gut auskennt oder die Lehrperson zeigt ein Blatt. Die Kinder schwärmen in 3er-Gruppen aus, um den entsprechenden Baum oder Strauch zu finden und dort genaue Beobachtungen zu machen: Wie sieht dessen Rinde aus? Wie fühlt sie sich mit den Händen an? Wie riecht sie? Zurückgekehrt, müsst ihr anhand eines Bildes, Rindenstückes oder Zweiges bestimmen, welcher Baum oder Strauch es war!



! Realien: Nutzpflanzen; Vorsicht giftig! Sprache: «Vor lauter Bäumen den Wald nicht sehen.» (Bedeutung?)

Fahrpausen-Spiele: Die Kinder sammeln Tannzapfen oder Aststücke. Diese dienen als Wurfkörper, um damit auf Bäume oder andere Ziele zu werfen.

- Einen kurzen Ast möglichst weit oder präzise an einen Strunk werfen.
- Hindernislauf: Zu einem Ziel laufen, ohne auf einen einzigen Tannzapfen oder Ast zu treten.
- Steh nicht drauf: Zu zweit. Gelingt es, das andere Kind so an den Händen zu ziehen oder zu stossen, dass es auf einen Tannzapfen stehen muss?
- Kegeln: Neun Äste in den Boden stecken und versuchen, sie mit Steinen umzuwerfen.
- Golf: Einen Tannzapfen mit einem Ast wie mit einem Golfschläger wegschlagen.
- Fusstreffer: Zwei Kinder haben je 5 Tannzapfen. Gelingt es damit, einen Fuss des andern zu treffen? Treffer an einem anderen Körperteil geben einen Punkt Abzug.



Fahrrad-OL: Anhand einer Karte oder eines (kopierten) Kartenausschnittes suchen die Kinder in 3er-Gruppen einzelne Posten, die deutlich an Wegkreuzungen, am Waldrand usw. gesetzt sind. Am letzten Posten wird bekanntgegeben, wo sich alle wieder treffen. Alle Gruppen erhalten am Start ein «Not-Couvert» mit Angabe des Treffpunktes. Dieses darf geöffnet werden, wenn sich eine Gruppe nicht mehr zurechtfindet.



! Nur für Klassen geeignet, die mit dem Kartenlesen vertraut sind.

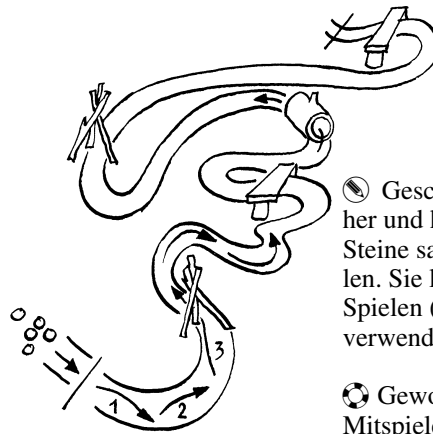
2.6 Gruppenspiele

Die im Wald zu findenden Gegenstände regen an, mit einfachsten Mitteln zu spielen. Damit gewisse Spiele aber durchgeführt werden können, ist es zwingend nötig, dass die Lehrperson den Waldabschnitt vorgängig rekonoziert, um sich u.a. ein Bild über das «Spielmaterial» zu verschaffen.

**Unser Motto lautet:
Nütze und schütze
die Natur!**

Bosseln: Das alte norddeutsche (Kinder-)Spiel – eine «Mischung» von Golf und Boccia – verlangt wenig Voraussetzungen von den Kindern. Es ist aber wichtig, das Spiel im Klassenzimmer vorzubereiten und gemeinsam das Regelwerk festzulegen.

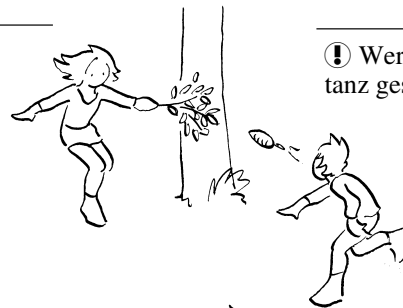
- **Ziel:** Es gewinnt, wer gemäss vereinbarten Spielregeln am wenigsten Würfe braucht, um eine bestimmte Strecke zurückzulegen. Jedes Kind zählt für sich oder eines führt Protokoll (wie beim Minigolf).
- **Allgemeine Regeln:** Jedes Kind hat einen farbigen Stein (Spielkugel). Jeweils das hinterste Kind einer Gruppe wirft den nächsten Stein.
- **Spielstrecke:** Jede Spielgruppe wählt eine eigene, möglichst kurvenreiche Strecke aus und baut zusätzliche Hindernisse ein, z.B. Ziele, durch die geworfen werden muss.
- **Wurfregeln:** Es darf nur von unten (wie beim Kegeln) geworfen werden.
- **Strafpunkte:** Der Stein verlässt den Weg oder trifft das Hindernis nicht.



- ⊕ **Geschichte:** Kinderspiele früher und heute; Zeichnen/Werken: Steine sammeln und diese bemalen. Sie können in verschiedenen Spielen (z.B. auch zum Bosseln) verwendet werden.

- ⊕ Geworfen wird erst, wenn alle Mitspielenden im Rücken des nächsten Werfenden stehen, so dass sie von keinem Stein getroffen werden.

Bäume verzaubern: Die Giftzwerg verzaubern durch sanfte Zauberwürfe mit Tanzzapfen die umliegenden Bäume in andere Bäume. Als Zeichen legt ein Zwerg seinen Tanzzapfen neben den Stamm auf den Boden (= 1 Punkt). Für einen nächsten Baum muss der Zwerg einen neuen «Zauber-Zapfen» im Depot holen. Die Elfe versuchen, die Bäume zu schützen, indem sie diese mit einem Zauberstab (Zweig) berühren. Solange ein Baum von einer Elfe berührt wird, darf dieser nicht verzaubert werden. Wie viele Bäume konnten die Zwerg in 2 Minuten verzaubern? Rollenwechsel.



- ⊕ Werfen nur aus kurzer Distanz gestattet; Fairness!

Hindernisbahn: Eine Gruppe Kinder legt eine Hindernis-Bahn an: Slalomlauf, Grabensprünge über natürliche Hindernisse, Zielwürfe usw. Die Kinder fordern einander in einem Wettrennen gegenseitig heraus.

- Als Parallel-Hindernisbahn durchführen.
- Die Kinder versuchen ihre Laufzeit im zweiten Durchgang um x Sekunden zu verbessern.



- ⊕ Eigene Spiel- und Wettbewerbsregeln entwickeln.

Wald-Mikado: Die Kinder suchen auf dem Waldboden möglichst gerade Stecken. «Zählringe» werden durch Umwickeln einer Schnur, eines Klebebandes oder durch Einritzen mit einem Stein markiert.

- Wer sammelt am meisten Punkte?
- Bewegt sich der Haufen beim Wegnehmen eines Stabes, dann muss das betreffende Kind eine Runde laufen, bevor es wieder spielen darf.



- ⊕ Als Beruhigungsspiel oder für Kinder, die eine Aufgabe erfüllt haben und warten müssen.

Blindenführer: B (mit geschlossenen Augen) wird von A dem Waldweg entlang sicher an der Hand geführt. B zählt vielleicht seine Schritte oder versucht, die Zeitdauer zu verinnerlichen, bis beide stehen bleiben. Dort legt der «Blindenführer» ein Zeichen hin und führt B an den Ausgangspunkt zurück. Augenbinde ab – B läuft los und bleibt stehen, wenn er glaubt, am Umkehrpunkt zu sein. Wie viele Fusslängen weicht er ab? Rollenwechsel.

- Bergwärts, talwärts, rückwärts...
- Quer durch den Wald, um Bäume herum...



❗ Maximaldistanz markieren.

Blindenstock: In einem flachen Waldstück mit verbundenen Augen versuchen, auf einen Weg oder zu einem bestimmten Ziel zu kommen. Ein Stecken (Blindenstock) hilft beim Orientieren. Ein Partner beobachtet und hilft, Schwierigkeiten zu meistern.

- Zwei «blinde» Kinder werden von einem sehenden Kind an einem Ast durch den Wald, über einfache Hindernisse... geführt.



Versteckspiele: «5 kleine Füchlein – doch da waren's nur noch vier!» Das fünfte hat sich plötzlich versteckt. Wer es entdeckt, schliesst sich ihm unbemerkt an. Das letzte Füchlein, darf sich beim nächsten Mal als erstes verstecken. Eigene Spielregeln entwickeln.

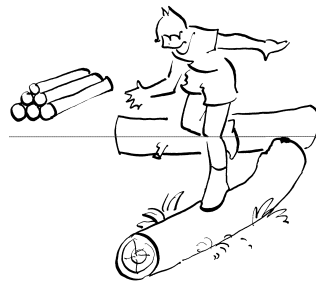
- Verschwinden: Die Kinder haben 10 Sekunden Zeit, um sich zu verstecken. Ist eines der Kinder für den Beobachter noch sichtbar, wird es neuer Beobachter.
- Alle ca. 20 Sekunden pfeift der Beobachter. Auf diesen Pfiff hin müssen alle ihr Versteck wechseln.



🌀 Klare Spielfeldbegrenzung

Baumstamm-Spiele: Wir finden uns bei liegenden Baumstämmen ein und bewegen uns auf dem Stamm.

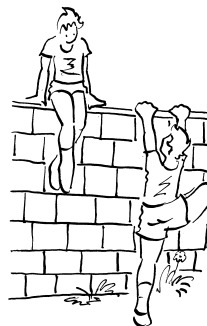
- Das Gleichgewicht suchen; einbeinig...
- Einander, die Arme auf dem Rücken verschränkt, gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen.
- Ein Kind versucht ein zweites über den Stamm zu tragen.
- Wer etwas Schwieriges kann, darf es vorzeigen. Alle anderen Kinder versuchen, dies nachzumachen.
- 4er-/6er-Gruppen pro Stamm: Eine Step- und Hüpfolge zusammenstellen und sie synchron ausführen. Diese mit Stampfen, Klatschen... rhythmisch begleiten.



➞ Balancieren:
Vgl. Bro 3/3, S. 4 ff.

Klettertour: Es darf dort geklettert werden, wo sich die Lehrperson oder ein vorher bestimmtes Kind befindet: auf einen Findling, auf eine Mauer, auf einen Baum...

- Kann man sich gegenseitig unterstützen?
- Kannst du eine andere Route klettern?
- Zu zweit: A klettert vor und B versucht, genau dieselbe Tour zu klettern.
- Hochfangen: Wer nicht mindestens 1 Fuss ab Boden ist, kann berührt werden und wird zum neuen Fänger. Mit mehreren Fängern.
- Wer fängt, darf die Gangart bestimmen.



➞ Klettern:
Vgl. Bro 3/3, S. 14 ff.

3 Wasser

3.1 Sicherheitsaspekte

Als Erstes müssen sich die Kinder der Gefahren und die Lehrperson der Verantwortung bewusst sein. Die Lehrperson organisiert ihren Schwimmunterricht nur in rekonozitierten und dem Niveau *aller* Kinder angepassten Baderäumen. Zu rekonozitieren sind insbesondere: Eignung des Badegeländes, Zugang zu Schwimm- und Rettungshilfen, nächstes Telefon und Sanitätsmaterial. Folgendes muss vorbesprochen werden: allgemeine Vorschriften und besondere Baderegeln am gewählten Badeort (mit der Klasse vorgängig besprechen!), Einbezug von Hilfspersonen, Anwesenheit eines Bademeisters.

Schwimmer- und Nichtschwimmerbereich sind klar eingegrenzt und allen bekannt. Abgesprochen und definiert sind ebenfalls die Aufgabenbereiche der zusätzlichen Aufsichtspersonen (Eltern, Bademeister).

Der Standort der Lehrperson ist allen Kindern bekannt und so zu wählen, dass die ganze Klasse überblickt werden kann. Alle Kinder wissen genau, wo sie sich aufhalten dürfen, welche Regeln sie einhalten müssen und welche Aufgabe zu erfüllen ist. Aus Sicherheitsgründen sollen sich die Kinder im und am Wasser immer zu zweit bewegen und sich gegenseitig im Auge behalten. Diese Vorsichtsmassnahme unterstützt die Lehrkraft, ersetzt ihre Aufsichtspflicht aber nicht!

Zusammenarbeit mit einzelnen Eltern

Als Lehrperson ist es schwierig, eine grosse Klasse «bewegungshungriger» Kinder zu führen und zu unterrichten, insbesondere am Wasser, sei es am Ufer eines Sees, an einem Bach oder im Schwimmbad. Eine gut organisierte und koordinierte Zusammenarbeit mit Eltern einzelner Kinder kann die Durchführung solcher Unterrichtsveranstaltungen erleichtern. Eine entsprechende vorgängige Mitteilung an die Schulbehörde wird empfohlen.

Schwimmen – Tauchen – Springen

Besonders auf der Unterstufe gibt es Kinder, welche aus irgendwelchen Gründen vor dem Wasser Angst haben und noch nicht schwimmen können. Deshalb ist zwingend nötig, vor dem ersten Schwimmunterricht die Voraussetzungen innerhalb einer Klasse genau abzuklären. Sofern der Schwimmunterricht regelmässig erteilt werden kann, wird ein systematischer Aufbau empfohlen. Besteht jedoch nur in einzelnen Fällen die Möglichkeit, mit der Klasse Schwimmen zu gehen, dann sind besondere Akzente zu setzen.

Lehrmittel Schwimmen

Hinweise und Anregungen zu den Verhaltensregeln, Sicherheitsaspekten sowie zu einem systematischen Schwimmunterricht sind im schweizerischen Lehrmittel Schwimmen enthalten. Für die Unterstufe eignet sich besonders die Broschüre 1 «Grundlagen». Im Übrigen bestehen in einzelnen Kantonen spezielle Vorschriften, welche zu beachten sind.

☉ Vor und nach dem Schwimmunterricht; Sicherheitsaspekte im Schwimmunterricht: Vgl. Bro1/Lehrmittel Schwimmen; Lit. Bro 6/3, S. 24; Sicherheit im Sportunterricht: Vgl. Bro 1/1, S. 29



☉ Schweizerisches Lehrmittel Schwimmen:
Vgl. Bro 6/3, S. 24

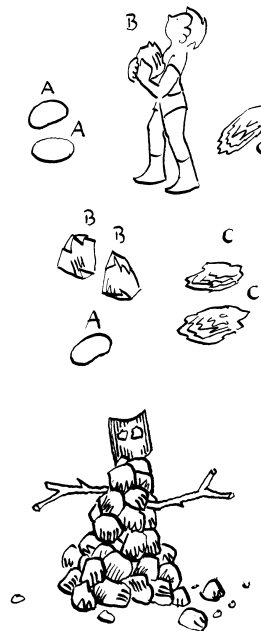
3.2 Am Bach oder am See

Uferstellen an Bächen oder Seen sind geheimnisvoll. Sie laden ein zum Verweilen, aber auch zu abenteuerlichen Erlebnissen. Das folgende Beispiel zeigt, wie «Seeräbergeschichten» inszeniert und erlebt werden können. Die örtlichen Gegebenheiten und Sicherheitsvorkehrungen sind in jedem Fall vorgängig zu rekonoszieren. Im Sinne eines ganzheitlichen, fächerübergreifenden Unterrichts sind Bezüge zu anderen Fächern zu finden (z.B. «Piraten-Projekt»). Frottiertuch und Badehosen mitnehmen.

In eurem «Stein-Reich» lässt es sich herrlich spielen.

Piratengruppen: Jedes Kind sucht sich einen Stein, der ihm besonders gut gefällt. Wir versuchen aufgrund der Grösse, Farbe und Form Piratengruppen zusammenzustellen. Jede Gruppe begrenzt mit ihren Steinen einen Kreis von ca. 10 m Durchmesser (= Territorium oder «Schiff»). Je nach den Verhältnissen liegen diese Kreise mehr oder weniger weit auseinander.

- Zielscheibe: In der Mitte ihres jeweiligen «Schiffes» legen oder zeichnen die Kinder weitere konzentrische Kreise, die einer Zielscheibe ähnlich in Punktzonen eingeteilt werden. Die Spielregeln werden von jeder Piratengruppe selbst bestimmt. Beispiele: 1. Geworfen wird von ausserhalb des Territoriums. 2. Man muss genau 100 Punkte erreichen, um zu gewinnen. 3. Der letzte Wurf muss mit der anderen Hand erfolgen. 4. Der Sieger hilft dem Letzten des Zwischenstandes; der Zweite dem Zweitletzten usw.
- In der Mitte wird ein «Steinmannli» errichtet, oben auf legt man ein Rindenstück, Symbol für das eigene Schiff. Auf ein Zeichen «stürmen» die Piraten los, um ein anderes Schiff in ihren Besitz zu nehmen, d.h. mit Steinen das «Mannli» zu treffen.



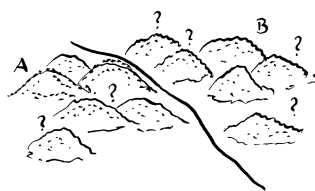
🕒 Seeräuber-Geschichte vorlesen oder erzählen (lassen).

➔ Den eigenen, eingefärbten oder bemalten Stein mitnehmen: Vgl. Bro 7/3, S. 13; Resultate festhalten: Mit einem Ast in den Sand schreiben.

🗣 Sprache: BÜRGER, G.A.: Münchhausens Abenteuer; Vgl. Lit. Bro 6/3, S. 24

🕒 Erlaubt ist nur das Werfen von ausserhalb des Kreises und aus einem markierten Abwurfsektor.

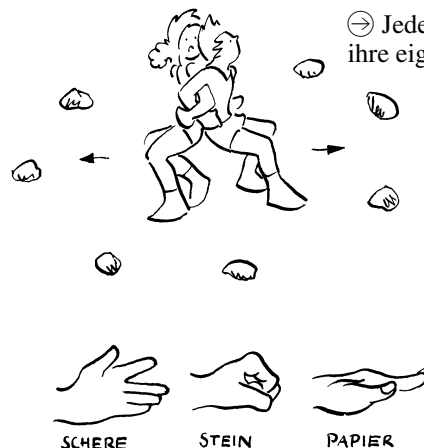
Versteck: Je ein «Wappenstein» einer anderen Gruppe wird im Sand des eigenen Territoriums vergraben. Die «Beute» kann bewacht werden. Wer auf fremdem Territorium von Bewachern berührt wird, darf dort nicht mehr zurückkehren und muss den Wappenstein, falls gefunden, zurückgeben. Wie viele eigene Steine findet jede Gruppe?



🗣 Absprachen: Wer sucht, wer verteidigt pro Gruppe?

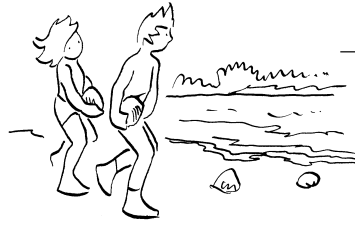
Oberhaupt: Manche Kinder wollen Oberhaupt in ihrer Piratengruppe werden und führen deshalb Herausforderungskämpfe durch. Beispiele:

- Rücken an Rücken, die Ellenbogen eingehängt, versuchen, den andern aus einem Kreis zu stossen.
- Fusstreten: Alle im Kreis versuchen, einander wenig und fein auf den Fuss zu treten. «Getretene» verlassen den Kreis und lösen eine Zusatzaufgabe.
- Schere-Stein-Papier: Je zwei Kinder stehen einander gegenüber, beide Hände auf dem Rücken haltend. Beide sprechen: «Schere-Stein-Papier!», schnellen auf das Wort «Papier!» mit einer Hand nach vorne und zeigen entweder eine Schere (zwei gespreizte Finger), Stein (Faust) oder Papier (flache gespannte Hand). Die Schere siegt über das Papier; der Stein über die Schere und das Papier über den Stein.



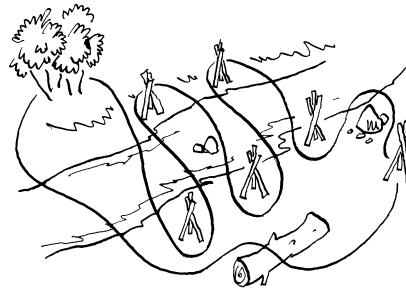
➔ Jede Piratengruppe bestimmt ihre eigenen Rituale.

Uferlauf: Eine Gruppe bereitet einen Parcours vor, den eine andere durchlaufen muss. Ein grosser Teil der Strecke soll durchs Wasser führen. Die Gruppe erschwert durch ihr eigenes Zutun den Parcours, z.B. indem sie durch Erzeugen von Wellen oder Spritzen die andere irritiert.

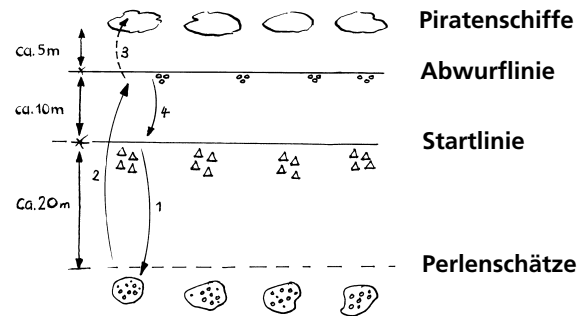


Ufercross: Entlang des Ufers am oder im Wasser liegen alle 50 bis 100 Schritte eingefärbte Steine, die es möglichst rasch einzusammeln gilt.

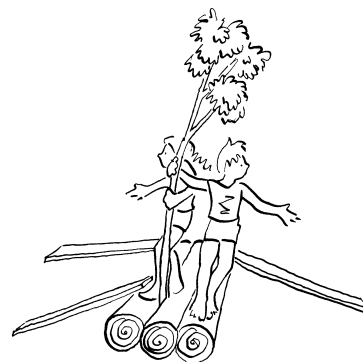
- Ufer-OL: Die Steine liegen unregelmässig verteilt. Die Fundstellen finden die Kinder auf einer «Sandkarte», welche von einem Kind an einem zentralen Ort in den Sand gezeichnet wurde.
- Kroki-Lauf: Im Unterricht wurde gemeinsam ein Kroki der Uferlandschaft gezeichnet. In dieses Kroki sind Posten eingetragen. Welche Gruppe findet alle?



Perlenschatz holen: Auf ein Signal läuft das erste Kind der 4er-Gruppe (1) zum «Perlenschatz» (Steinhäufchen mit 15 Steinen), holt sich eine «Perle», läuft zurück, an der Gruppe (2) vorbei und versucht von der Abwurflinie aus (3) in das eigene «Piratenschiff» (Sektor zwischen zwei Linien o.Ä.) zu treffen. Wer trifft, übergibt dem Nächsten mit Handschlag (4). Wer seine Perle neben das Schiff «ins Meer» wirft, nimmt, solange vorhanden, eine der drei «Pechperlen», die auf der Abwurflinie bereitliegen und wirft nochmals. Wer ist zuerst fertig? Wer hat am Schluss wie viele Perlen im Schiff?



Piraten-schiff: Zwei Gruppen (Piraten und Insulaner) treten gegeneinander an. In den Sand wird das Piraten-schiff gezeichnet. Es führen verschiedene «Stege» (Linien im Sand, evtl. Äste) auf das Schiff. Mitten auf dem Schiff steckt ein Zweig (evtl. mit symbolischer Piratenflagge). Die Piraten versuchen, die Insulaner durch Berühren einzufangen. Berührte begeben sich widerstandslos aufs Schiff. Über die Zugangsstege können sie von den übriggebliebenen Insulanern erlöst werden. Auf dem Schiff selbst bleiben die Befreier «immun» (= Schonraum). Gelingt es einem Insulaner, mit der Piratenflagge (Zweig) zu entfliehen und sie an einen bestimmten Ort (z.B. in den eigenen Steinkreis) zu bringen, dann sind die Piraten besiegt. Gelingt es den Piraten, alle Insulaner auf das Piraten-schiff zu bringen und dort festzuhalten, haben sie gewonnen.



Schiffe versenken: Jedes Kind legt sich 10 Wurfsteine bereit. Mit diesen wird auf «Schiffe» (schwimmende Gegenstände wie Rinden, Äste...) geworfen. Diese Gegenstände werden von der Lehrperson oder von einem Kind zuerst ins Wasser geworfen.

- Wer trifft wie oft?
- Wer trifft auch mit der schlechteren Wurfhand?
- Wer trifft zweimal hintereinander?
- Wer trifft hintereinander einmal mit der linken und einmal mit der rechten Hand?
- Wer trifft...?



☉ Die Gegenstände mit genügend Abstand ins Wasser werfen. Gegenseitig Rücksicht nehmen.

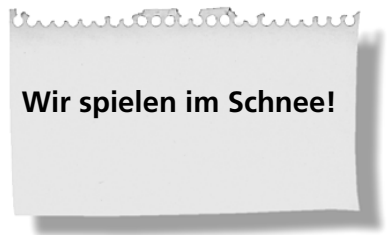
4 Schnee und Eis

4.1 Im Schnee – juhe!

Spielen, insbesondere Rutschen und Gleiten auf Schnee und Eis, fasziniert die Kinder. Unermüdet wiederholen sie ihre Spielformen, um das berauschende Gefühl des Gleitens zu geniessen. Vor lauter Bewegungs- und Erlebnisfreude vergessen sie dabei häufig, dass sich auch noch andere Kinder am gleichen Ort tummeln. Lehrpersonen müssen sich dessen bewusst sein.

Durch eine gute Organisation, klare Anweisungen und eine Aufteilung in verschiedene Gruppen ist ein geordneter Betrieb für viele Kinder möglich. Genügend warme und geeignete Kleider sind eine zwingende Voraussetzung für alle. Die Kinder nehmen den eigenen (Bob-)Schlitten, einen Plastiksack und/oder einen aufgeblasenen Autoschlauch mit.

Die Eltern sollen im Voraus informiert werden. Vielleicht ist jemand bereit, die Lehrperson für einen Anlass im Schnee zu begleiten und sie bei der Organisation zu unterstützen.



Wir spielen im Schnee!

Aufwärmen im Kreis: Alle stehen im Kreis und geben sich die Hände. Die Lehrperson beginnt mit rhythmischem Stampfen an Ort und unterstützt diese Bewegung mit Worten, einem Vers oder einem Lied.

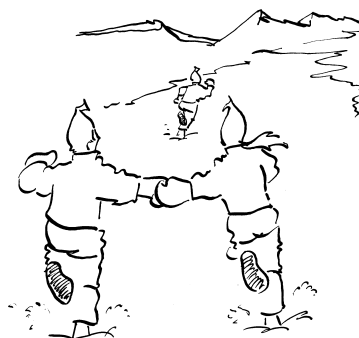
- Alle stampfen in einem vorgegebenen Rhythmus. Die Lehrperson beginnt und sagt im gleichen 4er-Rhythmus des Stampfens: « Ich (1) heisse (2) Ri (3)-ta (4). Dann wird wieder 4-mal gestampft. Ein Kind folgt im selben Metrum usw.
- Gelingt es auch schneller?
- Auch mit Klatschen, Oberschenkelschlagen usw.



☞ Die Lehrperson ist Stimmungsmacher!

Lauf-, Wurf- und Fangspiele: Die Kinder dürfen bekannte Fangspiele vorschlagen. Die Regeln wie z.B. Spielfeldgrösse, Art des Fangens, Werfens bzw. Berührens, Möglichkeiten des sich gegenseitigen Befreiens usw. werden gemeinsam festgelegt. Beispiele:

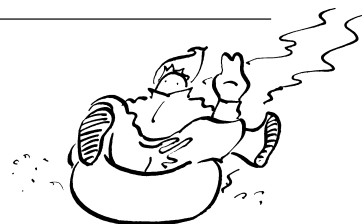
- Paarfangen: Die Lehrperson oder ein Kind beginnt mit dem Fangen. Sobald jemand gefangen ist, bilden diese ein Fängerpaar. Dieses Fängerpaar fängt weiter. Nachdem ein viertes Kind gefangen worden ist, bilden sich 2 Fängerpaare usw. Wer zuletzt gefangen wird, hat gewonnen und darf z.B. ein neues Spiel wünschen oder mit Fangen beginnen.
- Fusstreffer-Spiel: Jedes Kind versucht, die Füsse eines anderen mit einem Schneeball zu treffen. Wer auf einem Bein steht, darf nicht getroffen werden.



🎯 Spielregeln und Spielfeld genau bestimmen.

Schneespiel-Parcours: Die Klasse wird in 3 Gruppen aufgeteilt. Nachdem allen Kindern die 3 Spielposten erklärt wurden und die entsprechenden Verhaltensweisen bekannt sind, spielen die Kinder selbständig. Die Lehrperson überwacht, muntert auf, regt an usw. Parcours-Beispiele:

- Rutschbahn mit dem Plastiksack.
- Schlittelbahn mit mitgebrachten Schlitten.
- Rutschbahn mit Autopneus o.Ä.



⚠ Entsprechendes Material organisieren oder von den Kindern mitnehmen lassen.

Schneesterne: 6er-Gruppen stampfen einen kleinen Kreis. Im Kreis stehen, Blick gegen innen, Hände fassen und langsam nach aussen kippen. Alle lösen gleichzeitig den Griff und lassen sich rückwärts in den abfedernden Schnee fallen.

- Schneesturm: Schaufelt bzw. «buddelt» von Hand den Schnee nach aussen, vorwärts oder zwischen den Beinen durch rückwärts, so dass es richtig stäubt.
- Einen Schneeball hochwerfen und mutig warten ohne hochzuschauen, bis er herunterfällt. Wie reagierst du, wenn er dir auf den Kopf fällt? Die Kinder versuchen sich so zu positionieren, dass der Schneeball ihnen auf die rechte, die linke Schulter fällt.
- Alle Kinder werfen gleichzeitig zwei Schneebälle möglichst senkrecht hoch und warten – mit eingezogenen Köpfen – bis alle wieder heruntergefallen sind.
- Sternschnuppe: In hohem Bogen Schneebälle auf andere Sterne fliegen lassen. Treffen sie dort ein?



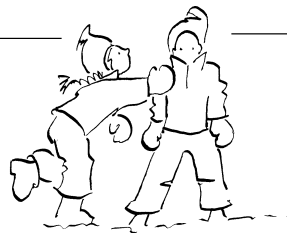
⚠ Immer darauf achten, dass sich *alle* Kinder bewegen.

🗣 Sprache: Märchen «Sterntaler» (Gebrüder Grimm)

➔ Weitere Lauf- und Fangformen: Vgl. Laufen, Bro 4/3, S. 5 ff.

Schneehasen: Schneehasen werden von 6 Jägern von einem «Stern» (vgl. Schneesterne) gejagt. Wer von einem Jäger berührt wird, erstarrt zu einem Eiszapfen und bleibt mit gegrätschten Beinen stehen. Die freien Schneehasen können erlösen, indem sie zwischen den gegrätschten Beinen durchkriechen.

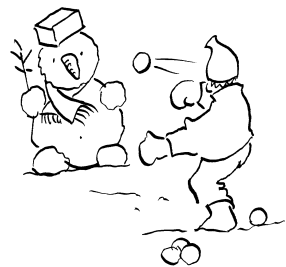
- «Eiszapfen» können sich erlösen, wenn sie einen ihnen zugeworfenen Schnellball fangen können.



➔ Weitere Wurf- und Treffspiele: Vgl. Bro 4/3, S. 22 ff.

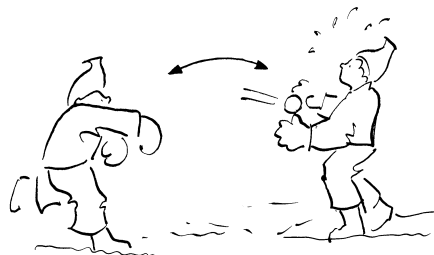
Schneemann: Die ganze Klasse oder einzelne Gruppen bauen einen Schneemann. Der Schneemann trägt einen Hut (Schachtel, Büchse, Ballon o.Ä.). Rund um den Schneemann werden Abwurflinien festgelegt.

- Wer trifft den Schneemann?
- Wer trifft den Bauch, den linken Arm, den Kopf, den «Kopfschmuck»?
- Schneemann-Fangen: Wer als Erstes berührt wird, muss sich an einem Schneemann halten. Wer als Zweites gefangen wird, schliesst sich wie bei einer Kette an. Gelingt es, alle an eine Kette zu legen. Erlösen der Kette ist möglich durch Berühren eines einzigen Kindes in der Kette. Mehrere Fänger.



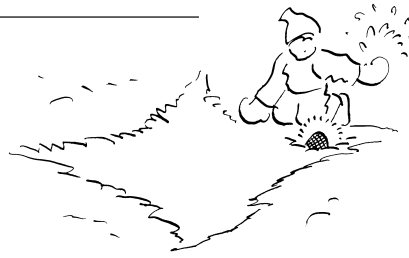
Komet: Paare werfen sich «Kometen» (Schneebälle) zu und versuchen, diesen wieder zu fangen. Wie viele Male kann der gleiche Komet geworfen werden, ohne dass er auseinander fällt?

- Wurfzonen: Wie viele Würfe bzw. Schneebälle braucht ein Paar, um 20 Punkte zu erreichen?
- Distanzwerfen zu zweit: A wirft einen Schneeball in eine von der Lehrperson bestimmten Richtung möglichst weit. Von dort aus, wo der Schneeball auf den Boden fällt, darf B werfen, dann wieder A usw. Wie viele Würfe brauchen beide, um so eine vorgegebene Strecke zurückzulegen? Welches Zweierteam braucht am wenigsten Würfe?
- Einen alten Socken oder Strumpf mit einem Schneeball füllen und möglichst weit oder hoch schleudern.



Schneesteine: Bunte Steine in einem Gruppensektor vergraben. Welche Gruppe hebt einen fremden Schatz zuerst?

- Die Steine als Augen benutzen: Schneeskulpturen bauen mit dem Thema «Zoo».
- Steine als Perkussionsinstrumente verwenden: Die Kinder laufen an Ort, hüpfen miteinander oder rhythmisieren einen Eistanz.



➔ Zaubersteine:
Vgl. 7/3, S. 13

Rutschbahn: Alle Kinder haben einen Plastiksack mitgenommen. Sie erhalten Zeit, um eine Rutschbahn zu bauen.

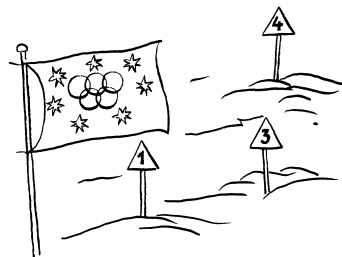
- Auf den Plastiksäcken die Bahn hinunterrutschen: im Sitzen, im Stehen, auf dem Bauch, mit Anlauf...
- Weitrutschen: Bis zu einer bestimmten Marke darf beschleunigt werden. Von dort aus ist nur noch Rutschen ohne Antrieb erlaubt. Wie weit kommt ihr?
- Eigene Spiel- und Wettbewerbsformen entwickeln.



⚠ Genügend Reserve-säcke mitnehmen. Evtl. auch einige aufgeblasene Autoschläuche besorgen (frühzeitige Anfrage in einer Auto-Garage oder in einem Pneuhaus).

Schneestern-Olympiade: Verschiedene Spiel- und Stafettenformen sind als Einzel- oder Gruppenwertungen möglich. Beispiele:

- Tiefschneerennen als Einzel- oder Gruppenstafette.
- Einfache Schneeball-Jonglage.
- Zweikampf: Stand auf dem Plastiksack. Einander gegenseitig vom Plastik ziehen oder stossen
- Schlittenhunderennen auf hart gepresster Unterlage: Ein Kind sitzt oder steht auf einem Plastiksack und wird von zwei andern gezogen.
- Zielwurf: In einen aufgehaltene Plastiksack werfen.



Eiszapfen: 6er-Gruppen. Ein Kind in der Mitte erstarrt zu einem Eiszapfen und beginnt umzufallen. Zum Glück wird es aber von allen Seiten her aufgefangen und sanft wieder aufgestellt. Doch es fällt immer wieder...

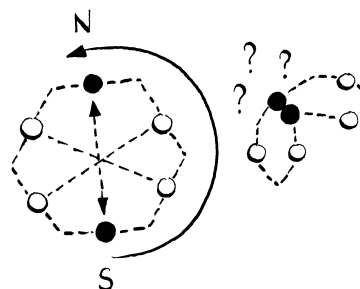
- Auftauen: Die Gruppe reibt den «Eiszapfen» wieder kräftig warm. Rollenwechsel.
- Alle reiben sich gegenseitig wie Elefanten an einem Baum warm oder begrüßen sich wie die Eskimos.
- Kalte Hände: Wir spielen ein «Klatschkonzert», indem wir alle mit einem Partner einen bestimmten Takt klatschen.



➔ Spannen/Kooperieren/Kombinieren:
Vgl. Bro 3/3, S. 29

Nord- und Südpol: 6er-Gruppe im Kreis mit Handfassung. Zwei einander gegenüberstehende Kinder (= Pole) stossen sich ab. Trotzdem versucht die Gruppe, durch geschicktes Stossen und Ziehen, diese beiden Pole zusammen zu bringen. Gelingt es? Rollenwechsel.

- Die Gruppe dreht sich im Kreis. Jedes Kind hat einen direkten Gegenpol. Auf den Zuruf (durch ein Kind oder durch die Lehrperson) «Nordpol!» lassen alle die Hände los und jagen ihrem zugeteilten «Südpol» nach. Gelingt es dem «Südpol», sich über die vorher vereinbarte Spielfeldgrenze hinaus zu retten? Ein nicht gefangenes Kind darf das nächste Mal rufen.



🐧 Realien: Wo liegen diese Pole? Wo wohnen die Pinguine?

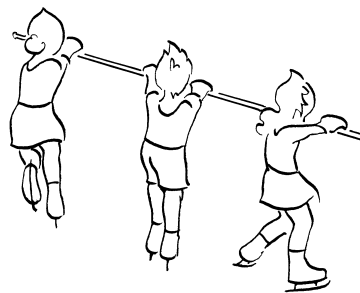
4.2 Auf Schlittschuhen

Schlittschuhe reizen die Kinder, ihr Können auf die Probe zu stellen. Grosse Unterschiede in den Lernvoraussetzungen erfordern einen individualisierenden Unterricht (u.a. Einsatz von Kindern als Lehrende). Eine gute Ausrüstung ist zwingend nötig. Weiterführenden Übungen und Spielformen: → Vgl. Literatur Bro 6/3, S. 24.

Wir lernen miteinander und helfen uns gegenseitig.

Gewöhnungs-Spiele: Zwei Geübte (A und B) halten je ein Stockende. Das ungeübte Kind (C) in der Mitte hält sich am Stock und wird gezogen oder gestossen.

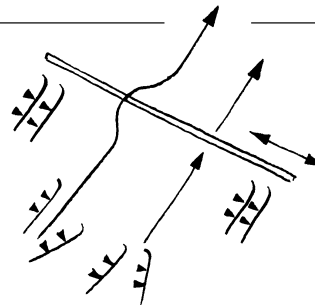
- Mal die eine, mal die andere Hand kurz loslassen.
- Beide Hände kurz loslassen – und klatschen.
- Tief in die Hocke gehen wie beim Skifahren.
- Auf einem Bein stehen wie eine Eiskunstläuferin.
- Können die Helfer die Seite im Fahren wechseln, ohne die Hilfe zu vernachlässigen?
- Können die Helfenden auch rückwärts fahren, im Kreis, eines vorwärts und das andere rückwärts.
- In 3er-Gruppen ein Programm zusammenstellen, das wiederholt werden kann und das alle fordert.
- Zwei Kinder und zwei Stöcke: A und B ziehen oder stossen je an einem Stock; C lässt sich ziehen/stossen.



⚠ Alle Formen, die hier für Schlittschuhe beschrieben sind, können auch mit Rollschuhen durchgeführt werden. Dabei werden nebst dem Helm der Hand-, Knie- und Ellbogenschutz dringend empfohlen. Unihockey-Stöcke sind geeignete Übungs- und Spielgeräte.

Torspiele: Zwei halten einen Stock und bilden so ein Tor. Ist das Tor hoch, so schlüpfen die anderen Kinder untendurch; ist das Tor tief, dann müssen sie darübersteigen. Die Tore dürfen sich auch bewegen.

- Geübte können eine Art «Katz und Maus» spielen: Die Maus darf immer durch das Tor, die Katze muss ums Tor herum laufen.
- Schnappball: Rollt man den Ball durch ein (bewegtes) Tor, erhält man einen Punkt. Die Tore verhalten sich neutral.
- Der Ball wird mit Unihockeystöcken gespielt.

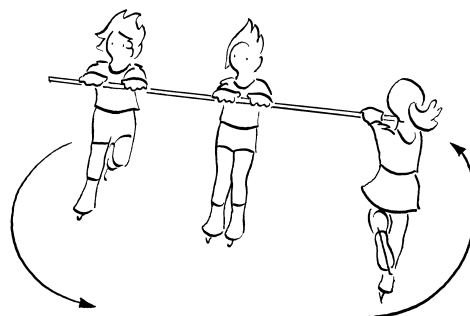


⚠ Differenzierende Rollenzuteilung. Kleine Gruppen erhöhen die Intensität und ermöglichen mehr Erfolgserlebnisse.

Kreisspiele: Zwei Kinder halten sich an einem Stock. Ein Kind (Anker) bleibt stehen, das andere (Kreisel) fährt vorwärts/rückwärts im Kreis herum. Der Anker dreht sich an Ort mit (Rücklage!).

- Hat sich das Kreiselkind in Schwung versetzt, lässt es los und versucht zu einem nächsten Anker zu gleiten. Rollenwechsel für alle.
- Slalom: Die Anker stehen auf einer Linie in ca. 3 m Abstand. Jeweils nach einer halben Drehung wird der Kreisel weitergeschickt.
- Die Lehrperson steht in der Mitte und hält links und rechts je einen Stock und dreht sich. Die Kinder halten sich daran, die Ungeübteren in der Nähe, die andern weiter aussen. Die einen laufen vielleicht sogar rückwärts?
- Zwei Kinder halten sich mit der linken bzw. der rechten Hand, so dass sie in verschiedene Richtungen schauen. 2–4 Kinder hängen je an beiden Seiten an. Die ganze Gruppe beginnt zu laufen bzw. zu drehen. Die äussersten Kinder dürfen loslassen, wenn es ihnen zu schnell wird (genügend Platz vorsehen!).

🏀 Genügend Platz!



Fahren, Kurven und Bremsen: Die Kinder fahren um die aufs Eis gelegten Ringe/Reifen. Liegt ein Ball darin, dann nimmt man ihn mit und legt ihn in einen freien Ring. Auf wie viele Arten kann man die Bälle aufnehmen bzw. wieder hinlegen?

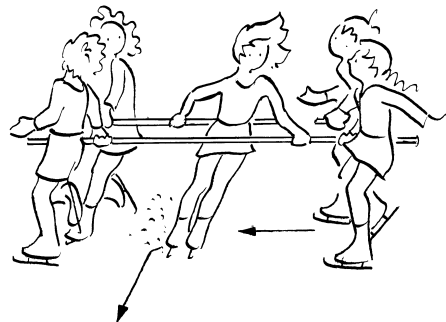
- Verteidigen: Einige Kinder beschützen ihre Bälle gegen Diebe. Wird ein Dieb berührt, muss er eine Strafrunde fahren oder eine andere Aufgabe lösen. Die verteidigenden Kinder dürfen einander helfen.
- Wie ein Hahn stolzieren alle mit einem Ring auf dem Kopf. Fällt er herunter, dann ertönt vielleicht ein lautes «Kikeriki»... und es muss eine spezielle Aufgabe gelöst werden.
- Herr/Frau und Hund: Der Hund befindet sich immer im gleichen Abstand und auf derselben Seite (rechts) neben seinem Herr oder neben seiner Frau.
- Hund und Frau/Herr: Jetzt ist es umgekehrt, denn der Hund darf dorthin, wo er will, und der Herr bzw. die Frau muss immer hinterher.



⇒ Harte Tauchringli o.Ä. eignen sich für diese Spiele.

Am Geländer halten: Zwei Stöcke, die an den Enden von je einem Kind gehalten werden, bilden zwei Handläufe eines Geländers. Zwischen diesen beiden Handläufen steht das fünfte Kind. Es hält sich links und rechts fest und steuert die anderen Kinder, indem es mit den Händen oder durch das Querstellen der Schlittschuhe die neue Richtung anzeigt. Nach einer gewissen Zeit dürfen die Rollen gewechselt werden.

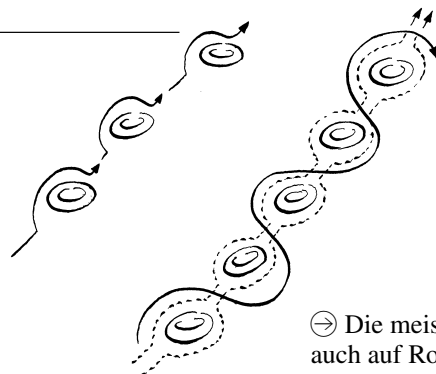
- Das Kind in der Mitte überspringt Hindernisse (z.B. Markierungslinien, Gegenstände), indem es sich auf den Stöcken abstützt.
- Blindlings läuft das Kind in der Mitte los. Anfänglich hält es sich am Geländer fest. Wer wagt es auch, ohne sich festzuhalten? Die Wächter schützen es in jedem Fall mit ihren Stöcken.
- Gefangen: Das Kind in der Mitte versucht auszubrechen, doch die Wächter versperren ihm mit den Handläufen des Geländers den Weg.
- Orientierungsfahrt: Das Kind in der Mitte schliesst die Augen und hält sich an den beiden Stöcken. Die vier äusseren Kinder fahren eine beliebige Strecke ohne zu sprechen. Nach einer gewissen Zeit darf das mittlere Kind die ganze Gruppe anhalten. Es versucht zu sagen, wo es sich befindet.



⇒ Gymnastikstäbe als Handläufe.

Linienläufe: Linien können vielfältig genutzt werden: Nur auf einer Linie, zwei- oder einbeinig usw.

- Genau auf oder an der Linie laufen, am linken oder am rechten Rand.
- Übersteige, überhüpfe oder umlaufe die verschiedenen Gegenstände, die auf der Linie liegen.
- Slalomartig die an der Linie Fahrenden überholen; vorne anschliessen.
- Von Linie zu Linie: Schliesse die Augen. Dein Partner stösst dich an den Hüften sanft an. Gleite so lange bis du meinst, auf einer nächsten Linie zu stehen.
- Zwischen den Linien: Versucht einander über die Linie zu stossen oder zu ziehen.



⇒ Die meisten Übungen sind auch auf Rollschuhen möglich.

Verwendete und weiterführende Literatur/Medien

- BISCHOPS, K. Kinderradfahren: Technik, Sicherheit, Spiel und Sport. Aachen 1996.
- BUCHER, W.: 1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf 1997².
- BUCHER, W. (Hrsg.): 741 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen» für Vorschule und Unterstufe. Schorndorf 2000.
- BÜRGER, G.A.: Die wunderbaren Reisen und Abenteuer des Karl Friedrich Hieronymus Freiherr von Münchhausen; z.B. Hörspiel mit Gustav Knuth, CD, Pilz Media, Kranzberg.
- BÜRGISSER, T.: Abenteuer im Winter, Spielen, Werken, Leben im Schnee. Luzern 1993.
- DOLBY, K.: Kniffel Abenteuer (z.B. Gefahr in der Teufelsbucht u.a.). ars edition. München 1990.
- ESK: Spiel und Sport im Gelände. EDMZ Bern 1987.
- ESK: Lehrmittel Schwimmen. EDMZ Bern 1995³.
- FLURI, H.: 1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1996⁷.
- FRITZ, J.: Erlebnispielen im Freien. Mainz 1994.
- HABEGGER, Th.: Inline-Skating. Grundlagen / Anwendungen. Broschüren 1 und 2. Eigenverlag 1996.
- PRESS, H.J.: Die Abenteuer der schwarzen Hand. Ravensburg 1987.
- SCHAFROTH, J.: 1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey. Schorndorf 1994³.
- SCHRAG, M. u.a.: Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.
- VÖLKENING, M.: Meine schönsten Gelände- (und) Nachtspiele. Spielideen für Zeltlager, Klassenfahrten. Köln 1997.

Video-Filme:

Kontaktstellen:

**Verlag SVSS**

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