

02 | 2017

Rituale im Kindersport

Inhalt Monatsthema

Ritualen auf den Grund gegangen	2
Inputs zur Lektionsplanung	3
Praxis	
• Lektionsbeginn und Begrüssung	5
• Einleitungsspiele	6
• Bewegungslieder zum Lektionsbeginn	8
• Beruhigung einer Gruppe/ Pausenrituale	10
• Einleitung/Abschluss eines Spiels	12
• Verabschiedung und Lektionsabschluss	13
Hinweise	16

Kategorien

- Alter: 5–10 Jahre
- Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden



Wer Kinder im Sport unterrichtet, weiss: Rituale sind wichtig für einen gelungenen Unterricht. Doch was sind «gute» Rituale im Sportunterricht und im Training mit Kindern? Wie können diese eingesetzt werden und was steckt dahinter? Dieses Monatsthema geht Ritualen auf den Grund und präsentiert Ideen für die Praxis.

Rituale sind vor allem im Kindersport ein wichtiges Mittel für eine klare Unterrichtsstruktur. Sie helfen den Kindern, sich zu orientieren, fördern die Aufmerksamkeit und geben ihnen Sicherheit. Vor allem dann, wenn Rituale als Lektionseinstieg und -ausklang, für Pausen, Übergänge und für einen reibungslosen Ablauf des Unterrichts oder des Trainings angewendet werden. Das Einsetzen von Ritualen fördert – zusätzlich zu vielen weiteren Faktoren – einen störungsfreien Trainingsverlauf. Ein wertschätzender, gut rhythmisierter, klar geführter, reibungsloser, interessanter, lern- und bewegungswirksamer Unterricht beugt Störungen vor. Durch eine klare Leitung der Gruppe und eine gute Trainings- und Lektionsplanung können Lernziele besser erreicht werden. Die zur Verfügung stehende Lern- und Bewegungszeit kann dadurch optimal genutzt werden.

Fokus Weiterbildung

Eine optimale Inszenierung des Sports sowie reibungslose Abläufe im Unterricht sind u. a. wichtige Anliegen bei Jugend und Sport J+S. Deshalb lautet im J+S-Kindersport das Fortbildungsthema 2017/18 «Störungen in Sportunterricht und Training». Es soll dazu ermutigen über Störungen nachzudenken, um sich darauf vorzubereiten sowie besser damit umzugehen und darauf reagieren zu können. Darüber hinaus werden Anregungen zur Reduktion von Störungen und Tipps für einen angepassten Umgang mit Unvorhergesehenem vorgestellt. Die zu diesem Thema erschienene Broschüre «J+S-Kindersport – Störungen in Sportunterricht und Training» wird in allen J+S-Modul-Fortbildungen an Leitende und Experten Kindersport abgegeben.

Fokus Praxisanwendungen

Dieses Monatsthema geht vertiefend auf Rituale ein. Zunächst erfolgt die Klärung, was Rituale kennzeichnet, welche Formen es gibt und welche Besonderheiten sie aufweisen. Es werden sowohl die psychologischen Auswirkungen für die einzelnen Kinder angesprochen, als auch die organisatorischen Vorteile bezüglich der Unterrichtsstruktur und damit die möglichen Effekte auf den Unterricht erläutert. Diese Texte sind in dieser Broschüre verlinkt (siehe Seite 2). In der Folge geben wir Inputs zur Lektionsplanung und stellen eine Sammlung nützlicher Rituale für unterschiedliche Situationen in Unterrichtssequenzen vor.



Ritualen auf den Grund gegangen

Rituale sind Handlungen, die immer den gleichen Handlungsablauf aufweisen. Da sie stets in den gleichen (Unterrichts-)Phasen eingesetzt werden, ist ein Wiedererkennungswert gewährleistet. Ihre symbolische Bedeutung wird von Kindern schnell verstanden. Kinder brauchen Rituale und kreieren eigene, da diese Vertrauen und Sicherheit schaffen. Zudem fördern Rituale die Aufmerksamkeit der Kinder.

Was war früher bzw. ist noch heute eines ihrer Rituale? Erinnern Sie sich an ihre Kindheit. Hatten Sie auch eine bestimmte Marotte vor einem Match? Gab es die bestimmte Wettkampf-Kleidung, die nur dann getragen werden durfte, wenn es um Punkte, Sieg oder Platzierungen ging?

Rituale kommen im Sport häufig vor: Profisportler machen sie vor – Kinder machen sie nach. Wie beispielsweise die markanten Anlaufschritte von Cristiano Ronaldo vor dem Freistoss, das Betreten des Spielfeldes mit einem bestimmten Körperteil als erstes, das Hören der persönlichen Lieblingsmusik vor dem Start. Gesten und Ausdrücke, Ordnungen und Abläufe. Vieles ist beim und rund um das Sporttreiben ritualisiert.

Allerdings gibt es auch im Leistungssport Rituale, die nicht vorbildhaft sind. So kann das «auf den Boden spucken» bei manchen Spielern oder Sportlern bereits als Ritual bezeichnet werden, da es immer wiederkehrend und in vergleichbaren Situationen ausgeführt wird. Es gibt entsprechend sinnvolle und weniger sinnvolle Rituale die für die Struktur, den Ablauf, die Organisation oder den individuellen Rhythmus beim Sporttreiben sorgen.

Struktur schaffen

Neben diesen individuellen Ritualen, die von Teilnehmer zu Teilnehmer unterschiedlich bedeutsam sein können, gibt es auch Formen, die für eine ganze Gruppe oder Mannschaft gelten. Diese Form kann von den Leitern oder der Sportlehrperson genutzt werden, um den Unterricht und das Training zu strukturieren. Dadurch können organisatorische Abläufe vereinfacht und Zeit gespart werden, was wiederum zu mehr Bewegungszeit führt.

In Sporthallen oder auch auf Aussensportanlagen fällt es Kindern zum Teil schwer, sich zu orientieren. Hinzu kommen meist Lärm und andere Geräusche, die Kinder ablenken. Rituale helfen den Kindern sich zu orientieren, zur Ruhe zu kommen und die Aufmerksamkeit auf die Leiterperson, die Gruppe oder auf die Aufgabe zu lenken. Zusätzlich schaffen Rituale Vertrauen, Sicherheit und Transparenz während des Unterrichts.

Auch soziale Aspekte innerhalb einer Trainingsgruppe werden dadurch gefördert. Als bekanntes Teamritual ist der [Haka-Tanz der Maori](#) zu nennen, der durch die neuseeländischen Rugbyspieler, den «All Blacks», zu Weltruhm gelangte.

Hintergrund

- [Definition von Ritualen](#)
- [Rituale in \(Sport-\)Unterricht und Erziehung](#)

Inputs zur Lektionsplanung

Aus der Unterrichtsforschung ist bekannt, dass die durch die Schüler wahrgenommene Qualität des Unterrichtens einen bedeutsamen Einfluss auf ihre Lernleistungen haben (Hattie, 2009). Gut organisierter Unterricht, der bereits in der Planung den Einsatz und die Umsetzung bedeutungsvoller Rituale berücksichtigt, bleibt für das Kind in guter Erinnerung.

Lehr- oder Leiterpersonen verbringen regelmässig viel Zeit mit den Kindern. Sie planen den Ablauf und die Struktur der gemeinsamen Zeit. Die Erfahrung zeigt: Rituale im Sportunterricht und Training steigern die Unterrichtsqualität.

Verschiedene Autoren listen Merkmale guten Unterrichts auf, die zu drei übergeordneten Basisdimensionen von Unterrichtsqualität zusammengefasst werden können (vgl. [Herrmann, Seiler & Niederkofler, 2016](#)):

- Klassenführung
- Kognitive Aktivierung
- Schülerorientierung/unterstützendes Lernklima

Regulieren und gliedern

Die Führung einer Gruppe gehört zu den pädagogischen Kernaufgaben und stellt Lehr- und Leiterpersonen immer wieder vor unerwartete Herausforderungen. Unterricht und Training sind komplexe Geschehnisse, bei denen simultan mehrere Handlungen ablaufen, verschiedene Personen beteiligt sind und daher unvorhersehbare Wendungen allgegenwärtig sein können.

Rituale helfen an dieser Stelle die Struktur des Unterrichts zu regulieren und Abläufe zu gliedern. Besonders relevant für eine gelungene Klassenführung sind Übergänge zwischen einzelnen Elementen (wie z. B. Aufwärmen, Spiel- und Übungssequenzen, Auf- und Abbau, etc.), da diese zu einer geordneten Disziplin und optimalen Zeitznutzung führen (vgl. [Herrmann, Seiler & Niederkofler, 2016](#), S. 79). Dies wird insbesondere durch einen rhythmisierten und ritualisierten Unterrichtsablauf ermöglicht (vgl. [Steinegger, 2013](#)).

Für die Lehr-/Leiterperson hat die Beachtung und Einführung von Ritualen folgende weitere ausschlaggebende Funktionen, die ebenso in den Basisdimensionen guten Unterrichts einzuordnen sind:

Klassenführung

- Strukturierte und geordnete Lektionen oder Trainings anbieten, deren einzelne Teile durch einen sinnvollen und angemessenen Einsatz von Ritualen fließend ineinander übergehen.
- Zielführende Übergänge und Organisationswechsel im Vorfeld planen.
- Rituale geschickt einsetzen, dadurch Zeit sparen und dafür Lern- und Bewegungszeit gewinnen.

Schülerorientierung

- Das Ankommen und Abholen der Kinder erleichtern.
- Kindgerechtes Unterrichten garantieren.
- Das Wohlbefinden des Kindes und die Geborgenheit in der Gruppe fördern.
- Das Miteinander fördern und die soziale Kommunikation stärken.
- Perspektivenübernahme ermöglichen.
- Mitspracherecht ermöglichen/Mitgestaltung fördern.

Kognitive Aktivierung

- Aufgreifen von Verhaltensmerkmalen der Kinder.
- Passung des Tempos und der Anforderungen.
- Mitdenken anregen, vorausschauendes Handeln fördern und Handlungsspielräume ermöglichen.

Chancen und Risiken

Selbstverständlich kostet die Einführung und die konsequente Umsetzung wiederkehrender Rituale Zeit und Energie. Dennoch werden sie eingesetzt, weil die positiven Auswirkungen die negativen Aspekte übertreffen. Welche Chancen und Risiken der Einsatz von Ritualen in Sportunterricht und Training mit sich bringen kann, ist in der nachfolgenden Tabelle aufgeführt.

Chancen	Risiken
Das Ankommen in der Gruppe, im Unterricht, in einem Thema wird erleichtert	Zeitaufwand für das Initiieren des Rituals
Strukturierung des Unterrichts	
Störungsprävention	Störungen haben Vorrang
Zeitgewinn durch fließende Übergänge	Zeitverlust aufgrund des Zeitaufwandes für die Ritualpflege
Vermittelt Zusammengehörigkeit und soziales Miteinander	Selbständigkeit geht etwas verloren
Orientierungshilfe	Bewegungsarme Rituale
Steuert Aufmerksamkeit, fördert Konzentration	Können Kinder allenfalls so beeinflussen, dass sie nicht mehr ohne Rituale «funktionieren»
Förderung der Selbstwirksamkeit durch Mitgestaltung von Ritualen	Einschränkung der Kreativität durch sich wiederholende Abläufe
Identifikation mit der Gruppe durch genaues Kennen der Ritualabläufe	Ausschluss von Aussenstehenden oder neuen Teilnehmern

Umsetzung in die Praxis

Rituale sind im (Kinder-)sport unverzichtbar. Durch gemeinschaftlich entwickelte Rituale soll der Gruppenzusammenhalt und die soziale Integration stärker gefördert werden. Rituale helfen, die Ordnung und den Ablauf einer Lektion zu strukturieren, zu Aufmerksamkeit und zur Ruhe zurück zu finden.

Die Praxisbeispiele (ab Seite 5) wollen diese und weitere Vorteile von ritualisiertem Unterricht aufzeigen und somit Übungs- und Trainingseinheiten mit Kindern vereinfachen. Sie dienen als Anregung für die Planung des Unterrichts.

Lektionsbeginn und Begrüssung

Entscheidend für einen anregenden Unterrichtsverlauf ist der Einstieg in die Lektion. Wiederkehrende Rituale erleichtern diesen und vermitteln den Kindern ein Gefühl von Vertrautheit.

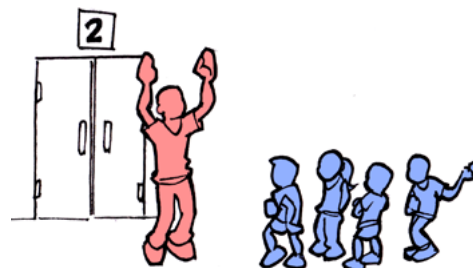
Klassentreffpunkt

Die Kinder erleben einen ritualisierten Einstieg in eine Lektion oder in ein Training.

Die Lehr- oder Leiterperson trifft und übernimmt die Gruppe zu Lektionsbeginn bei jeder Sportanlage immer am gleichen Ort und bringt die Gruppe nach Beendigung der Lektion wieder an denselben zurück.

Beispiele

- Sportanlage: Vor der Sporthalle, im Eingangsbereich, etc.
- Sporthalle: Freies Spiel bis Lektionsbeginn, auf Signal Besammlung im Kreis oder auf der Langbank.
- Fussballplatz/Aussenanlage: Vor dem Geräteraum, auf dem Spielfeld, usw.
- Schwimmbad: Vor der Garderobe, auf einer Langbank im Schwimmbad.



Schmuck und Wertsachen

Mit diesem Ritual lernen die Kinder, Verantwortung für ihre eigenen mitgebrachten Sachen zu übernehmen.

Alle Teilnehmenden legen vor der Lektion ihren Schmuck ab, bzw. decken diesen mit Klebeband ab und deponieren ihn zusammen mit ihren weiteren Wertsachen bei der Lehrperson/dem Trainer. Dies kann mit der persönlichen Begrüssung verbunden werden.

Am Ende der Lektion holt jeder Teilnehmende seine Wertsachen wieder bei der Lehrperson/dem Trainer ab und verabschiedet sich.



Freies Spiel

Die Kinder toben sich vor der Lektion bereits etwas aus, bewegen sich, probieren Kunststücke aus und bestimmen eigenständig über ihre freie Bewegungszeit.

Regeln für das freie Spiel definieren, damit die Sicherheit gewährleistet werden kann. Auf ein vereinbartes Signal der Lehr-/Leiterperson versammeln sich alle Kinder wieder.

Bemerkung: Die Kinder toben sich vor der Lektion bereits etwas aus, bewegen sich, probieren Kunststücke aus und bestimmen selber über ihre freie Bewegungszeit. Sie können Energie ablassen, danach werden die Kinder etwas ruhiger und können zuhören. Diejenigen, die früher da sind, haben eine Beschäftigung und wissen ganz genau, was sie dürfen und was nicht. Siehe auch [Kasten Seite 11](#).



Einleitungsspiele

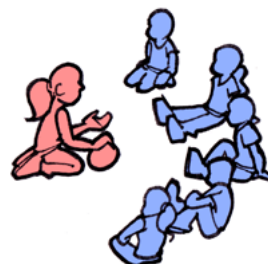
Einleitungsspiele lassen sich überall spielen. Sie sind einfach zu organisieren und benötigen nur wenig bis kein Material. Die Kinder können als Gruppe in das Thema der Lektion eintauchen oder sich auf das anstehende Training vorbereiten.

Im Kreis – Sammlung

Mit diesem Spiel soll die Aufmerksamkeit der Kinder geweckt und Ruhe in die Klasse gebracht werden.

Die Lehr-/Leiterperson sammelt die Kinder im Kreis und stellt verschiedene kleine Aufgaben.

Die Kinder wissen, dass die Lektion startet, wenn sie sich im Kreis versammeln, und dass sie sich auf die Leiterperson und die gestellten Aufgaben konzentrieren müssen.



Im Kreis – Klatschrunde «Räuber und Polizist»

In dieser Übung konzentrieren sich die Kinder auf auditive Signale und lernen richtig zu reagieren.

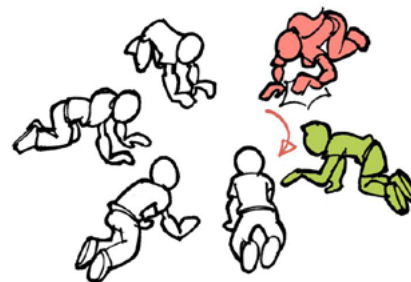
Die Kinder bilden kniend einen Kreis. Die Leiterperson klatscht mit einer Hand auf den Boden. Das Signal wandert im Kreis herum, indem die Kinder der Reihe nach zuerst mit der einen, danach mit der anderen Hand auf den Boden klatschen. Ein «Doppelklatsch» bedeutet einen Richtungswechsel.

Variationen

- «Räuber und Polizist» – Die Leiterperson schickt den Räuber los, indem sie ein erstes Mal auf den Boden klatscht. Mit einem zweiten «Klatsch» schickt sie kurz danach den Polizisten auf die Verfolgung des Räubers. Kann der Polizist den Räuber einholen und fangen oder gelingt dem Räuber die Flucht? Variation: Räuber und Polizist werden durch zwei unterschiedliche Klatschvarianten dargestellt (Polizist wird durch die Faust angezeigt).
- Im Stehen: Die Kinder geben zwei Bälle im Kreis herum oder werfen sich diese zu. Holt ein Ball den anderen ein?

Schwieriger

- Die eigenen Arme kreuzen.
- Die rechte Hand wird unter die linke Hand des rechten Nachbarn geschoben.



Im Kreis – Einstimmen mit Musik

In dieser Übung erfolgt die Initialisierung der Bewegung durch Musik. Je nach gewähltem Musikstück wird eine andere Bewegungsqualität angeregt.

Sobald die Lektion eröffnet ist, erfolgt eine kurze Sequenz in der sich die Kinder zu einem Musikstück bewegen. Welche Musik bringen die Kinder mit?

Variationen

- Die Gruppe singt gemeinsam ein Bewegungslied (siehe Seite 8).
- In der Garderobe wird vor dem Wettkampf ein vorgängig gemeinsam ausgesuchtes Musikstück gehört, um sich auf dem Wettkampf einzustimmen.

Material: Musik



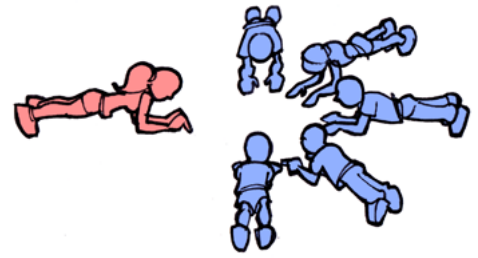
Im Kreis – Rumpfkraftigung in jeder Lektion

Diese Übung eignet sich zur Kräftigung des Rumpfes und kann als wiederholendes Ritual in jeder Lektion durchgeführt werden.

Zu Beginn jeder Lektion versammelt sich die Gruppe für ein kurzes Rumpfkraft-Training im Kreis. Auf Anleitung der Leiterperson nehmen alle die Stützposition (Plank) ein, nach einigen Sekunden (Richtwert 30 Sek.) erfolgt jeweils eine Drehung um 90 Grad um die Körperlängsachse in die seitliche Stütz, danach rücklings, die andere Seite und schliesslich wieder in die Plank.

Variationen

- Auf den Händen, den Ellbogen (Erschwerung), Knie am Boden (Erleichterung) stützen.
- Wahlweise mit Kraftübungen erweitern.



Auf der Linie – Begrüssungsritual Judo

Dieses Ritual wird im Judo eingesetzt, um die Kinder zu sammeln.

Die Kinder stellen sich auf einer Linie auf, der Trainer steht gegenüber.

Der Trainer setzt sich in den Kniestand. Er kniet zuerst mit dem linken, dann mit dem rechten Bein zu Boden. Sobald der im Kniestand ist, kniet sich äusserste Teilnehmer der Reihe hin, dann der nächste usw. (eine Art «la-ola» Welle bis alle knien). Der Rücken ist gestreckt, die Handflächen liegen auf den Oberschenkeln.



Der Trainer ruft auf Japanisch «Mokuso». Daraufhin schliessen alle die Augen und konzentrieren sich. Nach einem Moment ruft der Trainer «Yame» und die Kinder (Judoka) öffnen die Augen. Der Trainer ruft dann «Rei» und die Kinder/Judoka verbeugen sich, indem sie die Hände zu einem Dreieck formen und kurz auf die Matte legen. Im Anschluss steht der Trainer als erstes auf. Diesmal zuerst mit dem rechten Bein, dann mit dem linken. Danach stehen die Teilnehmer der Reihe nach auf, bis alle stehen.

Die gegenseitige Verbeugung («Rei») ist ein Zeichen des Respekts, ein Zeichen der Höflichkeit und bringt zum Ausdruck, dass man gewillt ist, freundschaftlich und in einem fairen Rahmen miteinander Judo zu betreiben. Beim «Mokuso» ist der Judoka bei sich und konzentriert. Es symbolisiert einen klaren Schnitt zum Alltag und dient dazu sich geistig auf das Training vorzubereiten. Die «Mokuso» Position dauert in der Regel ein paar Sekunden, kann aber auch länger dauern (eine halbe Minute).

Bewegungslieder zum Lektionsbeginn

Ein Bewegungslied zu Lektionsbeginn hebt die Stimmung und bereitet die Kinder spielerisch auf die folgende Lektion vor.

Boogie Woogie

Mit diesem bekannten Lied wärmen sich die Kinder auf und bereiten sich optimal auf die kommende Bewegungslektion vor.

Alle stehen im Kreis und machen die Bewegungen, die der Text vorgibt.

1. Strophe

I strecke dr Arm i Kreis: Alle stehen im Kreis und Strecken einen Arm nach vorne **und nimm ne wieder drus:** und ziehe ihn wieder zurück

dri drus dri drus: vor – zurück – vor –zurück (schnell!)

und schüülte no chli us: Arm schütteln.

Das isch dr Kinder boogje schubi dua: Kinder drehen sich einmal um sich selber, wippen mit dem Becken

abe – ufe: Gehen in die Kauerstellung – stehn wieder auf.

tscha tscha tscha: 3 × klatschen.

2. Strophe

**Jetzt kommt die linke Hand hinein,
dann die linke Hand hinaus,
und dann noch einmal hinein,
und dann schütteln wir sie aus,
und dann kommt der Boogie Woogie
und dann drehen wir uns um,
und dann rufen alle: Hej!**

Refrain:

Boogie Woogie Boogie Woogie Boogie Woogie

Und dann fängt es von vorne an

3. Jetzt kommt die rechte Hand hinein ...

4. Jetzt kommt der linke Fuss...

5. Jetzt kommt der rechte Fuss ...

6. Jetzt kommt der Kopf ...

7. Jetzt kommt der Bauch ...

8. Jetzt kommt der Po ...

Jetzt kommt die Nase ...

Jetzt kommt die Zunge ...

Jetzt kommt die lin - ke Hand hi - nein, dann die
lin - ke Hand hi - naus, und dann noch ein - mal hi - nein, und dann
schüt - teln wir sie aus, und dann kommt der Boo - gie Woo - gie und dann
dre - hen wir uns um, und dann ru - fen al - le: Hej!
Boo - gie Woo - gie Boo - gie Woo - gie Boo - gie
Woo - gie Und dann fängt's von vor - ne an.

Quelle: [Labbe-Verlag](#)

Fliegerlied

Die Kinder setzen in dieser Übung einen Liedtext in Bewegung um und bereiten sich auf die kommende Sportlektion vor.

Alle stehen im Kreis und machen die Bewegungen entsprechend dem Text:

*Ich lieg gern im Gras
Und schau zum Himmel rauf
Schauen die ganzen Wolken
Nicht lustig aus?
Und fliegt ein Flieger vorbei
Dann wink ich zu ihm rauf (Hallo Flieger)
Und bist du auch noch dabei
Dann bin ich super drauf
Und ich flieg, flieg, flieg wie ein Flieger
Bin so stark, stark, stark wie ein Tiger
Und so gross, gross, gross wie 'ne Giraffe
So hoch, oh oh oh
Und ich schwimm, schwimm, schwimm zu dir rüber
Und ich nehm, nehm, nehm dich bei der Hand
Weil ich dich mag
Und ich sag:
Heut ist so ein schöner Tag
lalalala
Heut ist so ein schöner Tag
lalalalala
Heut ist so ein schöner Tag
lalalalala
Heut ist so ein schöner Tag
lalalalala*

Bemerkung: Einleitungsspiele stimmen Kinder optimal auf eine bevorstehende Lektion ein und bereiten sie thematisch darauf vor. Sie können Rituale beinhalten oder ergänzen.



→ [Zur Melodie](#)

Beruhigung einer Gruppe/Pausenrituale

Sanfte und ruhige Übungen lassen die Kinder wieder zu sich kommen, wenn z. B. bei einem Spiel die Emotionen hochgegangen sind oder die Klasse ganz allgemein unruhig ist.

Klingel-Ballon im Sitzkreis

Mit einfachen Hilfsmitteln lösen die Kinder verschiedene Aufgaben.

Ein kleines Glöckchen/Schelle wird ins Innere eines Luftballons gedrückt, bevor dieser aufgeblasen wird. Der aufgeblasene Luftballon wird im Sitzkreis herumgegeben, wobei den Kindern Aufgaben gestellt werden, z. B.:

Wer kann den Ballon so laut wie möglich klingeln lassen?

Wer kann den Ballon genau zwei Mal klingeln lassen?

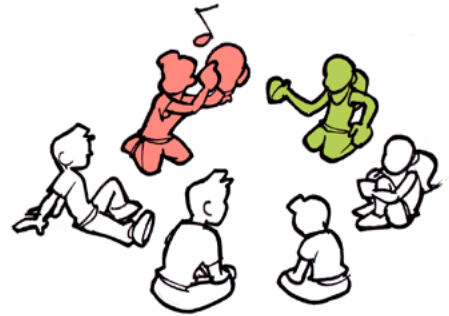
Wer kann den Ballon ganz leise klingeln lassen?

Wer kann den Ballon ohne ein Geräusch weitergeben?

Variation

- Andere Gegenstände, welche ein Geräusch verursachen können, im Kreis herumgeben.

Material: Glöckchen, Schelle, Luftballon



Überraschungs-Ei Memory

Die Kinder müssen gut zuhören, damit sie während dieser Übung ihren eigenen Partner finden können.

In einer Eierschachtel werden zehn gelbe Überraschungs-Ei-Kapseln aufbewahrt, welche paarweise mit gleichem Inhalt, z. B. Reiskörner, Kieselsteine, Stäbchen, Nichts (Leer), usw. gefüllt sind. Die Kinder (oder auch nur ein einzelnes als Auszeit) suchen die Paare durch genaues Lauschen beim Schütteln der einzelnen Kapseln.

Material: Eierschachtel, Überraschungs-Ei Kapseln, gefüllt mit Reis, Kieselsteinen usw.



Wechselatmung

Diese Übung regt eine tiefe und rhythmisierte Atmung an. Sie unterstützt die Beidseitigkeit.

Die Gruppe setzt sich in den Kreis, schliesst die Augen und folgt den Anweisungen der Leiterperson: Mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch verschliessen und während vier Sekunden tief durch das linke Nasenloch einatmen. Dann beide Nasenlöcher mit dem rechten Daumen und dem rechten Ringfinger und zuhalten und die Luft ca. vier Sekunden anhalten. Schliesslich durch das rechte Nasenloch während etwa acht Sekunden möglichst vollständig ausatmen.

Im nächsten Durchgang die Seiten tauschen. Den ganzen Ablauf insgesamt drei bis acht Mal durchführen.

Variation

- Fortgeschrittene verändern das Verhältnis von Einatmen zu Anhalten zu Ausatmen.



Wettermacher

Die Kinder liegen ruhig und entspannen sich am Boden. Die Vorstellungskraft wird angeregt.

Ein Kind liegt in Bauchlage entspannt auf dem Boden. Das andere Kind imitiert auf dessen Rücken das Wetter.

Leichter Regen: Mit den Fingerspitzen den Rücken antippen.

Starker Regen: Über den Rücken streichen. Platzregen: Mit den Handflächen klopfen.

Sonne: Hände aneinander reiben, bis sie warm sind und die Wärme übertragen.

Variationen

- Ein Kind liegt entspannt und in Rückenlage auf dem Boden, ein anderes Kind testet, ob alle Muskeln locker sind, indem es die Gliedmassen leicht schüttelt oder anhebt.
- Ballmassage: Ein Kind liegt in Bauchlage entspannt auf dem Boden. Ein anderes Kind massiert es unter Anleitung der Leiterperson mit einem Ball (Achtung: Mit dem Ball keinen Druck auf Wirbelsäule und Gelenke ausüben).
- Pizza: Auf dem Rücken der Kinder wird eine Pizza gemacht: Den Teig ausrollen, Tomatenpüree verstreichen, Zutaten auf die Pizza legen, die Hände aneinander reiben und die Wärme übertragen, um die Pizza zu backen.



Sanität

Die Kinder lernen in dieser Übung, die einzelnen Körperteile zu spüren und sie zu benennen.

Ein Kind liegt bäuchlings und mit geschlossenen Augen auf dem Boden. Ein anderes Kind legt ihm ein Sandsäckchen auf verschiedene Körperteile. Das Kind nennt die entsprechenden Körperstellen, auf denen das Säckchen liegt.

Körperteile

Grundbegriffe: Rücken, Bein, Arm, Gesäss, Fuss.

Erweiterte Begriffe: Schultern, Kniekehlen, Ellenbogen, Ober- und Unterschenkel, Wade, Ferse.

Variationen

- Die Position des liegenden Kindes verändern (Rückenlage).
- Das liegende Kind soll nebst dem Körperteil auch den Gegenstand nennen.

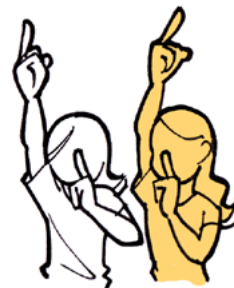
Material: Hackysack/Footbags, Jonglierbälle, die Kinder suchen natürliche Gegenstände (Steine, Blätter, Tannzapfen usw.)



Stilles Land

Die Kinder nehmen in dieser Übung Bewegungen nur visuell wahr. Zudem erreicht man eine gute Konzentration, wenn nicht gesprochen werden darf.

Die Kinder dürfen keine Geräusche oder Worte von sich geben. Die Leiterperson zeigt verschiedene Bewegungen und Posen vor. Die Kinder beobachten die Leiterperson und imitieren sie so schnell wie möglich.



Wissenswert: Freies Spiel

Das freie Spiel hat einen grossen Stellenwert in der Spielphilosophie von J+S-Kindersport. Es kann bestens zu Lektionsbeginn, als Spielform während eines Trainings oder auch am Ende der Lektion eingesetzt werden. Innerhalb des klar strukturierten Ablaufs des Unterrichts oder Trainings bietet das freie Spiel einerseits einen Freiraum, damit die Kinder ihre Kreativität mit neuen Spielen oder Kunststücken ausleben können. Andererseits schafft es auch eine aktive Verschnaufpause für die Kinder, die sich nicht über einen längeren Zeitraum konzentrieren können. → [Ideen zum Freien Spiel](#)

Einleitung/Abschluss eines Spiels

Vor dem Spiel gilt es, die Kinder auf die bevorstehende Aufgabe zu fokussieren. Nach dem Spiel geht es darum, die intensiven Emotionen wieder auf den Boden zu bringen.

Team-Huddle/Schlachtruf vor oder nach dem Spiel

Mit einem Schlachtruf werden die Kinder auf das bevorstehende Spiel fokussiert. Nach dem Spiel wird der Gruppenzusammenhalt gestärkt.

Die Gruppe versammelt sich im Kreis/Pulk. Die Leiterperson spricht einige kurze (!) Worte bezüglich Fokus auf das Spiel oder den kommenden Wettkampf, bzw. zum Rückblick auf das abgeschlossene Spiel/den abgeschlossenen Wettkampf.

Danach strecken alle einen Arm in die Mitte des Kreises, bzw. legen die Hände aufeinander. Die Gruppe holt mit den Händen nach unten aus und wirft die Arme in die Höhe, dazu schreit gemeinsam einen abgemachten Schlachtruf, zum Beispiel «Los geht's» oder «Viel Spass» oder «Uuund Tschüss».



Abklatschen/Shake-Hands

Ein guter Spielzug, ein Tor, ein Erfolg wird gewürdigt. Egal, ob es Mit- oder Gegenspieler sind.

Abklatschen der Mit- und Gegenspieler, Hände schütteln, Schulterklopfen, etc. bei einem guten Spielzug, einem Tor, etc.



Dem Gegner zum guten Spiel gratulieren

Auch wer ein Spiel verliert, kann dem Sieger gratulieren. Ein erster Schritt, um negative Gefühle bei einer Niederlage zu überwinden.

Den Sieg des Gegners anerkennen, ihm zum Sieg gratulieren oder für das Spiel danken, sind wertvolle Haltungen. Wer nur gewinnen will, kann den Spass aller Beteiligten dämpfen. Wer anderen hingegen ehrlich zum Erfolg gratuliert, ist auch ein Gewinner. Er hat seine negativen Gefühle überwinden können.



Verabschiedung und Lektionsabschluss

Spiele für den Abschluss einer Lektion charakterisieren sich dadurch, dass die Kinder die Hektik und die Emotionen der Lektion abbauen können. Die Kinder beruhigen und entspannen sich auf spielerische Weise.

Reif im Kreis weitergeben

Geschicklichkeit und eine letzte Prise Konzentration. Mit dieser Übung fokussieren die Kinder noch einmal auf eine Übung und beruhigen sich.

Die Gruppe bildet einen Kreis, alle Kinder geben ihren Nachbarn die Hände. Nun wird ein Reif weitergegeben, indem die Kinder durch den Reif steigen ohne die Hände los zu lassen. Bei Bedarf kann die Leiterperson etwas helfen.

Variation

- Zwei oder mehrere Reifen in gegenläufiger Richtung in Umlauf bringen.

Material: Reifen



Ameisenstrassen

In dieser Übung lernen die Kinder die einzelnen Körperteile kennen.

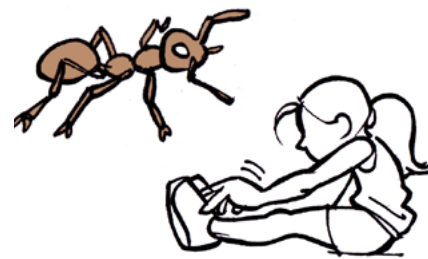
Sie verbessern und erhalten die Beweglichkeit.

Alle Kinder sitzen im Langsitz auf dem Boden. Die Finger stellen Ameisen dar und liegen auf den Oberschenkeln. Die Lehrperson gibt den Weg vor, den die Ameisen krabbeln. Können sie bei gestreckten Beine bis zu den Zehen und sogar zu den Fusssohlen und wieder zurücklaufen?

Variationen

Bewegung

- Verschiedene Sitz- und Stehpositionen vorgeben (Langsitz, Grätschsitz u. a.).
- «Die Ameisen können auch fliegen»: Die Kinder sitzen ganz gerade und strecken die Hände so hoch wie möglich in die Luft (gerader Rücken).
- Andere Tiere oder Gegenstände als Metaphern verwenden: Schnecken, Zug, Auto usw.



Roboterspiel

Ein Kind folgt den Anweisungen eines Kameraden. Das Spiel kann zu zweit oder auch zu dritt durchgeführt werden.

Die Kinder bilden Zweiergruppen. Eines spielt den Roboter, das Andere darf ihn steuern. Der Roboter geht konstant mit langsamen Schritten gerade aus und ändert seine Laufrichtung wie folgt:

- Berührung an der linken Schulter: 90-Grad-Drehung nach links;
- Berührung an der rechten Schulter: 90-Grad-Drehung nach rechts;
- Berührung auf den Kopf: Stopp!
- Berührung am Rücken: rückwärtsgehen.

Schwieriger

- Ein Kind steuert zwei Roboter.

Bemerkung: Ziel des Steuernden ist, den Roboter NICHT mit anderen Robotern oder Gegenständen/Wänden zusammenstossen zu lassen. Vertrauen nicht missbrauchen.



Zublinzeln im Kreis

Ein visuelles Signal steht in dieser Übung im Zentrum. Die Kinder sprechen nicht und konzentrieren sich darauf, das Zublinzeln ihrer Mitschüler/-innen nicht zu verpassen.

Die Gruppe steht im Kreis mit Blick zum Zentrum. Die Leiterperson sucht den Augenkontakt zu einem Kind A und blinzelt diesem deutlich zu. Kind A bestätigt das Signal, indem es zurückblinzelt. Dann sucht Kind A den Augenkontakt zu einem anderen Kind B, welchem es zublinzelt. Sobald Kind B das Signal bestätigt hat, kann sich Kind A setzen.

Kind B gibt das Signal nun weiter an Kind C und setzt sich nach der Bestätigung hin. Das Signal geht weiter, bis es am Schluss zur letzten stehenden Person, der Leiterperson, zurückgeht. Sobald sich diese hinsetzt, ist das Spiel vorbei und die Leiterperson kann die Lektion mit ihrer beruhigten Gruppe abschliessen.

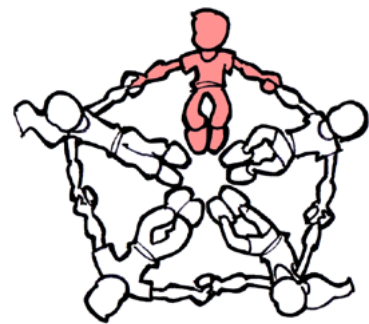


Blume

Diese Beweglichkeitsübung im Team hat Züge einer kleinen Choreographie.

Die Gruppe sitzt im Kreis, die Beine sind gestreckt oder leicht angewinkelt und geschlossen, die Füße berühren sich in der Mitte.

- Die Arme in die Mitte strecken, den Nachbarn die Hände reichen, dann langsam auf den Rücken liegen, ohne die Hände loszulassen.
- Die Arme überkreuzen und den Nachbarn die Hände reichen, dann langsam auf den Rücken liegen, ohne die Hände loszulassen.



Spaghetti

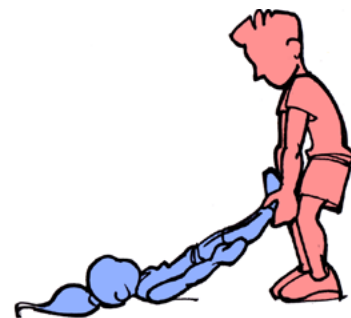
Während dieser Übung wechseln die Schülerinnen und Schüler zwischen Muskelan- und entspannung ab und spüren die Veränderungen im Körper.

Die Kinder liegen auf dem Rücken und schliessen die Augen. Die Leiterperson gibt vor, ob die Kinder sich in «ungekochte Spaghetti» (ganzer Körper ist angespannt) oder in «gekochte Spaghetti» (alle Muskeln sind locker und entspannt) verwandeln. Die Leiterperson hebt ein Kind nach dem anderen an den Füßen hoch und kontrolliert, ob das Kind entsprechend angespannt oder entspannt ist.

Variationen

- «Die ungekochten Spaghetti» (= Brett) nur an einem Fuss heben. Das Kind soll die Spannung halten.
- Immer zwei Kinder machen das Spiel zusammen.
- Weitere Metaphern: Gummimensch – Steckenmensch, Eiszapfen – Wassertropfen.
- Ein Kind steht aufrecht und hält die Arme neben dem Körper. Alle Muskeln sind gespannt. Mindestens 5 Kinder und die Lehrperson bilden einen Kreis und nehmen das Kind in ihre Mitte. Dieses kippt nach vorne oder zur Seite und hält die Spannung. Die anderen Kinder müssen es auffangen und weiterreichen.

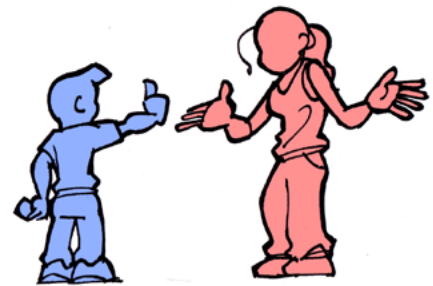
Bemerkung: Vertrauen nicht missbrauchen.



Rückmeldung am Ende der Lektion

Die Lektion wird mit einem Kurzfeedback der Kinder an die Lehrperson abgeschlossen.

Am Ende der Lektion holt die Lehrperson/der Trainer jeweils mittels Kurzfeedback-Technik (Blitzlicht, Daumen, usw.) eine Rückmeldung zur erlebten Lektion, bzw. zur Stimmungslage der Teilnehmenden ein.



Bewegungslied Läbedwohl

In diesem Singspiel schlagen die Kinder singend jeweils Bewegungen vor, die dann von der ganzen Klasse nachgeahmt werden.

Bei «Grüezi wohl» zu Lektionsbeginn wird zur Melodie von «Läbed wohl» ein textlich angepasstes Begrüssungslied gesungen.

Textanpassung «Grüezi wohl»

Grüessech wohl: alle stehen im Kreis und winken einander zu

grüessech wohl: grüssen das Kind rechts und

schön sit dir cho: links mit Händedruck

Laufend jetzt alli gschwind: Die Kinder rennen zum Fenster und kommen bis dir bim Fenschter sind. Auf «Grüessech wohl» wieder in den Kreis.

Hüpfend jetzt alli gschwind: Kinder hüpfen zur Sprossenwand... bis dir bir Sprosswand sind.

Kriechet jetzt alli gschwind: Kinder kriechen zu einer Linien, rennen zurück bis dir bir Linie sind: bis zur Linie

Hinket jetzt alli gschwind: Kinder humpeln zu einem Markierungshut... bis dir bim Hüetli sind.

Hüpfete uf einem Bei: Kinder hüpfen auf einem Bein. bis dir bim Reife sind.

Variation

- Weitere Bewegungsideen der Kinder aufnehmen

Weitere Singspiele unter www.mobilesport.ch/kindersport/einleitungsspiele.

Läbed wohl

Musical notation for the song 'Läbed wohl' in 3/4 time. The melody is written on a treble clef staff with a key signature of one flat (B-flat). The notes are: F4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4. The lyrics are: L ä - bed wohl, l ä - bed wohl, chöm - med guet heil. The second line of music has notes: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4. The lyrics are: Lau - fed jetzt al - li gschwind, bis ihr de - hei - me sind! The third line of music has notes: F4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4. The lyrics are: L ä - bed wohl, l ä - bed wohl, chöm - med guet heil.

Rituale für besondere Ereignisse

Hat ein Kind am Tag des Trainings Geburtstag, darf es einen bestimmten Teil der Lektion mitgestalten. Z. B.:

- eigene Musik zum Abspielen während des Einlaufens/Ausklangs mitbringen.
- sich ein Spiel (ev. Aus einer Auswahl) wünschen, welches zum Aufwärmen/Abschluss gespielt wird.
- Idee des gefeierten Kindes aufnehmen.

Hinweise

Literatur

- Bücher, K. (1924). Arbeit und Rhythmus. Zeitschrift für die gesamte Staatswissenschaft, 56, 2./3., 357–362.
- Greenman, J. (1998). Places for childhoods: Making quality happen in the real world. Redmond, WA: Child Care Information Exchange.
- Hattie, J.A., (2009): Visible Learning. London, New York: Routledge
- Hermann, C., Seiler, S. & Niederkofler, B. (2016). Was ist guter Sportunterricht? – Dimensionen der Unterrichtsqualität. sportunterricht, 65, 3, 77–82.
- Kurz, D. (2000). Die pädagogische Grundlegung des Schulsports in Nordrhein-Westfalen (S. 9–55). Bönen: Kettler.
- Maloney, C. (2000). The Role of Ritual in Preschool Settings. Early Childhood Education Journal, 29, 3, 143–150.
- Scully, P. & Howell, J. (2008). Using Rituals and Traditions to Create Classroom Community for Children, Teachers and Parents. Early Childhood Education Journal, 36: 261-266.
- Steinegger, A. (2013). Prozessmerkmale guten Sportunterrichts. In R. Messmer (Hrsg.), Fachdidaktik Sport (S. 188–196). Bern: Haupt.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.)(2016). J+S-Kindersport – Störungen in Sportunterricht und Training. Magglingen: BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.)(2015). J+S-Kindersport – Praktische Beispiele. Magglingen: BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.)(2014). J+S-Kindersport – Spielen. Magglingen: BASPO.

Partner



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autoren

Patricia Steinmann, Verantwortliche
J+S-Kindersport
Sara Seiler, Mitarbeiterin Jugend- und
Erwachsenensport JES
Lukas Niederberger, J+S-Experte Kinder-
sport, Turn- und Sportlehrer

Redaktion

mobilesport.ch

Illustrationen

Luzi Etter

Titelbild

Dusan Kostic, Fotolia.com

Layout

Lernmedien EHSM