

11 | 2017

Inhalt Monatsthema

Organisation/Sicherheit	2
Ängstliche Kinder	3
Praxis	
• Hauptposten	4
• Nebenposten	9
• Rundlauf	15
Hinweise	16

Kategorien

- Schulstufe: Kindergarten bis 2. Primar
- Alter: 4 bis 8 Jahre
- Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, anwenden

Wagnis als Lernweg



Die Fähigkeiten der Kinder im Kindergarten und der 1./2. Klasse gehen je länger je weiter auseinander. Die Voraussetzungen und das Alter sind so unterschiedlich, dass es im Sportunterricht oft schwierig wird, für jedes einzelne Kind etwas Sinnvolles bereit zu stellen. Dieses Monatsthema zeigt verschiedene Möglichkeiten auf, mit denen mutige und weniger mutige Kinder im Sportunterricht gefordert und gefördert werden können. Mit etwas mehr oder weniger Aufwand.

In der Schule und im Kindergarten herrschen heute grosse Unterschiede im Können und Verhalten, in den Voraussetzungen und im Alter der Kinder. Es gibt Kinder, die sich bei Kindergartenentritt kaum getrauen über eine Langbank zu balancieren. Sie haben Höhenangst, grosse Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht oder trauen sich nicht, weil es für sie Neuland ist. Die ganze Sporthalle ist für sie «gross und gefährlich». Ängstliche Kinder versuchen oft, sich möglichst überall zu drücken. Angesichts immer grösser werdenden Klassen gehen solche Kinder oft unter und erhalten wenig Bewegungszeit im Unterricht.

Allen möglichst gerecht werden

Es gibt auch die anderen: Sie rennen über eine Langbank, klettern die Sprossenwand hoch oder versuchen sich mutig an der Kletterstange. Sie sprudeln vor Ideen und wissen genau, was sie in diesem spannenden Raum machen können. Diesen Kindern muss der Sportunterricht auch gerecht werden. Ein grosser Stellenwert muss deshalb der Differenzierung eingeräumt werden. An den vorgestellten Posten (ab [Seite 4](#)) sollen ängstliche, weniger mutige Kinder gefördert und zu Bewegung motiviert werden. Aber auch die starken und mutigen Kinder sollen profitieren. Mit all ihren Stärken und Schwächen aber auch ihrer Kreativität.

Bilder als Inspirationsquelle

In dieser Broschüre wurde bewusst auf exakte Anleitungen zum Aufstellen der Posten verzichtet. Die jeweiligen Bilder sprechen für sich. Bei den Hauptposten ist das benötigte Material aufgelistet sowie Zielsetzungen, Wege, Sicherheitsaspekte usw. erwähnt. Den Lehrpersonen stehen somit Ideen zur Verfügung, die sich je nach Bedarf verändern und an die Gegebenheiten der eigenen Schulklasse anpassen lassen. Und zuletzt: Es ist wichtig, dass Kinder mithelfen, die Übungen an den Posten zu gestalten. Es darf nicht alles stur vorgegeben werden. Nur so kann jedes Kind in seiner Arbeit gefördert und weitergebracht werden.

Organisation

Einen Parcours mit verschiedenen Posten aufzustellen ist immer mit Aufwand verbunden. Es ist sinnvoll, sich zuvor mit einigen Punkten auseinander zu setzen. Es wäre schade, den Kindern all die wunderbaren Geräte vorzuenthalten, nur weil der Aufwand gescheut wird.

Tipps

- Wenn möglich nicht alleine aufstellen. Z.B. andere Lehrpersonen, Eltern, Stellenpartner usw. um Hilfe bitten.
- Den Stundenplan so gestalten, dass KG und 1./2. Klasse nacheinander Sportunterricht haben. So kann die jeweilige Lehrperson sich entweder das Aufstellen oder Wegräumen sparen.
- Mit Postenbildern arbeiten, so können auch Kinder beim Aufstellen helfen. Dazu den Kindern die jeweilige Materialliste zur Verfügung stellen. Sicherungen werden immer durch die Lehrperson erstellt und kontrolliert.
- Falls Kinder nicht mithelfen beim Aufstellen: Wenn möglich vor dem Unterricht, so stehen die Kinder nicht im Weg.
- Mit der Zeit geht es immer besser. Es heisst also auch hier: Übung macht den Meister!
- Es hat sich bewährt, einen Teil in der Sporthalle leer zu lassen, damit die Schülerinnen und Schüler selbstständig, z.B. mit Reifen oder Seilen experimentieren und üben können.

Bemerkung: Es hat sich in der Praxis gezeigt, dass es sinnvoller ist, wenn nicht alle SuS alle Posten besuchen müssen.

Rundläufe

Die Kinder wählen und wechseln selbstständig von Posten zu Posten. Ab ca. Mitte bis Ende des Schuljahres, sollen die älteren Kinder dazu angespornt, alle verfügbaren Posten auszuprobieren. Dazu eignet sich auch sehr gut die Postenform «Rundlauf» ([siehe S. 15](#)). So merken die Kinder oft gar nicht, dass sie etwas Neues versuchen. Ängstliche Kinder haben bei dieser Form die Möglichkeit Abkürzungen zu nehmen.

Bei den Hauptposten in dieser Broschüre ([ab S. 4](#)) können meistens ca. 10 Kinder gleichzeitig turnen. Deshalb ist ein organisierter Wechsel gar nicht nötig. Bei allen Posten kommt es auf die Einrichtung der Sporthalle an. Je nachdem, wo die festinstallierten Geräte sind und wie viel Material zur Verfügung steht, sind nicht alle Postenkombinationen möglich.

Die Nebenposten ([ab S. 9](#)) sind einfacher aufzustellen und kommen mit relativ wenig Material aus. Die Kinder können bei diesen Angeboten die Schwerpunkte (z.B. Kraft, Sprünge, Balancieren, etc.) der Hauptposten gesondert üben und/oder andere Bewegungen ausführen, welche die Hauptposten ergänzen. Die Nebenposten können auch für aktive Pausen genutzt werden.

Stimmung erfassen

Dieses Video zeigt die gemeinsame Arbeit der Kinder an einigen der Posten dieses Monatsthemas.

[Zum Video](#)

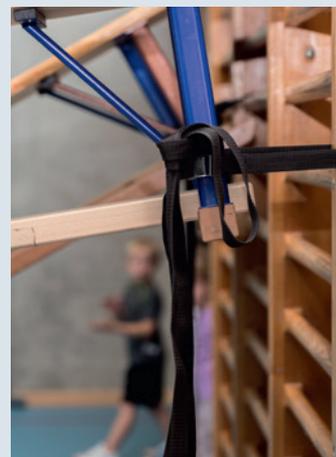


Sicherheit

Alle Geräte, die für einen Posten verwendet werden, müssen gut gesichert werden. In der Sporthalle eignen sich dafür kurze Spannsätze (siehe Bilder). Diese gibt es günstig im Fachhandel oder im Baumarkt zu kaufen.

Die Vorteile beim Sichern mit einem Spannsatz:

- Es kann schnell und sicher angezogen werden und wieder gelöst werden.
- Es braucht keine Knotenkenntnisse.
- Matten können stark gebogen und zusammengebunden werden.
- Sie sind länger als normale Springseile.



Angst überwinden

Ängstliche Kinder dürfen im Sportunterricht nicht vernachlässigt werden. Es ist wichtig, sie langsam an die Aufgaben heranzuführen, ohne sie zu überfordern. Dabei helfen oft ganz einfache Kniffe, damit die Kinder ihre Angst überwinden.

Wichtig ist, dass die SuS ihr Ziel vor Augen haben. Es darf nicht ein riesengrosser Berg vor ihnen stehen. Zu Beginn reicht es, ganz einfache Geräte aufzustellen:

- Langbank
- Langbank auf der schmalen Seite
- Langbank im unteren Teil der Sprossenwand eingehängt
- Kasten, nur 2 bis 3 Teile, Sprung auf Matte
- 2 Langbänke nebeneinander

Posten wiederholen

Wir versuchen, die Kinder langsam an die Geräte zu gewöhnen. Es ist von Vorteil, wenn man mehrere Lektionen immer dieselben Posten aufstellt, natürlich mit kleinen Variationen oder Ergänzungen. Die Kinder brauchen nicht ständig neue Posten, sie üben gerne und freuen sich an den Fortschritten.

Mit Gegensätzen arbeiten

Es ist wichtig, alle Schülerinnen und Schüler fördern zu können. Auch die «guten» Kinder möchten neue Herausforderungen. Dies gelingt zum Beispiel mit Posten, an denen mit Gegensätzen gearbeitet wird.

Gegensatz	Beispiel Posten
schräg – flach	Eine Langbank wird ganz unten in der Sprossenwand eingehängt oder weit oben.
hoch – tief	Hinunterspringen von einem hohen Kasten oder einem tiefen.
langsam – schnell	Schaukeln an Ringen, etc. Bemerkung: Gilt für alle Posten, man kann schnell oder langsam schaukeln, über eine Langbank balancieren....
breit – schmal	Über die schmale oder die breite Seite der Langbank gehen, über einen Barren oder einen Kasten balancieren.

Ängstliche Kinder brauchen Sicherheit, Vertrauen und sehr viel Lob für die kleinsten Fortschritte. Das oberste Ziel ist, dass sich die Kinder mit Freude bewegen und kleinere und grössere Erfolgserlebnisse haben!

Schwierigkeit variieren und Hilfestellungen

Wichtig ist, dass die Posten verschiedene Schwierigkeitsgrade aufweisen, so können alle SuS am selben Posten trainieren. Oft helfen mutige Kinder den ängstlichen. Sie haben auch immer selber noch gute Ideen, wie man Angst überwinden kann. Es gilt, ihnen den nötigen Freiraum zu geben.

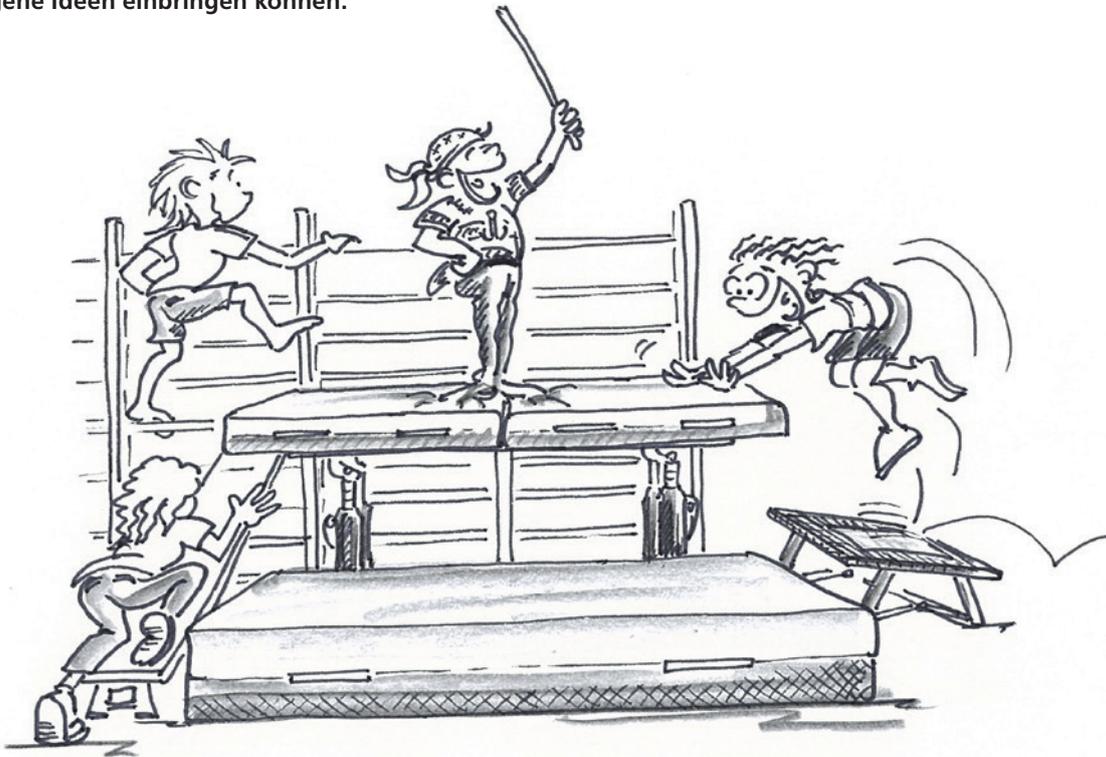
Lehrpersonen können den Kindern auch Hilfestellungen geben.

Beispiele:

- Klettern: Mit Seil oder ohne;
- Balancieren: Auf Stufenbarren oder normalen Barren;
- Stützhilfen (wie Barren, Sprossenwand) bei Balancieraufgaben anbieten.
- usw.

Hauptposten

An den folgenden Posten arbeiten Kinder an unterschiedlichen Schwerpunkten. Im Vordergrund stehen Spass und Experimentierfreude. Kinder sollen auch eigene Ideen einbringen können.



Piratenschiff

Schwerpunkte: Klettern, Balancieren, Niederspringen, Rhythmus, Trampolinspringen

Die SuS können über verschiedene Wege auf das Piratenschiff gelangen:

- Mit Anlauf auf das Trampolin springen und auf der dicken Matte landen.
- Die Sprossenwand hochklettern.
- Auf der Langbank hinaufbalancieren.

Material:

- 2 x Barren
- 2 x 16er Matten oder 1 x dicke Matte
- 1 x dicke Matte
- 1 x Langbank
- 1 x Sprossenwand
- 1 x Trampolin
- 3 x Spannsätze

Ziel: Die SuS erreichen individuell, ihren Fähigkeiten angepasst, die Matten auf den Barren und können auf die dicke Matte hinunter springen.

Wege:

- Über eine Langbank
- Über das Trampolin
- Über die Sprossenwand
- Siehe Variationen

Mögliche Schwierigkeiten:

- Höhenangst
- Gleichgewicht
- Motorik
- Rhythmus (beim Anlauf)
- Sprungkraft
- Mut

Sicherheit: Matten und Langbank mit Spannsätzen sichern!

Variationen:

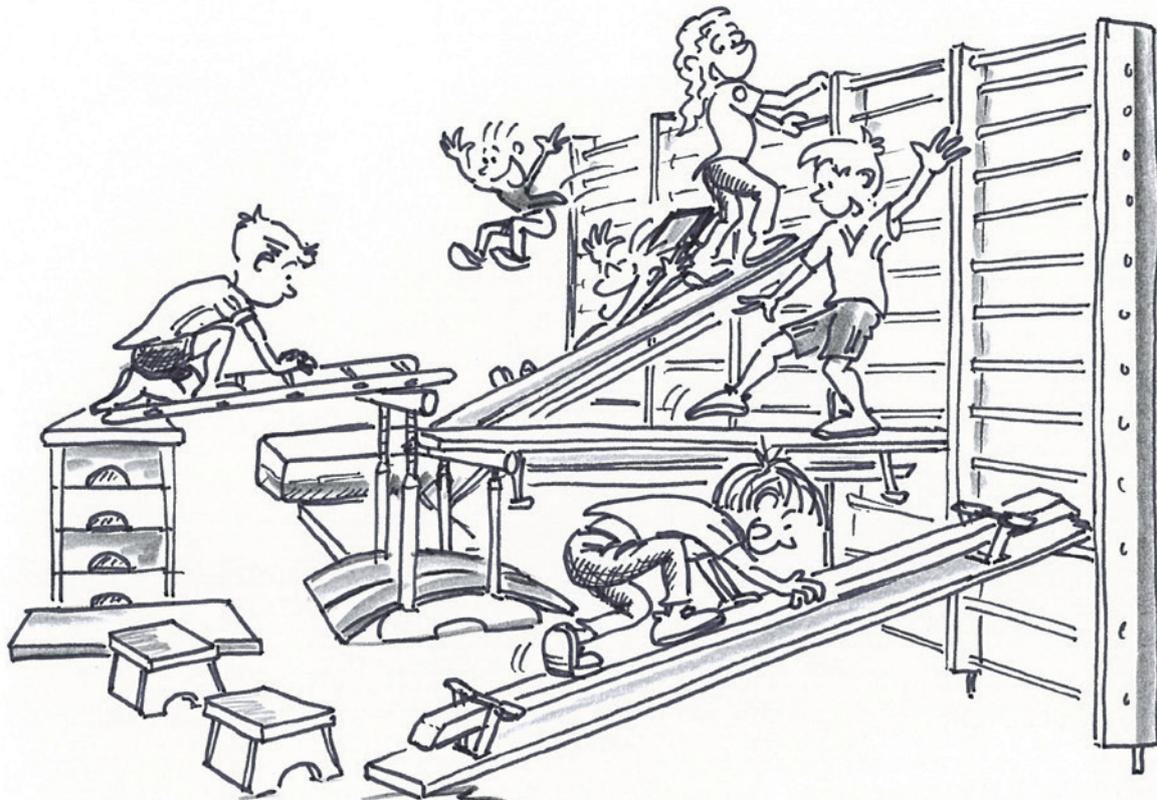
- Langbank auf die schmale Seite drehen.
- Posten vor Kletterwand (statt vor Sprossenwand) stellen, so kann die Langbank zwischen Barren und Kletterwand geklemmt werden und die SuS müssen zusätzlich in der Höhe balancieren.
- Über die Leiter.
- Eigene Ideen der SuS einbauen!

Bemerkungen:

- Ich kann als LP an diesem Posten mehrere Kinder gleichzeitig betreuen.
- Ich kann die Kinder motivieren und loben.

Ergänzende Posten:

- Pneusalto: Die SuS lernen das richtige Abspringen (wichtig fürs Trampolinspringen).
- Balanciergarten
- Kletterwand
- Skilift
- Bänklischaudel



Balanciergarten

Schwerpunkte: Balancieren, Klettern, Kraft, Rutschen, Niederspringen

Die SuS balancieren über verschiedene Geräte. Es gibt verschiedene Schwierigkeitsgrade. Hoch-tief, schmal-breit, mit Hilfe, ohne Hilfe, wackelig-fest.

Material:

- Leiter
- Stufenbarren
- 6 Langbänke
- 16er Matte
- 2 dünne Matten
- Kasten
- Spannsets

Ziel: Die SuS können über versch. Geräte balancieren, wobei die Höhe und die Breite der Geräte variieren.

Wege:

- Über eine Langbank (breit)
- Über eine Langbank (schmal)
- Über den Stufenbarren
- Über die Leiter
- Über den Kasten

Mögliche Schwierigkeiten:

- Höhenangst
- Gleichgewicht

Sicherheit: Langbänke mit Spannsets sichern, damit sie sich nicht bewegen. Dünne Matten unter den Stufenbarren legen.

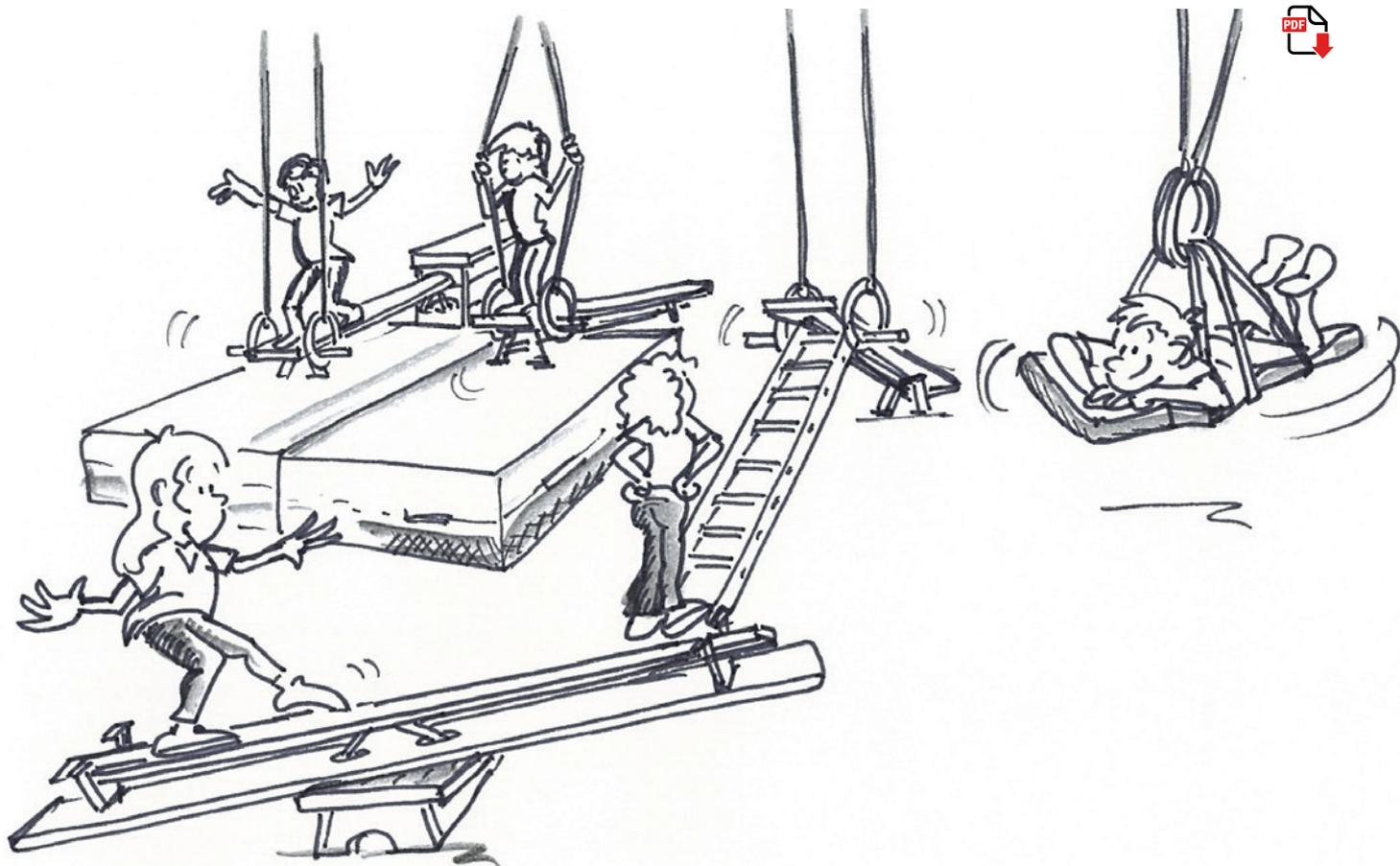
Variationen:

- Höhe der Langbänke verstellen.
- Stufenbarren schräg stellen.
- Langbänke drehen.
- Mehrere Stufenbarren aneinander reihen.
- Andere Geräte einbauen.
- Leiter von unten nach oben.
- Eigene Ideen der SuS einbauen.
- Balancieren mit Sandsäckchen auf Kopf.
- Vorwärts oder rückwärts.
- Langbank in Ringe (wacklig).

Bemerkung: Die SuS sind an diesem Posten besonders kreativ, sie üben z.B. am Stufenbarren noch den Felgaufzug oder die Glocke. Sie gehen vorwärts oder rückwärts über die Posten, klettern von Langbank zu Langbank: Es sind keine Grenzen gesetzt. Der Vorteil an diesem Posten ist, dass die SuS von tief nach hoch balancieren, so überwinden sie die Höhenangst. Ängstliche Kinder bleiben bei den unteren Langbänken.

Ergänzende Posten:

- Gymnastikball an Reckstange (für Felgaufzug)
- Kletterwand
- Steilwand
- Mattenschaukel



Wackelpark

Schwerpunkte: Balancieren, Gleichgewicht, Konzentration, Niederspringen

Die SuS balancieren über bewegliche Hindernisse und springen auf die dicke Matte oder klettern wieder hinunter (z.B. über die Leiter).

Material:

- Schaukelringe
- Leiter
- 3 Trapeze
- 4 Langbänke
- Kasten
- 2 dicke Matten
- Dünne Matten
- 1 Kastenoberteil
- Spannsätze

Ziel: Die SuS können über bewegliche Geräte balancieren.

Wege:

- Über Langbank oder Leiter

Mögliche Schwierigkeiten: Da alles beweglich ist, ist es schwierig, die Balance zu halten. Auch das Abspringen ist schwieriger.

Sicherheit: Die Langbänke und die Leiter müssen mit Spannsätzen gut an den Trapezen befestigt werden. Hier ist es sinnvoll, dünne Matten unter die Langbänke zu legen.

Variation:

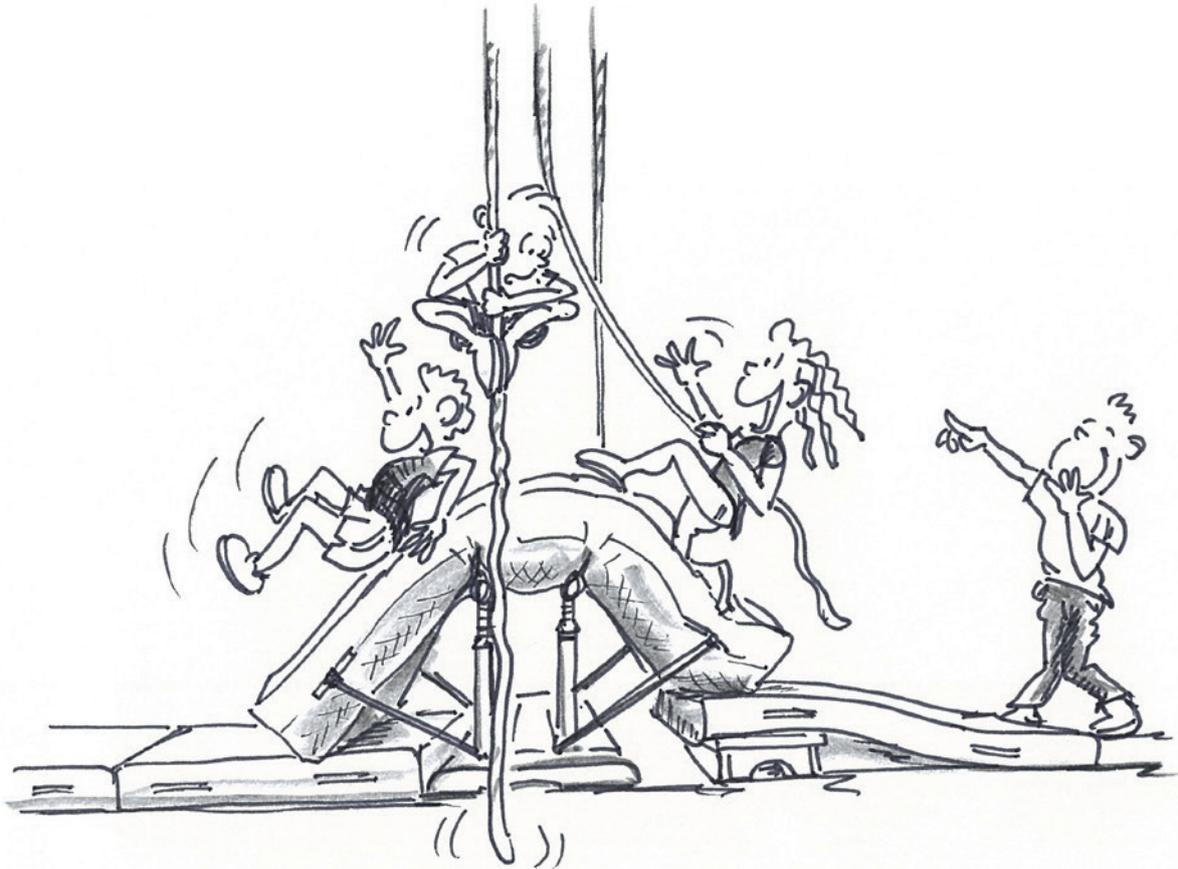
- Die Ringe höher einstellen, so werden Langbank und Leiter steiler.

Bemerkungen:

- Es ist wichtig, dass immer nur ein Kind auf dem Gerät ist.
- Vorsichtig über die Langbänke balancieren.

Ergänzende Posten:

- Kletterwand
- Wackelmatte
- Rutschbahn
- Skilift
- Gletscherspalte



Grosser Berg

Schwerpunkte: Kraft, Klettern, Rutschen

Die SuS versuchen über die grosse Matte zu klettern. Mit oder ohne Hilfe der grossen Tauen. Sie rutschen oder springen auf der anderen Seite auf die 16-er Matte hinunter.

Material:

- Barren
- Dicke Matte
- 2 x 16er-Matten
- 2 Spannsätze
- Tau.

Ziel: Die SuS bewegen sich über den Mattenberg.

Wege:

- Mit Anlauf
- Sie ziehen sich an den Tauen hoch
- Sie helfen einander

Mögliche Schwierigkeiten:

- Fehlende Kraft
- Ungeschicklichkeit
- Höhenangst

Sicherheit: Auf beiden Seiten des Barrens müssen 16er-Matten sein. Die dicke Matte muss mit 2 Spannsätzen stark nach unten gebogen und befestigt werden.

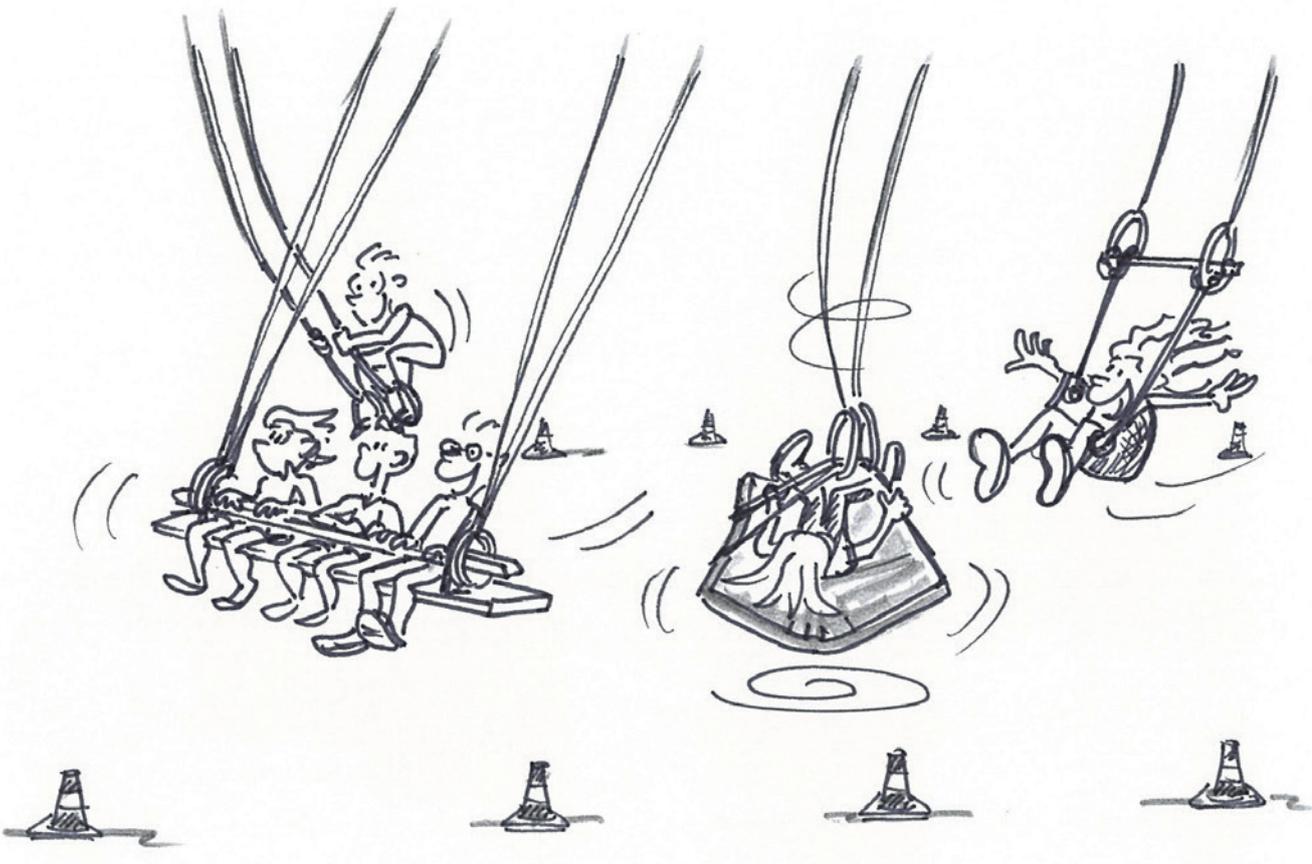
Variationen:

- Höhe des Barrens verstellen
- Posten ohne Tau.

Bemerkung: Es kann als Hilfe ein Kastenteil unter die 16er-Matte gelegt werden, so haben die SuS eine Hilfe beim Hinaufklettern. Es braucht die ganze Klasse beim Aufstellen der dicken Matte. Es ist von Vorteil, wenn mindestens zwei erwachsene Personen anwesend sind. Dieser Posten ist etwas umständlich zum Aufstellen, dafür umso beliebter bei den Kindern.

Ergänzende Posten:

- Kletterwand
- Balanciergarten
- Schaukeln
- Wägelitunnel



Schaukeln

Schwerpunkte: Schaukeln, Gleichgewicht

Bei diesem Posten stehen verschiedene Schaukeln zur Verfügung, so dass möglichst viele Kinder gleichzeitig schaukeln können.

Material:

- Langbank
- Matte
- Schaukelringe
- Trapez
- Schaukel
- Affenschwänze (mit und ohne Knoten)
- Evtl. Teppichresten
- Spannssets

Ziel: Schaukeln auf verschiedenen Schaukeln.

Wege:

- Die SuS können verschiedene Schaukeln ausprobieren.

Mögliche Schwierigkeiten:

Es gibt Kinder die wollen nicht schaukeln. Wenn die Schaukel ganz weit unten platziert ist, kann es sein, dass sich auch ängstliche Kinder trauen.

Sicherheit: Die Schaukeln müssen alle sehr gut festgebunden sein. Es ist wichtig, den SuS gut zu erklären, dass sie nicht in die Schaukelbahn rennen (evtl. mit Kegeln markieren).

Variationen:

- Schaukeln sehr weit unten oder oben einstellen.
- Stark oder weniger stark schaukeln.

Bemerkung: Die meisten SuS schaukeln sehr gerne. Leider kommt die Bewegungsart in der Schule oft zu kurz, da meistens nur wenige Kinder gleichzeitig schaukeln können und es zudem für die Lehrperson anstrengend ist, die SuS immer wieder anzustossen. Mit diesen Posten finden auch Kinder, welche sich nicht trauen oder nicht gerne schaukeln etwas Geeignetes für sich. Es lohnt sich, auf der Bänklischaukel Gruppen zu bilden, welche ungefähr gleich stark schaukeln möchten.

Ergänzende Posten:

- Kletterwand
- Balanciergarten
- Wägelitunnel
- Gletscherspalte
- Rutschbahn

Nebenposten

Diese Posten lassen sich relativ schnell aufstellen und stellen Kinder vor einfachere Aufgaben. Sie dienen u.a. auch dazu, den Hauptposten zu entlasten, wenn der Unterricht mit einer grossen Klasse stattfindet.



Kletterwand

Die SuS versuchen an der dicken Matte hochzuklettern. Sie können sich als Hilfe an einem Seil festhalten oder sie versuchen mit Anlauf hinaufzuklettern.

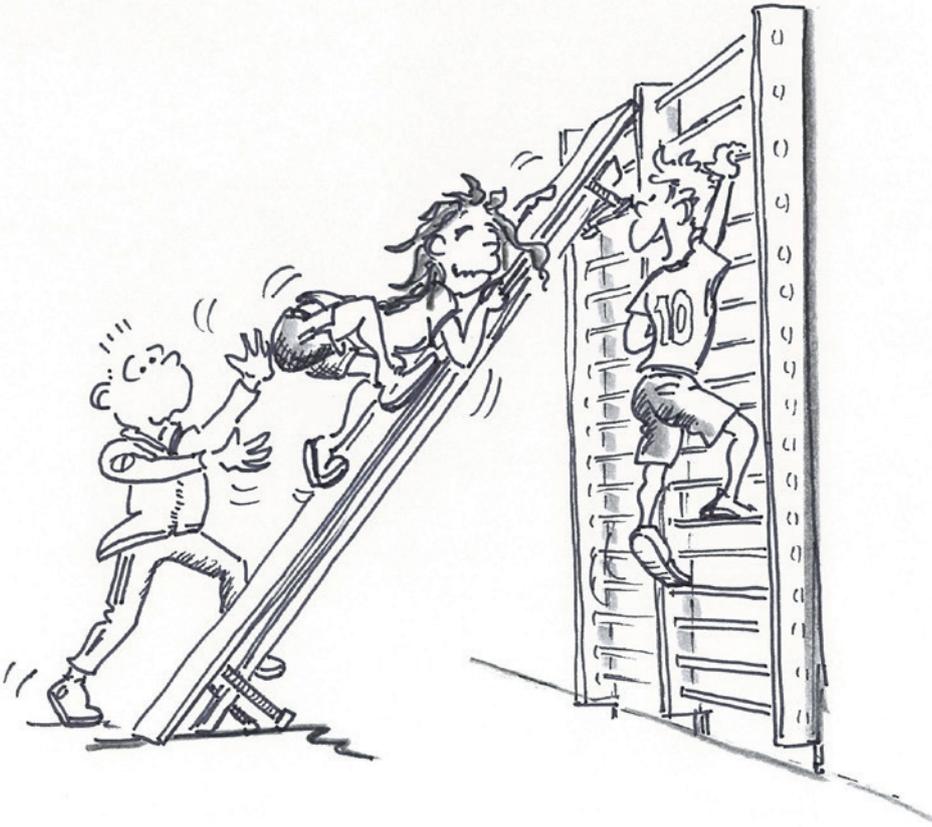
Material: Dicke Matte, dünne Matten, 2 Spannssets, 2 Springseile



Pneusalto

Die SuS springen aus dem Federn oder mit Anlauf auf den Lastwagenschlauch und machen die Rolle oder die Flugrolle auf die dicke Matte. Wichtig: Mit beiden Füßen gleichzeitig abspringen.

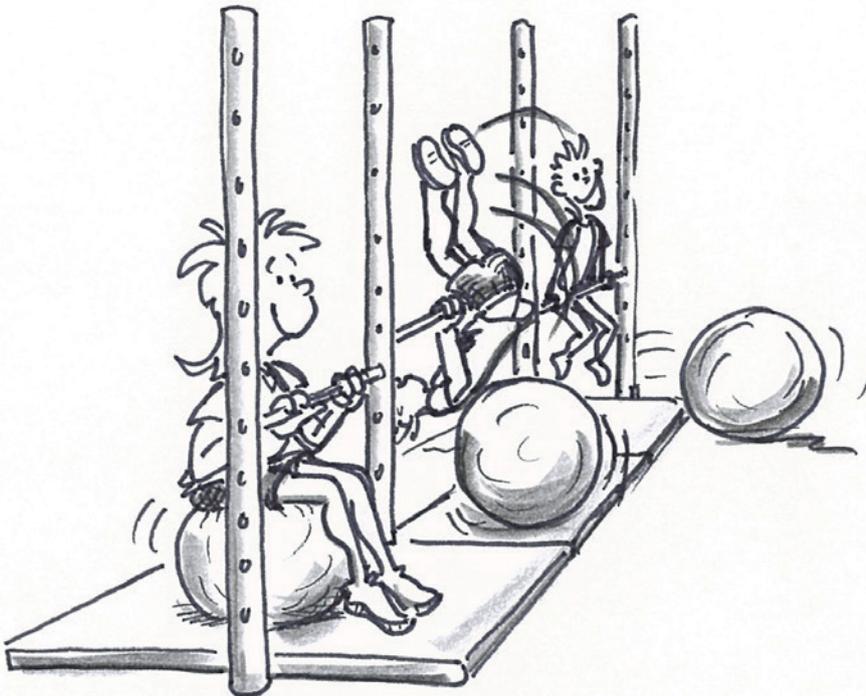
Material: Dicke Matte, dünne Matten, Lastwagenschlauch



Steilwand

Die SuS klettern eine Langbank hoch, die ganz oben in der Sprossenwand eingehängt ist. Oben angekommen, klettern sie die Sprossenwand hinunter.

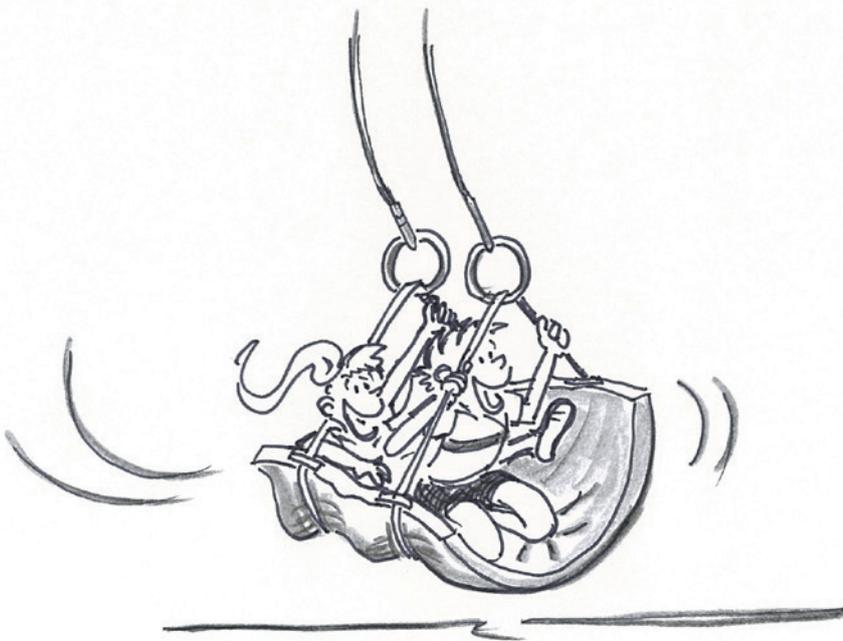
Material: Langbank, Spannset



Gymnastikball an Reckstange

Die SuS sitzen vor der Reckstange auf dem Gymnastikball und halten sich mit beiden Händen an der Reckstange fest. Nun rollen sie unter der Stange durch und ziehen sich an die Reckstange, die Beine drehen um die Stange (Felgaufzug).

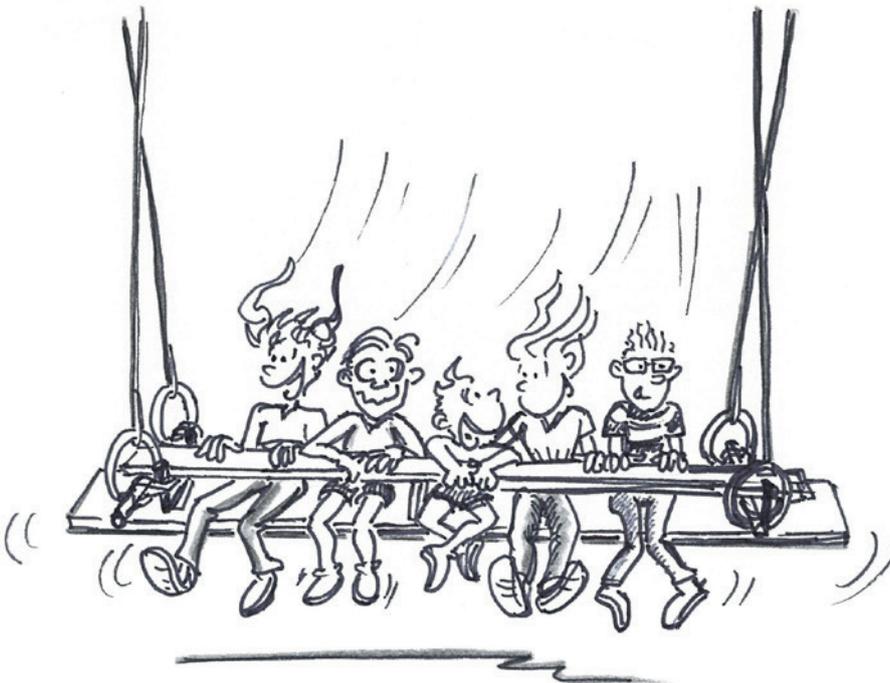
Material: Matten, Reck, grosser Gymnastikball



Mattenschaukel

An den Schaukelringen wird mit 2 Seilen (oder Spannssets) eine Matte fixiert, wenn möglich Seile vorher unter der Matte verknotet. Nun können bis 3 Kinder in der Matte sitzend oder stehend schaukeln.

Material: Schaukelringe, Seilen/Spannssets, Matte, evtl. Karabiner

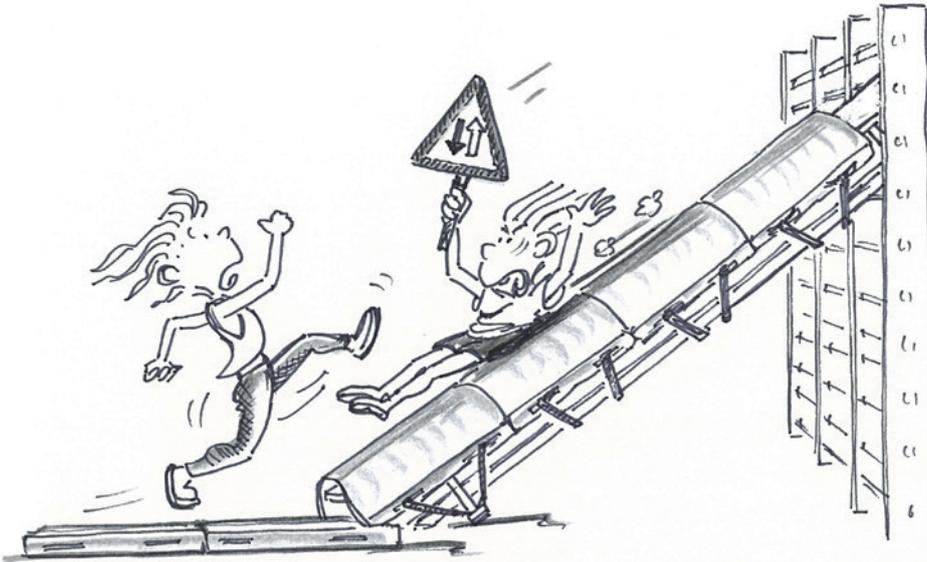


Bänklischaukel

Eine Langbank wird mit 2 Trapezen an 2 Schaukelringe gehängt und mit Spannssets fixiert. So können mehrere Kinder gemeinsam schaukeln.

Material: Langbank, 2 Trapeze, 2 Spannssets, 2 Paar Schaukelringe

Bemerkung: Die Bänklischaukel macht Riesenspass – solange die Vorrichtungen das aushalten. Bitte also unbedingt beachten: Ein Schaukelringpaar ist für eine Traglast von $2,0 = \text{kN}$ (200 kg) in Schwungrichtung ausgelegt. Deshalb empfehlen wir, die Bank mit höchstens 200 kg zu belasten.



Dann bleibt die Riesenschaukel ein sicheres Gerät.

Mattenrutschbahn

Es werden zwei Langbänke ziemlich steil in die Sprossenwand gehängt, darüber werden Matten gelegt, welche mit Spannssets gut befestigt werden. Die SuS klettern die Sprossenwand hoch und rutschen auf den Matten hinunter. Oder sie rennen die Mattenbahn hoch. Achtung: Gegenverkehr!

Material: 2 Langbänke, Matten, 4 Spannssets



Gletscherspalte

Die SuS springen zwischen zwei schräg stehenden dicken Matten hin und her. Sie können sich auch an Seilen hochziehen.

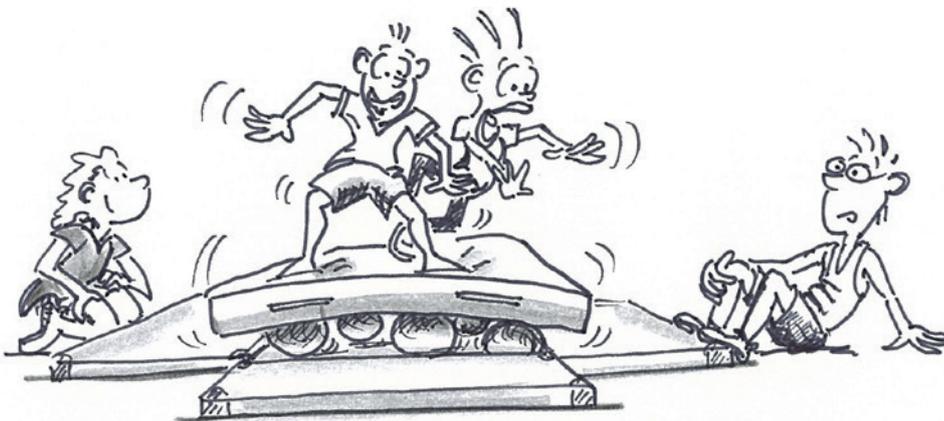
Material: Barren, 2 dicke Matten, Seile, Spannsset



Wellen

Die SuS rennen über eine lange, unebene und gewellte Mattenbahn.

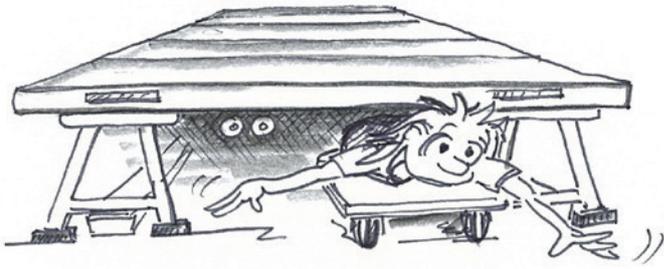
Material: 2 Schwedenkisten, viele dünne Matten



Wackelmatte

4 Matten werden im Rechteck so aufgestellt, dass in der Mitte eine Lücke entsteht. Diese wird mit Medizinbällen gefüllt. Das Ganze wird mit einer 16er Matte zugedeckt. Nun können die SuS auf der Matte stehen und versuchen, das Gleichgewicht zu halten. Sitzend oder stehend. Es ist möglich, dass andere Kinder die Matte vom Rand her bewegen.

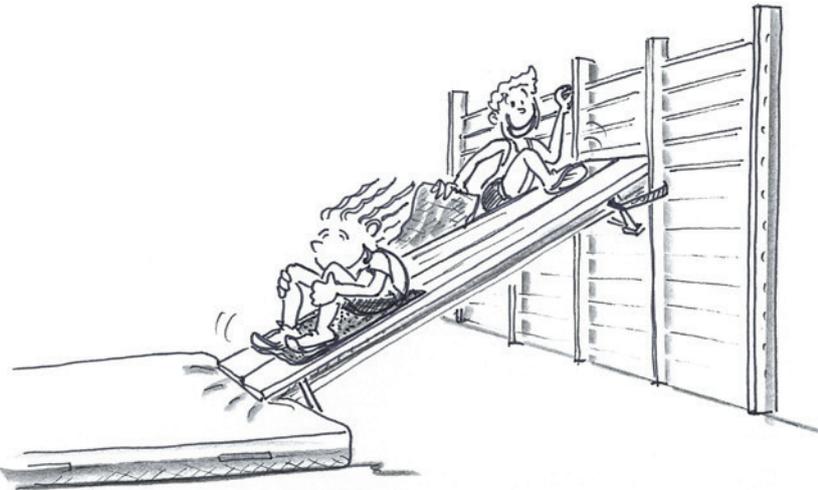
Material: 4 Matten, 1 x 16er Matte, Medizinbälle



Wägelitunnel

Zwei Langbänke werden im Abstand von ca. 1½ Metern nebeneinander gestellt. Sie werden mit Matten bedeckt. Sie SuS legen sich bäuchlings auf das Wägeli und fahren durch den Tunnel.

Material: 2 Langbänke, 4 Matten, 3 bis 4 Transportwagen



Rutschbahn

2 Langbänke werden in der Sprossenwand fixiert. Die SuS können mit oder ohne Teppichresten hinunterrutschen.

Material: 2 Langbänke, Spannsatz, Matte, evtl. Teppichreste



Skilift

Es wird zwischen zwei Geräten (z.B. Kletterstange und Sprossenwand, Barren und Sprossenwand....) ein Seil auf Kniehöhe gespannt. Die SuS können sich nun auf einem Wagen oder einem Teppichstück, von einem Ende zum anderen ziehen.

Material: Wagen / Teppichreste, langes Seil oder sehr langes Spannsatz

Hinweise

Literatur

- Memmert, D., Paatz, M., Veit, J. (2017): [Abenteuer Bewegung](#). Aachen: Meyer & Meyer Verlag
- Scharenberg, S. (2011). [Gerätturnen in der Schule: keine Angst vor Reck, Barren und Co.](#) Wiebelsheim: Limpert.

Links

- Monatsthema 11/2013: [Mut tut gut](#)
- Monatsthema 12/2012: [Tummelformen an Geräten](#)

Downloads

- [Alle Zeichnungen als Postenblätter](#) (pdf)

Wir danken

den Schülerinnen und Schülern der Kindergartenklasse von Andrea Stuto und Sandra Stebler aus der Gemeinsamen Schule Unterleberberg in Hubersdorf für die Teilnahme am Fotoshooting.

Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autoren: Miriam Rufer, Primarlehrerin

Redaktion: mobilesport.ch

Titelbild: Julian Käser, BASPO

Zeichnungen: Leo Kühne

Layout: Bundesamt für Sport BASPO