Lehrmittel Sporterziehung Band 3

3

1.– 4. Schuljahr

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA

Vorspann

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA

Lehrmittel Sporterziehung Band 3

1.–4. Schuljahr

Autor: Reto Stocker

Grafische Gestaltung: Daniel Lienhard

Projektleitung: Walter Bucher

Herausgeber: Eidgenössische Sportkommission ESK

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA

Lehrmittel Sporterziehung Band 3

Übersicht Lehrmittelreihe / Medien /Speziallehrmittel

		Bezugsquellen:
Band 1	Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen Form. 323.001 d	BBL 3003 **Bern** E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Lehrbeilage:	CD-ROM mit Foliensatz; Modelle, Filmsequenzen u.a.m. Form. 323.001.1 d	BBL 3003 **Bern** E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Band 2	Vorschule Form. 323.002 d	BBL 3003 **Bern** E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Band 3	1. – 4. Schuljahr Form. 323.003 d	BBL 3003 **Bern** E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Lehrbeilagen:	*** Unterrichtshilfen** *** Sportheft 1. – 3. Schuljahr**	*** Lehrmittelverlag des Kt. Zürich** E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
Band 4	4. – 6. Schuljahr Form. 323.004 d	BBL 3003 **Bern** E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Lehrbeilagen:	*** Unterrichtshilfen** *** Sportheft 4. – 6. Schuljahr**	*** Lehrmittelverlag des Kt. Zürich** E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
Band 5	6. – 9. Schuljahr Form. 323.005 d *** Sportheft 6. – 9. Schuljahr**	BBL 3003 **Bern** E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch *** Lehrmittelverlag des Kt. Zürich** E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
Band 6	10. – 13. Schuljahr (inkl. Sportheft) Form. 323.006 d	BBL 3003 **Bern** E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Lehrbeilage:	**Sportheft 10. – 13. Schuljahr** Form. 323.006.1 d (Broschüre)	BBL 3003 **Bern** E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Musik-CD	***** Begleitmusik zum Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 2: «Bewegen, Darstellen, Tanzen» ISBN 3-9521843-1-5	*** Lehrmittelverlag des Kt. Zürich** E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
VIDEO	****** Lehrvideo zum Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 2: «Bewegen, Darstellen, Tanzen»	**** ISSW** Bremgartenstrasse 145 3012 **Bern**

Speziallehrmittel

Schwimmen	Lehrmittel für alle Stufen inkl. Testunterlagen Form. 323.010 d	BBL 3003 **Bern** E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Lehrbeilage:	CD-ROM mit Reihenbildern, Filmsequenzen von Wassersportarten u.a.m. Nur als Macintosh-Version! Form. 323.011 d	BBL 3003 **Bern** E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

7. Auflage Band 3
(1. – 4. Schuljahr) 2005
© Eidg. Sportkommission ESK

Art. Nr. 323.003 d 2.05 3000

1 Inhaltsübersicht Band 3

Broschüre	*Kapitel*		*Seite*
Vorspann	1	Inhaltsübersicht Band 3	3
	2	Geleitwort des Herausgebers	4
	3	Vorwort des Autors	5
	4	Strukturelles Konzept der Lehrmittelreihe	6
	5	Inhaltliches Konzept der Lehrmittelreihe	7
	6	Sachregister	8
	7	Bearbeitungsteam Band 3	9
	8	Zum Gebrauch dieses Lehrmittels	10
	9	Didaktische Landkarte	12
Bro 1	**Theoretische und didaktische Grundlagen**		
	1	Sinn und Bedeutung der Bewegungserziehung	2
	2	Grundlagen aus Bezugswissenschaften	7
	3	Lernen und Lehren	10
	4	Planen	13
	5	Durchführen	17
	6	Auswerten	19
Bro 2	**Bewegen, Darstellen, Tanzen**		
	1	Wahrnehmen und Bewegen	4
	2	Rhythmisch bewegen	17
	3	Darstellen	22
	4	Tanzen	28
Bro 3	**Balancieren, Klettern, Drehen**		
	1	Balancieren	4
	2	Stützen und Klettern	9
	3	Drehen	16
	4	Hangen, Schaukeln und Schwingen	23
	5	Bewegen auf Rollen und Rädern	25
	6	Kämpfen	27
	7	Kombinieren	29
Bro 4	**Laufen, Springen, Werfen**		
	1	Laufen	4
	2	Springen	15
	3	Werfen	20
	4	Kombinieren	25
Bro 5	**Spielen**		
	1	Spielobjekte kennen lernen	4
	2	Ballspiele mit den Händen	9
	3	Fussball- und Hockeyspiele	18
	4	Teamspiele	23
	5	Spielobjekte selbst herstellen	31
	6	Wie spiel(t)en andere?	36
Bro 6	**Im Freien**		
	1	Umgebung	3
	2	Wald	9
	3	Wasser	16
	4	Schnee und Eis	19
Bro 7	**Übergreifende Anliegen**		
	1	Gesunde Schule – Bewegte Schule	3
	2	Behinderte und Nichtbehinderte	9
	3	Interkulturelle Aspekte	10
	4	Projektartiger Unterricht	12
	5	Anlässe und Feste	15

2 Geleitwort des Herausgebers

Neue Impulse geben – in Bewegung bringen, konkret werden lassen, was in so vielen Kommissionen und anlässlich von Kongressen für eine zeitgemässe Sporterziehung postuliert und diskutiert worden ist – genau das wollen die nun vorliegenden Lehrmittel. Sie sollen für Lehrerinnen und Lehrer eine Hilfe sein, gute Ideen und neue Einsichten der Sporterziehung in die Praxis umzusetzen.

Die Lehrmittel lassen viel Raum für Selbständigkeit und für eigene Gestaltung. Letztlich ist es die Lehrperson, die für den Unterricht verantwortlich ist. Sie arbeitet mit den geeigneten Lehrmitteln, wählt aus einem reichen Angebot aus, regt an, beobachtet, plant, evaluiert und koordiniert. Wie heisst es doch so schön bei den koordinativen Fähigkeiten: orientieren, rhythmisieren, reagieren, differenzieren und dabei immer im Gleichgewicht bleiben.

Mit grossem Aufwand und viel Engagement sind die neuen Lehrmittel erarbeitet worden. Das demokratisch breit abgestützte Projekt von Walter Bucher wird erst dann zum Erfolg, wenn die Lehrmittel im Unterricht bei den Schülerinnen und Schülern etwas auslösen, wenn sie dazu beitragen, die Ziele für eine sinnvolle Sporterziehung für Kinder und Jugendliche zu erreichen.

Für die hervorragende Arbeit danken wir dem Autor Reto Stocker und *allen,* die mitgeholfen haben, dieses Lehrmittel mitzugestalten. Ganz besonders danken wir dem Projektleiter Walter Bucher und seinem Team, der Arbeitsgruppe Lehrmittel mit ihrem Präsidenten Martin Ziörjen und dem Beurteilungsteam unter dem Vorsitz von Raymond Bron.

Die Eidgenössische Sportkommission (ESK) ist überzeugt, dass die Lehrmittelreihe die hohen Anforderungen erfüllen wird.

März 1998

Eidgenössische Sportkommission

Hans Höhener

Präsident

Subkommission Schule und Bildung

Jürg Kappeler

Delegierter für Lehrmittel

3 Vorwort

Der vorliegende Band 3 «Sporterziehung vom 1.–4. Schuljahr» soll der Lehrkraft Wege aufzeigen, wie die Kinder unter fachkundiger Anleitung ihre Bewegungswelt entdecken können.

Die Broschüre 1 «Theoretische und didaktische Grundlagen» stellt das Bewegungslernen in einen Gesamtzusammenhang. Sie enthält Begründungen, didaktische Hinweise sowie Hilfen für die Planung, Durchführung und Auswertung von Unterricht.

Die sechs Praxisbroschüren bieten ein vielfältiges Angebot von Aufgaben aus den verschiedenen Bereichen der kindlichen Bewegungswelt an. Auf den Praxisseiten wird eine Vielzahl von Anregungen und Aufgaben zu einem bestimmten Thema dargestellt. Solche Seiten entsprechen in ihrem Aufbau *nicht* einer Lektion. Für die Lektionsgestaltung muss die Lehrperson *auswählen*, indem sie die besonderen Ziele und Voraussetzungen mit berücksichtigt.

In der Hinweisspalte werden mit dem ✎- -Symbol häufig Anregungen und Bezüge zu anderen Fachbereichen angeführt. In diesem Sinne gibt die Übungssammlung auch Anregungen für einen «bewegten Unterricht» im Klassenzimmer.

Band 3 «1.–4. Schuljahr» ist eingebettet in eine sechsbändige Lehrmittelreihe, eng vernetzt mit dem Band 1 «Grundlagen» und den Bänden 2 «Vorschule» sowie 4 «4.–6. Schuljahr». Dies erlaubt der Lehrperson, ihre Arbeit in einem Gesamtzusammenhang zu betrachten und auf diese Weise dem Erziehungsauftrag umfassend gerecht zu werden.

Ich danke allen, die Verantwortung mit übernommen haben und durch ihr Ideengut die Bewegungswelt der Kinder von heute und morgen bereichern.

März 1998
Reto Stocker

4 Strukturelles Konzept der Lehrmittelreihe

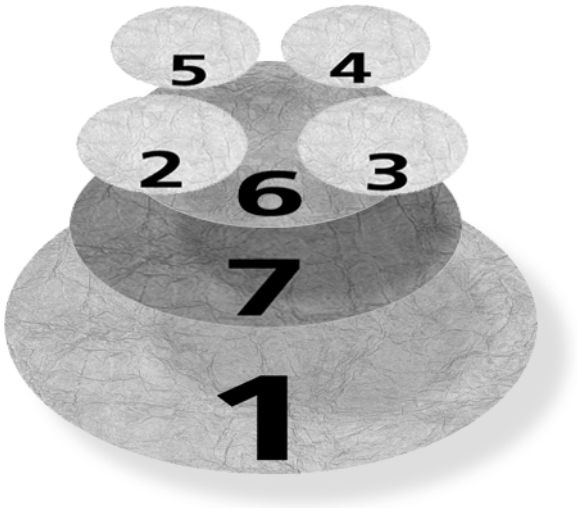
Band 1*:*
In *Broschüre 1* von *Band 1* werden die sporttheoretischen und sportdidaktischen Grundlagen entwickelt.

Die *Broschüren 2–5* orientieren sich an praktischen Handlungsfeldern. Die Broschüren 6 und 7 behandeln übergreifende Themenkreise. Letztere werden im Band 1 grundlegend und stufenübergreifend erläutert.

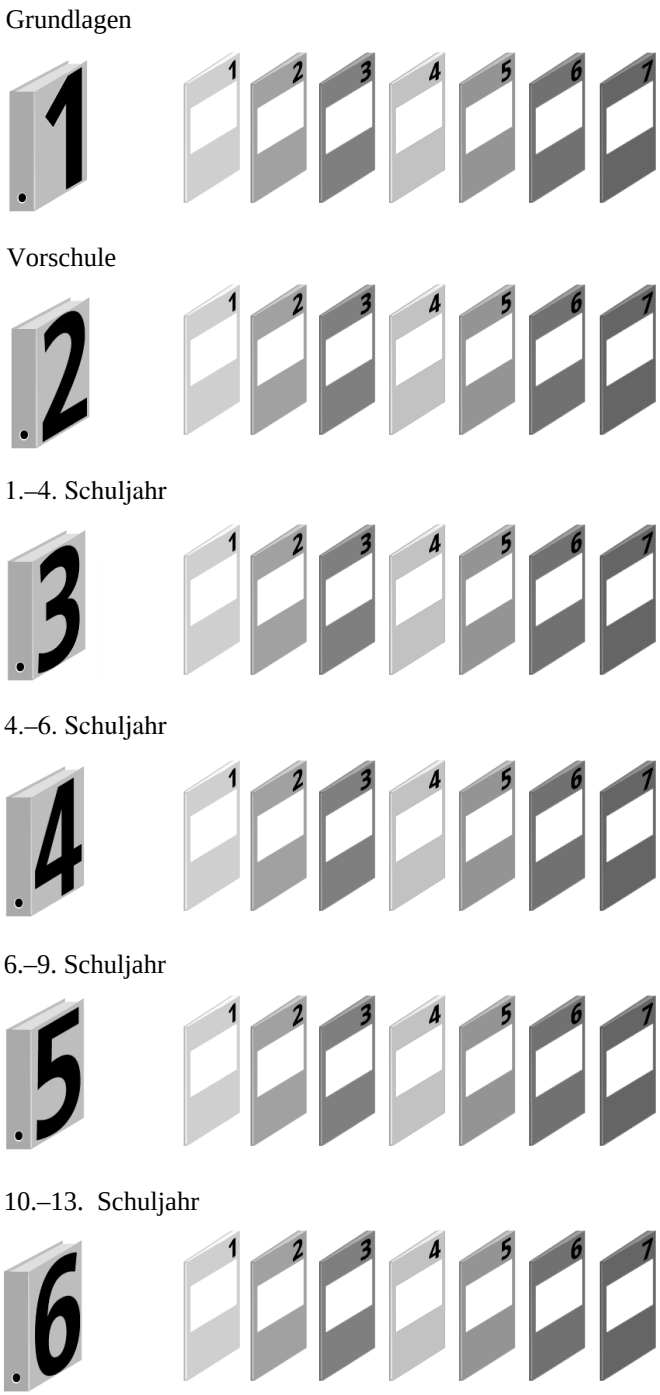
Stufenbände 2–6:
Sie haben dieselbe Struktur wie Band 1:
In den *Broschüren 1* der *Bände 2–6* werden stufenspezifische Fragen über *Sinn und Bedeutung, Inhalte und Ziele, Lernen und Lehren, Planen – Durchführen – Auswerten* behandelt.

In den *Broschüren 2–7* folgen illustrierte Praxisseiten, ergänzt mit Theorie- und Didaktikhinweisen.

Für den *Schwimmunterricht* empfehlen wir das stufenübergreifende Lehrmittel *Schwimmen.*



Broschürenkonzept: 7 Broschüren
Broschüre 1: *Sporttheorie und Sportdidaktik*
Broschüren 2-5: *Praxisbeiträge*
Broschüre 6: *Spiel und Sport im Freien*
Broschüre 7: *Übergreifende Anliegen*



Band 6 ist mit einem Sportheft ergänzt.

Bandkonzept: 6 Bände mit je 7 Broschüren

5 Inhaltliches Konzept der Lehrmittelreihe

Das Lehrmittel umfasst 6 Bände mit je 7 Broschüren.

Broschüre 1: Die Broschüre 1 von Band 1 enthält *sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen* für einen sinngeleiteten Sportunterricht. In den Broschüren 1 der Bände 2-6 sind die stufendidaktischen Grundlagen zu finden.

Broschüre 2: Körperwahrnehmung sowie Körper- und Bewegungserfahrungen sind für den Menschen wichtige Elemente bewusster Lebensgestaltung. Kinder und Jugendliche sollen den Zugang zu ihrem eigenen Körper finden, ihn ganzheitlich wahrnehmen und erleben, sich mit dem Körper rhythmisch bewegen und sich in verschiedenen (Tanz-) Formen ausdrücken können.

Broschüre 3: Die Grundtätigkeiten *Balancieren, Klettern, Schwingen, Fliegen, Drehen, Bewegung auf Rollen, Rutschen und Gleiten* ermöglichen viele Bewegungserlebnisse und -erfahrungen im Umgang mit der Schwerkraft an und mit Geräten. Die Broschüre stellt im Weiteren das *Kämpfen und Kooperieren* dar.

Broschüre 4: Laufen, Springen und Werfen sind elementare Grundtätigkeiten. Diese werden nicht nur als normierte leichtathletische Disziplinen, sondern auch in ihrer Vielfalt beleuchtet. Dabei wird besonders auf den individuellen Leistungsfortschritt geachtet.

Broschüre 5: Spielen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Alle Spiele sollen stufengerecht und abgestimmt auf die jeweiligen Voraussetzungen unterrichtet werden. Auf diese Weise werden Fähigkeiten und Fertigkeiten gefördert, die über die Sportspiele hinaus auch im sozialen Umfeld wichtig sind.

Broschüre 6: Bewegung, Spiel und Sport im Freien bietet viele Lernmöglichkeiten, die Natur zu entdecken, sich in ihr richtig zu verhalten, sie zu schätzen und zu schützen. In dieser Broschüre geht es vor allem um Sportarten, welche unabhängig von normierten Sportanlagen auch in einfachen Verhältnissen durchgeführt werden können.

Broschüre 7: Übergreifende Anliegen umfasst eine Reihe von verschiedenen Beiträgen, in denen Überlegungen zu folgenden Themenbereichen behandelt werden: *Bewegte Schule, Behinderte und Sport, Interkulturelle Aspekte des Sportunterrichts, Projekte, Sportanlässe und Feste, Lager, Einige didaktische Unterrichtshilfen.*

Für den Schwimmunterricht wird die Verwendung des stufenübergreifenden Lehrmittels *Schwimmen* empfohlen:
- Broschüre 1: *Grundlagen* (für den Einstieg in den Schwimmunterricht)
- Broschüre 2: *Schwimmarten* (für gut Wassergewöhnte)
- Broschüre 3: *Weitere Schwimmsportarten* (für Schwimmer)
- Broschüre 4: *Nasse Theorie* (für die Lehrperson als Orientierungshilfe)

Nr.	Titel
1	**Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen**
2	**Bewegen Darstellen Tanzen**
3	**Balancieren Klettern Drehen**
4	**Laufen Springen Werfen**
5	**Spielen**
6	**Im Freien**
7	**Übergreifende Anliegen**
1 2 3 4	**Lehrmittel Schwimmen**

➔ Bezugsquelle: Vgl. S. 2

6 Sachregister

Begriff	Bro	Seite
Anlässe und Feste	**7**	15
Anwenden	**1**	10
Ausdauer	**1**	9
Auswerten	**1**	19
Balancieren	**3**	4 ff.
Ballspiele mit den Händen	**5**	9 ff.
Behinderte und Nicht-behinderte	**7**	9
Beidseitigkeit	**4**	2/20
Beurteilungsgründe	**1**	19
Beweg-Gründe	**1**	3
Bewegen auf Rollen und Rädern	**3**	25 f.
Bewegen, rhythmisches	**2**	17 ff.
Bewegte Schule	**7**	3 ff.
Bewegungsapparat, passiver	**2**	6
Bewegungsbegleitung	**2**	21
Bewegungsentwicklung	**1**	7
Bewegungserfahrungen	**1**	2/3
Bewegungserziehung	**1**	2
Bewegungserziehung, integrative	**2**	2
Bewegungsfreude	**1**	2
Bewegungslernen	**1**	10
Bezüge zu anderen Fachbereichen	**7**	7
Darstellen	**2**	22 ff.
Dauerlaufen	**4**	13 f.
Didaktik-Ball	**1**	16
Didaktischer Kompass	**1**	15
Drehen, Rotieren	**3**	16 ff.
Durchführen	**1**	13/17
Einstimmen	**1**	17
Entwicklungspsychologie	**1**	7
Erwerben	**1**	10
Erziehen	**1**	11
Fähigkeiten, koordinative	**1**	8
Fernsinne	**2**	4
Fussballspiele	**5**	18 ff.
Fussspiele	**2**	11
Ganzheitlich	**1**	11
Gemeinschaft	**1**	8
Geräteaufbau	**1**	14
Gestalten	**1**	10
Gesundheitserziehung	**7**	3 ff.
Gesundheitserziehung, fächerübergreifende	**7**	4
Handeln, fremdbestimmtes	**1**	12
Handeln, mitbestimmtes	**1**	12
Handeln, selbstbestimmtes	**1**	12
Handlungsfähigkeit	**VS**	12
Hängen, Schaukeln, Schwingen	**3**	23 f.
Hockeyspiele	**5**	21 f.
Hör-Spiele	**2**	8
Inhaltskonzept Lehrmittel	**VS**	7
Interkulturelle Aspekte	**7**	10 f
Kämpfen	**3**	27 f.
Klettern	**3**	14 f.
Kombinieren	**3**	29 ff.
	4	25 ff.
Kopfsteuerung	**3**	17
Körper, kindlicher	**2**	6
Körper-Haltungsspiele	**2**	13 f.
Körpererfahrungen	**1**	2
Laufen	**4**	4 ff.
Lehr-Lern-Formen	**1**	12
Lehren	**1**	10
Leitideen, pädagogische	**1**	11
Lektionsplanung	**1**	14/17
Lernaufgaben, offene u.a.	**1**	18
Lernen	**1**	10
Lernen, bewegtes	**6**	2
	7	6
Lernen-Lachen-Leisten	**1**	14
Nahsinne	**2**	5
Notengebung, Sportnote	**1**	19
Orientierungsspiele	**6**	3/10
Partnerschaftlich	**1**	11
Pause, aktive	**7**	8
Pausenplatz	**7**	8
Planen	**1**	13 f.
Planung, Leitfragen	**1**	15
Planungsinstrumente	**1**	15
Projektartiger Unterricht	**7**	12 ff.
Psychomotorik, Aspekte	**1**	8
Schuleintritt	**1**	7
Sicherheitsaspekte	**6**	9/16
Sinnrichtungen	**1**	4
Sitzen, belastendes	**7**	5
Spiele auf Schnee und Eis	**6**	19 ff.
Spiele im und am Wasser	**6**	16 f.
Spiele im Wald	**6**	9 ff.
Spiele in der Umgebung	**6**	3 ff.
Spielen und Leistungsunterschiede	**5**	24
Spielen unterrichten	**5**	2 f.
Spielobjekte, verschiedene	**5**	4/35 f.
Springen	**4**	15 ff.
Struktur Lehrmittelreihe	**VS**	6
Stützen	**3**	9 ff.
Tanzen	**2**	27 ff.
Tast- und Erkennungsspiele	**2**	10
Teamspiele	**5**	23 ff.
Unterrichten	**1**	11
Unterrichtsheft	**1**	15
Wahrnehmen	**2**	4 f.
Werfen	**4**	20 ff.
Wohlbefinden	**7**	3

ABKÜRZUNGEN

Abk.	Erklärung
Bd.	Band
Bro	Broschüre(-n)
f. / ff.	folgende Seite(-n)
K	Kind(-er)
L	Lehrerin, Lehrer, Lehrperson, Leiterin, Leiter
rw.	rückwärts
sw.	seitwärts
u. a.	und andere(-s), und andernorts
Vgl. / vgl.	Vergleiche
vw.	vorwärts

7 Bearbeitungsteam Band 3

Name	Funktion	Bro	Beiträge / Mitarbeit im Kapitel:
Baumberger Jürg	Co-Redaktion	**5**	
Bischof Margrit	Co-Redaktion	**2**	
	Autorin	**2**	1.1–1.5, 1.8, 1.11, 2.1–2.3, 3.1–3.3, 4.1, 4.2
Blattmann Kurt	Mitarbeit	**6**	1.1/ 1.5
Bron Raymond	Präsident Beurteilungsteam COMEV	**0–7**	
Bucher Walter	Co-Redaktion	**0–7**	
	Autor	**3**	5.1, 5.2
	Autor	**4**	2.1, 3.1, 4.1
	Autor	**6**	3.1
	Autor	**7**	1.4, 2.1
Büttikofer Etienne	Mitarbeit	**5**	
Ernst Karl	Co-Redaktion	**1**	
	Autor	**1**	2.1, 2.2, 2.3
Etter Max	Mitarbeit	**6**	
Firmin Ferdi	Autor	**7**	1.1, 1.2
Fluri Hans	Mitarbeit	**5**	5.3
Germann Peter	Mitarbeit	**3**	6.1
Greder Fred	Autor	**2**	2.5
Häberli Roland	Mitarbeit	**7**	2.1
Hartmann Hansruedi	Mitarbeit	**5**	
Hegner Jost	Beurteilungsteam	**0–7**	
Huber Ernst Peter	Beurteilungsteam	**0–7**	
Illi Urs	Autor	**3**	2.1, 3.1–3.3
	Mitarbeit	**7**	
Keller Ruedi	Mitarbeit	**5**	4.2
Kläy Hans	Mitarbeit	**5**	2.5, 4.4
Kümin Markus	Mitarbeit	**3**	2.7
Lienhard Daniel	Grafik / Illustration / Fotos	**0–7**	
Löffel Hans-Ruedi	Sekretär ESK		Administration / Finanzen
Lüscher Thomas	Autor	**2**	2.4
	Co-Redaktion	**2**	
Marti Fritz	Mitarbeit	**3**	
Martin Bernhard	Bewegungs- und Organisationsskizzen	**2–7**	
Meier K. Marcel	Mitarbeit	**5**	1.4
Müller Charlotte	Autorin	**3**	2.6
Müller Urs	Autor	**2**	4.3
	Co-Redaktion	**4**	
Nussbaum Peter	Autor	**5**	2.8
Nuttli Peter	Co-Redaktion	**3**	
	Co-Redaktion	**6**	
Nyffeler Regula	Autorin	**2**	3.4, 3.5, 4.4
Perren Ruedi	Lektorat	**1–7**	
Reimann Esther	Autorin	**4**	1.1–1.6, 2.1, 3.1
	Co-Redaktion	**4**	
Repond Rosemarie	Beurteilungsteam	**0–7**	
Schaffer Robert	Mitarbeit	**4**	
Schnyder Reinhold	Mitarbeit	**3**	
Schucan-Kaiser Ruth	Mitarbeit	**7**	3
Schüpbach Walter	Beurteilungsteam	**0–7**	
Spinnler Walter	Mitarbeit	**3**	
Stocker Reto	Redaktion	**0–7**	
	Autor	**2**	1.6, 1.7, 1.9, 1.10, 3.6,
	Autor	**3**	1.1,1.2, 1.5, 2.2–2.4, 3.4–3.7, 4.1, 4.2, 7.1, 7.2
	Autor/Mitarbeit	**4**	1.2, 1.3–1.6, 2.2–2.4, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2
	Autor	**5**	1.3, 2.1–2.4, 2.6, 2.7, 3.1, 3.2, 4.1, 4.3, 4.5, 4.6, 5.2
	Mitarbeit	**5**	1.2, 2.5, 3.3, 4.4
	Autor	**6**	1.2–1.4, 1.6, 2.1–2.6, 3.2, 4.1, 4.2
	Autor	**7**	1.3, 1.5, 4.3, 5.1
Vary Peter	Mitarbeit	**5**	
Veith Erwin	Co-Redaktion/Autor	**7**	1.3, 4.1, 4.2
Weber Rolf	Mitarbeit	**4**	
Weckerle Klaus	Mitarbeit	**2**	
Wohlgemuth Urs	Mitarbeit	**6**	3.2
Ziörjen Martin	Präsident Arbeitsgruppe ALESK	**0–7**	

8 Zum Gebrauch dieses Lehrmittels

6 Bände – 1 Konzept

Das vorliegende Lehrmittel für die 1.–4. Klasse ist Teil einer 6-teiligen Reihe. 5 *Stufenbände* (2–6) orientieren sich am *Grundlagenband 1.* Alle Bände haben dieselbe Struktur (7 Broschüren). In den einzelnen Bänden wird auf andere Bände verwiesen, insbesondere auf den Grundlagenband 1.

➔ Strukturelles und grafisches Konzept der Lehrmittelreihe: Vgl. Vorspann S. 5

Broschüren 1 – Theoretische und didaktische Grundlagen

Das Grundkonzept ist auf der zweiten Umschlagsseite der Broschüren 1 dargestellt: Vom *Verstehen* zum *Unterrichten.* In der Regel verwendet eine Lehrperson nur «ihren» Stufenband (z.B. für die dritte Klasse Band 3). Deshalb werden einige theoretische Grundlagen im vorliegenden Band erneut aufgegriffen und stufenspezifisch umgesetzt. Für die Arbeit mit dem Stufenband 3 ist der Grundlagenband 1 eine wertvolle Ergänzung, insbesondere zum Verständnis eines *handlungsorientierten* Sportunterrichts.

➔ Konzept der Broschüren 1: Vgl. 2. Umschlagsseiten der Broschüren 1; Theoretische und didaktische Grundlagen 1.–4. Klasse: Vgl. Bro 1 in diesem Band 3

Praxisbroschüren 2–7

Das Inhaltskonzept der Praxisbroschüren 2–7 ist jeweils auf der Umschlagsseite der entsprechenden Praxisbroschüren dargestellt. Es zeigt im Überblick, von welchen *Grundfähigkeiten* ausgegangen wird, wie sie gezielt gefördert und letztlich in Form von *Fertigkeiten* angewendet werden können.

➔ Broschürenthemen auf einen Blick: Vgl. 2. Umschlagsseite am Schluss der Praxisbroschüren

Auf der dritten Umschlagsseite, am Schluss jeder Praxisbroschüre, ist ersichtlich, welche stufenspezifischen Schwerpunkte gesetzt werden. Die Lehrperson kann sich zudem orientieren, welche Schwerpunkte in den «benachbarten» Stufenbänden behandelt werden.

➔ Stufenspezifische Schwerpunkte: Vgl. 3. Umschlagsseite in den einzelnen Broschüren

Theorie-Didaktik-Seiten

Jede Praxisbroschüre ist mit einzelnen stufenspezifischen *Theorie-Didaktik-Seiten* ergänzt. Diese Informationen dienen der Lehrperson als Orientierungs- und Planungshilfen für den Sportunterricht.

Schwerpunkte in Broschüre 1 von Band 3

Die Kinder auf der Unterstufe machen vom 1.–4. Schuljahr einen grossen Schritt in ihrer Entwicklung. Im Kindergarten haben sie in spielerischer Form gelernt, miteinander umzugehen. Sie beherrschen einige handwerkliche Fertigkeiten und haben vielseitige Bewegungserfahrungen gesammelt.

➔ Aspekte der Entwicklungspsychologie: Vgl. Bro 1/3, S. 7 und Bro 1/1, S. 18 f.

Im Rahmen der *Bewegungserziehung* von der 1. bis zur 4. Klasse werden die vorhandenen Fähigkeiten systematisch geschult und in spielerischer Form zu *grundlegenden Bewegungs-Fertigkeiten* ausgebildet. Auf eine Spezialisierung sollte auf dieser Stufe grundsätzlich verzichtet werden.

Wenn immer möglich sollten Bezüge zu anderen Fachbereichen genutzt werden (✎ fächerübergreifender Unterricht). Bewegung soll Teil des Schulalltages werden («Bewegte Schule», «Bewegtes Lernen»).

Praxisseiten

Auf den Praxisseiten sind in sich geschlossene *Themenbereiche* dargestellt. Dabei wurde wenn immer möglich berücksichtigt, dass eine thematische und organisatorische Einheit («roter Faden») besteht.

Gestaltung der Praxisseiten

Damit sich Lehrpersonen bei der Vorbereitung sowie im Unterricht gut orientieren und sich an eine einheitliche Darstellung gewöhnen, wurden die meisten Praxisseiten gleich gestaltet. Hinweise zu den Teilelementen:

1 Angabe, in welchem Broschüren-Kapitel man sich jetzt befindet.

2 Hinweis bezüglich Band, Broschüre und Seitenangabe.

3 Themenbereich/Titel (meistens 1 Themenbereich pro Seite).

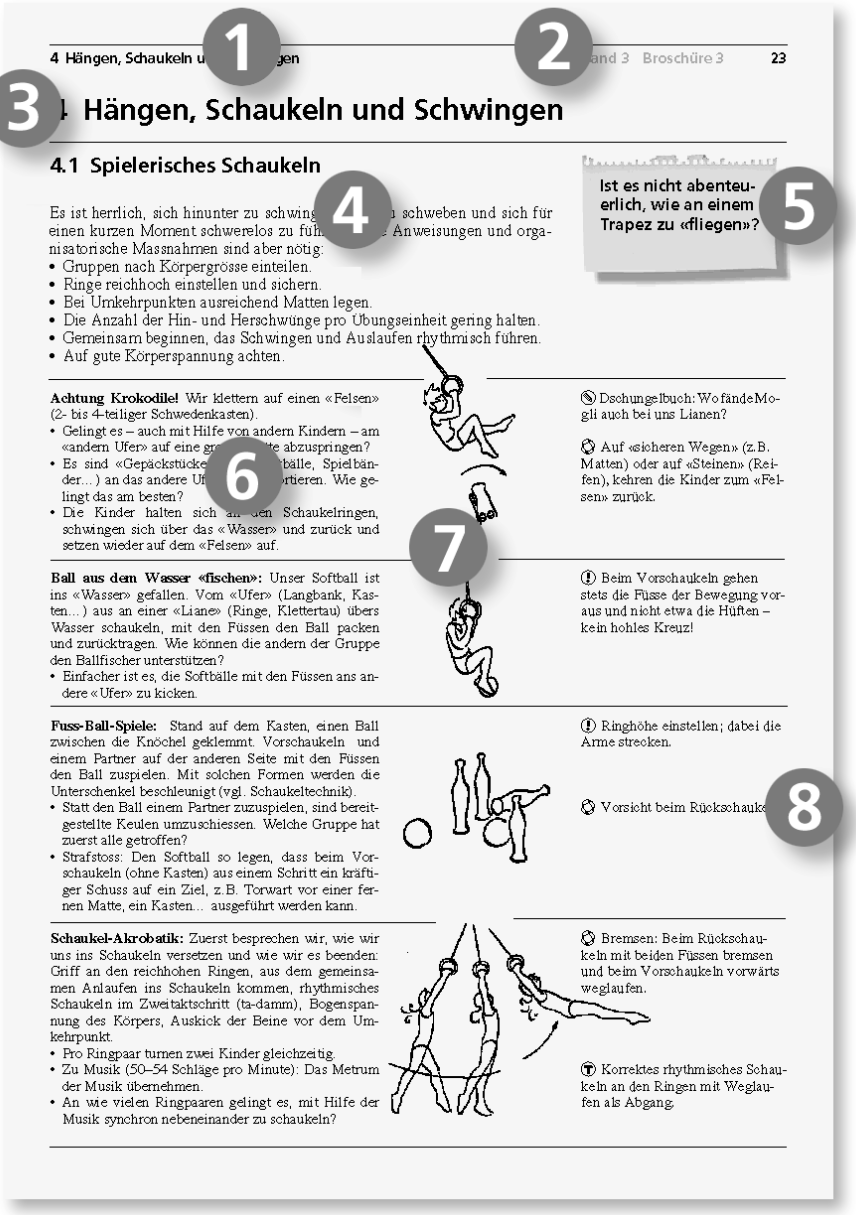
4 Kurze methodisch-didaktische Hinweise: Worum geht es auf dieser Seite? Welches ist der Schwerpunkt? Welche didaktischen Konsequenzen ergeben sich daraus? Sind spezielle Sicherheitsvorkehrungen zu treffen? usw.

5 Dieser Hinweis richtet sich an die Kinder und kann z.B. als Kurzinformation bei Stundenbeginn dienen.

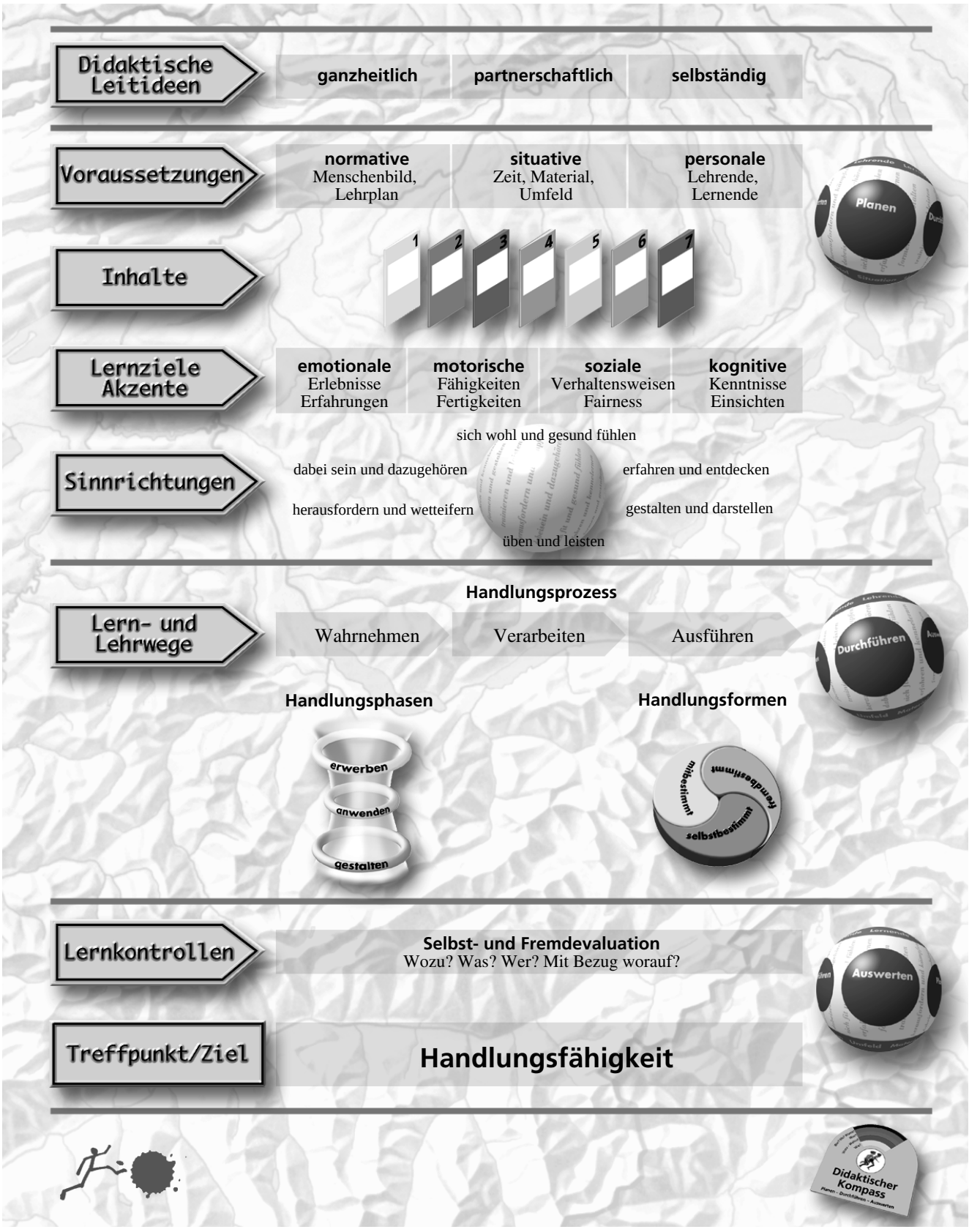
6 Jede Übung ist neutral beschrieben. Es liegt an der Lehrperson, die Ideen den Voraussetzungen anzupassen, mit einer entsprechenden Sinnrichtung zu belegen und den geeigneten Lehr-Lern-Weg (fremd-, mit- oder selbstbestimmt) festzulegen. Die mit Punkten (•) angeführten Variationen sind als weiterführende Anregungen zu verstehen.

7 Jede einzelne Übung ist mit einer Skizze illustriert. Sie dient als Orientierungshilfe und Gedächtnisstütze.

8 Auf der Hinweisspalte sind ergänzende didaktisch-organisatorische Bemerkungen, Hinweise auf Sicherheitsaspekte, Bezüge zu anderen Fachbereichen und Broschüren u.a. aufgeführt.



9 Didaktische Landkarte



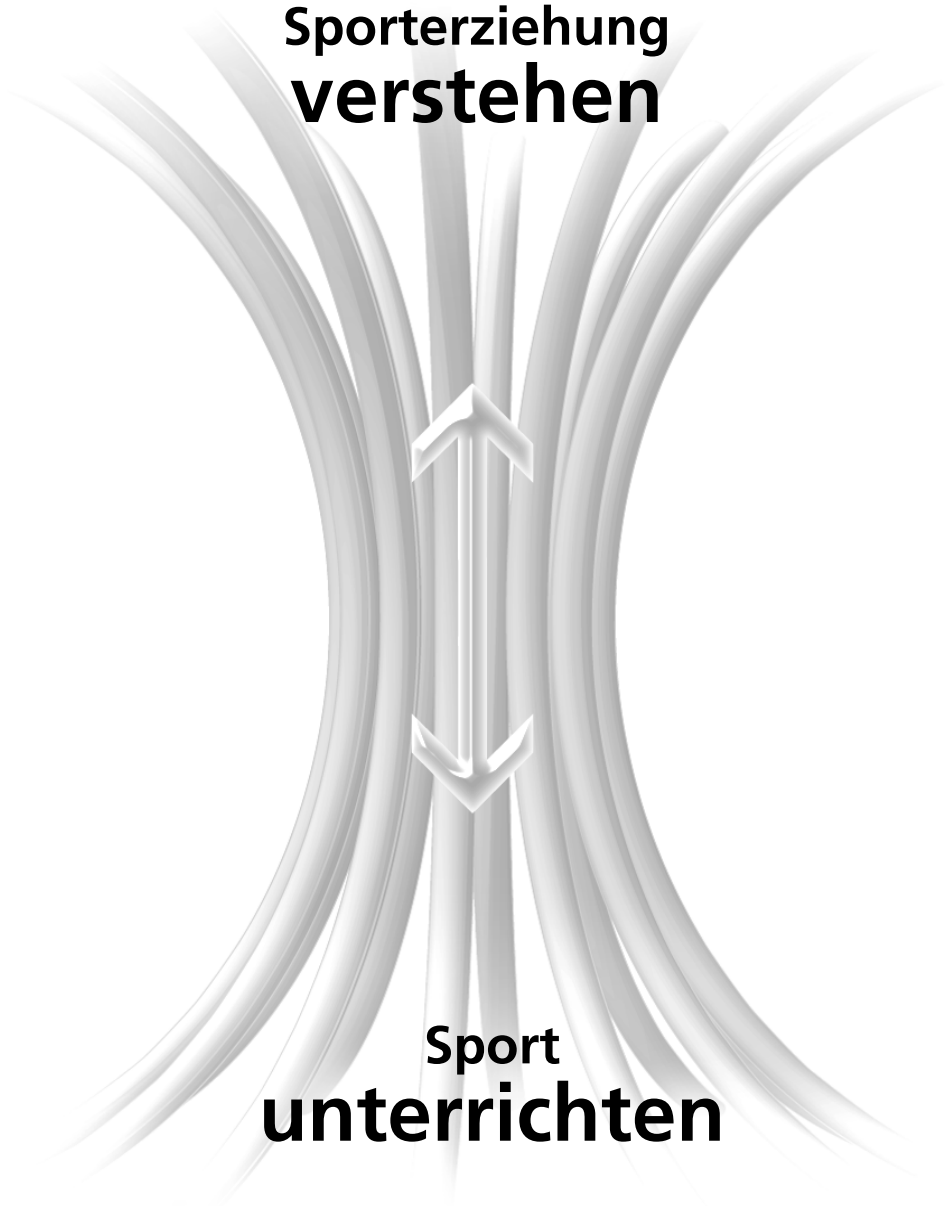
1

Lehrmittel Sporterziehung Band 3 Broschüre 1

Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA

Broschüre 1 auf einen Blick



Die Broschüre 1 von Band 3 enthält theoretische und pädagogisch-didaktische Grundlagen für einen sinngeleiteten, handlungsorientierten Sportunterricht.

Im 1. Teil «Verstehen» geht es um Hintergründe und Zusammenhänge.
Im 2. Teil «Unterrichten» folgen Grundlagen für die Praxis.

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

Broschüren 1 in den Stufenbänden 2–6

In der Broschüre 1 von Band 1 sind die sporttheoretischen und sportdidaktischen Grundlagen beschrieben. In den Broschüren 1 der Bände 2–6 werden diese Grundlagen stufenspezifisch umgesetzt. Viele Lehrpersonen benützen nur ihren Stufenband (z.B. für die 3. Klasse Band 3). Deshalb werden wesentliche Aspekte in den einzelnen Stufenbänden bzw. Broschüren 1 wiederholt. Die Struktur aller Broschüren 1 in den Stufenbänden ist gleich.

1 Sinn und Bedeutung der Bewegungserziehung
2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
3 Lernen und Lehren
4 Planen
5 Durchführen
6 Auswerten

Vorschule

1 Sinn und Bedeutung der Bewegungserziehung
2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
3 Lernen und Lehren
4 Planen
5 Durchführen
6 Auswerten

1.–4. Schuljahr

1 Sinn und Bedeutung der Bewegungs- und Sporterziehung
2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
3 Lernen und Lehren
4 Planen
5 Durchführen
6 Auswerten

4.–6. Schuljahr

1 Sinn und Bedeutung der Bewegungs- und Sporterziehung
2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
3 Lernen und Lehren
4 Planen
5 Durchführen
6 Auswerten

6.–9. Schuljahr

1 Sinn und Bedeutung der Bewegungs- und Sporterziehung
2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
3 Lernen und Lehren
4 Planen
5 Durchführen
6 Auswerten

10.–13. Schuljahr

6 Schüler-Sportheft

Sportheft

Inhaltsverzeichnis

1 Sinn und Bedeutung
1.1 Körper- und Bewegungserfahrungen 2
1.2 Die sechs Sinnrichtungen auf einen Blick 4
1.3 Konsequenzen für den Sportunterricht 5

2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
2.1 Aspekte der Entwicklungspsychologie 7
2.2 Aspekte der Psychomotorik 8
2.3 Konsequenzen für den Sportunterricht 9

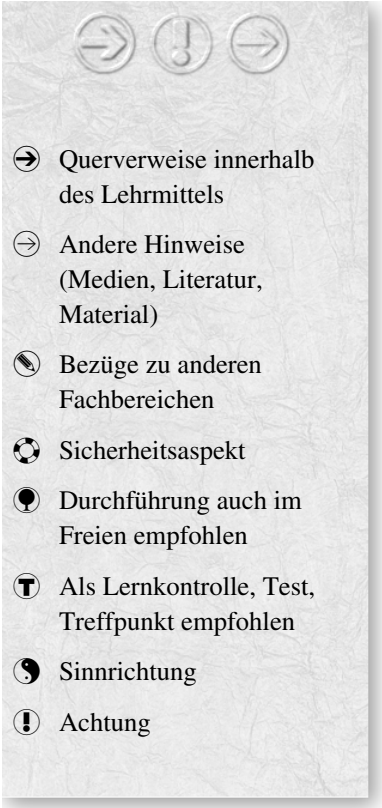
3 Lernen und Lehren
3.1 Lernen 10
3.2 Unterrichten *und* Erziehen 11
3.3 Lehr- und Lernformen 12

4 Planen
4.1 «Dreischritt» Planen – Durchführen – Auswerten 13
4.2 Die Lektion planen 14
4.3 Planungsinstrumente 15

5 Durchführen
5.1 Den Lernverlauf gestalten 17
5.2 Lernaufgaben stellen 18

6 Auswerten
- Ergebnisse ermitteln und beurteilen 19

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien 20



1 Sinn und Bedeutung

1.1 Körper- und Bewegungserfahrungen

Leben heisst in Bewegung sein

Für viele Kinder bedeutet *leben* nach PIAGET (1988, S. 178 ff.) *etwas tun*, insbesondere *in Bewegung sein*. In welcher Umgebung sie auch immer aufwachsen, ob in einer asphaltierten oder einer naturnahen: Körper- und Bewegungserfahrungen sind von zentraler Bedeutung für eine gesunde und harmonische Entwicklung. Zusätzlich kommt dem In-Bewegung-Sein besondere Bedeutung zu, weil die Voraussetzungen für das motorische Lernen im frühen Schulkindalter besonders günstig sind (vgl. WEINECK, 1987, S. 64). Komplexe Bewegungsabläufe wie z.B. einen Ball werfen, auf dem Klavier spielen, mit dem Rad fahren, schreiben usw. werden zwischen dem 3. und 6. Schuljahr besonders leicht erlernt. «Was Hänschen nicht lernt, …!»

Bewegungsfreude erhalten

Bewegung macht den Kindern in der Regel Freude. Durch Bewegung entdecken sie die Welt und lernen sich und andere besser kennen. Der einst natürliche Bewegungsfreiraum wird aber in zunehmendem Masse eingeschränkt. Die Schule wird zu einem der wenigen Orte, wo die Kinder die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten in sicherer Umgebung erproben können. Durch spielerische Formen lassen sich alle begeistern. Manche orientieren sich jedoch bereits an sportlichen Vorbildern und eifern diesen – oft kritiklos – nach. Schon deshalb wäre es (nach ERDMANN, 1992, S.15) utopisch und fragwürdig, sich mit dem Schulsport völlig vom ausserschulischen Sport zu isolieren. Dennoch gilt als Empfehlung: Vor allem in Richtung *Bewegungserziehung* mit Aufgabenorientierung operieren und nicht suggerieren, es sei z.B. entscheidend, eine bestimmte Strecke in festgelegter Zeit zu absolvieren. Vielmehr geht es ums Laufen aus Freude an der Bewegung und nicht primär um als Erster im Ziel zu sein.

➔ Körper- und Bewegungserfahrungen:
Vgl. Bro 2/1, S. 2 ff. und
Bro 2/3, S. 5 ff.

In den meisten Lehrplänen wird das Unterrichtsfach als «Sport» bezeichnet. In den frühen Primarschuljahren geht es im «Sportunterricht» um ***Bewegungserziehung.***

Kinder widerspiegeln in ihren Verhaltensweisen häufig ihre Umwelt. So deuten Unruhe, Unkonzentriertheit und aggressives Verhalten oft auf ein unruhiges soziales Umfeld mit einer Flut von zu wenig oder schlecht verarbeiteten Reizen hin. Die Lehrperson muss deshalb von Anfang an dafür besorgt sein, dass die Sportlektionen nicht zu einem sozialen «Kampfplatz» werden, auf dem sich die weiter entwickelten und kräftigeren Kinder durchsetzen. Rücksichtnahme und gegenseitige Achtung sind dabei wichtige pädagogische Ziele.

➔ Probleme im Sportunterricht – Umgang mit Störungen:
Vgl. Bro 1/1, S. 59 f.

Der Sportunterricht steht oft im Spannungsfeld von Lebhaftigkeit und Konzentration. Die Lehrperson muss das Geschehen durch die Wahl der Aufgaben und der Methoden je nach Situation eher anregen oder beruhigen.

Körper und Sport in der Gesellschaft

Kinder erleben in ihrem Umfeld (Familie, Bekannte…), dass viele Menschen dem Körper durch bestimmte Verhaltensweisen besondere Beachtung schenken:

- Eine besondere Ernährung soll die Gesundheit unterstützen.
- Ein angenehmes Körpergefühl wird durch Entspannungstechniken gesucht.
- Durch gezieltes Krafttraining soll der Körper geformt werden usw.
- Die Wahl der Bekleidung oder der Einsatz von Kosmetika sollen mithelfen, den Körper möglichst vorteilhaft zu präsentieren.

➔ Der Sport in der Gesellschaft und in der Schule: Vgl. Bro 1/1, S. 4 f.

Zugang zu seinem Körper und zur Bewegung finden

Die Körpererfahrungen in der Schule sollen dazu beitragen, dass die Kinder zu einem verantwortungsvollen Umgang mit ihrem Körper hingeführt werden. Sie sollen erfahren, was sie leisten können und spüren lernen, was ihnen gut tut und was nicht. Sie sollen ihre Befindlichkeit wahrnehmen, entsprechend reagieren und sich durch ihren Körper ausdrücken lernen. Mehr und mehr lernt das Kind, selber für seinen Körper die Verantwortung zu übernehmen.

Bewegungserfahrungen sammeln

Kinder wollen sich die Welt der Grossen erschliessen. Der vielseitige Sportunterricht bietet deshalb eine Fülle von *Bewegungserfahrungen* an, die dem Kind einen Zugang zur Welt und später auch zum Sport ermöglichen.

In den ersten Schuljahren soll die Bewegungsfähigkeit der Kinder durch ein abwechslungsreiches, vielfältiges Angebot entwickelt und gefördert werden. Die Bewegungserziehung orientiert sich auf dieser Stufe an den natürlichen motorischen Grundformen und nicht an den Normen der Sportdisziplinen. Die Kinder sollen, angeleitet oder selbst erprobend, vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln, die ihnen die für sie beglückende Bewegungswelt erschliessen. Bewegtes Lernen mit Bezügen zu anderen Fachbereichen bereichert den Alltag und entspricht dem Bewegungsbedürfnis der Kinder.

✎ Fächerübergreifende Anliegen: Bro 7/3, S. 3 ff.; Bro 1/1, S. 9 ff. und Hinweisspalten in allen Broschüren

«Beweg-Gründe»

Neben dem Bedürfnis, die Bewegungslust zu befriedigen oder die körperliche Leistungsfähigkeit unter Beweis zu stellen, suchen viele Menschen im Sport vor allem gesellschaftlichen Anschluss und mitmenschlichen Kontakt.

Die Frage, warum sich Kinder im Allgemeinen sehr gerne bewegen, kann nicht für alle gleich beantwortet werden. Die Antwort wird nicht zuletzt auf Grund der gesammelten Bewegungserfahrungen sehr unterschiedlich ausfallen.

Die Sportwissenschaft kennt zahlreiche Modelle, mit denen versucht wird, die grundsätzlichen «Beweg-Gründe» für sportliches Handeln zu ordnen. In Anlehnung an KURZ (1977), SCHERLER (1993) und GRÖSSING (1993) werden im folgenden Modell sechs *Sinnrichtungen* unterschieden. Die Kategorien hängen zusammen, die Übergänge sind fliessend.

Vielseitig unterrichten – verschiedene Sinnrichtungen eröffnen: Vgl. Hinweisspalte in den Praxisbroschüren.

1.2 Die sechs Sinnrichtungen auf einen Blick

Der Unterricht soll ein vielseitiges, sinngeleitetes Erleben und Erfahren ermöglichen.
Die Inhalte sind so zu strukturieren, dass unterschiedliche Sinnperspektiven eröffnet werden, damit alle Kinder angesprochen werden.

1.3 Konsequenzen für den Sportunterricht

Alle Sinnrichtungen berücksichtigen

In einem ausgewogenen Sportunterricht berücksichtigt die Lehrperson alle Sinnrichtungen. Natürlich wird sie dabei versuchen, den speziellen Bedingungen ihrer Klasse gerecht zu werden. Eine einseitige Ausrichtung des Unterrichts ist zu vermeiden. So soll nicht aus jeder Übung ein Wettbewerb werden, selbst wenn die Wortführer der Klasse es lautstark fordern. Hier hat die Lehrperson eine klare Führungs- und Erziehungsfunktion wahrzunehmen.

➔ Praxisbeispiele zu den sechs Sinnrichtungen: Vgl. Bro 1/1, S. 12 f.

Sich wohl und gesund fühlen

Unser Befinden, sei es Freude, Niedergeschlagenheit, Übermut, Ruhe oder Konzentration, spiegelt sich in unserem Körper. Wo Freude sich körperlich manifestiert, beginnt das Kind zu hüpfen. Wo es ganz auf sich konzentriert ist, wird es ruhig und völlig in sich gekehrt. Beides, sich bewegen und ruhig werden, gehört gleichwertig nebeneinander, beides trägt zum Wohlbefinden bei.

Praxisbeispiele:
- Ausgelassen tanzen oder engagiert spielen
- In sich hineinhören; spüren, wie das eigene Herz schlägt

✎ Bewegtes, ganzheitliches Lernen

Erfahren und entdecken

Die Kinder des 1.–4. Schuljahres zeichnen sich durch eine ausgeprägte Neugier und einen starken Lernwillen aus. Sie wollen Dinge meist lieber selbst entdecken, als sich von der Lehrperson durch kleinschrittig aufbereitete Übungen anleiten lassen. Die Gratwanderung zwischen Verschulung und unstrukturiertem Gewährenlassen ist für die Lehrperson immer wieder eine herausfordernde Aufgabe.

Praxisbeispiele:
- Das Gleichgewicht auf verschiedenste Arten erproben
- Die Sprungeigenschaften verschiedener Bälle vergleichen

Gestalten und darstellen

Die Kinder können gut beobachten und sind schon früh fähig, Bewegungen in stimmiger, harmonischer Form auszuführen. Sie können Empfindungen durch Bewegungen ausdrücken und Stimmungen darstellen. Diese Fähigkeiten sind sowohl im Sportunterricht wie auch im Schulzimmer weiterzuentwickeln. Von Anfang an sollen das Gestalten und Darstellen mit Mädchen *und* Knaben gepflegt werden.

Praxisbeispiele:
- Mit dem Körper «sprechen»: vor Freude hüpfen, springen…
- Tanzen: Volkstänze, Tänze anderer Kulturen…

✎ Darstellendes Spiel

Üben und leisten

Gesunde Kinder wollen etwas können und leisten. Sie müssen Gelegenheit erhalten, Bewegungsfertigkeiten zu üben, bis sie diese beherrschen. Dazu benötigen sie unterschiedlich viel Zeit. Die Lehrperson muss durch ein differenziertes Übungs- und Leistungsangebot (evtl. mit Zusatzaufgaben) den verschiedenen Voraussetzungen Rechnung tragen.

Praxisbeispiele:
- Kunststücke vorzeigen; Ziele treffen
- Klassenwettkampf: Wie weit läuft die ganze Klasse bis am Ende eines Jahres oder im Vergleich zum Vorjahr?

Herausfordern und wetteifern

Sich mit andern zu vergleichen entspricht einem Bedürfnis der meisten Kinder. Dieses Sich-Messen wird von den Kindern ernst genommen und bestimmt deren Stellung in der Gruppe. Deshalb sind beim Wetteifern klare Kriterien und faire Bedingungen für alle Beteiligten sehr wichtig. Kinder müssen lernen, sowohl mit dem Sieg als auch mit einer Niederlage umzugehen.

Praxisbeispiele:
- Ein bestimmtes Ziel möglichst oft treffen
- Verschiedene Spiel- und Stafettenformen

Dabei sein und dazugehören

Die Kinder wollen nicht ausgeschlossen sein. Deshalb sollen möglichst immer *alle* mitspielen oder mitgestalten dürfen. Das Miteinander verlangt Anpassung und Integration, und dies muss von vielen erst gelernt werden. Auf ein «Ausscheiden» bei Spielen soll grundsätzlich verzichtet werden.

Praxisbeispiele:
- Durch gegenseitiges Helfen und Sichern (z.B. beim Turnen an Geräten) Vertrauen schaffen.
- Sich in eine Gruppe integrieren; sich behaupten, aber auch auf andere Rücksicht nehmen.

Allen Kindern recht getan ist eine Kunst…

Die Kinder einer Klasse haben bezüglich des Sportunterrichts unterschiedliche Erwartungen. Bei der Auswahl und Akzentuierung der Inhalte ist besonders darauf zu achten, dass nicht die Lautstarken allein entscheiden, sondern dass alle Kinder ihre Wünsche einbringen dürfen und dass diese – im Rahmen des Lehrplans und der Absichten der Lehrperson – auch angemessen berücksichtigt werden.

2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften

2.1 Aspekte der Entwicklungspsychologie

Die pädagogisch orientierte Entwicklungspsychologie beschreibt, wie die Entwicklung der Kinder im Normalfall verläuft. Sie stellt dar, wie Kinder denken, fühlen, welche Interessen sie haben, wie sie sich in ihrer Individualität und in ihrer Gemeinschaftsfähigkeit entwickeln. Es ist aber zu beachten, dass es sowohl in der motorischen wie in der kognitiven, emotionalen und sozialen Entwicklung vom 1.–4. Schuljahr grosse Streuungen gibt.

Schuleintritt und Unterrichtsgestaltung

So verschieden die Kinder sind, so unterschiedlich sind ihre Reaktionen beim Übertritt vom Kindergarten in die Primarschule. Die einen freuen sich auf das Neue, bei andern löst das Ungewohnte Ängste aus. Unsicherheiten lassen das Vertrauen in sich selbst und in andere schwinden. Erlebt das Kind einen fliessenden, koordinierten Übergang, so wird das Verarbeiten des Neuen erleichtert. Nach HELLER (1986, S. 65 ff.) bedeutet dies, «dass…

- der Unterricht möglichst ganzheitlich und fächerübergreifend geführt wird, mit einem hohen Anteil an Musischem, mit vielen Möglichkeiten zu Spiel und sozialen Interaktionen,
- der Unterricht auf dem Erlebnis gründet,
- das selbsttätige und entdeckende Lernen eine Vorrangstellung hat,
- der Unterricht weitgehend individualisiert ist, mit freien Arbeitsphasen, in denen das Kind in einem gesteckten Rahmen seine Tätigkeiten selber wählen kann,
- den gemeinschaftsbildenden Tätigkeiten Beachtung geschenkt wird.»

Bewegungsentwicklung

➔ Bewegungslernen: Vgl. Bro 1/1, S. 48 ff.

Beim Kind im Vorschulalter sind die Wahrnehmungs- und Bewegungsmuster noch verhältnismässig einfach. Trotzdem differenzieren sich Kernbewegungen wie Laufen, Hüpfen, Klettern u.a. bis zur Unterstufe fast sprunghaft. Einerseits ist im frühen Schulkindalter (1./2. Klasse) die Feinsteuerung der Bewegung noch erschwert, andererseits kann aber gerade durch ein wiederholendes, variationsreiches Üben die Koordination der Bewegungen erstaunlich verbessert werden. Die Mittelstufe (3. bis 6. Klasse) gilt als das eigentliche «Geschicklichkeitsalter»: Hier lernen die Kinder auch komplexe Bewegungen schnell und leicht. Die sensible Phase für das Bewegungslernen dauert bis zum puberalen Wachstumsschub an. Es gilt, diese Situation für eine optimale Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten zu nutzen.

Geistig-seelische Entwicklung

✎ Bewegtes Lernen: Vgl. Bro 7/3, S. 6

Eine ungebrochene Entdeckerfreude und ein ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis erschweren das Stillsitzen in der Schule. Dies kann in Übermut und Lebhaftigkeit umschlagen, sobald eine Klasse das Schulzimmer mit der Turnhalle, der Wiese oder dem Wald tauscht. Die Kinder brauchen darum einen rhythmisierten Unterricht mit angemessener Belastung und Erholung, feste Rituale, klare Vereinbarungen und oft eine straffe Führung. All dies gewährleistet einen geordneten Betrieb und den nötigen Schutz vor Unfällen.

Entwicklung in der Gemeinschaft

Nicht nur im Vorschulalter, sondern auch auf der Unterstufe beschäftigen sich die Kinder beim freien Spielen noch vorwiegend mit sich selbst. Bis etwa zum 9. Lebensjahr sind sie eher egozentrisch ausgerichtet. Später gelingt es ihnen besser, sich aktiv in eine Gruppe einzubringen. Es ist für sie wichtig, wer mit wem zusammen übt oder spielt. Der Unterricht leistet einen entscheidenden Beitrag dazu, dass die Kinder ihre Lernpartner wahrnehmen, ihnen Achtung entgegenbringen und gemeinschaftliches Lernen üben können.

Mit zunehmendem Alter kann das Empfinden für die Individualität zu einem Freund-Feind-Bewusstsein führen, das jede Gruppenbildung zu einem Problem werden lässt. Harmlose Parteispiele können zu Raufereien ausarten. Mit dieser Dynamik muss die Lehrperson behutsam umgehen. Das Wählenlassen von Mannschaften oder eine übertriebene Wertschätzung des Siegens oder Verlierens kann diese Kräfte in einer Weise verstärken, dass einzelne Kinder in ihrem Selbstwertgefühl verletzt werden.

➔ Spielteams bilden: Vgl. Bro 5/3, S. 25

2.2 Aspekte der Psychomotorik

Koordinative Fähigkeiten stehen im Mittelpunkt

Ein Ziel des Sportunterrichts ist die Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Diese ist abhängig von den *koordinativen* und den *konditionellen* Fähigkeiten. Im Weiteren ist die enge Verbindung zwischen psychischer und motorischer Entwicklung zu berücksichtigen. An die Vorschule anknüpfend, soll «Konditionstraining» deshalb immer in Form von stufengemässen, der kindlichen Psyche angepassten Aufgaben durchgeführt werden.

➔ Aspekte der Bewegungs- und Trainingslehre: Vgl. Bro 1/1, S. 37 ff.; Laufspiele: Vgl. Bro 4/3, S. 13 f.

Auf der Unter- und Mittelstufe soll die Entwicklung der *koordinativen* Fähigkeiten im Vordergrund stehen. Wichtig sind Steuerungsfunktionen und somit *qualitative* Aspekte der Bewegungsausführung. Fehlen in diesem Alter genügend Bewegungsreize, kann der kindliche Organismus seine optimale Bewegungsfähigkeit nicht erreichen. Eine Folge davon können Koordinationsstörungen oder Haltungsschwächen sein. Gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten bilden eine wichtige Voraussetzung für die Lösung von Bewegungsaufgaben und damit auch für den Erwerb von Bewegungsfertigkeiten. Beim Ausführen vielseitiger Koordinationsaufgaben mit genügend hoher Intensität werden die konditionellen Fähigkeiten ausreichend gefördert.

➔ Haltungsprophylaxe: Vgl. Bro 1/3, S. 9

HOTZ (1986) unterscheidet fünf koordinative Fähigkeiten: *Orientieren, differenzieren, reagieren, rhythmisieren* und *im Gleichgewicht bleiben.* Ein stufengerechter Unterricht berücksichtigt diese Teilbereiche und ermöglicht damit die Fähigkeit, neue Bewegungen zu lernen.

➔ Teilbereiche der koordinativen Fähigkeiten: Vgl. Bro 1/1, S. 39 f.

Viele Bewegungsabläufe können durch die Veränderung der beiden Variabeln *Zeit* und *Schwierigkeitsgrad* gezielt beeinflusst werden. In der Regel gilt: Für das Erwerben neuer Bewegungen sollen die Aufgaben unter Einbezug von bildhaften sowie emotional ansprechenden Bewegungsanleitungen vereinfacht und langsam ausgeführt werden. Je fortgeschrittener die Kinder sind, desto schwieriger (d.h. komplexer, dynamischer oder kraftvoller) und schneller können Bewegungsabläufe sein.

➔ Schulung der koordinativen Fähigkeiten durch Veränderung von *Zeit* und *Schwierigkeitsgrad*: Vgl. Bro 1/1, S. 38

Die Ausdauer gezielt fördern

Mit geeigneten Spiel- und Übungsformen, bei denen die Kinder die Laufintensität selber dosieren können, soll das Ziel «Laufe dein Alter in Minuten» angestrebt werden. Nicht sinnvoll sind intensive Kurzzeitbelastungen, die länger als 30 Sekunden dauern und zu einer Sauerstoffschuld führen.

➔ Aerobe Kapazität: Vgl. Bro 1/1, S. 34; Laufe dein Alter: Vgl. Bro 4/3, S. 3

Kinder überfordern sich aus eigenem Antrieb kaum, sondern unterbrechen die Belastung, sobald sie an ihre Grenzen stossen. Dieser individuelle Rhythmus von (hohen) Kurzzeitbelastungen und kurzen Erholungspausen ist im Sportunterricht (v.a. im Spiel) zu respektieren.

2.3 Konsequenzen für den Sportunterricht

Die Bewegungs- und Sporterziehung steht in einem Spannungsfeld zwischen *Abwechslung* und *Zielstrebigkeit.* In den unteren Klassen sieht der Lektionsverlauf einen sinnvollen Wechsel der Tätigkeiten vor (Rhythmisierung), während später zunehmend zielstrebiger und länger an einem zentralen Thema gearbeitet werden kann.

➔ Bewegungsfreude nutzen: Vgl. Bro 2/3, S. 3 ff.

Das Aufwärmen als Vorbereitung auf die Belastungsphase spielt physiologisch gesehen erst im Jugend- und Erwachsenensport eine zentrale Rolle. Auf der Primarstufe stellt sich der Organismus schnell und problemlos auf erhöhte Belastungen ein. Hingegen eignet sich der Lektionsbeginn für eine allgemeine psychomotorische Schulung (insbesondere im Bereich Beweglichkeit und Haltung).

Kinder sollen regelmässig körperlich belastet werden. Möglichst in jeder Sportstunde sollen Phasen erhöhter Kreislaufbeanspruchung eingeplant werden, z.B. in spielerischen Formen regelmässig im Freien laufen (Fangformen, Hindernisläufe usw.). Spiele sollen ab und zu derart organisiert oder verändert werden, dass die Laufstrecken und/oder die Spieldauer eine längere Kreislaufbeanspruchung möglich machen.

Aufgaben mit hoher Organbelastung sollen eher gegen Ende der Lektion stattfinden. Als Faustregel gilt: koordinative Herausforderungen zeitlich immer *vor* konditionellen Belastungen durchführen.

Zu frühes Einschränken auf ausgewählte Sportarten ist nicht sinnvoll. Viel wichtiger ist eine breit gefächerte Förderung grundlegender Fähigkeiten und Bewegungsmuster wie Laufen, Hüpfen, Klettern…

Die Bewegungserziehung muss auf der Unter- und Mittelstufe zu einem festen *Bestandteil im Schulalltag* werden. Sie ist bei Projekten angemessen zu berücksichtigen. Auch im Werkstattunterricht und bei der Wochenplanarbeit sollen Bewegung, Spiel und Sport eingeplant werden. Dabei ist, im Sinne einer überdauernden Haltungsprophylaxe, der Entwicklung der Kraft im Oberkörper grosse Beachtung zu schenken. Hängen, Klettern, Sich-ziehen-Lassen, Gehen auf allen vieren etc. sollten in jeden Schulalltag eingeplant werden.

✎ Gesunde Schule – bewegte Schule: Vgl. Bro 7/3, S. 3 ff.

3 Lernen und Lehren

3.1 Lernen

Kinder lernen durch Nachahmung

Neugierde ist der Motor des Lernens. Die Lust am Lernen, gepaart mit dem Bewegungsdrang, lässt die Kinder «Kunststücke» erproben, die sie bei anderen entdeckt haben; sie ahmen nach. Indem sie die dabei auftretenden Probleme lösen, entwickeln sie ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter. Anfänglich ist ihr Tun spontan; mit der Zeit wird es zunehmend bewusster.

Das Lernen von Bewegungen fällt den meisten Kindern im frühen Primarschulalter leicht. Sie setzen sich beim Lösen von Aufgaben aber nicht nur mit Bewegungstechniken auseinander, sondern auch mit der Sachumwelt und mit den beteiligten Personen. Das Lerntempo und die Art und Weise, wie etwas gelernt wird, kann sich von Kind zu Kind sehr stark unterscheiden. Dies soll durch differenzierende Aufgabenstellungen berücksichtigt werden.

Bewegungen lernen

Die Chance und Aufgabe der Schule liegt im systematischen und bewusst gestalteten Lehren und Lernen. Das «E–A–G–Modell» (nach HOTZ, 1996) kann dazu beitragen, die Phasen im Lernprozess zu unterscheiden. Es ist am Anfang und am Ende offen. Dies soll verdeutlichen, dass der Spielraum für die eigene Gestaltung der Lernenden in den Phasen des *Erwerbens* und *Gestaltens* grösser ist als beim *Anwenden.*

➔ Bewegungslernen: Vgl. Bro 1/1, S. 48 ff.

Erwerben: In der Phase des Erwerbens sammeln die Kinder vielseitige Bewegungserfahrungen. Dabei entwickeln sich grundlegende Bewegungsmuster, auf welchen die später folgenden Fertigkeiten (Sportbewegungen) aufbauen können. Herausfordernde Aufgaben und offene Lernsituationen erleichtern es, etwas auf eigenen Wegen zu erforschen, das heisst z.B., selber Lernhilfen und -wege zu suchen, um individuelle Lösungen zu finden.

Anwenden: Beim Anwenden geht es um das Aneignen von definierten Bewegungen (Fertigkeiten). Hier wird der Gestaltungsspielraum eingeschränkt und die Lernwege sind häufig strukturiert und fremdbestimmt. Für die Lehrperson ist es von Bedeutung, sich gerade auf dieser Stufe immer wieder zu vergegenwärtigen, dass sie die Bewegungen der Lernenden nur *von aussen* wahrnimmt. Das Kind erlebt jedoch die Bewegung aus seiner Innensicht anders. Um effiziente Lösungswege zu finden, müssen Lehrende und Lernende die Innen- und Aussensicht immer wieder miteinander vergleichen. Einfache, gegenseitig ausgeführte Bewegungsbeobachtungen regen die Kinder zur gedanklichen Auseinandersetzung und damit zum Lernen an.

Gestalten: Damit das Kind in dieser Phase etwas Bestehendem eine persönliche Note geben kann, muss sich die Lehrperson mit Korrekturen eher zurückhalten und häufig nur Impulse geben. Durch Ermutigen sowie durch Schenken von Vertrauen und Anerkennung kann ein Lernklima geschaffen werden, das Kreativität, Erproben und Gestalten unterstützt.

3.2 Unterrichten *und* Erziehen

Die Klasse führen

Sportunterricht verlangt einerseits einen angeregten und fröhlichen Betrieb, andererseits aber auch eine klare Führung und, besonders auf der Unterstufe, ritualisierte Abläufe (Besammlung, Gruppenbildung usw.). Es ist oft nicht einfach, mit dem überbordenden Bewegungsdrang der Kinder fertig zu werden, ihn in geordnete Bahnen zu lenken und dennoch einen lebendigen und lustbetonten Betrieb zu gewährleisten. Die Kinder dieser Stufe sind empfänglich für klare Richtlinien und offen für eine konsequente Führung. Es empfiehlt sich in jedem Fall – wie auch im übrigen Schulalltag – Regeln und Grenzen zu vereinbaren und diese freundlich, aber bestimmt und konsequent durchzusetzen. Schelten und Strafen zeigen dabei in der Regel nur kurzfristig Wirkung und beeinträchtigt das Unterrichtsklima. Notfalls müssen einzelne Kinder auch einmal von einer Aufgabe ausgeschlossen werden, damit das Lernen für die anderen gewährleistet bleibt. Unterrichten und Erziehen sind deshalb kaum zu trennen.

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

Viele Massnahmen des Unterrichtens orientieren sich an den pädagogisch-didaktischen Leitideen *ganzheitlich, partnerschaftlich* und *selbständig*. Sie werden auf dem Didaktik-Ball (➔ Vgl. Abb. rechts) als «pädagogisch-didaktischer Äquator» dargestellt.

Pädagogisch-didaktische Leitideen

Ganzheitlich

In der Bewegungserziehung darf es nicht vorwiegend um das Erlernen von Sporttechniken gehen. Es ist vielmehr wichtig, dass die Kinder immer wieder herausfordernde, attraktive und vor allem vielseitige Bewegungsaufgaben bewältigen können, die sie in psychischer, emotionaler und physischer Hinsicht fordern und fördern.

Menschen, insbesondere Kinder, erleben Geist, Seele und Körper, (oder nach PESTALOZZI «Kopf, Herz und Hand») ganzheitlich.

Praxisbeispiele:

- Bewegungsgeschichten erleben
- Mit (Bewegungs-)Bildern lernen

Partnerschaftlich

Die Kinder können im Klassenverband schon im Kleinen lernen, Verantwortung für sich und für die Gemeinschaft zu übernehmen. Bewegung, Spiel und Sport bieten in hohem Mass die Möglichkeit zur Gemeinschaftsbildung. Bedingung ist, dass die Lehrperson entsprechende Situationen ausnützt oder schafft und das Aushandeln von Abmachungen und Vereinbarungen unter den Kindern unterstützt und begleitet.

Praxisbeispiele:

- Aufgaben miteinander lösen
- Gemeinsam Regeln vereinbaren
- Material gemeinsam bereitstellen

Selbständig

Wenn Kinder zu einem verantwortungsbewussten Handeln im Sport erzogen werden sollen, müssen ihnen gemäss ihrem Entwicklungsstand zunehmend grössere Freiräume gewährt werden, in denen sie Entscheidungen fällen und Verantwortung mittragen lernen können.

Die Lehrperson sollte nichts instruieren, was die Lernenden selbst entdecken können. Maria MONTESSORI fasst das zentrale Bedürfnis des lernenden Kindes zusammen: «Hilf mir, es selbst zu tun!»

Praxisbeispiele:

- In Gruppen selbständig spielen
- Bewegungsaufgaben allein lösen
- Bewegungsvarianten suchen

3.3 Lehr- und Lernformen

Fremd- , mit- und selbstbestimmtes Handeln

Schon die Primarschule ist ein Ort, wo die Kinder nicht nur fremdbestimmt handeln, sondern auch mit- oder gar selbstbestimmend. Selbstverständlich entscheidet die Lehrperson, in welchen Belangen oder Situationen (z.B. Themen-, Methodenwahl, Einsatz von Hilfsmitteln…) den Kindern Mitbestimmung übertragen werden kann.

Hinweise für die Praxis:
- Kinder mit wenig Gemeinschaftssinn können überfordert sein, wenn ihnen die Lehrperson zu früh zu viel Verantwortung überträgt.
- Bewegungen mit hohem Risiko verlangen klare Anweisungen, ausreichende Sicherheitsmassnahmen und eine klare Organisation.
- Kinder müssen schrittweise zum selbst- und mitbestimmten Lernen hingeführt werden.

➔ Fremd-, mit- und selbstbestimmtes Handeln:
Vgl. Bro 1/1, S. 54 f.

	Fremdbestimmtes Handeln	Mitbestimmtes Handeln	Selbstbestimmtes Handeln
Die Lehrperson ist …	Weg-Weiser	Weg-Gefährte	Weg-Berater
Unterrichts-Prinzipien	Die Lehrperson oder andere Lehrende bestimmen und führen.	Die Beteiligten handeln Ziele und Lernwege miteinander aus.	Die Lernenden bestimmen ihre Ziele und Lernwege selber.
Lehr-Lern-Form	z.B. Frontalunterricht	z.B. Projektartiger Unterricht	z.B. Werkstattunterricht
Beispiele aus den Praxis-Broschüren 2–7 dieses Bandes	• Dr Ferdinand: ➔ Bro 2/3, S. 28 • Schaukeln: ➔ Bro 3/3, S. 23 • Starten: ➔ Bro 4/3, S. 9 • Ballonball: ➔ Bro 5/3, S. 36 • Fahrrad: ➔ Bro 6/3, S.13 • Spiele fremder Länder: ➔ Bro 7/3, S.10	• Fussspuren-Suche: ➔ Bro 2/3, S. 11 • Ritterspiele: ➔ Bro 3/3, S. 5 • Wurfbudenzauber: ➔ Bro 4/3, S. 24 • Speckbrettli: ➔ Bro 5/3, S. 6 • Fotolauf: ➔ Bro 6/3, S. 4 • Projekte: ➔ Bro 7/3, S. 12 ff.	• Indianer: ➔ Bro 2/3, S. 25 • Das Rollbrett: ➔ Bro 3/3, S. 25 • Roboter: ➔ Bro 4/3, S. 7 • Heimat: ➔ Bro 6/3, S. 6 • Sitzen: ➔ Bro 7/3, S. 5

Exemplarische Praxisbeispiele zu den drei idealtypischen Handlungsformen, die sich in der Praxis ergänzen.

4 Planen

4.1 «Dreischritt» Planen – Durchführen – Auswerten

Ganzheitlich planen

Die Lehrkraft plant das Schuljahr wenn möglich so, dass ihr sporterzieherisches Wirken integrierter Bestandteil einer ganzheitlichen Erziehung ist. Mit Vorteil werden jahreszeitliche Schwerpunkte gesetzt, die mit den zusätzlichen ausserunterrichtlichen Anlässen in direkter Verbindung stehen (Bewegungstheater, musische Wochen, heimatkundliche Radtouren, Wanderungen mit Begegnungen in und mit der Natur, Wasserspiele, Schulfeste usw. (Vgl. ✎- Hinweise in den Praxisbroschüren). Das Zusammenarbeiten von mehreren Lehrpersonen in konkreten Projekten trägt zu einem Schulklima bei, das sich auf Kooperation, Vertrauen und Solidarität abstützt. Der Sportunterricht kann einen wichtigen Beitrag leisten, dass die Schulhäuser Zentren der Begegnung werden.

➔ Sportunterricht planen: Vgl. Bro 1/1, S. 61 ff.

Miteinander planen

Es erleichtert die Organisation des Sportunterrichts, wenn die betroffenen Personen miteinander über ihre Vorhaben sprechen. Das Schulhausteam inkl. Hauswart trifft Absprachen:

- Alle Lehrkräfte eines Schulhauses verwenden an einem (Halb-)Tag die gleiche, aufwendig aufzustellende Geräteanordnung,
- benutzen im Freien nacheinander die gleichen Hilfsmittel und Anlagen,
- stellen mit- und füreinander Hilfsgeräte für den Sportunterricht oder zur Benutzung in der Pause her,
- unterhalten gemeinsam ein Eisfeld vor dem Schulhaus,
- sprechen sich über die Benützung bzw. Aufteilung der Anlagen (Halle, Aussenplätze, Spielwiese…) ab.

Miteinander planen heisst aber auch, die Kinder in den Planungsprozess mit einbeziehen. Auf diese Weise erfährt die Lehrperson die Ansichten und Wünsche der Kinder und kann diese so weit wie möglich in die Planung und Durchführung integrieren. Auf der anderen Seite lernen die Kinder, dass es nie möglich ist, in einer Gemeinschaft allen Wünschen gleichzeitig gerecht zu werden.

Auf verschiedenen zeitlichen Ebenen planen

Ausgangspunkt für die Planung ist der kantonale Lehrplan. Dieser lässt genügend Spielraum für eigene oder von den Kindern vorgeschlagene Inhalte. Es empfiehlt sich, zu Beginn eines neuen Schuljahres mit Hilfe des Lehrplans eine grobe *Jahresplanung* zu erstellen. *Semesterplanung*, *Quartalsplanung* und *Wochenplanung* können die Lektionsgestaltung erleichtern. Auf allen zeitlichen Planungsebenen sind Überlegungen zu den *didaktischen Leitfragen* (Voraussetzungen, Sinnrichtungen und Ziele, Themen und Inhalte, Mittel und Medien, Lehr-Lern-Wege, Lernkontrollen) nötig.

➔ Didaktische Leitfragen: Vgl. Bro 1/3, S. 15

Jede Lehrperson entwickelt im Laufe der Zeit ihre eigene Planungstechnik. Die folgenden Planungshinweise können diese Arbeit erleichtern.

4.2 Die Lektion planen

Verhältnis von Lehrplan und Unterrichtssituation

Beim Planen werden die in den Lehrplänen und Lehrmitteln dargestellten Ziele und Inhalte für die spezifische Situation der Klasse aufgearbeitet. Als besonders günstig erweist es sich, jeweils unmittelbar im Anschluss an eine durchgeführte Sportlektion gleich die nachfolgende zu entwerfen.

Roter Faden

In einer Sportlektion soll *ein* Schwerpunkt gesetzt werden. Der Lektionsverlauf kann unter verschiedenen Gesichtspunkten geplant werden:

- *Einfach und intensiv:* Einfache Bewegungsformen wählen, diese aber vielseitig weiterentwickeln und dabei besonders die Intensität beachten.
- *Materialien:* Dieselben (Hand-)Geräte sollen im Lektionsverlauf möglichst vielseitig genutzt werden (z.B. schon beim Einstimmen).
- *Sozialformen:* Die Gruppeneinteilungen möglichst beibehalten. Je kleiner die Gruppen sind, desto häufiger kann das einzelne Kind tätig werden. 2er- bis 4er-Gruppen sind geeignete Gruppengrössen.
- *Organisationsformen:* Auch Organisationsformen müssen geübt werden. Deshalb sollen mehrmals hintereinander dieselben Organisationsformen beibehalten werden.
- *Rituale:* Besammlungsrituale einüben; immer in gleichen Gruppen bestimmte Geräte aufstellen («Ämtli»).
- *Rhythmisierung:* Belasten und Erholen, Üben und Spielen müssen sich abwechseln. Eine gute Rhythmisierung unterstützt die Konzentrationsfähigkeit. Solange die Kinder aktiv und engagiert bei der Sache sind, ist die Belastung richtig und die Aufgabenstellung angepasst.

Geräteaufbau

Schon in der 1. Klasse können die Kinder lernen, wie die Geräte transportiert werden und wie viele Kinder es dafür braucht. Sie müssen lernen, in welcher Reihenfolge die Grossgeräte am besten aus dem Geräteraum geholt und wieder weggeräumt werden. Zu Beginn ist es günstig, wenn immer die gleichen Gruppen «ihre» Geräte bereitstellen. Kinder, die nicht am Aufstellen der Geräte beteiligt sind, lösen in der Zwischenzeit bestimmte Bewegungsaufgaben. Warten macht nämlich ungeduldig, und dies kann zu Störungen führen.

➔ Geräte aufstellen und abräumen: Vgl. Bro 3/3, S. 3

Die drei «L»: Lernen – Leisten – Lachen

Lernen Die Kinder sollen den Sportunterricht mit dem Bewusstsein verlassen können, etwas entdeckt, erlebt, erfahren oder gelernt zu haben.

Leisten Wenn sowohl der Kreislauf als auch die Muskulatur vernünftig belastet werden, dient dies der gesunden Entwicklung. Konsequenz: Keine Warteschlangen, kein Ausscheiden bei Spielen, dafür viele Wiederholungen und eine möglichst lange Bewegungszeit!

Lachen Wo mit Spass und Freude gelernt wird, geht man gerne wieder hin. Lustvolles Lernen schafft die Grundlage zum Weiterlernen.

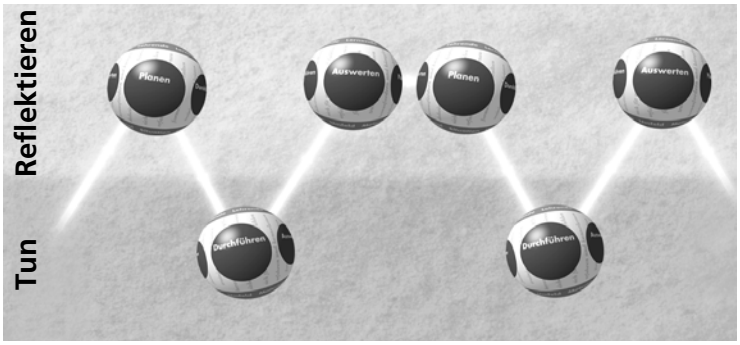
Die Lehrperson ist immer wieder gefordert, allen *Sinnrichtungen* genügend Beachtung zu schenken.

➔ Sinnrichtungen: Vgl. Bro 1/3, S. 4 und Bro 1/1, S. 6 ff.

4.3 Planungsinstrumente

Planungs-Leitfragen

Die *Planungs-Leitfragen* dienen auf allen Planungsebenen (Jahresplanung, Semesterplanung, Grobplanung, Lektionsplanung) als Richtlinien. Sie helfen, Ideen zu konkretisieren, Ziele festzulegen, den Lernerfolg zu kontrollieren und wieder erneut zu planen (rollende Planung).



Sinnrichtungen und Ziele
- Welche Schwerpunkte setze ich (Sinnrichtungen, Ziele)?
- Welcher Erziehungsaspekt steht im Vordergrund (ganzheitlich, partnerschaftlich, selbständig)?
- Was sollen die Kinder am Schluss kennen oder können?

Voraussetzungen und Rahmenbedingungen
- Welche Interessen haben meine Kinder?
- Welche Lehrplanvorgaben bestehen?
- Wo kann ich anknüpfen?
- Kann ich den Inhalt fächerübergreifend behandeln?
- Welche Anlagen und Materialien stehen zur Verfügung?
- Wie viel Zeit haben wir?

Thema und Inhalte
- Welches Thema und welchen Inhalt wollen wir bearbeiten?
- Welche zentralen Anliegen sind mir bei der Vermittlung wichtig?
- Was weiss ich zum Thema?
- Welche fächerübergreifenden Möglichkeiten bieten sich an?

Mittel und Medien
- Was will ich dem Lehrmittel entnehmen und welche eigenen Ideen habe ich?
- Wo finde ich weitere Informationen oder Medien wie Lehrbilder, Tonträger, Videos, Plakate…

Lernaufgaben und Methoden
- Wie soll gelernt werden?
- Welche Art von Lernaufgaben (offene/geschlossene) steht im Vordergrund?
- Welche Lernformen wähle ich (fremd-, mit-, selbstbestimmt)?
- Welche Lernhilfen setze ich ein?
- Welche Organisationsformen gewährleisten eine grosse Intensität?

Lernkontrollen
- Wie stelle ich fest, ob die Lernziele erreicht worden sind?
- Wie kann ich den Lernprozess begleitend beurteilen?
- Welche Möglichkeiten zur Selbstbeurteilung gibt es?
- Wie reagieren die Schülerinnen und Schüler auf die Belastung?
- Wie sprechen die Schülerinnen und Schüler auf den Lerninhalt an?

Der didaktische Kompass

Der *didaktische Kompass* hilft bei der (vorwegnehmenden) Planung des schrittweise, Voraussetzungen zu klären, Inhalte und Ziele festzulegen und geeignete Akzente und Schwerpunkte zu setzen. Er soll aber auch daran erinnern, dass man sich im Verlauf der Durchführung – wie beim Orientierungslaufen – immer wieder neu *orientieren* muss (situative Planung).

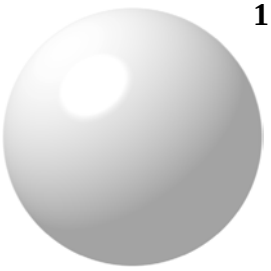
Das Unterrichtsheft

Jede Lehrperson muss die für sie geeignete Form finden, wie wichtige Informationen – u.a. Bemerkungen zum Unterrichtsverlauf (Planung und Auswertung), Ziele für die nächste Lektion (neue Planung), Beobachtungen über einzelne Schülerinnen und Schüler – festgehalten werden können. Das Führen eines Unterrichtsheftes, auch für die Sporterziehung, hat sich bewährt.

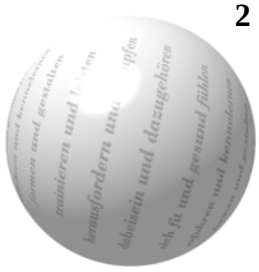
Der Didaktik-Ball

Anhand des (Didaktik-)Balls können die wichtigsten Elemente der Lehrmittel-Theorie einfach und «handfest» erklärt werden: Die Themen und Inhalte in der Bewegungs- und Sporterziehung sind vielfältig (1). *Handeln* im Sport ist *sinngeleitet* (2). Die Lehrenden (Lehrperson) und Lernenden (Kinder) bringen *Erfahrungen und Erwartungen* mit (3). Das *Umfeld* beeinflusst den Handlungsspielraum (4). Beim *Planen* werden die Voraussetzungen geklärt, Inhalte bestimmt und Akzente gesetzt (5). Je nach Zielsetzung werden Unterrichtssequenzen *fremd-, mit-* oder *selbstbestimmt* durchgeführt (6). Auswerten bezieht sich sowohl auf die Leistungen der Kinder wie auch der Lehrperson (7). Die Leitideen *ganzheitlich – partnerschaftlich – selbständig* bilden den pädagogisch-didaktischen «Äquator» (8).

⊖ Bezugsquelle Didaktikball: SVSS-Verlag.

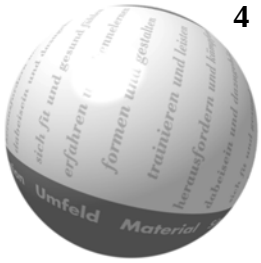


1 Der *Lerngegenstand* wird als *Ball* dargestellt (⊖ Themen/Inhalte: Vgl. Themenbereiche in den Praxisbroschüren 2–7; Handlungsziele: Vgl. Bro 1/1, S. 56 ff.).



2 Der Lerngegenstand wird mit *Sinn* belegt. Das Ziel ist ein *sinngeleiteter* Sportunterricht (⊖ Sinnrichtungen: Vgl. Bro 1/3, S. 4; Bro 1/1, S. 6 ff. und Praxisbroschüren 2–6/1).

3 *Lehrende und Lernende* («Nordpol») setzen sich mit einem Thema auseinander; sie bringen verschiedenste Erfahrungen und Erwartungen mit (⊖ Lernende: Vgl. Bro 1/1, S. 4/6/16/56; Lehrperson: S. 24/69).



4 Das *Umfeld*, das *Material* und die *Situation* («Südpol») haben auf die Planung und Durchführung des Sportunterrichts einen grossen Einfluss (⊖ Vorwegnehmend und situativ planen: Vgl. Bro 1/1, S. 62).

5 Der Sportunterricht muss gezielt *geplant* werden. Diese Planung orientiert sich u.a. an den Lehrplanvorgaben. Je nach Situation und Stufe werden die Schülerinnen und Schüler in den Planungsprozess mit einbezogen (⊖ Vgl. Bro 1/3, S. 14 und Bro 1/1, S. 61 ff.).

6 Die *Durchführung* erfolgt, je nach Ziel und Stufe, *fremd-, mit- oder selbstbestimmt.* Im Verlauf des Unterrichts wird immer wieder *situativ angepasst* geplant (⊖ Durchführen: Vgl. Bro 1/1, S. 66 ff.; fremd-, mit- und selbstbestimmt: Bro 1/1, S. 54 f.).

7 *Beim Auswerten* geht es nicht nur um die Leistungen der Schülerinnen und Schüler, sondern ebenso um die Auswertung des Unterrichts und um die Leistung der Lehrperson (⊖ Auswerten: Vgl. Bro 1/3, S. 19 und Bro 1/1, S. 74 ff.).

8 Der Sportunterricht orientiert sich an den pädagogisch-didaktischen Leitideen *ganzheitlich, partnerschaftlich, selbständig* (⊖ Bro 1/3, S. 11). Auf dieser Basis wird gelehrt und gelernt (⊖ Vgl. Bro 1/3, S. 10 und Bro 1/1, S. 60. Erwerben, Anwenden, Gestalten: S. 48 ff.).

5 Durchführen

5.1 Den Lernverlauf gestalten

Vor der Lektion

Wenn die Lehrperson frühzeitig vor Ort ist, kann sie die letzten Vorbereitungen in aller Ruhe treffen. Dies wirkt sich positiv auf den nachfolgenden Unterricht aus. In jedem Fall aber sollten die Kinder sich nach dem Umziehen sofort bewegen dürfen und nicht etwa in der Garderobe auf die Lehrperson warten müssen. Das macht in der Regel gewisse Absprachen im Kollegium nötig. Die entsprechenden Bedingungen können z.B. mit einem Schülerrat besprochen bzw. ausgehandelt werden. Auf selbstgestalteten Plakaten werden die Regeln im Schulhaus angeschlagen. Sie können Teil einer «Schulhaus-Charta» sein (➔ Vgl. Bro 7/3, S. 8). Es ist auch möglich, dass sich die Kinder aktiv am Bereitstellen und Warten von Spieleinrichtungen für die Pause beteiligen. So lernen sie schon früh Mitverantwortung zu tragen.

Einstimmen und beginnen

➔ Einstimmen und Aufwärmen: Vgl. Bro 2/3, S. 3

Für das Einstimmen und das «emotionale Klima» ist die Lehrperson verantwortlich. «Lehrer sind Stimmungsmacher!», sagt GRELL (1974). Dies ist besonders für das *psychische Einstimmen* wichtig. Ein immer gleicher, ritualisierter Lektionsbeginn kann in der ersten Zeit für die Kinder hilfreich sein, ermöglicht er doch eine klare Orientierung und gibt damit Sicherheit.

Das *physische Einstimmen* soll den Bewegungsdrang der Kinder stillen und auf den Bewegungsschwerpunkt der Lektion vorbereiten. Es bietet sich in diesem Lektionsteil auch die Möglichkeit einer gezielten Bewegungs- und Haltungsschulung (koordinative und kräftigende Übungen).

Hauptteil

Gut organisierte Massnahmen (z.B. Raumaufteilung, Gruppengrössen, klare Aufträge) entlasten die Lehrperson und geben ihr mehr Zeit für die individuelle Betreuung, insbesondere in differenzierten Lern- und Übungsangeboten. Es sollen nur wenige unterschiedliche Lernsituationen arrangiert, diese aber variantenreich verändert und kombiniert werden. Ungeordnete Vielseitigkeit lässt keine Zielstrebigkeit und somit auch kein effizientes Lernen zu.

Ausklang

Den Abschluss bildet in der Regel ein kurzer *Rückblick* auf das Erreichte und auf die Lektion. Dabei sollen sich die Kinder äussern dürfen. Dadurch können sich auch «erhitzte Gemüter» beruhigen.

Das anschliessende Duschen ist Bestandteil der Sporterziehung. Ein kurzer Kontrollgang der Lehrperson beendet den Aufenthalt im Sportgelände.

Für die Lehrperson endet die Lektion mit der *Nachbereitung.* Dabei wird Erreichtes festgehalten und für die Weiterarbeit überdacht.

5.2 Lernaufgaben stellen

Die Lehrperson als Modell

In Anlehnung an WATZLAWICK's Satz (1969) «Man kann nicht nicht kommunizieren» kann gesagt werden: Lehrpersonen können nicht Nicht-Modell sein. Die Kinder haben feine Antennen dafür, wie die Lehrperson zu einer Sache steht. Sportunterricht erteilende Lehrkräfte haben deshalb die Pflicht, sich mit Bewegung, Spiel und Sport derart auseinanderzusetzen, dass sie eine positive Beziehung dazu gewinnen. Eine Lehrkraft ohne inneres Engagement bleibt ohne Ausstrahlung. Das Fach sollte dann besser abgetauscht oder durch eine Vertretung erteilt werden.

Das Lernen leiten

Wenn Kinder von einem Modell durch Nachahmen von Bewegungen lernen, dann gilt es, einige Grundsätze zu berücksichtigen:

- *Guten Standort wählen und genügend Zeit zur Beobachtung geben:* Blickkontakte herstellen, genügend Wiederholungen ausführen lassen, Aufmerksamkeit auf das Wesentliche (Kernbewegungen) lenken.
- *Klare Bewegungsvorstellungen entwickeln:* Vorzeigen, mit Bildern oder Vergleichen sprechen, Empfindungen äussern lassen.
- *Komplexe Formen in einfachere zerlegen:* Den einfachsten Teil zuerst aufzeigen, dann erst einen nächsten dazunehmen usw.
- *Bei Unklarheiten nachfragen lassen:* Klare Beobachtungshinweise geben, das Entscheidende betonen. Das *äussere Bild* (Positionen, Verhältnisse usw.) und das *innere Bild* (Spannungen, Druck, Schwere usw.) verdeutlichen.
- *Lernende dürfen ausprobieren, Lehrende beobachten:* Sind Verbesserungen nötig, dann soll nur *ein* Fehler auf einmal korrigiert werden.
- *Auf Schwierigkeiten und Gefahren hinweisen:* Gefahren kennen, Sicherheitsmassnahmen treffen, Helfen und Sichern.

➔ Lehr- und Lernformen:
Vgl. Bro 1/3, S. 12 und
Bro 1/1, S. 54 f.

Offene Lernaufgaben stellen

Lehrpersonen haben bei offenen Aufgabenstellungen oft bestimmte Erwartungen in Bezug auf die Lösungen. Offene Lernsituationen müssen aber individuelle Strategien und Problemlösungen zulassen. Wer Situationen offen gestaltet, muss darum auch Umwege zulassen. Die Lehrperson soll nur bei Risiken und Gefahren eingreifen. Offenheit braucht Zeit und Geduld. Dafür lässt sie Kreativität zu, verlangt sie aber auch. Allzu offene Aufgabenstellungen können deshalb überfordern.

➔ Offene Lernangebote:
Vgl. Bro 1/2, S. 17

Das Erkunden von Bewegungen ist eng mit *sozialem Lernen* verknüpft. Kinder, welche bestimmte Bewegungsabläufe, z.B. aus ihren Freizeitaktivitäten, bereits können, sind meist gerne bereit, als «Lehrende» gewisse Aufgaben zu übernehmen und anderen Kindern beim Lernen zu helfen. Das Lernen mit- und voneinander soll gleichberechtigt neben dem durch die Lehrperson geleiteten Lernen stehen. Eine diesbezügliche Offenheit der Lehrperson überlässt den Kindern einen Teil der Entscheidungen und der Verantwortung.

➔ Selbständig:
Vgl. Bro 1/3, S. 11;
Selbstbestimmtes Handeln:
Vgl. Bro 1/3, S. 12 und
Bro 1/1, S. 54 f.;
Aspekte der Sportsoziologie:
Vgl. Bro 1/1, S. 22 ff.

6 Auswerten

6.1 Ergebnisse ermitteln und beurteilen

Die Sporterziehung soll die Kinder schrittweise und stufenangepasst zu einem selbst-, sozial- und umweltverantwortlichen Handeln befähigen. Lehrende und Lernende bemühen sich, entsprechende Zwischenziele zu erreichen. Das Kind soll auf viele Arten erfahren, wie sein Vorwärtskommen beurteilt wird: Es wird ermutigt, wenn es sich bemüht, selbst wenn es sein Ziel (noch) nicht erreicht hat. Es wird gelobt, wenn man mit ihm zufrieden ist, oder auch getadelt, wenn die Erwartungen und das Geleistete nicht miteinander übereinstimmen. Bei aussergewöhnlichen Leistungen wird es durch seine Mitschüler bewundert oder es erhält von der Lehrperson besondere Anerkennung. Wer hingegen nicht besteht, keine Beachtung findet oder andauernd Misserfolg hat, wird die Bewegungs- und Spielfreude mit der Zeit verlieren.

Beurteilungsgründe

- *Motivieren:* Die Kinder wünschen Rückmeldungen zu ihrem Bewegungshandeln. Die Beurteilung der Lehrperson soll das Positive herausstreichen und damit zu weiteren Lernanstrengungen anspornen. Aufbauende Beurteilungen bewirken, dass die Kinder Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten gewinnen. Dies steigert ihr Selbstwertgefühl.
- *Informieren:* Die Lehrperson verschafft sich ein Bild darüber, wo einzelne Kinder stehen, wie weit die ganze Klasse ist. Dadurch hat sie die Möglichkeit, das vorgesehene Handlungsgeschehen zu ändern, neu zu planen und neue oder angepasste Ziele zu setzen (rollende Planung).

➔ Die Lernergebnisse ermitteln und beurteilen: Vgl. Bro 1/1, S. 76 ff.

Beurteilungsempfehlungen

Die Beurteilung der Kinder erfolgt auf der Grundlage vielseitiger Beobachtungen. In den ersten Schuljahren ist von speziellen Leistungsmessungen abzuraten. Sie könnten bereits frühzeitig die Lernmotive von der Bewegungsfreude weg und hin zur erhofften «Belohnung» verschieben. Messbare Resultate sollten auch in Relation zur biologischen Entwicklung gesehen werden. Im Vordergrund sollten die *qualitativen Bewegungsmerkmale* stehen.

Die Sportnote

Falls auf dieser Stufe eine Note erteilt werden muss, dann soll sie in erster Linie etwas aussagen über die Fähigkeiten und Fertigkeiten in verschiedenen Bereichen des Sportunterrichts, so z.B., wie gut ein Kind laufen, spielen, tanzen, schwimmen, an Geräten turnen… kann. Falls weitere Faktoren wie z.B. faires Verhalten, Kooperationsfähigkeit usw. mit einbezogen werden, müssen diese den Kindern und Eltern bekannt sein.

Im vorliegenden Lehrmittel sind einige Übungen als «Ⓣ-Übungen» bezeichnet, welche sich als Lernkontrollen eignen. Andere Formen sind aber auch möglich. Es wird empfohlen, pro Jahr aus jeder Broschüre mindestens eine Lernkontrolle durchzuführen.

Verwendete und weiterführende Literatur

BALZ, E.:	Wie pädagogisch soll der Schulsport sein? Schorndorf 1997.
BEELER, A.:	Selbst ist der Schüler. Zug 1987.
EGGER, K.:	Sporttheoretische Grundlagen. Bern 1994.
EHNI, H. u.a. :	Kinderwelt: Bewegungswelt. Seelze 1982.
ERDMANN, R. (Red.):	Alte Fragen neu gestellt. Schorndorf 1992.
FISCHER, K.:	Entwicklungstheoretische Perspektiven der Motologie des Kindesalters. Schorndorf 1996.
FRANK, G.:	Bewegungsförderung für Kinder. Eine Übungssammlung mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten. Wiesbaden 1996.
FRANKFURTER ARBEITSGRUPPE:	Werkstatt Sportunterricht. Offener Sportunterricht - analysieren und planen. Butzbach-Griedel 1994.
FUNKE, J.:	Sportunterricht als Körpererfahrung. Reinbeck 1986.
GESSMANN, R.:	Kinder- und Jugendliteratur zu Sport und Spiel: eine kommentierte Bibliographie. Schriften der Sporthochschule Köln 1995.
GRELL, J.:	Techniken des Lehrerverhaltens. Weinheim 1974.
GRÖSSING, St.:	Bewegungskultur und Bewegungserziehung. Schorndorf 1993.
GRÖSSING, St.	Einführung in die Sportdidaktik: Lehren und Lernen im Sportunterricht. Wiesbaden 1993.
GRUDE, U. / PREUSS, S.:	Kindgerechte Bewegungsförderung. Hamburg 1995.
HELLER, W.:	Primarschule Schweiz. Bern 1986.
HETZER, H. (Hrsg.):	Angewandte Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters. Wiesbaden 1995.
HOTZ, A.:	Qualitatives Bewegungslernen. Bern 1996^{3}.
KURZ, D.:	Elemente des Schulsports. Schorndorf 1979.
MUNZERT, J.:	Sprache und Bewegungsorganisation. Untersuchungen zur Selbstinstruktion beim Bewegungslernen. Schorndorf 1997.
PIAGET, J.:	Das Weltbild des Kindes. München 1988.
PÜHSE, U. (Hrsg.):	Soziales Handeln im Sportunterricht. Schorndorf 1994.
SCHERLER, K. / SCHIERZ, M.:	Sport unterrichten. Schorndorf 1993.
SEYBOLD, A.:	Didaktische Prinzipien der Leibeserziehung. Schorndorf 1974.
VOLKAMER, M. / ZIMMER, R.:	Vom Mut, trotzdem Lehrer zu sein. Schorndorf 1982.
WATZLAWICK, P. u.a.:	Menschliche Kommunikation. Bern 1969.
WEINECK, J.:	Optimales Training. Erlangen 1994^{8}.
ZEUGNER, A.:	Sport unterrichten. Anspruch und Wirklichkeit. Kongressbericht. Leipzig 1995.
ZIESCHGANG, K. / BUCHMEIER, W.:	Sport zwischen Tradition und Zukunft. Schorndorf 1990.
ZIMMER, R.:	Bewegte Kindheit. Kongressbericht. Schorndorf 1997.

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

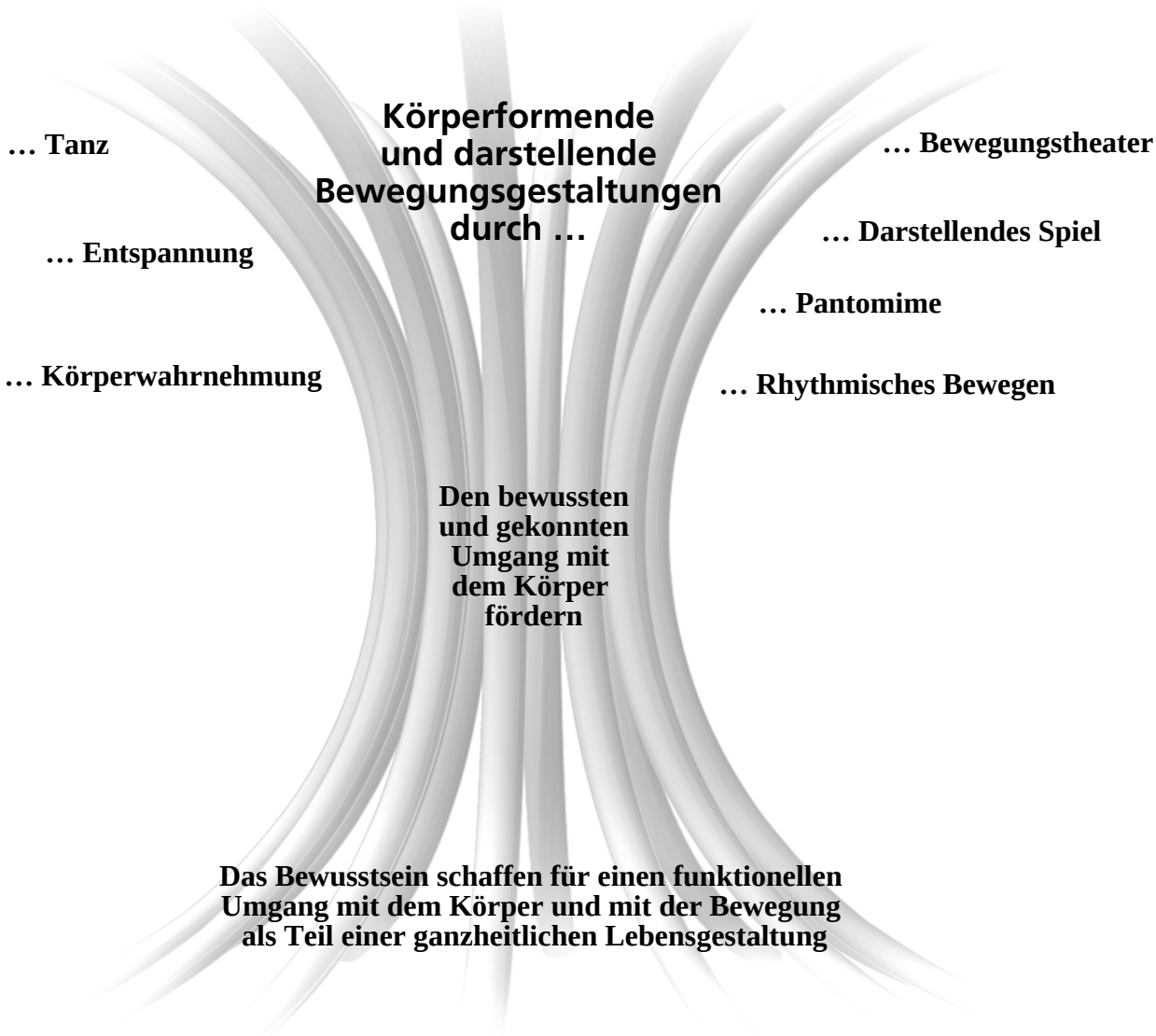
Lehrmittel Sporterziehung Band 3 Broschüre 2

2

Bewegen Darstellen Tanzen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA

Broschüre 2 auf einen Blick



Die Kinder erleben Körperwahrnehmung, rhythmisches Bewegen, Darstellendes Spiel und Tanzen ganzheitlich. Sie fördern ihre Kreativität und Spontaneität im Umgang mit dem Körper und der Bewegung und entwickeln die Bewegung als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel. Sie gewinnen Vertrauen zu ihrem Körper sowie zu ihrem Bewegungsverhalten und erleben das Körperbewusstsein als eine Grundlage des Selbstbewusstseins.

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

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Den eigenen Körper entdecken und spüren lernen
- Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten erleben
- Rhythmus in Versen und Liedern gestalten
- Mit Bewegung und Sprache etwas darstellen
- In Themen tanzen

Vorschule

- Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen
- Die Haltung und die Bewegung bewusst erleben und verändern
- Mit dem Rhythmus spielen
- Geschichten darstellen
- Zu verschiedenen Themen tanzen

1.–4. Schuljahr

- Das Körperbewusstsein und die Sinneswahrnehmung vertiefen
- Verhaltensregeln im Umgang mit dem eigenen Körper üben
- Kräftigen und Dehnen lernen
- Rhythmische Bewegungssequenzen erleben
- Mit Objekten spielen und darstellen
- Einfache Tänze gestalten

4.–6. Schuljahr

- Das Körperempfinden und Körperbewusstsein vertiefen
- Verhaltensregeln im Umgang mit dem Körper anwenden
- Trainieren lernen
- Mit eigenen und fremden Rhythmen spielen und gestalten
- Mit und ohne Materialien etwas darstellen
- Zu zweit und in Gruppen tanzen

6.–9. Schuljahr

- Den Körper bewusst ganzheitlich erleben
- Den Körper angepasst belasten und entlasten
- Bezug zu anderen Fachbereichen herstellen (Projekte)
- Bewegungen zu Musik gestalten
- Körpersprache anwenden
- In (fächerübergreifenden) Projekten tanzen

10.–13. Schuljahr

- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Training, Fitness und Freizeit, Körperpflege, Wohlbefinden, Schwachstellen des Körpers, Ernährung, Stress, Entspannung, Erholung usw.

Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 2

1 Wahrnehmen und Bewegen

1.1 Wahrnehmen mit den Sinnen 4
1.2 Der kindliche Körper 6
1.3 Was hörst du? 7
1.4 Hör-Spiele 8
1.5 Beobachtungsspiele 9
1.6 Tast- und Erkennungsspiele 10
1.7 Auf Fussspuren-Suche 11
1.8 Hand-Tuch-Spiele 12
1.9 Mein ganzer Körper 13
1.10 Körperhaltungen 14
1.11 Spiele mit dem Physioball 15
1.12 Auf Teppichfliesen rutschen 16

2 Rhythmisch bewegen

2.1 Rhythmisches Erleben 17
2.2 Alltagsrhythmen 18
2.3 Rhythmusspiele 19
2.4 Schwungseil-Rhythmen 20
2.5 Rhythmische Bewegungsbegleitung 21

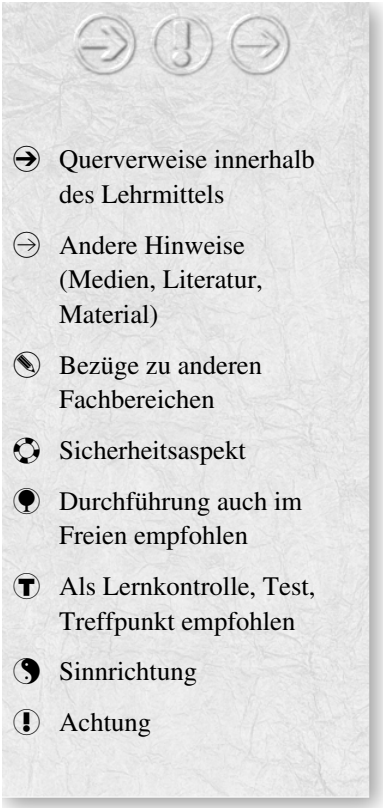
3 Darstellen

3.1 Darstellungs- und Ratespiele 22
3.2 Im Traumland 23
3.3 Auf dem Flohmarkt 24
3.4 Eine Reise in den Wilden Westen 25
3.5 Miteinander unterwegs 26

4 Tanzen

4.1 Themen tanzen – kreativ tanzen 27
4.2 «Dr Ferdinand» 28
4.3 Vom Break-Mixer zum Hip-Hop 30
4.4 Von Sonnen- und Mondkindern 31

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien 32



Einleitung

Bewegter Schulalltag

Schulzeit ist Lebenszeit für Kinder und Lehrende. In dieser Zeit möchten alle aktiv am Leben teilhaben. Aufgabe der Lehrperson ist es, das Leben in der Schule zusammen mit den Kindern zu gestalten. Dies gelingt dann erfolgversprechend, wenn die Art und Weise, wie Kinder lernen und sich bewegen, berücksichtigt, unterstützt und gefördert wird.

Bewegung ist Ausdruck gestalteten Lebens. Mit Bewegung stellt sich das Kind selber dar. Es tritt in Kontakt mit seiner Umwelt, knüpft Verbindungen zwischen sich, den Dingen und anderen Menschen. Bewegung in diesem Sinne ist ein Wahrnehmungs-, Kommunikations- und Handlungsmittel.

Bewegt erfahren, erkennen und lernen

Körper- und Bewegungserfahrungen sollen nicht nur dem kindlichen Bewegungsbedürfnis gerecht werden, sondern auch Möglichkeiten zur aktiven Auseinandersetzung mit sich, mit der Gruppe und mit dem Thema schaffen. Bewegung verbessert die Selbst- wie die Fremdwahrnehmung, ist begreifend und darstellend, nachahmend und kreativ.

Innere und äussere Bewegtheit

Jedes Handeln erfordert innere Bewegtheit und sichtbare Bewegung. Kinder werden dann von einer Sache erfasst und bewegt, wenn sie ihr Tun als etwas *Sinnvolles* erfahren. Die innere und äussere Bewegtheit im Umgang mit Kindern und beim Lernen von Bewegungen muss deshalb wahrgenommen und bewusst in den Lernprozess einbezogen werden. Dieses ganzheitliche Lernen schliesst Geist, Körper und Seele ein und versucht alle Sinne anzusprechen. Innere Bewegtheit kann beim Darstellen und Tanzen erlebt und ausgedrückt werden. Die Themenbereiche *Bewegen, Darstellen und Tanzen* geben Anregungen,

- wie eine Beziehung zum eigenen Körper erfolgen kann,
- wie die Wahrnehmung – hier im Speziellen die akustische und taktile – verfeinert werden kann,
- wie der Körper kindgerecht belastet und entlastet wird,
- mit welchen Formen sich das rhythmische Bewegen vertiefen lässt,
- zu welchen Themen beispielhaft etwas dargestellt und getanzt werden kann.

Sinnrichtungen: Vgl. Bro 1/3, S. 4 und Bro 1/1, S. 6 ff.

Integrative Bewegungserziehung heisst vielseitig lernen

Die *Sinne* sollen vielseitig, differenziert und themengebunden angesprochen werden. So setzen sich die Kinder beispielsweise im Sprachunterricht mit der Benennung von Körperteilen auseinander, vergleichen ihre Gestalt mit der anderer Lebewesen (Realien), experimentieren im Sportunterricht mit ihrem Körper und versuchen sich im Zeichnen ein Bild von ihm zu malen. Die Kinder lernen nicht bloss in einem Fach, z.B. im Sport, mit allen Sinnen. Vielmehr ergänzen sich die Schulfächer zu einem geplanten, sinnvollen Ganzen. So ist es wichtig, auch den Sportunterricht z.B. in eine Wochenplanarbeit einzubeziehen.

Wahrnehmen über die Sinne: Vgl. Bro 1/1, S. 32

Die Bewegungsfreude nutzen

Die Sportstunde beginnt für viele Kinder schon auf dem Pausenplatz, denn die Pause wird bereits für intensives Bewegen genutzt. Sie jagen sich gegenseitig, rennen und hüpfen. Oft stürmen sie von der Garderobe direkt in die Turnhalle, setzen dort ihr Pausenspiel fort oder benützen, nach Rücksprache mit der Lehrperson, das bereitgestellte Material.

Für die Lehrperson geht es darum, bei Lektionsbeginn diesen Bewegungsdrang aufzufangen, geschickt zu steuern und mittels vereinbarten Ritualen zu ordnen. Dies kann z.B. mit einfachen Laufspielen erfolgen. Nach einigen Minuten intensiven Laufens müssen die Kinder tief durchatmen. Sie werden dabei ruhiger und sind nun bereit, weitere Informationen aufzunehmen.

Den Lektionsbeginn mit Kindern planen

Eine Gruppe erhält den Auftrag, in einem kurzen darstellenden Spiel eine Szene zu zeigen. Anschliessend wird die Idee von den Kindern aufgenommen und umgesetzt. Beispiele: Ein Haus bauen; eine schwere Last tragen; sich zu zweit spiegelbildlich bewegen. Oder: Zwei Kinder dürfen ein neues (Lauf-)Spiel ausdenken und dieses mit allen Kindern zu Lektionsbeginn durchführen.

➔ Einstimmen und beginnen: Vgl. Bro 1/3, S. 17

Verhaltensweisen lernen

Da sich die meisten Kinder bereits vor der Sportlektion bewegt haben, muss der Organismus für die bevorstehenden Aktivitäten nicht speziell vorbereitet werden. Im Sinne einer langfristigen Sporterziehung sollen aber die Kinder bereits auf dieser Altersstufe gewisse Verhaltensweisen beim Sporttreiben kennen lernen. Unabhängig von der inhaltlichen Gestaltung hat das Aufwärmen immer folgende Ziele:

- Anregung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit und der Atmung;
- Verbesserung des Muskelstoffwechsels und damit der Dehnfähigkeit;
- Steigerung der neuronalen Steuerungsprozesse, was zur Verbesserung der Bewegungskoordination und zur Senkung der Unfallgefahr führt.

➔ In der eigenen Haut stecken: Vgl. Bro 2/3, S. 14; Schwachstellen des kindlichen Körpers: Vgl. Bro 2/3, S. 17

Die Kinder sollen zwar bereits für bestimmte Techniken wie für das Dehnen, Lösen und Kräftigen sensibilisiert werden. Doch ist auf ein eigentliches Aufwärmprogramm, wie es im Jugend- und Erwachsenensport üblich und nötig ist, zugunsten vieler Koordinationsformen zu verzichten.

Akzente setzen

Im Verlaufe einer Sportlektion gibt es immer wieder Möglichkeiten, den kindlichen Bewegungsapparat im Sinne eines «integrierten Trainings» gezielt zu belasten. Entsprechende Übungen, in genügender Wiederholungszahl ausgeführt, können bestimmte Muskelgruppen gezielt kräftigen. So soll z.B. die kindliche Rumpfmuskulatur regelmässig gefordert werden, damit dem vielbeklagten Haltungsverfall vorgebeugt werden kann. Wenn es sich thematisch vereinbaren lässt und zum «roten Faden» passt, dann sollen auch Übungen zur Haltungsschulung integriert werden. Alle Übungen sollen immer für jeden Körperteil beidseitig ausgeführt werden und auf die nachfolgende Lektionsthematik abgestimmt sein.

1 Wahrnehmen und Bewegen

1.1 Wahrnehmen mit den Sinnen

Die Aufnahme und Verarbeitung von Reizen aus dem eigenen Körper oder aus der Umwelt nennen wir Wahrnehmung. Die Wahrnehmung wird von Sinnesorganen geleistet, die sich in zwei Gruppen zusammenfassen lassen: *Fern- und Nahsinne.*

Fernsinne

Die Fernsinne (Hörsinn, Sehsinn) erlauben uns, Informationen aufzunehmen und auszuwerten, ohne dass wir im direkten Kontakt mit dem Wahrnehmungsgegenstand stehen. Die Informationsverarbeitung der Fernsinne wird über die Grosshirnrinde geführt und bewusst erlebt.

Hörsinn – akustisches Wahrnehmen
Den Kindern sollen Wahrnehmungsangebote ermöglicht werden, mit denen sie ihre Aufmerksamkeit gezielt und konzentriert schulen können. So kommen sie zu neuen Erfahrungen.

Beispiele für die Unterrichtspraxis:
- Schall erzeugen und bewusst hören (Papier zerreissen, husten), natürliche Schallgeräusche (Regengeräusche, Strassenlärm, Kirchenglocken, Vogelgezwitscher).
- Schallgeschichten (im Hafen, am Rangierbahnhof) erzählen.
- Geräusche hören und darauf reagieren, Schallquellen lokalisieren.
- Experimente mit Gegenständen, z.B. mit dem Schleuderrohr.
- Den Körper als Klanginstrument erfahren: Stimme, Klatschen, Patschen, Schnalzen, Stampfen, Schnipsen.
- Rhythmen, Musik differenziert hören.

➔ Wahrnehmen über die Sinne: Vgl. Bro 1/1, S. 32 ff.

➔ Schleuderrohr: Vgl. Bro 2/3, S. 7

Sehen – visuelles Wahrnehmen
Differenziertes visuelles Wahrnehmen, speziell das Zusammenspiel zwischen den Augen und der Motorik, ist für die kindliche Bewegungsentwicklung entscheidend.

Beispiele für die Unterrichtspraxis:
- Räume erkunden (Grösse, Ausdehnung).
- Gegenstände sehen, benennen, ordnen und zuordnen.
- Symbole und Zeichen erkennen, wiedererkennen, in Bewegung umsetzen.
- Farben und Formen betrachten, sich merken, vergleichen, mit Bewegung darstellen.
- Veränderte Situationen wahrnehmen (hell, dunkel, trüb, klar).
- Bewegungsabläufe beobachten lernen und nachahmen (z.B. Spiegelbildaufgaben).
- Führen und Geführtwerden.

Nahsinne

Die Nahsinne (Tastsinn, Gleichgewichtssinn, Tiefensensibilität, Geruchssinn und Geschmackssinn) verarbeiten die Wahrnehmungsreize hauptsächlich im Bereich des Hirnstammes. Deshalb sind diese Wahrnehmungsprozesse selten bewusst. Im Folgenden beschränken wir uns auf drei zentrale Bereiche:

Tasten, Spüren und Fühlen – taktiles Wahrnehmen
Taktiles Wahrnehmen geschieht über den Tastsinn der *Haut.* Die taktile Sinnesschulung beeinflusst die Beobachtungs- und Empfindungsfähigkeit, die Konzentration, das Gedächtnis und das Reaktionsvermögen.

Beispiele für die Unterrichtspraxis:
- Die Tasteindrücke (verschiedene Materialien, Formen, Räume, andere Körper…) wahrnehmen und diese Erfahrungen in Bewegung umsetzen.
- Die Wirkungen von Körperkontakten, insbesondere im emotionalen Bereich, bewusst machen und ansprechen.

Gleichgewicht spüren – vestibuläres und kinästhetisches Wahrnehmen
Für das *dynamische Gleichgewicht,* d.h. für Informationen über Lageveränderungen und Beschleunigungen unseres Körpers, sorgt vorwiegend der vestibuläre Gleichgewichtsanalysator im Innenohr. Durch regelmässiges Erproben, z.B. von Drehungen, verfeinert das Kind seine Gleichgewichtswahrnehmung und steigert sein Bewegungsrepertoire.

Das Halten und Wiedererlangen des *statischen Gleichgewichtes* (z.B. beim Stehen oder beim langsamen Bewegen) geschieht, neben der taktilen und optischen, vor allem über die kinästhetische Wahrnehmung. Diese beruht auf Analysatoren in den Muskeln und in den Gelenken, welche Spannungszustände in der Muskulatur registrieren (Tiefensensibilität). Auch bei Lageveränderungen des Körpers ermöglicht die Kinästhetik die Körperbalance. Damit wird ersichtlich, dass der Gleichgewichtssinn ein komplexes Zusammenspiel von verschiedenen Sinnessystemen erfordert.

Beispiele für die Unterrichtspraxis:
- Das Gleichgewicht durch kleinere Unterstützungsflächen herausfordern.
- Gleichgewichtsaufgaben auf festen und beweglichen Unterlagen lösen.

Bedeutung für den Unterricht

Tast- und Gleichgewichtserfahrungen sind auf der Unterstufe ein zentraler Inhalt, weil sie für die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung äusserst wichtig sind. In einem bewegten Unterrichtsalltag sollten die Kinder regelmässig und vielseitig gefördert werden. Dabei entwickeln sie ein gutes Körpergespür, ein sensibilisiertes Bewusstsein für Körperhaltungen und Körperspannungen sowie richtiges Verhalten in unfallträchtigen Situationen.

➔ Bewegte Schule: Vgl. Bro 7/3, S. 3 ff. und Bro 1/1, S. 2 ff.; Bewegtes Lernen: Vgl. Bro 7/3, S. 6

Die Kindern sollten mit der Zeit einen geeigneten Wortschatz erwerben, um sich über Sinneserfahrungen gezielt ausdrücken zu können. Damit verbessern sie ihre motorische Handlungsfähigkeit bewusster und können schneller und differenzierter auf unterschiedliche Reizeinflüsse reagieren.

1.2 Der kindliche Körper

Leistungsgrenzen erleben, erkennen und respektieren

Kinder können ihre individuellen Leistungsgrenzen schlecht einschätzen, weil ihr subjektives Empfinden der Beanspruchung noch gering ist. Also können Kinder an die Grenze der Beanspruchung gehen, ohne dies richtig wahrzunehmen. Trotzdem besteht keine Gefahr von Überforderung: Kinder brechen eine Leistung ab, sobald sie sich überfordert fühlen. Es gilt, dies im Sportunterricht zu respektieren. Im Rahmen eines langfristigen Aufbaues zur Verbesserung der (aeroben) Ausdauerfähigkeit sind die Kinder durch geeignete (Spiel-)Formen anzuleiten, langsam, dafür ausdauernd zu laufen (z.B. während des Laufens miteinander plaudern).

➔ Aspekte der Bewegungs- und Trainingslehre: Vgl. Bro 1/1, S. 37 ff.; Tips zum Dauerlaufen: Vgl. Bro 4/3, S. 4

Beanspruchungen im anaeroben Bereich, die zu Atemnot, zu extremen Pulswerten und zu einer Übersäuerung des Blutes führen, wirken sich für das Wohlbefinden von Kindern ungünstig aus, erfordern eine lange Erholungszeit und haben praktisch keinen Trainingseffekt. Intensive Kurzzeitbelastungen von über 30 Sekunden sind daher zu vermeiden.

Genügend Zeit für die Erholung geben

In der Rekonvaleszenz nach akuten Infektionskrankheiten wie beispielsweise Grippe oder Angina darf das Kreislaufsystem nicht überlastet werden, da die Gefahr von Komplikationen besteht (z.B. Entzündung des Herzmuskels). Deshalb sind Kinder unmittelbar nach Krankheiten von hohen Belastungen zu dispensieren.

Körperproportionen berücksichtigen

Mit dem Wachstum verändern sich auch die Körperproportionen. Dies zeigt sich besonders eindrücklich im Verhältnis zwischen der Kopf- und Körperhöhe. Dieses verschiebt sich von einem Viertel beim Neugeborenen zu einem Achtel beim Erwachsenen. Deshalb wird für Kinder beispielsweise das Bodenturnen, vor allem die Rolle rückwärts und vorwärts, zum schwer überwindbaren Hindernis, auch weil die notwendige Stützkraft fehlt. Dies kann zu einer ungünstigen Beanspruchung der empfindlichen Halswirbelsäule führen. Folglich sind Rollformen über den Kopf möglichst zu vermeiden und durch entsprechende Geräteanordnungen bzw. Gerätehilfen zu erleichtern (z.B. Rollen vor- und rückwärts zwischen zwei Kastenelementen).

➔ Rollformen, welche die Halswirbelsäule schonen: Vgl. Bro 3/3, S. 18 ff.

Den passiven Bewegungsapparat angepasst beanspruchen

Bei der Beanspruchbarkeit des passiven Bewegungsapparates kann zwar bei Kindern eine erhöhte Biegsamkeit der Knochen festgestellt werden. Die Zug-, Druck- und Scherfestigkeit ist aber vergleichsweise gering. Tiefsprünge und hohe, einseitige Belastungen durch Zusatzgewichte sind zu vermeiden. Vorsicht ist geboten beim Transportieren und Verschieben von schweren Turngeräten. Kinder sollen von der Lehrperson angeleitet werden, wie Lasten korrekt gehoben und getragen werden. Schwungvoll wippende oder gar schlagende (Gymnastik-)Übungen, die zu extremen Stellungen im Bereich der Lenden- und Halswirbelsäule führen, sind zu unterlassen.

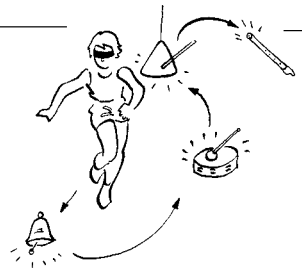
1.3 Was hörst du?

Auf verschiedene Töne reagieren: Mal sind sie hell, dann dunkel, mal laut oder leise.

Viele Geräusche dringen täglich auf uns ein. Obschon wir die Ohren nicht wie die Augen einfach schliessen können, nehmen wir nicht alles wahr. Unsere Sinne filtern. Um ein differenziertes Hören zu fördern, brauchen wir stets neue Aufgaben, welche die Aufmerksamkeit lenken.

Klangweg: Die Lehrperson hält verschiedene Klanginstrumente und -gegenstände in der Hand: Triangel, Pauke, Flöte, Knackfrosch, Becken… und wechselt ständig den Platz. Die Kinder haben die Augen verbunden. Sie folgen dem Klang, solange er hörbar ist.

- Verschiedene Fortbewegungsarten erproben lassen: nur am Boden, auf allen vieren, auf den Zehenspitzen, schleichend.

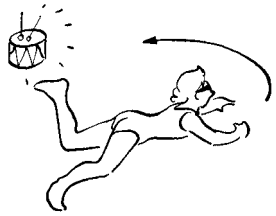


⚽ Gegenstände aus dem Weg räumen!

✎ Viele Übungen dieser Seite können im Singunterricht aufgegriffen und auch dort «bewegt» durchgeführt werden.

Klangort: Die Kinder liegen mit geschlossenen Augen auf dem Boden. 4 Kinder stehen in den Ecken verteilt und betätigen nacheinander ihre Rhythmusinstrumente. Die Klasse dreht sich oder zeigt jeweils in die Richtung, aus welcher der Rhythmus kommt.

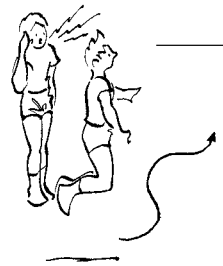
- Die Kinder schlagen den gleichen Rhythmus mit ihren Händen auf den Boden.
- Die Kinder bewegen sich in die Richtung, aus welcher der Rhythmus ertönt.



→ Verschiedene Rhythmusinstrumente bereitlegen. Je nach Entwicklungsstand und Aufnahmefähigkeit können 2–5 Instrumente gewählt werden.

✎ Realien: Vogelstimmen unterscheiden, zuordnen

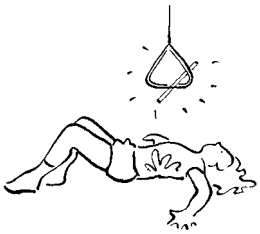
Laut oder leise: A darf führen, B muss reagieren. Laute Anweisungen bedeuten grosse Bewegungen im ganzen Raum, leise bedeuten kleine Bewegungen an Ort, z.B. laut: «Laufe zum Fenster, dreh dich um, hüpfe mit Känguruspрüngen durch den Raum.» Leise: «Bewege deine Nase, zucke mit den Mundwinkeln, hebe deine rechte Zehe usw.»



❗ Kann zu Anschreien ausarten. Dies nicht verbieten, da es oft wohltuend ist, doch darüber reden!

Klangfarbe: Die Lehrperson weist den Instrumenten Bewegungen zu, z.B. Pauke = hinsetzen; Knackfrosch = hüpfen; Triangel = auf den Rücken liegen; Rassel = auf der Stelle drehen; Sirene = laufen, rennen. Die Kinder gehen frei umher. Wenn ein Instrument ertönt, führen sie kurz die entsprechende Bewegung aus und gehen weiter.

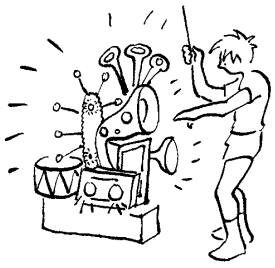
- Anderes, tönendes Material (Steine, Blechbüchsen, Zeitungspapier usw.) nicht nur Kleininstrumente verwenden.
- Fortbewegung variieren: rw., sw., Hopserhüpfen etc.
- Die Kinder weisen die Bewegungen zu.



✎ Kleininstrumente bereitstellen. Die Anzahl der Instrumente langsam steigern, d.h. mit 2 Instrumenten pro Klasse beginnen.

Klangmaschine: Jedes Kind bewegt einen Körperteil und erzeugt einen Ton bzw. ein Geräusch dazu. Ein Dirigent baut mit mehreren Kindern eine Klangmaschine auf. Diese Maschine wird in Gang gesetzt, abgestellt, einzelne Teile einbezogen, andere gestoppt.

- Töne mit Instrumenten statt der Stimme erzeugen.
- Ein «bewegtes» Konzert einüben.
- Eine Bewegungs-Klangmaschine im Kanon mit einer anderen kombinieren.
- Versch. Bewegungen zum selben Klang zulassen.



→ Tonleiter-Klettern:
Vgl. Bro 3/3, S. 15

1.4 Hör-Spiele

Wir spitzen die Ohren, damit uns nichts entgeht!

Mit diesen Spielen sollen die Kinder herausgefordert werden, «die Ohren zu spitzen» und eine Aufgabe konzentriert zu erfüllen. Entsprechend der Spielidee gilt es, sich leise, unauffällig oder geschickt zu bewegen. Tücher als Augenbinden bereithalten.

Schatzinsel: Ein Kind sitzt mit geschlossenen Augen in einem ausgedienten Autoreifen o.Ä. Rundum liegen Sandsäcke, andere Spielgegenstände oder Kostbarkeiten. Die anderen Kinder sitzen in ca. 3–5 m Abstand auf einer Kreislinie. 2–4 Kinder kriechen gleichzeitig lautlos zur Kreismitte hin, fischen sich einen Gegenstand heraus und bringen ihn zurück an ihren Platz. Der Schatzwächter lauscht und versucht, die Anschleichenden zu berühren. Wer berührt wird, muss an seinen Ausgangsplatz zurück.

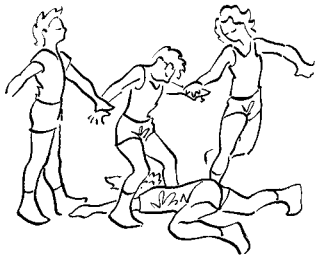
- Mehrere Kinder bewachen die Schätze.

⚽ Ungefährliche Gegenstände hinlegen.

✎ Als Beruhigungsspiel in verschiedensten Räumlichkeiten möglich.

Durch den Zaun: Die «Zäune», d.h. ein Teil der Klasse, stehen in einer Viererkolonne, fassen sich mit gestreckten Armen an den Händen und halten die Augen geschlossen. Hinter der letzten Reihe befinden sich alle andern. Diese versuchen, durch die Löcher im Zaun hindurchzukriechen. Werden sie berührt, müssen sie von neuem beginnen. Die «Zaunkinder» dürfen ihre Hände nie loslassen und nur kurz («eins, zwei, drei» zählen) gesenkt halten.

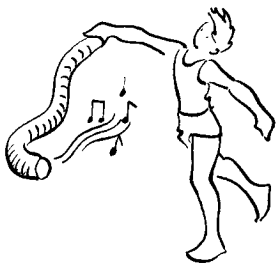
- Kinder, die nicht kriechen, versuchen den «Zaun» durch Geräusche abzulenken.



✎ Gedicht: «Der Lattenzaun» von Christian Morgenstern « (…) Der Zaun indessen stand ganz dumm, mit Latten ohne was herum. (…)»

Rohrtöne: Die Kinder versuchen mit verschiedenartigen Rohren Töne zu erzeugen oder weiterzuleiten.

- Schleuderrohr: Das Rohr in der Luft drehen, ins Rohr hineinblasen, hineinsprechen, hineinsingen. Das Rohr ans eigene Ohr halten und hineinflüstern.
- Telefon: Das Rohr als Telefonleitung benutzen. Zwei Kinder führen ein Telefongespräch. Die Kinder sollen spüren, dass das Rohr die Sprache verstärkt; sie müssen ihre Lautstärke anpassen. Durch das Telefon Bewegungsaufgaben weitergeben.
- Flüsterpost: Alle sitzen in einem grossen Kreis und flüstern eine Botschaft (z.B. «Mache eine Rolle vw.») durch die Rohrleitung weiter. Kommt sie richtig an? Vergleich mit der «Ausgangsbotschaft».
- Urwaldtöne: Die Kinder erproben mit dem Rohr Urwaldtöne: Vogelgeschrei, Windgeräusche, Affengeschrei, Elefantentrompeten usw. Sie teilen sich in verschiedene Rollen, spielen ein Dschungeltreffen und führen dazu passende Bewegungen aus.
- Tanz der Rohrflöten: Inspiriert durch das gleichnamige Stück aus dem «Nussknacker»-Ballett (1892) von P.I. Tschaikowsky versucht die Klasse mit verschiedenen Rohren einen eigenen Tanz musikalisch zu untermalen.



⊖ Zeit zum Experimentieren lassen.

❗ Zu lautes Sprechen durch das Rohr schmerzt im Trommelfell.

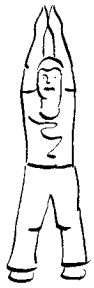
✎ Rohre in der Natur: Das Schilfrohr, das Bambusrohr, der Rohrkolben, der Röhrling (Pilzart) und sogar der Rohrsänger (Vogelart).

1.5 Beobachtungsspiele

Wir lernen gut beobachten und das Beobachtete im Gedächtnis behalten.

Die Kinder sollen bewusst hinschauen und in Bewegung umsetzen lernen, was sie sehen. Dabei geht es nicht nur darum, Bewegungen nachzuahmen, sondern auch um das Verändern oder Interpretieren des Wahrgenommenen.

Zeichen ausführen: Die Kinder sitzen in der Mitte des Raumes und beobachten. Sie laufen los und führen aus, was die Lehrperson vorgegeben hat. Dann besammeln sich alle wieder im Kreis.
- Alle vier Wände, alle vier Ecken… berühren.
- Die Lehrperson berührt 2 Gegenstände, die aus demselben Material (Holz, Metall, Kunststoff…) bestehen. Die Kinder finden das Material heraus und berühren alles, was aus demselben Material ist.
- Die Lehrperson zeigt verschiedene Fortbewegungsarten vor: hüpfen, auf allen vieren gehen…,
- Sich auf irgendeine Linie legen.

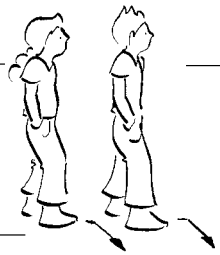


→ Eindrücke erzählen lassen.

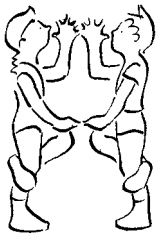
Mit den Händen sprechen: Ein Kind führt mit Handzeichen ein anderes oder auch mehrere Kinder. Verstehen sie die Hand-Sprache? Wie müssen folgende Bewegungen mit der Handsprache «erklärt» werden:
- Vorwärtsrennen, Stoppen, Absitzen, Rollen, Hüpfen, schneller, langsamer?

✎ Sprache: Gesten, Taubstummenzeichen. Sprachen-Gestik in anderen Ländern.

Veränderungen entdecken: Ein Kind verändert seinen Gang. Die Veränderungen sollen sehr klein sein. Wer sieht sie trotzdem noch?
- Wer die Veränderung bemerkt, folgt dem Kind in der gleichen Art, bis sich alle angeschlossen haben.



Spieglein, Spieglein, an der Wand: Zwei Kinder stehen sich gegenüber. A fährt sich über die Haare, über Nase, Ohr und Auge. B versucht, alle Bewegungen spiegelbildlich nachzuahmen.
- Kannst Du die Bewegungen auch in einer bestimmten Gefühlslage ausführen, z.B.: «Ach bin ich schön, so eitel!», «Lästig, das stört mich.», «Mein Gott, bin ich noch müde!»
- 2-mal genau die gleiche Bewegungsfolge ausführen.



→ Langsam bewegen, genau beobachten.

Bewegtes Gedicht: In Gruppen das Gedicht «Der Faden» von Josef Guggenmos in Bewegung umsetzen. Ein Kind pro Gruppe liest das Gedicht vor. Die andern legen pro Strophe ein Springseil in die entsprechende Form: wie ein Strich, eingeringelt, wie eine Spirale, wie eine Schnecke mit Haus usw.
- Die Kinder versuchen sich genau wie die Sprungseile hinzulegen.
- Mit jeder Strophe wechseln die Kinder fliessend die Formen.

Josef Guggenmos

Der Faden

Es war einmal ein Faden,
der lag da wie ein Strich.

Der lag da und langweilte sich.
«Was tu ich? Ich ringle mich!»

Er ringelte sich zur Spirale.
Und dann mit einem Male

machte er aus sich draus
eine Schnecke mit ihrem Haus.

Gleich wurde was Neues gemacht:
Heidiwitzka, eine 8!

Bald drauf eine Dickedull,
eine kugelrunde Null.

Dann noch, mit viel Geschick,
ein Fisch, ein Meisterstück!

«Was kann ich jetzt noch sein?»
dachte der Fisch. Da fiel ihm was ein…

«Ich schlängle mich als Schlange -
wenn wer kommt, dann wird ihm bange!»

Dass wer kommt -
drauf wartet er schon lange.

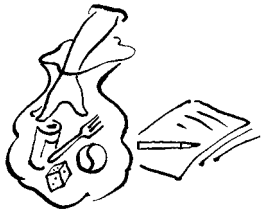
1.6 Tast- und Erkennungsspiele

Wir sind dem Geheimnis einer Berührung auf der Spur!

Über den Hautsinn erfährt das Kind am frühesten die eigene Körperlichkeit. Es fühlt über Berührung Geborgenheit und Wohlbefinden. Mit den Übungsbeispielen sollen die Kinder für den eigenen Körper sensibilisiert werden.

Fingerspitzengefühl: Jedes Kind erhält einen mit verschiedenen Gegenständen gefüllten Tastbeutel. Wer einen der Gegenstände durch Ertasten erkennt, versucht ihn auf ein Papier zu zeichnen.

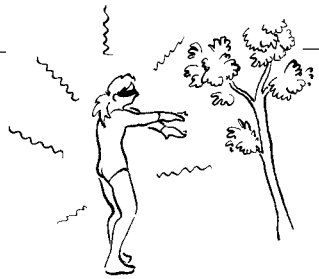
- Zwei Kinder vergleichen ertastend ihre Beutelinhalte. Was haben sie gleich, was ist anders? Was ist rund, eckig, lang, kurz, spitz, stumpf, weich, hart.
- A zeigt B mit grossen Bewegungen im Raum, was ertastet wurde. B versucht, diese Form z.B. mit einem Sprungseil auf dem Boden auszulegen oder mit eigenen Bewegungen darzustellen.
- A führt B mit Handfassung und «zeichnet» die Umrisse des Gegenstandes: Kann B die Raumwege erfassen und den Gegenstand erraten?



⊖ Tastbeutel sollten immer im Geräteschrank bereitliegen.

Zuerst Gegenstände sammeln.

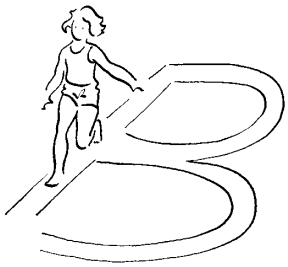
Fühler ausstrecken: Wir orientieren uns mit geschlossenen Augen. Wir spüren die Sonne, Licht- und Wärmequellen, den Wind und erahnen sogar Wände. A und B legen fest, wie sie Verbindung zueinander halten, und gehen los. A merkt sich die Standorte fortlaufend. Kann A sagen, woher der Wind weht, wo die Sonne steht, wo die Hallenuhr ist, wo der Eingang ist?



Zur Erleichterung der Orientierung Blätter, Bodenbeläge, Sand usw. berühren lassen. Barfüssig erhalten wir zusätzliche Eindrücke!

Buchstaben im Raum: Gemeinsam sind A und seine Partner in einer Kette unterwegs. A läuft so lange einen Grossbuchstaben, bis alle anderen glauben, ihn erkannt zu haben. B führt die Gruppe zum zweiten Buchstaben, dann C usw., bis ein Wort entsteht.

- Jemand aus der Gruppe versucht aus Distanz, die Buchstabenfolge oder das Wort zu erkennen und aufzuschreiben.
- Wir formen kleine Buchstaben mit einem Sprungseil oder einem Stück Draht und versuchen, anschliessend selber die entsprechende Form darzustellen. Ist ein bestimmter Buchstabe zu erkennen?
- Können wir «Buchstaben-Menschen» verschieben oder tragen, ohne dass sie ihre Form verändern?



⊖ Buchstaben aus dem Schreibunterricht aufgreifen; evtl. Wortvorgaben durch die Lehrperson. Ein Wort fotografieren – ein Klassenfoto entsteht.

Kinder-ABC: Buchstaben darstellen und einzeln fotografieren.

Einzelne Buchstaben mit dem eigenen Körperschatten darstellen; Wörter in den Schnee stampfen.

Rückenzeichnung: A sitzt oder liegt, B «zeichnet» auf dem Rücken von A eine Zickzacklinie, eine Spirale, einen Kreis, ein Kreuz, Buchstaben, Zahlen. A fasst das Zeichen in Worte, wiederholt es durch Zeichnen auf den Boden oder auf den Rücken von B oder führt eine entsprechende Bewegung im Raum aus.

- Mit einem Tennisball auf den Rücken zeichnen.
- Befindet sich eine solche Form im Raum, in der Nähe, im Tastbeutel?
- Diese Form oder diesen Gegenstand hat B für A versteckt. Wo genau? Auf dem «Rücken-Plan» wird die Stelle mit einem Kreuz markiert.

Zeichnen mit den Fingern, der Hand, der Faust.

→ Massage-Roller:
Vgl. Bro 7/3, S. 13

Beruhigungsspiel

1.7 Auf Fussspuren-Suche

Auch die Füsse brauchen Training!

Oft wird vergessen, welche wichtige Funktion unsere Füsse haben. Wir stecken die Füsse in ein Paar Schuhe und überlassen die Haltefunktion weitgehend dem Schuhwerk. Mit verschiedenen Fuss-Gymnastikübungen kann die Fussmuskulatur gestärkt und die Beweglichkeit erhalten bleiben.

Nicht jeder Fuss passt in jeden Schuh! Welche Schuhe passen im Sommer, im Winter? Wie sehen unsere Schuhe, im speziellen die (abgelaufenen) Sohlen aus? Wie gehen wir in Ski-, wie in Strandschuhen? Welches ist der richtige Sportschuh (➔ Vgl. Bro 1/1, S. 45)?

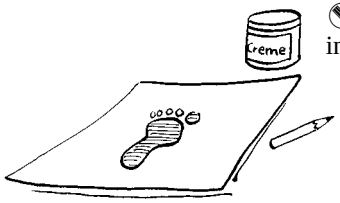
Aschenputtel: «*Keine andere soll meine Gemahlin werden als die, an deren Fuss dieser goldene Schuh passt. (...) Das Mädchen hieb die Zehe ab, zwängte den Fuss in den Schuh, verbiss den Schmerz und ging hinaus zum Königssohn.»*

✎ Besuch bei einem Orthopäden, Schuhmacher. Welche Völker messen in Fusslängen? Wie gross ist etwas im Fussmass?

✎ Redensarten: Kalte Füsse bekommen, jemandem auf die Füsse treten, Fuss fassen, jemandem die Füsse küssen usw.

Fussabdrücke herstellen: Viele beherrschen das Lesen von Tierspuren. Versuchen wir doch auch, unseren Füssen *auf die Spur zu kommen.* Massiere die Fusssohle mit einer fettenden Creme ein. Setze die Fersen zuerst auf dem Packpapier auf. Erhebe dich nun. Setze dich nach ca. 15 Sek. wieder hin und hebe die Füsse ab. Fahre mit einem Farbstift den Umrissen des Abdrucks nach. Was siehst Du?

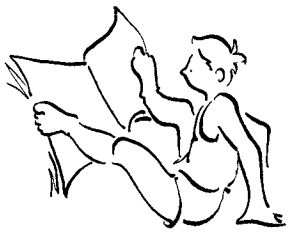
- Auf der Aussen- oder Innenkante, auf der Ferse oder auf den Fussballen: Wie gehen wir eigentlich?
- Versuchen, wie eine Ballett-Tänzerin zu gehen.



✎ Werken/Zeichnen: Abdrücke in Sand oder Gips

Füsse wölben: Können die Kinder auf einer Münze, auf einer kleinen Kugel stehen, ohne sie zu berühren?

- Mit den Füssen eine Zeitungsdoppelseite zu einem kleinen Knäuel formen. Kannst du diesen, auf einem Fuss stehend, mit dem anderen Fuss rasch und mehrmals umrunden, ohne ihn zu berühren?
- Nimm die Zeitung mit den Füssen so auf, als ob du sie lesen wolltest.
- Zerreiss eine Doppelseite in etwa fünf Stücke und lass dieses Puzzle von jemand anderem wieder zusammensetzen. Dies alles nur mit den Füssen!

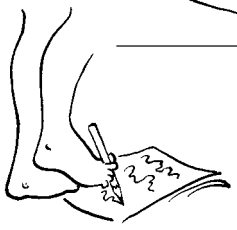


Spur legen: Mit den Füssen legen die Kinder Zeitungspapierstreifen so aus, dass eine Autorennstrecke entsteht.

- Die Strecke mit der grossen Zehe, mit der Ferse im Sitzen oder mit der kleinen Zehe im Vierfüsslerstand mit Blick rückwärts durchfahren.
- Malt eine Rennstrecke mit Kreide auf eine Turnmatten-Unterseite. Die Kreide mit den Zehen halten.

Fuss-Schrift: Versuche deinen Namen zu schreiben.

- Auch mit dem linken Fuss probieren.
- Sieht deine Fuss- gar deiner Handschrift ähnlich?
- Versuche eine Skizze oder eine Zeichnung zu machen, z.B. ein Herz, einen Baum usw.

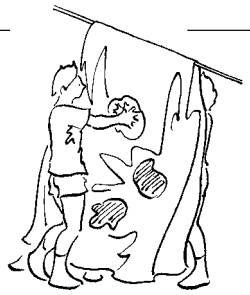


1.8 Hand-Tuch-Spiele

Mit grossen Armbewegungen fühlen wir uns grösser und mächtiger.

Gehen die Arme einer Bewegung voran, bekommt der Körper den entsprechenden Impuls, sich aufzurichten und lang zu werden. Dieses Aufrichten steht im Zentrum der nachfolgenden Anregungen.
Alle Übungen dieser Seite sind auch im Freien möglich.

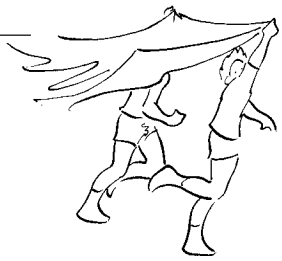
Hand-Spiel: Ein aufgehängtes Tuch mit Löchern, das bei den Kindern über Kopfhöhe reicht und auch die Füsse verdeckt, ist vorbereitet. Jedes eintretende Kind darf hinter das Tuch stehen und mit einem Handspiel aus den Löchern heraus die andern begrüssen. Stehen 2-3 Kinder dahinter, können sie mit kurzen Hand-Begrüssungsszenen die andern unterhalten.
- Handspiele über den Tuchrand hinaus - oben oder seitlich - sind möglich.
- Mit Handschuhen oder kleinen Gegenständen kann das Spiel erweitert werden.



→ Tuch an Reckstangen oder anderen festen Geräten festmachen.

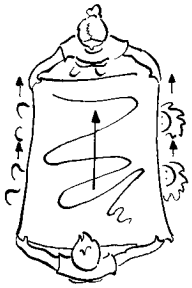
✎ Hand-Zeichen-Spiel zur Geschichte «Wirbelsäule», SCHNEIDER, K., S. 32.

Einfangen: 2 Kinder halten ein Bettlaken an 2 Ecken und laufen so schnell, dass das Laken möglichst horizontal mitfliegt. Damit fangen sie andere Kinder. Wer gefangen, d.h. mit dem Tuch berührt worden ist, fasst ein freies Ende und läuft mit. Sobald ein viertes Kind eingefangen ist, werden 2 Fängerpaare mit je einem Tuch gebildet.



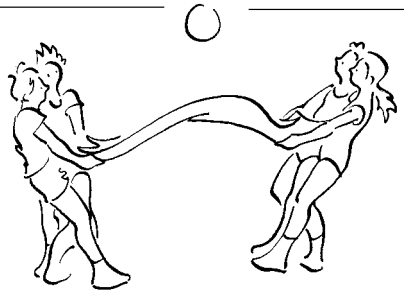
! Schnell laufen und das Tuch auf Kopfhöhe halten.

Tuchzauber zu viert: Magnettuch: 2 Kinder halten das gefaltete Tuch gespannt, 2 liegen quer darunter. Nun wird das Tuch beliebig verschoben. Die 2 liegenden Kinder bewegen ihre Körper genau mit dem Tuch, als würden sie magnetisch angezogen. Die Bewegungen des Tuches dürfen nicht zu schnell sein.
- Teichleben: Alle 4 K liegen in Bauchlage und halten das offene Tuch gespannt. Sie beginnen, leichte Wellen zu machen und ein Teichleben zu imitieren.
- Geräusche können das Teichleben untermalen.

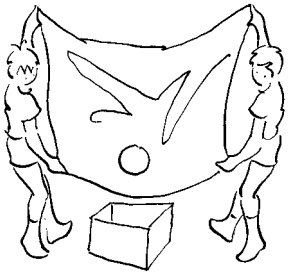


! Tuch darf nie den Boden oder die Darunterliegenden berühren. Bewegungen aufeinander abstimmen .

Ball spicken: 4 Kinder halten im Stehen ein Tuch gespannt. In der Mitte des Tuches liegt ein Ball. Sie versuchen, diesen hochzuspicken und wieder zu fangen.
- Verschiedene Bälle ausprobieren.
- Je 2 Gruppen stehen sich gegenüber und versuchen, einen Ball hin- und herzuwerfen und ihn mit dem Tuch aufzufangen.
- Welche Gruppe trifft einen Basketballkorb, in einen Schwedenkasten, die Keulen, an die Decke usw.
- Versuchen, einen Ball mit dem Tuch zu prellen.



Balltuch-Transport: Mit einem grossen Tuch versuchen 2 Kinder, verschiedene Bälle (Medizinbälle, Basketbälle…) in einen Kastenteil zu leeren.
- Bälle auf einem «fliegenden Teppich» über Kopfhöhe tragen.
- Verschiedene Bälle in der Klasse weiterreichen.
- Bälle über eine bestimmte Strecke tragen, Hindernisse überwinden usw.



1.9 Mein ganzer Körper

Nicht nur in den Spiegel, sondern auch in den Körper hineinschauen!

Kinder erleben Spannungen, stehen Ängste aus und empfinden Forderungen (der Schule) als Belastung. Entspannungs- und Konzentrationsformen tragen dazu bei, sich ausgeglichener und wohler zu fühlen. Solche Übungen sind behutsam anzugehen, wenn sie für die Kinder ungewohnt sind.

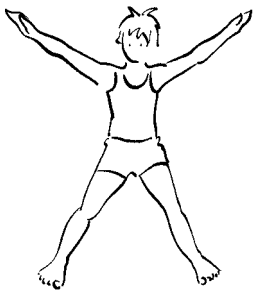
Versinken: Alle liegen auf dem Rücken, die Augen geschlossen, die Hände auf dem Bauch, die Ellenbogen auf dem Boden. Wir stellen uns vor, dass unsere Hände mit dem Ausatmen immer tiefer sinken, locker bleiben und nicht auf den Bauch drücken.

- Können wir so tief einatmen, dass sich der Bauch so stark nach oben wölbt, dass der Nabel zum höchsten Punkt wird?
- Die Hände unters Kreuz legen und versuchen, das Körpergewicht auf die Handrücken zu bringen.

✎ Entspannungsübungen eignen sich für das Ausklingenlassen einer Lektion oder für das Unterbrechen einer Klassenzimmerstunde.

Bodenkontakt: Auf dem Rücken liegend, den Körper durchforschen:

- Wo ist die Auflagefläche gross, wo berühre ich den Boden nicht, wo ist der Druck gross?
- Was ändert sich, wenn ich die Knie anwinkle und die Füsse flach aufsetze, wenn ich die Knie umfasse…?
- Wie lang ist mein Rücken? Was verändert die Kopfstellung?
- Reise durch den Körper: Beginne an einem Ort, auf den du dich gut konzentrieren kannst. Versuche Gegenden zu entdecken, wo es schwieriger wird, hinzugelangen.



✎ Messen der Spannweite und der Körpergrösse.

⊖ Rad schlagen:
Vgl. Bro 3/3, S. 22

Katzenhaft: Auf dem Bauch liegend, die Stirne auf dem Handrücken, stellen wir uns vor, dass die Sonne aufgeht und uns zu wärmen beginnt. Wir spüren die Wärme im Nacken, auf dem Rücken, auf den Waden. Langsam beginnen wir, uns in der Sonne zu räkeln, zu strecken und gähnen dazu.

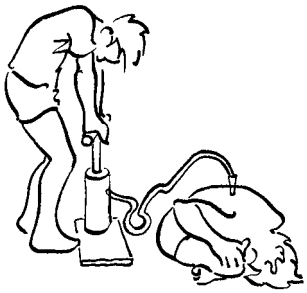
- Wie Katzen richten wir uns auf allen vieren auf, machen einen grossen Katzenbuckel, strecken uns mal nach hinten, dann nach vorne aus, und allmählich rollen wir uns wieder wie eine Kuschelkatze ein.

✎ Beruhigende Musik hilft das Empfinden zu intensivieren.

➔ Von Sonnen- und Mondkindern:
Vgl. Bro 2/3, S. 31

Luftpumpe: Im Schneidersitz dem Körper «die Luft ausgehen» lassen: Der Kopf rollt nach vorne; mit jedem Ausatmen nähert sich die Stirne dem Boden etwas mehr; die Luft strömt hörbar aus dem Körper.

- Mein Ausatmen soll tönen wie – spielt keine Rolle.
- Während A summend ausatmet und sinkt, klopft B mit der flachen Hand A auf den Rücken. Es entsteht ein vibrierender Ton.
- A ist «tief gesunken» und wird durch B mit einer imaginären Fahrradpumpe wieder aufgeblasen.
- A liegt erschlafft, quer über B (B im Vierfüsslerstand). B senkt sich langsam ab, und A versucht seine Position zu halten.
- B versucht, den Kopf von A ins Gleichgewicht zu stellen, doch dieser kippt immer wieder seitwärts.



⊖ Den Mund leicht offen und die Augen geschlossen zu halten, kann beim Entspannen helfen.

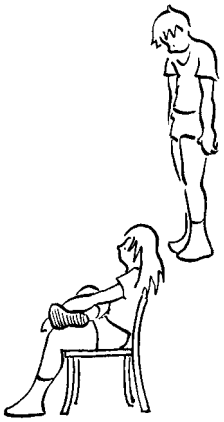
1.10 Körperhaltungen

Du kannst dich ganz klein, aber auch ganz gross machen!

Nicht nur aus gesundheitlichen Überlegungen messen wir der Haltung grosse Bedeutung zu. Unsere Körperhaltungen widerspiegeln oft auch unsere innersten Gefühle. Deshalb neigen die Kinder dazu, aufgrund der äusseren Erscheinung auf innere Werte zu schliessen, z.B.: Das Bucklige ist böse.

Redensarten: Redensarten, die Haltungen beschreiben, sammeln, so z.B.: «Lass den Kopf nicht hängen»; «Kopf hoch!»; «Stolz wie ein Pfau»; «hochnäsig»; «die Schultern hängen lassen»; «ein Schultersieg»; «einen Bückling machen»; «sich aufs hohe Ross setzen». Diese inneren Haltungen in sichtbare Bewegungen oder Körperhaltungen umsetzen.

- Wie wirken gebrochene Menschen, solche die sich ducken…?
- Auftreten zeigt Wirkung: die (Militär-)Parade.
- Gehen wie Asterix oder Obelix! Weshalb wirkt der eine plump, der andere spitzbübisch?
- «Wie auf Nadeln sitzen»: Wie sitzen wir Menschen eigentlich? Die Kinder nehmen verschiedene Sitzpositionen ein und vergleichen sie miteinander.



✎ Sprache: Bilder sind voll von Botschaften. Eine Collage in Bewegung umsetzen.

✎ Musik: Welche Art Musik verleitet uns innerlich loszulassen, welche äusserlich «auszuflippen»?

✎ Wie begegnen wir Behinderten? Weshalb so und nicht anders?

✎ Sitzen als Belastung:
Vgl. Bro 7/3, S. 5

Gegensatzerfahrungen: Die Kinder sollen allein oder mit Hilfe anderer gerade/gestreckte Haltungen im Wechsel mit runden/gebeugten sowie den Gegensatz von Spannung und Entspannung erfahren.

Sich lang machen:

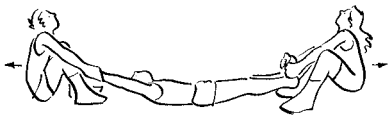
- Sich auf die Fussballen stellen. Die Arme weit in den Himmel strecken, ohne aber den Kopf in den Nacken zu nehmen.
- Zu dritt: Ein Kind liegt auf dem Rücken. Zwei ziehen es an Händen und Füssen sanft in die Länge. Nach 3-maligem Ziehen (je ca. 15") Rollentausch.

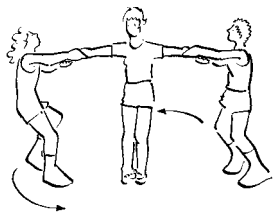
Gerade und fest sein:

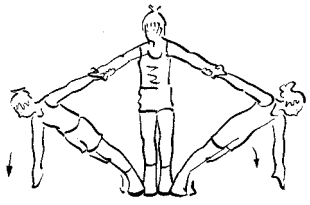
- Drehkreuz zu dritt: Ein Kind stellt sich wie ein Kreuz hin, soll dabei aber nicht ins Hohlkreuz fallen. Zwei Kinder halten die Unterarme und drehen das stehende «Kreuz» auf dessen Fersen.
- Zelt zu dritt: Die Kinder stellen sich Füsse an Füsse eng nebeneinander, während das mittlere Kind je eine Hand der äusseren beiden hält. Diese lassen ihren gespannten Körper zur Seite sinken, indem sie langsam die Arme strecken. Bleibt das «Zelt» im Gleichgewicht?

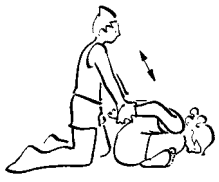
Klein und rund, dann wieder gerade machen:

- Wie klein kannst du dich machen, wenn du auf den Füssen stehst (auch mit Handfassung eines Partners)?
- Stoffpuppe zu zweit: A liegt entspannt auf dem Rücken. B fasst die Hände von A und zieht langsam in Richtung von dessen Füssen, bis A in der Kauerstellung ist.
- Aufrichten/einrollen zu zweit: B sitzt im Schneidersitz und beugt sich rund nach vorne. A kniet dahinter, hält die Hände von B links und rechts der Wirbelsäule und führt sie langsam hoch. B richtet sich langsam auf und rollt sich langsam wieder ein.









❗ Die Helfer beachten immer auch ihre Körperhaltung (gerader Rücken, gebeugte Knie).

⊖ Zu zweit möglich; nur an einem Ende ziehen.

✎ Mögliche (Haus-)Aufgabe: Aus einem Stück Draht oder aus einer Knetmasse die eigene Wirbelsäule formen. Über Bau und Funktion der Wirbelsäule sprechen.

1.11 Spiele mit dem Physioball

Kannst du fliegen wie ein Fallschirmspringer oder reiten wie beim Rodeo?

Mit dem Physioball lässt sich herrlich spielen: Immer wieder wirft er - wie ein störrischer Esel - die Kinder ab. Mit Geschick und Körperspannung ist es jedoch möglich, oben zu bleiben. Auch auf Rasen durchführen.

Planeten: Die Physiobälle sind gleichmässig auf 2–5 Kinder aufgeteilt. Jede Gruppe prellt ihren Ball gemeinsam und hüpft im Rhythmus des Balles mit.
- Gelingt es, den Ball so hoch federn zu lassen, dass ihr ihn, darunter stehend, wie eine Erdkugel balancieren könnt?
- Kann euer Globus wie ein Planet um die Sonne (gemeinsames Zentrum) kreisen?
- Können solche Planeten sich begegnen und sich berühren, ohne hinunterzufallen?

Wie nennen wir unseren Planeten: Venus, Erde, Mars?

Ab Boden: Ein Kind legt sich bäuchlings ganz entspannt über den Physioball. Leichtes rhythmisches Drücken mit den flachen Händen – wie beim Prellen – bringt Kind und Ball ins Federn, vielleicht sogar in ein leichtes Hüpfen.
- Fliegen wie ein Fallschirmspringer, ohne den Boden zu berühren! Wie können die andern unterstützen: am Ball, am Körper?
- Auf den Ball knien und wie beim Rodeo reiten.
- Ein Kind liegt rücklings wie ein Baumstamm auf dem Ball. Maximal 4 Kinder versuchen, diesen «Baumstamm» zu rollen, hin und her zu «sägen» und mit Ballunterstützung auf die Hände oder auf die Füsse zu stellen.
- Den «Baumstamm» mit Hilfe mehrerer Bälle vw. oder rw. transportieren.

Häufiger Rollentausch.

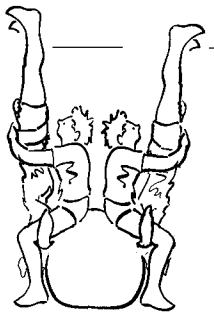
Evtl. Turnmatten legen.

Kein Hohlkreuz: Hilfestellung anbieten.

Das Akrobatenpaar: A liegt in Rückenlage auf dem Boden, der Physioball auf seinem Bauch. B legt sich bäuchlings (längs oder quer) auf den Ball oder setzt sich auf dem Ball. Wie kann A den Ball und/oder B stabilisieren? Je rumpfnaher die Hilfe, desto stabiler die Figur. Beispiele:
- Bäuchlings/längs gleiche Richtung: an den Schultern.
- Bäuchlings/längs entgegengesetzt: bei den Knien.
- Ohne einander loszulassen die Positionen tauschen.
- Mit Zirkusmusik untermalen; vgl. Musikhinweise.

Ein drittes Kind hilft, bis alles im Gleichgewicht ist. Pro 3er-Gruppe 2 Turnmatten im Quadrat legen.

Akrobatikgruppe: Zu fünft oder zu sechst: A und B sitzen, Rücken an Rücken, auf dem Physioball und bilden so die Ankerpunkte für den Gruppenaufbau. Die Oberschenkel der Sitzenden sind ideale Auflageflächen für die Füsse, die Oberarme oder den Rumpf. Die Kinder planen gemeinsam und legen dann fest, wer für den Aufbau verantwortlich ist, wie auf- und abgebaut wird (Kommando).
- Die Kinder zeichnen ihre Wunschformation zuerst auf. Die Lehrperson kann beratend unterstützen.



1–2 Helfende pro Gruppe sorgen für die Sicherheit während des Aufbaus. Alle ohne Turnschuhe.

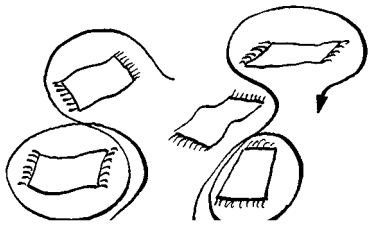
Wichtig: gleichzeitiges Hochgehen.

1.12 Auf Teppichfliesen rutschen

Wie auf einem fliegenden Teppich dahinsausen!

Teppichfliesen, mit der rutschfesten Fläche nach unten, können als Hindernisse oder als Bodenmarkierungen für eine bestimmte Schrittfolge dienen. Werden sie umgedreht, können die Kinder einander darauf in verschiedensten Positionen leicht ziehen und schieben.

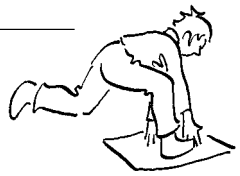
Hindernisse: Teppiche sind in der Halle verteilt (Gummiseite unten). Die Kinder bewegen sich zur Musik und suchen sich einen Schlangenweg um die Hindernisse. Sie wählen eckige Wege, runde Wege oder überspringen alle Teppiche.
- Rhythmisch Laufen: Teppiche in regelmässigen Abständen auslegen. Teppiche überlaufen und in den Zwischenräumen zwei Schritte, einen Galopphüpfer seitwärts, zwei Hopserhüpfer usw. ausführen.
- Slalomlauf, eine Dribbelstrecke mit Ball, eine Fahrstrecke legen für die Rollbretter.



→ Musik: z.B. «The galloping comedians» aus: Circus, S. 32

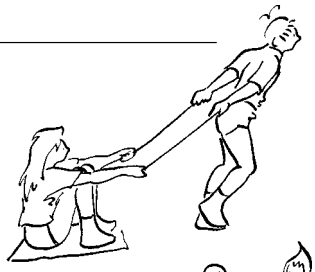
→ Rollbrett :Vgl. Bro 3/3, S. 25; Gräben und Hindernisse: Vgl. Bro 4/3, S. 11; Brennball-Spiele: Vgl. Bro 5/3, S. 26

Begrenzter Raum: Teppiche verteilt. Die S laufen in 3er-Gruppen zur Musik. Sobald die Musik stoppt, erfüllen sie so rasch wie möglich folgende Aufgaben:
- Steht mit 2 Händen und 2 Füssen auf den Teppich.
- Berührt den Teppich mit 3 Füssen, 1 Kopf und 1 Hand oder mit 2 Rücken, 2 Füssen und 1 Hand.

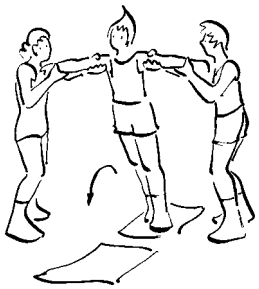


→ Musik: z.B. DONNA SUMMER: «Romeo»; SVSS-Kassette Nr. 5

Ziehen - Schieben: Die Bewegungsaufgaben zu zweit und das gegenseitige Beobachten sollen zu individuellen Lösungen herausfordern.
- Sich auf verschiedene Arten ziehen, z.B. an den Füssen, an den Armen, mit einem Seil, einem Reifen, einem Gummischlauch, auf einer Teppichfliese…
- Versucht es in verschiedenen Positionen, z.B. im Liegen, im Sitzen, im Stehen…
- Versucht einander zu stossen.
- Versucht es auch in Gruppen.
- Richtet mit Malstäben eine Slalomstrecke ein. Wer kann sie durchfahren, ohne dass eine Stange umfällt?
- Snowboardspringen: A steht in leichter Hockstellung auf einer Teppichfliese (= Snowboard) und wird von B und C gezogen. Gelingt es, mit Unterstützung von B und C abzuspringen und auf dem anderen «Snowboard» sicher zu landen?

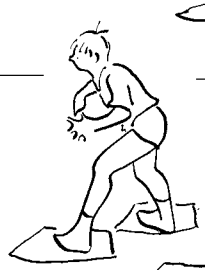


⚽ Schuhe tragen! Immer mit geradem Rücken ziehen!



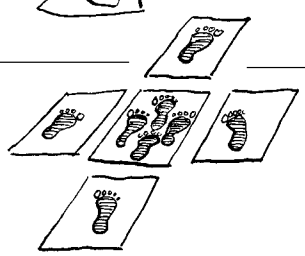
⚽ Gut helfen und sichern: B und C fassen A im Klammergriff an den Oberarmen.

Siebenmeilenstiefel: Lauft mit Riesenschritten auf 2 Teppichen durch die Halle.
- Richtet euch eine Geschicklichkeitsstrecke mit Zusatzaufgaben, z.B. Werfen, ein!
- Wo könnt ihr ohne Gefahr hinunterrutschen?
- Rutschen und anschliessend wie ein Skispringer auf eine Schaumstoffmatte wegspringen.



→ Spielerisches Werfen: Vgl. Bro 4/3, S. 22 ff.

Vierlinge: Zu viert auf 5 Teppichfliesen. Sucht eigene Fortbewegungsarten!
- Gibt es weitere Möglichkeiten?
- Versucht, rhythmisch zu gehen.
- 2 Kinder ziehen, 2 werden gezogen usw.



→ Für alle Übungen: An Stelle der Teppichfliesen auch Filzpantoffeln, alte dicke Socken oder selbst gebastelte «Kartonskis» verwenden.

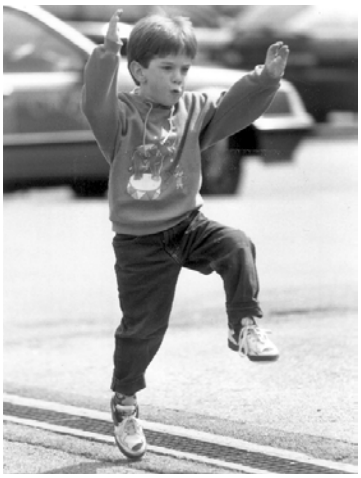
2 Rhythmisch bewegen

2.1 Rhythmisches Erleben

Rhythmisches Bewegen ist ganzheitlich und lustvoll. Kinder erleben in ihrem Alltag viele unterschiedliche Rhythmen, verhalten sich oft spontan rhythmisch und können sich rasch auf einfache, gegebene Rhythmen einstimmen. Rhythmus und Erleben sind stark miteinander verbunden. Rhythmisches Bewegen animiert, unterstützt, gibt Sicherheit, Geborgenheit, bündelt Kräfte, kann beruhigen und anregen.

Rhythmische Bewegungsförderung

Im Vordergrund der rhythmischen Bewegungsförderung steht auf dieser Stufe das Experimentieren und Spielen mit rhythmischen Abläufen, das vielseitige Erleben der Bausteine Puls, Takt, Rhythmus und Dynamik. Kinder entdecken eigene Rhythmen und Formen und greifen Impulse anderer Kinder auf. Ein zentrales Anliegen dabei ist die Verfeinerung der Sinneswahrnehmung, insbesondere im auditiven, visuellen und taktil-kinästhetischen Bereich.



Bausteine des rhythmischen Bewegens

Die Bausteine des rhythmischen Bewegens sind der Puls, der Takt, der Rhythmus und die Dynamik.

Puls: Regelmässiger Grundschlag ohne Akzente (gleichbedeutend mit Metrum). Beispiele:
- Puls fühlen, im Puls bewegen, gemeinsames Metrum finden, sich metrisch und ametrisch verhalten, Pulsspiele (…)

Takt: Durch Betonung (schwer - leicht) des ersten Taktteiles werden Pulse zu Takten gebündelt (2er, 3er, 4er). Beispiele:
- Betont-unbetont, gerade und ungerade Takte, Taktspiele (…)

Rhythmus*:* Gestaltung des Metrums, Akzentsetzung. Beispiele:
- Rhythmen in Wörtern wie Namen, Spielgeräte…
- Eigenrhythmen-Fremdrhythmen
- Elementare Fortbewegungsarten (Laufen, Gehen, Hüpfen …) erleben und variieren in den Dimensionen…
  … *Zeit:* langsam, schnell, beschleunigend, verlangsamend, Pause;
  … *Raum:* gross, klein, diagonal, vorwärts, rückwärts, seitwärts, eng, weit;
  … *Kraft:* schwer, leicht, Spannung, Entspannung, gegen Widerstand.
- Alltagsbewegungen, Tierbewegungen beobachten und Rhythmen aufnehmen.

✎ Sprache: Gedichte mit klarem Sprachrhythmus

Dynamik*:* Lebendigkeit eines Ablaufes, Einsatz der Energie. Beispiele:
- Laut, leise, stark, schwach, gespannt, gelöst
- Dynamische Abläufe mit der Stimme darstellen, Spiel mit Energien.

2.2 Alltagsrhythmen

Welche Rhythmen kannst du täglich beobachten?

Im täglichen Leben lassen sich die verschiedensten Rhythmen erkennen. Wie Vögel fliegen, wie Menschen gehen, stehen und sich begegnen, wird rhythmisch erprobt , erlebt und verändert.

Vögel: Wie fliegen verschiedene Vögel? Grosse mit breiten Flügeln, kleine mit schnellen Bewegungen, mit ganz verschiedenen Flügelstellungen, unterschiedlichen Tempi und Frequenzen der Flügelschläge.
- Die Vögel kreisen über der Stadt. Was sehen sie? Beobachtungen werden rhythmisch mitgeteilt, z.B. «vie-le-Au-tos» (Silbenrhythmus).
- Die Vögel landen. Wie landen sie, wie bewegen sie sich am Boden?

✎ Realien: Vogelbilder, Lebensräume von Vogelarten, Vogelstimmen. Lied «Champs-Elisée» einspielen.

Stadtmenschen: Kreuz und quer durch die Menschenmassen gehen. Sich umschauen, Raumweg und Tempo variieren. Immer mehr Menschen begegnen sich, schneller umherschauend. Auf engstem Raum durcheinandergehen, miteinander sprechen.
- Menschen versuchen bei regem Verkehr über eine Strasse zu gehen, ausweichend, schüchtern, sicher.
- Einige führen einen Hund, andere hängen herum und beobachten. Touristen studieren einen Stadtplan und erhalten Hilfe dabei. Zwei streiten sich um eine Parklücke. Ein Polizist verteilt Bussen usw.
- Einige schlendern, stolzieren, eilen, spazieren, flanieren usw. Auf ein akustisches Zeichen für einen Augenblick stillstehen und dann weiter gehen.

✎ Mit Percussion oder Stimme verschiedene Tempi hineingeben. Raum eingrenzen, Zusammenstösse vermeiden, rhythmisch begleiten.

Bonjour: Vw., rw., sw. gehen, bei Blickkontakt mit einer anderen Person eine kurze Begrüssung ausführen.
- Begrüssen mit Po, Füssen, Knien, Ellbogen, Rücken. Die Begrüssung einige Male rhythmisch wiederholen, deutlich verstärkend.
- Sich verabschieden: zuwinkend, weinend…
- Ein Gedränge an der Metro-Station. Wer kann einem andern unbemerkt etwas Angeheftetes (z.B. Wäscheklammer) entwenden.

✎ Begrüssung individuell finden lassen, sich jedoch dem Rhythmus von aussen anpassen. Begrüssungsgewohnheiten verschiedener Länder und Völker.

Schaufensterpuppen: Wir entdecken verschiedene Schaufensterpuppen. Gehen-Stehen-Pose, Einnehmen und Auflösen der Pose, weitergehen.
- Gruppenarbeit: Verschiedene Schaufenster mit Puppen gestalten. Jedes soll ein Motto haben, so z.B. «Sportartikel», «Weihnachten», «Baden» usw.
- Transport der Puppengruppe in ein anderes Geschäft, um sie dort wieder aufzustellen.
- Schaufensterpuppen liegen, stehen, sitzen regungslos im Schaufenster. Doch in der Nacht beleben Musikklänge die Puppen: Zuerst nur an Ort bewegen, immer grössere Bewegungen ausführen, die Puppen tanzen und finden in ihre Ausgangstellungen zurück.
- Die Puppen bewegen sich plötzlich wie Roboter.

⊖ Allein oder in Kleingruppen. Wechsel zwischen spannen und entspannen. Vgl. «Körpersprache».

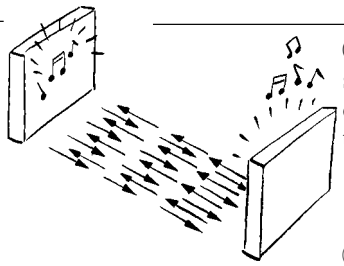
⊖ Die Lehrperson kann die verschiedenen Sequenzen akustisch markieren.

2.3 Rhythmusspiele

Unsere Stimme kann Bewegungen unterstützen, begleiten, verstärken und rhythmisieren.

Sowohl Wort-Rhythmen wie auch Bewegungs-Rhythmen sind elementare Verbindungen. Eine rhythmisierte Sprache kann die Intensität und das Erleben von rhythmischen Bewegungen unterstützen.

Affenbrotbaum: 2 Gruppen stehen sich mit grossem Abstand gegenüber. Jede Gruppe wählt für sich eine rhythmische Wortverbindung aus, so z.B.: Zirkuswagen, Bohnenstange, Affenbrotbaum. Die ganze Gruppe spricht dieses Wort rhythmisch und bewegt sich gleichzeitig auf die gegenüberliegende Wand zu. Dabei steigert sie ihre Lautstärke und ihre Bewegung. Höhepunkt bei der Wand; auf dem Rückweg abklingend. Unterwegs begegnen sich die Gruppen, lassen sich dadurch aber nicht beirren.

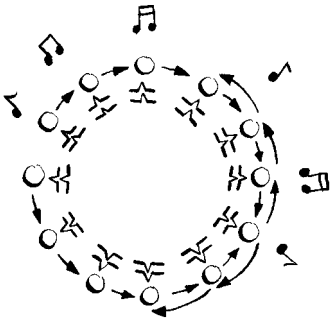


✎ Bei der Wortwahl behilflich sein; evtl. im Sprachunterricht oder im Singunterricht vorbereiten.

❗ Darauf achten, dass die ganze Gruppe folgen kann. Evtl. kleinere Gruppen bilden.

Puls schicken: Kreisaufstellung. Ein Puls wird auf die Reise geschickt. Mit dem Fuss einmal stampfen und dem Nachbarn rechts übergeben. Sich mit dem Körper deutlich zum Nachbarn wenden.

- Puls in gleichbleibendem Tempo weitergeben.
- Puls im Accelerando weitergeben, also schneller werdend.
- Einen zweiten Puls aussenden, der den ersten zu überholen versucht.
- Den ersten Puls rechtsherum, den zweiten Puls linksherum schicken.
- Jedes Kind darf beliebig die Richtung wechseln. Wichtig: deutliche Körperzuwendung zum nächsten.
- Gelingt es, einen Puls mit den Füssen und einen zweiten mit Klatschen weiterzugeben?



⊖ Auf Genauigkeit achten. Gute Konzentrationsübung!

Pa-Sta-Kla-Schni: Kreisaufstellung. Die Lehrperson führt mit allen in rhythmischer Form die «Körperinstrumente» ein: Patschen (= auf Oberschenkel klatschen), Stampfen, Klatschen, Schnipsen: L macht vor; die Kinder wiederholen genau die Phasenlänge.

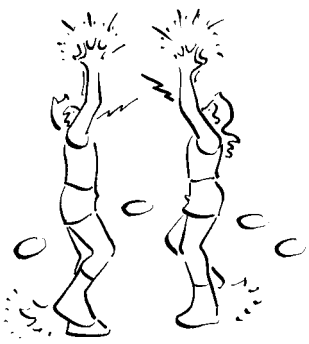
- Eine vorgegebene Form über 4 Zeiten mit «Pa-Sta-Kla-Schni» wird so lange geübt, bis alle den rhythmisierten Ablauf im Körper haben.
- Reihum dürfen alle Kinder eine eigene rhythmische Form erfinden, die von allen aufgenommen wird.

❗ Möglichst den gleichen Grundpuls beibehalten.

Ⓣ Rhythmusformen in verschiedenen Schwierigkeiten demonstrieren können.

Namenrap: Kreisaufstellung. Alle stampfen mit einem Fuss den gleichen Puls, unterstützen ihn mit der Stimme und klatschen mit den Händen eigene Akzente dazu (= Rhythmusteppich). Dazu sprechen alle mit- und durcheinander rhythmisch den eigenen Namen. Der eigene Name bekommt nach und nach Akzente (Pe-pe-ttttt-er) und entsprechend passende Bewegungen. Mit der Zeit rappen alle Kinder mit Stimme und Bewegung ihre Namen miteinander.

- L schlägt, trommelt oder klatscht einen 4er-Rhythmus durch. Die K rappen nacheinander ihren Namen, der von allen aufgenommen und wiederholt wird.



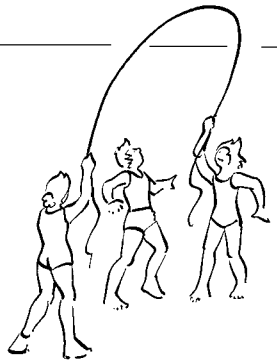
⊖ Während der ganzen Aufgabe wird der Puls durchgehalten, so dass alle mit der Zeit vom Rhythmus getragen und «hineingezogen» werden.

2.4 Schwungseil-Rhythmen

Im Schwungseil springen können macht Spass!

Versuchen wir's!

Spiele mit dem Schwungseil eignen sich sehr gut für die Förderung der Rhythmisierungsfähigkeit. Sowohl beim Schwingen wie auch beim Springen im Seil erleben die Schüler den Rhythmus. Werden die Schwungseilformen mit Zählen oder Aufsagen von Versen kombiniert, erleichtert dies das Lernen und ergibt ideale Fächerverbindungen.



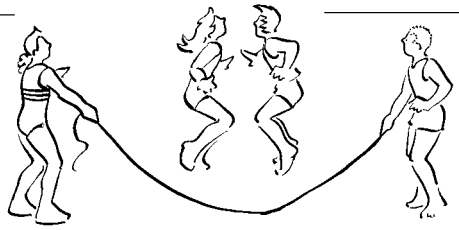
Teddybär (4er-Gruppen): Zwei Kinder schwingen ein grosses Schwungseil oder zwei zusammengeknüpfte Sprungseile (Länge 4-6 m). Ein Kind versucht, möglichst oft im schwingenden Seil zu springen.

- Wer in der Gruppe schafft am meisten Sprünge?
- Die Schwingenden sprechen den Vers (vgl. unten). Ein Kind springt und führt die passenden Bewegungen aus.

«Teddybär, Teddybär, dreh dich um (z.B. umdrehen)
Teddybär, Teddybär, mach dich krumm (usw.)
Teddybär, Teddybär, mach einen Gruss
Teddybär, Teddybär, zeig einen Fuss
Teddybär, Teddybär, mach die Augen zu
Teddybär, Teddybär, wie alt bist du?»

(!) Leicht und leise springen (weich wie eine Feder landen).

(T)-Übung für 1./2. Klasse



Zu zweit springen (4er-Gruppen): Zwei Kinder schwingen ein grosses Schwungseil oder zwei zusammengeknüpfte Sprungseile (Länge 4-6 m). Zwei Kinder versuchen möglichst oft im schwingenden Seil zu springen. Wie müssen sie den Einstieg und den Ausstieg absprechen?

- Erschwerung: Die hüpfenden Kinder werfen einander einen Ball zu.
- Die Arme einhaken und während des Hüpfens zusammen einen Rundtanz ausführen.
- Zusammen einen Klatschrhythmus ausführen, z.B. Oberschenkel und Hände des Partners im Wechsel.

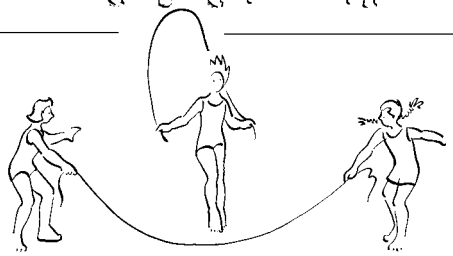
(T)-Übung für 2./3. Klasse

Achterlauf: Ein Seil wie oben. Zwei Kinder laufen in einer Acht um die zwei Kinder, die das Seil schwingen, indem sie dieses entweder unterlaufen oder überspringen.

- Die Kinder versuchen, ihr Lauftempo so festzulegen, dass sie jeweils ohne jegliches Zögern oder Beschleunigen durchlaufen können.

Seilreihe: Alle Seile schwingen im gleichen Rhythmus und haben den gleichen Abstand voneinander.

- Die Kinder versuchen ohne Leerschwünge hintereinander untendurch zu laufen.
- Die Kinder versuchen ohne Leerschwünge darüber zu springen. (Immer gleicher Schrittrhythmus, z.B. Schritt - Schritt - Sprung…).



Kunststücke: Weitere Kunststücke im Schwungseil:

- Sich im Seil drehen, in die Hocke gehen…
- Mit dem Sprungseil springen.
- Einen Ball hochwerfen und wieder fangen.
- Von aussen einen Ball zugespielt bekommen.
- Und für wahre Künstler: Einen Ball prellen.

(T)-Übungen: Eignen sich je nach Schwierigkeit für 1.–4. Klasse.

2.5 Rhythmische Bewegungsbegleitung

Elementare Bewegungsbegleitung

Bewegungen können durch Klänge, Töne oder Geräusche, die gleichzeitig zur Bewegung erklingen, begleitet und unterstützt werden. Elementare Bewegungsbegleitungen sind vielfältig möglich: Stimme, Hände, Füsse, ganzer Körper, Perkussionsinstrumente, selbst gebastelte Instrumente. Die Bewegungsbegleitung ist ein wesentlicher Beitrag einer *ganzheitlichen Erziehung*.

➔ Lernen und Lehren beim rhythmischen Bewegen: Vgl. Bro 2/1, S. 8 f.

Bewegungsbegleitung mit Musik

Der Einsatz von *Musik* kann verschiedene Ziele verfolgen:

- Faszination, Motivation, Animation
- Spielerei, Anregung, Empfinden
- Improvisation, Gestaltung, Kreativität
- Wohlbefinden, Stimmung, Atmosphäre
- Unterstützung, Schulung, Führung

Ziele der Bewegungsbegleitung

- Der Mensch ist von seinem Ursprung her ein rhythmisches Wesen. Besonders Kinder reagieren spontan und begeistert auf Rhythmus und Musik.
- Mit musikalischer Unterstützung werden Bewegungserfahrungen für die Kinder ganzheitlicher.
- Die Kinder werden sensibilisiert für musikalische Gestaltungselemente wie Rhythmus, Tempo, Pausen, Dynamik, Akzente, Formen und dadurch für die Musik allgemein.
- Die Kinder können auf äussere Reize bzw. Signale (Musik) eine Antwort geben und sich entsprechend bewegen, ihre schöpferischen Kräfte entfalten und kreativ werden.
- Die Kinder unterwerfen sich denselben musikalischen Strukturen (Rhythmus, Tempo, Dynamik, Charakter usw.), die sie miteinander verbinden.

Anregungen für den Unterricht

- Musik ab Tonträger ist auf dieser Stufe nur bedingt vertretbar.
- Empfohlen werden: Volkstänze, speziell komponierte Musik für Bewegungsspiele, Improvisationen, Gestaltungen und stufengerechte, pädagogisch und lehrmethodisch sinnvolle Musik.
- Die elementare Bewegungsbegleitung ist auf dieser Stufe zweckmässig und geeignet. Beispiele: Lieder mit und ohne Begleitung, Verse, rhythmische und rhythmisch melodische Instrumentalstücke.
- Die Begleitung zur Bewegung sollte möglichst spontan aus der momentanen Unterrichtssituation heraus entstehen, sowohl ausgelöst von der Lehrperson als auch von den Kindern selbst. Geeignete Musik oder geeignete Instrumente sind vorgängig bereitzustellen.
- Perkussions- und Effektinstrumentarien können den Bewegungsunterricht ergänzen und bereichern.

➔ Musikliste: Vgl. Lit., Bro 2/3, S. 32

3 Darstellen

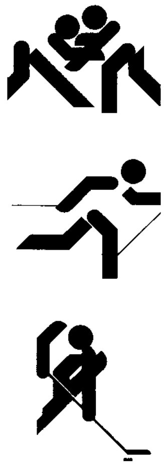
3.1 Darstellungs- und Ratespiele

Kann ich etwas so deutlich darstellen, dass die andern mich verstehen?

Die folgenden Beispiele sind als Stundeneinstimmung, als Abschluss oder zur Auflockerung gedacht. Sie sind lose aneinander gereiht.

✎ Sprache: Darstellendes Spiel.

Sportartenlotto: Gemeinsam schauen wir uns Piktogramme an, benennen die Sportarten, erklären sie, um sicher zu sein, dass alle Bilder bekannt sind. Gespielt wird in 4er-Gruppen. Jede Gruppe erhält einen Karton mit den Bildern und einen Satz Bilder. Die Bilder liegen in 10-20 m Distanz auf dem Boden. Alle beginnen auf einer Linie. Zwei Kinder der Gruppe holen sich ein Bildchen, stellen es nonverbal dar und lassen die Mitspielenden die Sportart erraten. Sobald das richtige Wort gefunden ist, darf mit dem Bildchen das Feld auf dem Karton abgedeckt werden. Rollentausch. Die Gruppe, die zuerst eine horizontale und eine vertikale Reihe zugedeckt hat, ruft «Lotto!»
- Auf dem Hinweg werden Zusatzaufgaben (z.B. Slalomlaufen) ausgeführt.
- Darstellung stimmlich untermalen.
- Die Sportart auch als Standbild darstellen.

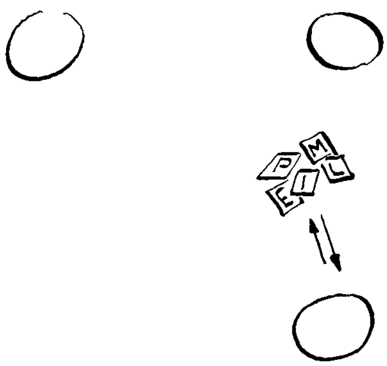


→ Vgl. J+S-Organisationsanleitung. Andere Zeichen, die bekannt sind: Verkehrsschilder, WC-Schildchen, Handzeichen.

→ In dieser Form für 3./4. Schuljahr geeignet.

→ Für 1./2. Schuljahr: Kärtchen mit bekannten Tierarten auflegen, die sich für eine Bewegungsimitation eignen.

Worte suchen: In der Mitte der Halle liegen viele verdeckte Kärtchen mit einer Berufsbezeichnung und einem grossen Buchstaben darauf. Die Kinder sind in Gruppen in den 4 Ecken verteilt. Aufgabe: 2–3 Kinder rennen zur Mitte, ziehen ein beliebiges Kärtchen und stellen nah bei der Gruppe diesen Beruf dar. Wenn richtig geraten wurde, bekommt die Gruppe das Kärtchen und sammelt dadurch Buchstaben. Sie muss mit mindestens 4 Buchstaben ein Wort legen. Sobald alle Gruppen ein Wort gebildet haben, stellen sie dieses gegenseitig dar, als Standbild oder als kurze Geschichte. Die andern erraten.
- Anstelle der Berufe können auf den Kärtchen Tätigkeiten, Eigenschaften, Märchen oder Sprichwörter stehen.
- Darstellen des Wortes mit Buchstaben-Menschen.

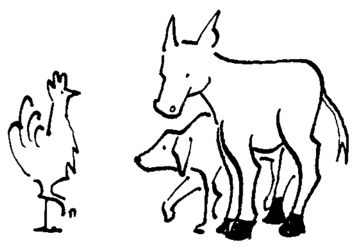


! Sicheres Lesen vorausgesetzt: Eignung ab 2. Schuljahr.

→ Körperhaltungen Vgl. Bro 2/3, S. 14

✎ Buchstaben im Raum: Vgl. Bro 2/3, S. 10

Tierbegegnungen: Kleingruppen. Diese wählen je ein Tier aus, das sie darstellen möchten. Zuerst suchen sich die Kinder dazu die entsprechenden Bewegungen und Fortbewegung. Danach machen sich alle Tiere auf den Weg und begegnen sich. Was passiert?
- Sie bewegen sich wie die Bremer Stadtmusikanten.
- Eine Fundgrube für Bewegungsdarstellungen sind «Peter und der Wolf» (Prokofiew), «Karneval der Tiere» (Saint-Saëns) oder «Nussknacker-Suite» (Tschaikowsky) und eine Vielzahl von Trickfilmen, nicht zuletzt das «Dschungelbuch» (Disney).



✎ Singunterricht: Wir hören z.B. «Was Töne vermögen» und setzen die Geschichte in Bewegung um.

3.2 Im Traumland

Wir alle träumen! Wie sieht deine Traumwelt aus?

Träume sind geeignet, um Gefühlslagen mit Mimik, Gestik sowie mit dem Körper auszudrücken und darzustellen. Manchmal fühlen wir uns im Traum gross und stark, manchmal klein, ängstlich und schwach. Ein Gedicht ist Ausgangspunkt für die Bewegung (Darstellendes Spiel).

Träume erzählen und darstellen: Alle sitzen im Kreis und erzählen von eigenen Träumen. Es gibt schöne aber auch furchterregende Träume. Wir versuchen Träume darzustellen.
- Mit Wasserfarben Angst und Freude malen.
- Mit farbigen Tüchern Traumbewegungen verstärken.
- Stimmungen in Bewegungsabläufe umsetzen: Kleingruppen leben ihre Träume vor.
- Das Gedicht «Im Traumladen» vorlesen. Die Kinder bewegen sich dazu spontan. Mehrere Wiederholungen. Die Kinder sprechen mit. Das Gedicht «bewegt» lernen.

Im Traumladen

In Teitin auf dem Basar
Gibt es Träume, wunderbar!

Leichte, bunte und zum Lachen,
Über ganz verschiedene Sachen.

Flori kauft sich dreissig Meter,
Drei Jahr Garantie hat jeder,

Klein im Klarsichtbeutel liegt er,
Fein verpackt, und gar nichts wiegt er.

Wie im Traum bedient man ihn -
Alles in Floteitotschin!

von Friedrich Hofmann

→ Vgl. Literatur S. 32.

Traumvögel: Was für Vögel kennen die Kinder? Welche Eigenschaften haben diese, z.B. eine Taube, ein Spatz, eine Eule etc. Die Traumvögel können fliegen, hüpfen, piepsen etc. Wir stellen in Form von Bewegung Gutes und Böses dar. Welche Mimik und Gestik unterstützt das Unheimliche, welche das Freudvolle?
- Im Traum stehen sich zwei Ungeheuer gegenüber, jedes will das andere einschüchtern. Wie bewegen sie sich? Welcher Ausdruck wirkt dominant, welcher unterwürfig? Die Kinder erproben zu zweit verschiedene Möglichkeiten.
- Gleiche Aufgabenstellung, doch A bewegt sich in Zeitlupe, B im Zeitraffer.
- Wie jagen sich Tiere gegenseitig Angst ein?

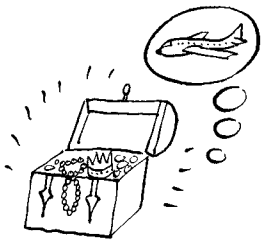
→ Gegensatzpaare ausdrücken und festhalten. Zeit zum Erproben lassen. Beobachtende können Impulse geben, um die Darstellung zu verstärken.

✎ Bildvorlagen/Comics verwenden, die in der Klasse besprochen wurden.

Hilfe! Wie fühlt ihr euch, wenn ihr im Traum verfolgt werdet? Gefühle in Bewegung umsetzen und einander beobachten: Verstehen wir die Bewegungsaussage?
- Manchmal haben wir im Traum das Gefühl, dass wir nicht vom Fleck kommen oder wir fühlen uns federleicht. Alle Bewegungen in Zeitlupe ausführen.
- Zum Glück: Wanderung durch ein Land der Feen. Niemand braucht sich zu fürchten. Gemeinsam werden leichte, unbeschwerte Gangarten erprobt und mit einem freudigen Gesichtsausdruck verbunden.

→ Wenn nötig Ausführungshinweise geben. Der Atem wird schneller, die Augen drücken Angst aus, der Blick ist unruhig…

Den Wunschtraum kaufen: Vorbereitung: In Kleingruppen wählen die Kinder eine Traumidee aus, die sie darstellen wollen und üben diese. Sie denken sich selber ein Traumende aus. Anschliessend findet ein Traummarkt statt, auf dem ein Verkäufer (evtl. die Lehrperson) die Träume vorspielen lässt. Welche Gruppe «kauft» den Traum von welcher Gruppe?
- Träume können auch an Orte gebunden sein, z.B. die Begegnung mit Elefanten in Afrika, in der Kälte des Hohen Nordens, der Hitze in der Wüste usw.



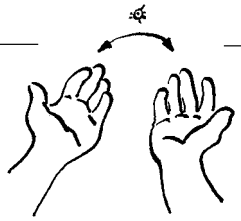
→ Die Lehrperson hilft, Bewegungsabläufe zu vereinfachen, Mimik und Gestik einzusetzen. Mit Geräten den Raum umgestalten. Evtl. Musik als Background benutzen.

3.3 Auf dem Flohmarkt

Auf einem Flohmarkt ist viel los: Flöhe springen, Puppen sprechen, Spiegel glänzen.

Der Flohmarkt ist ein Paradies für Fantasien und Kreativität! Die Kinder erproben anhand verschiedener Darstellungsideen die eigenen Bewegungsmöglichkeiten und schulen ihre Wahrnehmung.

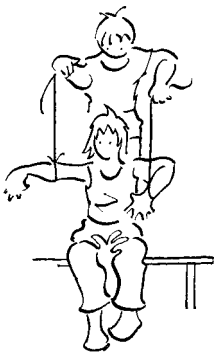
Markt der Flöhe: Die Kinder springen wie Flöhe.
- Sie werden von Flöhen gebissen. Die Kinder kratzen sich an verschiedenen Stellen oder schlagen auf die Stelle.
- Springen wie Flöhe und sich kratzen im Wechsel.
- Flöhe von einer Hand in die andere springen lassen, mit den Augen die Flöhe verfolgen.
- Einander Flöhe zuschicken.



⊖ Flohmarktgegenstände erleichtern den Einstieg ins Thema und regen die Fantasie an.

⊖ Die Augen der Kinder zeigen die Flugbahn der Flöhe an.

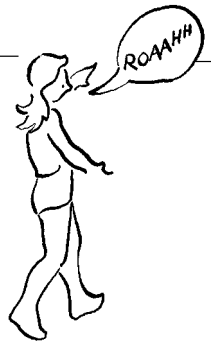
Puppen: Die Kinder bewegen sich wie Marionetten.
- B steht auf einer Langbank, A sitzt davor. Sprungseile führen vom Handgelenk von A zu B. B versucht mit A ein paar Schritte zu gehen.
- A liegt auf dem Rücken und B führt dessen Arme, als ob A an Schnüren festgebunden wären. Nur die Hände, nur die Beine, nur den Kopf bewegen.
- Puppen werden zu Robotern. Die Lehrperson macht roboterähnliche Bewegungen vor, die Kinder kopieren.
- Roboter werden gesteuert: A steuert B durch entsprechende Bewegungen, so z.B. Schulterklopfen rechts = 90˚-Drehung rechts; Kopf von oben berühren = Stopp usw. Der Roboter wird zu einem bestimmten Ort gesteuert.
- Roboter sind ferngesteuert: Wie können die Kinder sie steuern? Evtl. einen ungefährlichen Hindernisparcours (blind) durchlaufen.



⊖ Bewegungsmöglichkeiten in den Gelenken wahrnehmen.Verfremdete Sprache oder Stimme unterstützt die Bewegung.

❗ Klare Absprachen

Spielzeugautos: Wie bewegt sich mein Auto? Verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten sammeln, direkt ausführen und mit Geräuschen unterstützen.
- Wie sieht mein Auto aus? Autotypen darstellen: schick, verrostet, stromlinienförmig.
- Wie fahre ich bei verschiedenen Wetterverhältnissen: bei Schnee, Regen, Sonne?
- Die verschiedenen Autotypen präsentieren sich evtl. als Gruppe auf einer Runde.



✎ Mit selbst gebastelten Verkehrssignalen einen (Wald-)Parcours ausschildern.

➔ Schnell-Laufen:
Vgl Bro 4/3, S. 9

Spiegel: Grosse Spiegel regen zu grossen Gruppenbewegungen und zum Führen und Geführtwerden an. Wo in der Nähe gibt es einen grossen Spiegel oder eine Spiegelwand? Die Kinder sollten sich vor einem Spiegel bewegen und selber beobachten können.
- Die Lehrperson beginnt mit Führen: Sie zeigt - gegen den Spiegel gerichtet - Bewegungen vor, welche die Kinder vom Spiegelbild übernehmen.
- Spiegelmemory: A und B betrachten sich via Spiegel. A macht etwas vor und B versucht danach, die vorgezeigte Bewegung, die Gestik… nachzumachen. B kontrolliert, korrigiert…

✎ Eltern- oder Schulbesuchstage, Klassenvorführungen an einem Sporttag.

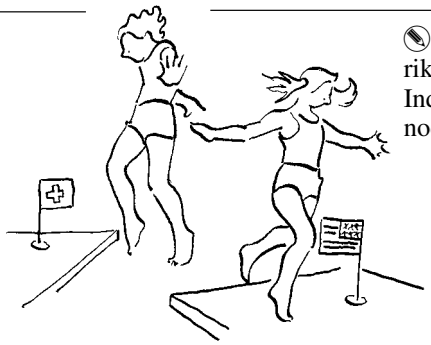
➔ Spiegelbild: Vgl. Bro 2/3, S. 9

3.4 Eine Reise in den Wilden Westen

Durch das «Reisen» in eine «andere Welt» – z.B. in den Wilden Westen – werden die Kinder zum fantasiereichen Bewegen und Darstellen angeregt.

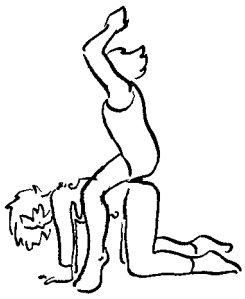
«Wenn einer eine Reise tut, so kann er was erzählen…» und erleben.

Flug nach Amerika: Wir befinden uns auf dem Flughafen und fiebern der Reise entgegen.
- Die Kinder laufen mit ausgestreckten Armen wie Flugzeuge frei durch die Halle um die verteilten Turnmatten. Auf diesen Inseln (Flugplätzen) wird immer wieder gelandet.
- A im Vierfüsslerstand, B liegt längs gespannt auf dessen Rücken, die «Flügel»-Arme weit von sich gestreckt: A lässt B fliegen, vorne hochsteigend, hinten sinkend, schüttelnd durch Turbulenzen, aber immer so, dass B nicht abstürzt.



✎ Realien: Wo liegt Amerika? Wo, wie lebten die Indianer? Gibt es heute noch Indianerstämme?

Rodeo: Pferde und Reitende müssen sich aneinander gewöhnen. Wie eine Rodeoreiterin sitzt B auf A und hält sich fest. A steht im Vierfüsslerstand.
- Das Pferd will sein Cowgirl abwerfen und schüttelt sich kräftig, aber ohne die Hände oder Füsse vom Boden zu nehmen.
- Ein Pferd kann auch traben, Hindernisse überspringen (z.B. Matten), es schlägt aus, bäumt sich auf.
- Zirkuspferde zeigen Dressurkunststücke.
- Pferde haben Zügel: Führen mit Hilfe von Sprungseilen. Wo befestigt man die Zügel am besten?
- Das Pferd A will auf allen vieren einer Linie entlang gehen, wird aber von B immer wieder an den Hüften sw.- geschoben, um es vom Weg abzubringen. Nun bockt das Pferd und lässt sich von B keinen Zentimeter mehr weiterschieben.



⚽ Kein Halten um den Hals, kein Sitzen im Kreuz. Nur auf der Turnmatte ausführen.

➔ Kämpfen: Vgl. Bro 3/3, S. 27

⊖ Einige Formen der Kinder aufgreifen und im Klassenverband üben. Häufiger Partnerwechsel

Lassokünste: Jedes Kind erprobt das «Lassoschwingen» mit seinem Sprungseil. Welche Seiltricks entstehen dabei?
- A und B versuchen sich gegenseitig mit dem Lasso am Fuss zu treffen. Beide bleiben in 3 m Abstand (z. B. auf der Volleyball-Angriffslinie und der Mittellinie) und halten eine Seilende fest.
- Gelingt es ihnen, einen Seiltrick gemeinsam auszuführen?
- A hält das eine Seilende gefasst und läuft. B versucht, das Seil zu überspringen, ohne andere zu behindern und ohne auf das Seil zu stehen.

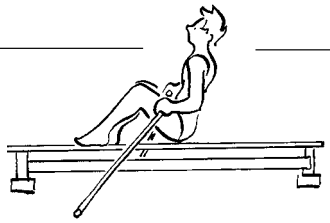
⚽ Gegenseitig Rücksicht nehmen!

Am Lagerfeuer (Abend- und Nachtstimmung): Einige Kinder singen, bereiten das Nachtlager vor, erzählen sich Geschichten.
- Gemeinsam einen Square Dance oder eine Polonaise tanzen.
- Alle stellen eine Schlussszene dar, bevor sie einschlafen: Einzelne raufen sich, zwei duellieren sich, andere trinken etwas im Saloon.

3.5 Miteinander unterwegs

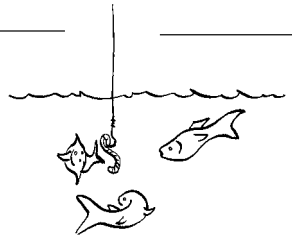
Wie lebt man im Hohen Norden?

Die Kinder sollen ihr kooperatives Verhalten in der Gruppe verbessern können. Dazu erproben sie weniger bekannte Fortbewegungsformen; sie vereinfachen Bewegungsabläufe, z.B. auf der Jagd (s. unten) und bringen eigene Ideen in die Gruppenarbeit ein.



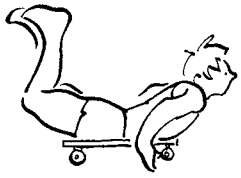
Schiff ahoi: Verschiedene Boote fahren über die See. Den Bootstyp mit Bewegungen darstellen, den der andern erraten, z.B. Einer, Zweier, U-Boot, Dampfer…
- Verschiedene Gruppen unternehmen einen Bootsausflug. Dabei geschieht etwas Unvorhergesehenes. Wer reagiert wie?

→ Bewegungsabläufe auf das Wesentliche reduzieren. Bewegungsintensität und - rhythmus in der Gruppe aufeinander abstimmen. Einen Gag einbauen.



Fischen: Wir erproben verschiedene Arten des Fischens, z.B. mit einer Angelrute, von Hand, mit unterschiedlichen Netzen und ziehen dabei sowohl kleine Fische als auch grosse, dicke Brocken an Land.
- Allein oder in einer Kleingruppe auf Fangexpedition gehen. Dabei früh aufbrechen - Rückkehr ins Dorf mit oder ohne Beute, ohne Boot.

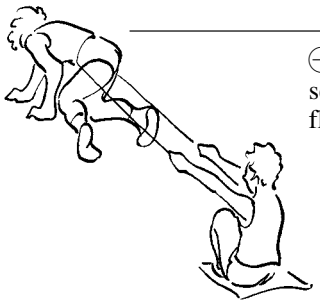
→ Angeln mit und ohne Requisiten. Je nach Gewicht der Fische ändert sich die Körperstellung und die Mimik.



Am Polarkreis: Mit dem Kanu (z.B. Rollbrett) paddeln wir nach Alaska, wo wir an Land steigen. Wie kalt es hier ist! Wir sind hungrig und machen uns auf die Jagd nach Rentieren, Bären etc.
- Fangspiele durchführen.
- Die Kinder suchen nach Nüssen, Beeren, Pilzen etc. Wer findet Gegenstände, die versteckt wurden?
- Wir drücken Temperaturen mit dem Körper aus (heiss - kalt) und kämpfen uns durchs Dickicht.

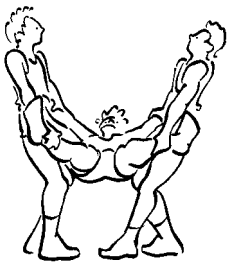
→ Spielformen mit dem Rollbrett: Vgl. Bro 3/3, S. 2 oder Ruderboot: Vgl. Bro 3/3, S. 31

→ Fangspiele: Vgl. Bro 4/3, S. 5 f. und 5/3



Schlittenhunde (Schlittengespanne): Jede Hundeführerin holt Hunde aus dem Zwinger, spannt sie vor den Schlitten und los geht's.
- Gehorchen die Hunde der Führerin oder spielen sie ihr einen Streich?
- Die Huskies reissen sich los und jagen einem Schneehasen (= Ball) nach (auf allen vieren). Die Hundeführerinnen versuchen den Ball zu erwischen, um dem Hundespiel ein Ende zu machen.

→ Mögliche Materialien: Springseile, Gummischläuche, Teppichfliesen (vgl. auch Bro 2/3, S. 16)



Auf der Jagd: Kurzszenen erarbeiten. Beispiel: Wie jagt ein Indianer, ein Eskimo, ein Reiter zu Pferd auf Fuchsjagd, ein Rudel Wölfe…?
- Wie kann man die Beute heimtragen, ohne dass die Last für den Einzelnen zu gross wird?
- Jägerlatein: Pantomimisch versucht jeder den andern zu überzeugen, dass er den grössten Hirsch erlegt, den grössten Fisch an Land gezogen habe. Die Zuhörenden staunen, verbreiten das Gerücht weiter, lachen den Lügner aus usw.
- Ein Jurtenzelt darstellen: Die Kinder stehen im Kreis mit Handfassung, die Arme gestreckt, ringsum auf 2 nummeriert: Alle 1 lassen sich mit guter Körperspannung langsam nach vorne fallen, während alle 2 dasselbe nach hinten ausführen.

Kooperation in der Gruppe

Keine Fehlbelastungen der Rücken; klare Anweisungen, langsam beginnen.

! Langsam und vorsichtig beginnen!

4 Tanzen

4.1 Tanzen auf der Unterstufe

Die Tanzerziehung in der Schule ist auf keine bestimmte Form des Tanzens angewiesen. Sie kann Tanzformen aus bestimmten Stilrichtungen übernehmen oder aber ganz spontan kreativ sein. Wichtig ist allerdings, dass sich die Kinder mit ihrem Tanz identifizieren können, dass die äussere Form mit dem inneren Erleben übereinstimmt und dass sie sich wohlfühlen und zu einem ihrem Alter entsprechenden Tanzerleben geführt werden.

In den frühen Primarschuljahren heisst Tanzen für die Lehrperson: offen sein für Impulse und spontane Reaktionen der Kinder; Freiräume anbieten, damit sich Ideen entfalten können; keine Falsch-Richtig-Skala, sondern ein Miteinander, ein Mitbestimmen.

Im Zentrum steht folgendes Ziel: Die Kinder sollen ihre Wahrnehmung verfeinern, um ihre eigenen Ausdrucksmöglichkeiten zu entwickeln.

Themenbewusst tanzen

Tanzen heisst: sich in rhythmisch-dynamischen Bewegungen ausdrücken. Bei den auf dieser Stufe mehrheitlich freien Formen gilt es zuerst, das Tanzthema zu finden. Dieses gibt dann den Rahmen und die entsprechenden Impulse.

➔ Tanzen: Vgl. Bro 2/1, S. 7

Vieles kann zum Tanzthema gemacht werden: Stimmungen, Bilder, Gefühle, Geschichten, ein Bilderbuch, eine Beobachtung, ein Ereignis, ein Musikstück. Gezielte Impulse und Assoziationen helfen den Kindern, ihre Ideen zu entwickeln. Das Thema gibt dem Tanz den Sinn. Es gibt den Rahmen, hilft das Charakteristische der Bewegung zu finden und der Idee Ausdruck zu verleihen.

✎ Fächerübergreifende Themen tanzen

Kreativ tanzen

Um eine Idee in Bewegung umsetzen zu können, braucht es Anregungen: Impulse von aussen und von innen oder anregende Situationen wie gestaltete Räume, Gegenstände und Musikstücke. Kreativ Tanzen heisst: eigene Ausdrucksmöglichkeiten finden oder vorgegebene Formen individuell variieren. In offenen Gesprächen können Assoziationen geweckt und eigene Bilder in Bewegung umgesetzt werden. Aufgabe der Lehrpersonen ist es, die Aussagen der Kinder gemeinsam in eine rhythmische Form zu bringen.

4.2 «Dr Ferdinand»

Wir tanzen die Geschichte des «Katzenmoudis».

«Dr Ferdinand isch gstorbe», das bekannte Lied des ehemaligen Berner Troubadours Mani Matter in einer Rockversion, dient als Grundlage für die tänzerische Darstellung eines Liedtextes (➔ Musikliste: Vgl. Bro 2/3, S. 32; Liedtext: siehe folgende Seite).

***«Ojeh, tuet weh»*:** Fortlaufend frei im Raum 8 Schritte vw. gehen und während 8 Zeiten stehen bleiben. Das Stehenbleiben darstellen:
- Charaktereigenschaften wie stolz, scheu, neugierig, ängstlich individuell darstellen.
- Emotionen wie wütend, traurig, fröhlich darstellen.
- 4 Formen vorgeben und im Wechsel mit Gehen ausführen: ojeh - tuet weh - um Liebi gworbe - arms Tier. Für alle die gleiche Form.
- Zeiten verkürzen, jeweils 4 Gehen und 4 Stehen.

➔ Trommelbegleitung. Jedes Kind findet die eigene Form. Keine Korrektur, spontanes Ausdrücken der vorgegebenen Wörter; kreativ tanzen!

***«Ds Goudi»*:** Das heisst lustig und fröhlich sein. Gemeinsam rhythmische Formen für ein «Lustig-Sein» suchen und mit allen ausführen. Eine gefundene oder hineingegebene Form über 8 Zeiten mit allen üben, z.B. beide Arme und jeweils ein Bein dynamisch ausstrecken, dabei stets die Beine wechseln.

➔ Mit Kleinpercussion oder stimmlich begleiten.

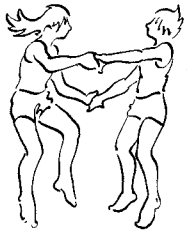
«D'Liebi het»: Vorstellung, von einem Magneten angezogen zu werden. Einen Punkt im Raum fixieren, darauf zu rennen, einen neuen fixieren, weiterrennen.
- Ein Punkt im Raum zieht mich an, wie komme ich am schnellsten dorthin? Kann ich auch «Nase voraus», «linke Schulter voran» rennen?
- In einen rhythmischen Ablauf bringen, 2-mal 4 Zeiten, gemeinsame Form festlegen.

➔ Der Text lautet: «d'Liebi het ne tribe». Individuelle Formen suchen - kreativ tanzen.

Katzenhaft: Wie bewegt sich ein Kater, wenn er imponieren will? Charakteristische Lösungen suchen und von allen ausführen lassen. Wir wählen zwei Formen aus, z.B. 1. Hände auf den Rücken, mit dem Kopf Tauchbewegung ausführen, 2. im Hohlkreuz stehen, Blick über die Schulter und mit der Hand katzenartig unter der Nase durchstreichen.
- Diese Formen rhythmisch ausführen und einüben.

✎ Sprache: Geschichte vom Kater Ferdinand erzählen und mit dem Musical «Cats» vergleichen; vgl. dazu auch Bro 2/2, S. 19 ff.).

Refrain: Musik spontan in Bewegung umsetzen. Gemeinsam durch den Raum hüpfen, seitwärts galoppieren, Bewegungen dem Melodiebogen anpassen.
- Zu zweit spiegelbildlich: Seitgalopp 4-mal nach rechts und 4-mal nach links.
- Zu zweit Seitgalopp je 4-mal re und li im Wechsel mit je 4-mal hüpfen zu- und 4-mal voneinander.



✎ Erarbeiten des Refrains

2 Strophen tanzen: Zum gesprochenen Text die 1. Strophe («Ojeh, tuet weh») ausführen, wiederholen. In gleicher Form die 2. Strophe ausführen. Während des Vorspiels vom Rand her hineinhüpfen. Die 1. und 2. Strophe mit dem Refrain zusammen tanzen.
- Wer kann den Text sogar mitsingen?

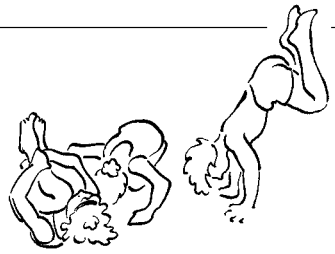
«Ojeh…!»

✎ Im Singunterricht das Lied vorbereiten. Eine Text- oder Gesangsgruppe begleitet die Tanzgruppe von aussen.

«Unbeschwärts Läbe»: Im Kreis tanzen alle eine vorgegebene Form für ein «unbeschwertes Leben». Leichtigkeit ausdrückend, nämlich: laufen, hüpfen. Dazu sind die Arme locker und gross. Vor dem Körper kreisen. 4-mal ausführen und gleichzeitig den Text sprechen: «wen är sys unbeschwärte…».
«Gsunge für d'Liebi»: Alle drehen mit 4 Schritten zur Kreismitte hinein, drehen um sich herum wieder auf und stützen sich gegenseitig auf Rücken oder Schultern ab, um zu singen. Jetzt himmeln sie sich singenderweise gegenseitig an.

⊖ Auch diese 3. Strophe kann durch Erproben von individuellen Bewegungen erarbeitet werden; hier wird sie vorgegeben.

Nachwuchs: Viele kleine Katzenkinder tummeln sich. Bewegungen auf dem Boden suchen, die spielenden Katzenkindern ähnlich sind, z.B. rollen, springen, drehen; allein oder zu zweit sich balgend.
- Bewegungsformen offen lassen oder stilisieren, z.B. mit einer Hand abstützen und nur mit den Beinen gehen, in einen rhythmischen Verlauf bringen.
- «Herr Brändli erschlage het»: Schnell vom Boden aufspringen und mit beiden Armen l-mal schlagen.



⊖ 4. Strophe; evtl. eine Form für alle aufnehmen

«Lüt strafe» (5. Strophe): Alle gehen mit einem strengen Schritt und strafenden Blick auf geraden Linien und probieren aus, was ihr Kopf oder die Hände machen könnten, um das Strafende zu unterstützen. Gefundene Formen miteinander austauschen, sich jedoch auf keine gemeinsame Form festlegen.
- «Lüt schlafe»: Schlafstellungen suchen, die stehend oder noch besser in der Bewegung ausgeführt werden können.
- «Lüt strafe» und «Lüt schlaafe» im Wechsel ausführen, jeweils 8 Zeiten lang.
- «Herr Brändli mit emne Topf für d'Nacht»: Mit erhobenen Armen durcheinanderrennen, zum richtigen Zeitpunkt stehen bleiben und mit beiden Armen horizontal «schneiden» … Ende!

⊖ «Dr Ferdinand»: Alle Strophen sind erarbeitet, das Lied kann nun getanzt werden. Wichtig: Die Kinder wissen, was sie tanzen, kennen das Thema, resp. den Text und können sich deshalb in die Charaktere hineinversetzen!

Dr Ferdinand isch gstorbe

1 dr ferdinand isch gstorbe
ojeh ojeh ojeh
dr ferdinand isch gstorbe
es tuet mer hütt no weh
är wo so vil het gworbe
um liebi im quartier
dr ferdinand isch gstorbe
das arme tier

2 win i doch geng mys goudi
am ferdinand ha gha
eson e stolze moudi
wird nie meh öpper ha
geng d'liebi het ne tribe
nie ds müüs- und vögelfah
är isch mys vorbild blibe
dä chatzema

3 wen är sys unbeschwärte
ganze läbe lang
het gsungen i de gärte
und nüt als minnesang
de ischs im albe glunge
ds härz z'rüere vo sym schatz
är het für d'chatze gsunge
doch nid für d'chatz

4 so het är ou am gröschte
nachwuchs ds läbe gschänkt
das tuet eim albe tröschte
wo a sys stärbe dänkt
e huufe ferdinändli
spaziere no dür d'stedt
sit das ne dr her brändli
erschlage het

5 teil lüt me sött se strafe
verschliesse ds härz dr kunscht
si wei geng nume schlafe
und hei kei sinn für d'brunscht
so het ou dr her brändli
mit emne topf für d'nacht
däm arme ferdinändli
es ändi gmacht

6 dr ferdinand isch gstorbe
ojeh ojeh ojeh
dr ferdinand isch gstorbe
es tuet mer hütt no weh
är wo so vil het gworbe
um liebi im quartier
dr ferdinand isch gstorbe
das arme tier

4.3 Vom Break-Mixer zum Hip-Hop

Alle können tanzen!

Die Kinder können mit einfachen Tanzschritten - anfänglich nur Gehen - Sicherheit gewinnen. Die vorgegebenen Bewegungsfolgen schränken ein, aus ihnen können die Kinder aber dank der einfachen Musikstruktur schnell Variationen entwickeln.

Break-Mixer: Volkstanz, 4-mal 8 Grundschläge. (Aufstellung in der überlieferten Form: paarweise beliebig im Raum; offene Tanzhaltung). Die Kinder bewegen sich zu Beginn einzeln frei im Raum.
Vorbereitung über Bewegungsaufgaben: Zur Musik frei im Raum gehen.

- Wenn die Musik Pausen hat, bleibt ihr stehen.
- Mit Richtungsänderungen gehen, auch rw. und sw.
- Die Pausen mit Stampfen und Klatschen, allein oder mit Partnerbezug etc. füllen.
- An Ort: Die Musik hat «Ecken», hört ihr sie? Alle zusammen klatschen einmal, wenn eine neue «Richtung» anfängt.
- Gehen und Richtungsänderung machen, wo die Musik die «Ecken» hat. Jedes Mal auch noch klatschen.

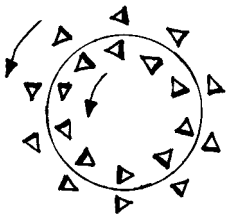
Bewegungsfolge:

1 1–8 8 Schritte vw., am Schluss eine Vierteldrehung zueinander ausführen.
2 1–8 4 sehr kleine Schritte rw. auseinander (1–4), 3-mal stampfen, 3-mal klatschen (5–8); (Musik hat eine Pause!)
3 1–8 Hopserhüpfer vw., zu zweit um einen gemeinsamen Punkt, rechter Arm mit Partner eingehakt.
4 1–8 8 Schritte frei im Raum und dabei einen neuen Partner suchen.

- Die Kinder gestalten die Musikpausen individuell.
- Partnerwechsel planen: Alle Paare befinden sich auf einem Kreis, Tanzrichtung im Gegenuhrzeigersinn. Wer links steht, beginnt bei **1** mit dem linken Fuss mit den ersten 8 Schritten, mit dem rechten, wer rechts steht. Mit den letzten acht Schritten (**4**) begibt sich das innere der beiden Kinder zum nächsten Partner vor ihm. Das äussere Kind geht in sehr kleinen Schritten beinahe an Ort.

→ Break-Mixer: Vgl. Bro 2/3, S. 32

→ Musik: Die Einheiten des Break-Mixers erfassen und in Bewegung umsetzen.



→ Die Fantasie ansprechen und rhythmische Sicherheit erlangen.

Hip-Hop: Die Kinder stehen im Schwarm. Einzelne Teile der unten stehenden Bewegungsfolge zuerst ohne, dann mit Musik üben. Vorzeigen–Mitmachen: Die ganze Bewegungsfolge zuerst ohne, dann mit Musik einüben.

- Üben in Lernpartnerschaft: Wer schon Sicherheit hat, übt mit einem noch unsicheren Kind.

Bewegungsfolge:

1 1-8 8 Schritte vw., am Schluss eine Vierteldrehung zueinander machen.
2 1-8 out-in-out: 4 Schritte rw. (1–4), «Karate-Kick» re (5–8)
3 1-8 Butterfly: 2-mal: (1–4), 4 Schritte vw. und der Partnerin in die Hände klatschen (5–8).
4 1-8 Neuen Partner suchen usw.

→ Musik: z.B. Backstreet Boys: We've got it goin' on

→ Auch in 4er-Gruppen geeignet. Schrittfolge mit den Ideen der Kinder ergänzen.

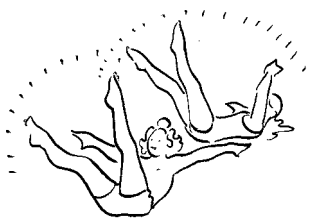
4.4 Von Sonnen- und Mondkindern

Wie würden Sonnen- und Mondkinder tanzen?

Durch das Bild von Sonne und Mond sind viele Gegensätze gegeben. Gegensätzliche Stimmungen lassen sich in die eigene Körpersprache umsetzen. Das Thema eignet sich auch als Projekt.

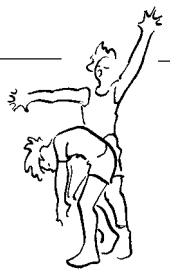
Sonnenkinder tanzen: Alle Kinder schlafen auf dem Boden. Die Sonne geht auf: Arme und Beine sind gestreckt (Sonnenstrahlen). Bewegungsaufgabe: Vom Liegen ins Stehen kommen und dabei in alle Richtungen «strahlen», immerzu neue Strahlen aussenden.

- Musik ertönt: Alle Sonnenkinder rennen auf eigenen Raumwegen. Allmählich finden sie sich auf einer Kreislinie ein. Die Sonne scheint stark und doch unterschiedlich: Die Kinder rennen im Kreis verschiedene Tempi, sie rennen so lange, bis sie erschöpft auf den Boden fallen.



✎ Charakteristisches der Sonne sammeln: heiss, voller Kraft, energiegeladen, hell, schnell, aber auch nicht ungefährlich. Akustisches Begleiten unterstützt die Ausführungen. Musik, z.B. MONGO SANTA MARIA: «Watermelon Man».

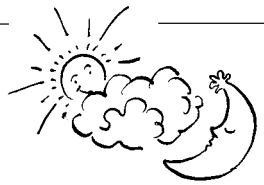
Mondkinder tanzen: Alle Kinder schlafen auf dem Boden. Wie könnten Mondkinder schlafen? Musik ertönt: Die Mondkinder räkeln sich und gruppieren sich zu einem Pulk. Gemeinsames Aufstehen in grossen, runden Zeitlupenbewegungen. Der Pulk bewegt sich langsam vorwärts und löst sich allmählich auf. Es ist für die Kinder hilfreich, wenn die Lehrperson Zeitlupenbewegungen vor- oder mitmacht.



✎ Charakteristisches des Mondes sammeln: kühl, langsam, schläfrig, ruhig. Mit Tönen untermalen, z.B. Musik von VOLLENWEIDER: «Moonlight».

Gegensätze darstellen und tanzen: Die gesammelten Eigenschaften der Himmelskörper mit Bewegungen ausdrücken, zusätzlich die Mimik und Gestik nutzen: heiss - kalt, schlaflos - schlafend, zufrieden - unzufrieden…

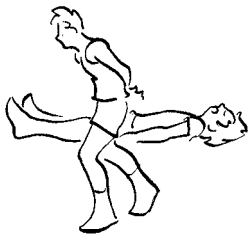
- Ratespiel als Partneraufgabe: Welcher der 3 Gegensätze wird dargestellt?



⊖ Auch in kurzen rhythmischen Abläufen zeigen. Dabei die einzelnen Stimmungen öfters wiederholen und stimmlich unterstützen.

Sonne-Mond-Zyklus: Aus den erarbeiteten Sequenzen einen Tanz zusammenstellen. Dieser könnte wie folgt aussehen:

A Sonnentanz: Rennen - zusammenfallen.
B Mondtanz: Langsames Erheben, sich als Gruppe fortbewegen.
C Schlaflosigkeit: Rastlos im Raum umhergehen im Wechsel mit Stehen und nervösen Gesten.
D Schlafen: Die Rastlosigkeit beenden, absitzen, sich hinlegen, schlafen - verschiedene Schlafpositionen.
E Erwachen: Gähnen, Arme und Beine als Sonnenstrahlen aussenden und mit geradlinigen und spitzen Bewegungen zum Stehen kommen, rennen.



⊖ Die Abfolge A-E kann beliebig aneinander gereiht werden. Es wird sich für jedes Kind ein fester Bewegungsablauf herauskristallisieren. Die Wechsel von einem Bild zum nächsten durch Musik oder andere akustische Signale anzeigen.

Schatten-Gedicht: «(…) Doch was macht so ein Schatten in der Nacht?
Nun - im Schutz der Dunkelheit nutzt er seine freie Zeit und trifft an verschwieg'nen Orten andere Schatten aller Sorten. Menschen-, Tier- und Vogelschatten, die am Tag zu schweigen hatten, (…)»

✎ Ausgehend vom Gedicht von Robert Gernhardt ein Nacht - Schatten-Fest gestalten. In ANDRESEN, U. 1991.

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

ANDRESEN, U. (Hrsg.):	Im Mondlicht wächst das Gras. Ravensburg 1991.
BALSCHBACH, R.:	Lernen durch Rhythmus. Aspekte eines musikalisch orientierten bewegungsrhythmischen Lehrkonzepts. Köln 1991.
BISCHOF, M. (Hrsg.):	Tanz in der Schule. Ganzheitliche Tanzerziehung. Bern 1988.
BUCHER, W. (Hrsg.):	741 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen» für Vorschule und Unterstufe. Schorndorf 2000.
GREDER, F.:	Musik und Bewegung. Magglingen 1997.
GUGGENMOS, J.:	Was denkt die Maus am Donnerstag. dtv Junior 1977.
HEUERMANN, M.:	Musik - Bewegung - Gestaltung. Dortmund 1992.
HOFMANN, F.:	Die Stadt der Kinder. dtv Junior 1978.
KLIEWER, H.-J.:	Die Wundertüte. Alte und neue Gedichte für Kinder. Stuttgart 1989.
KOLLMUSS, S.:	Rückenschule für Kinder . ein Kinderspiel. München 1995.
KOSEL, A.:	Schulung der Bewegungskoordination. Schorndorf 1997.
RUSCH, H. / WEINECK, J.:	Sportförderungsunterricht. Schorndorf 1992.
SCHNEIDER, K.:	Lauter Windeier. Weinheim und Basel 1992.
WEINECK, J.:	Optimales Training. Erlangen 1994.
SCHWEIZER FORUM FÜR BEWEGUNG:	Bewegweiser. Ein Beitrag zum ganzheitlichen Unterricht. Arbeitsgruppe «Bewegung bewegt». Bernerische Lehrerinnen- und Lehrerfortbildung. Zürich 1994.
ZIMMER, R.:	Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung. Basel 1995.

Musik:

DASSIN, J.:	Champs-Elisée. Sony Music. CB 701. COL 4807682. 1969/95.
FIDLER, A.:	Classics for Children. Boston Pops BMG. GD86718, 1991.
KUNZEL, E.:	Down on the Farm. Cincinnati Pops Orchestra. TELARC CD-80263, 1991.
KUNZEL, E.:	Syncopated Clock and other favorites. Rochester Pops. PRO ARTE CDD 264, 1986.
MATTER, M.:	Us emene lääre Gygechaschte. Berner Chansons. Benziger 1972.
MATTERROCK.:	Dr Ferdinand isch gstorbe, Midnight to Six. Zyt 4505. 1992.
SANTA MARIA, M.:	«Watermelon Man». Aus: Beat goes public. Fantasy. Inc. 1993
SVSS:	Bewegungsspiele mit Musik 1 für Vorschule und Unterstufe (CD) 1996.
TISCHHAUSER, F.:	The Beggar's Concerto. Die Bremer Stadtmusikanten. Radio Suisse Romande. CLAVES CD 50-8712, 1987.
VOLLENWEIDER, A.:	«Down to the Moon». Circus, Circo, Cirque. Gold Records CD125, 1988.

Video-Filme:

BASPO:	Medienkatalog anfordern!
ISSW:	Bewegen – Darstellen – Tanzen. Lehrvideo zum Lehrmittel

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

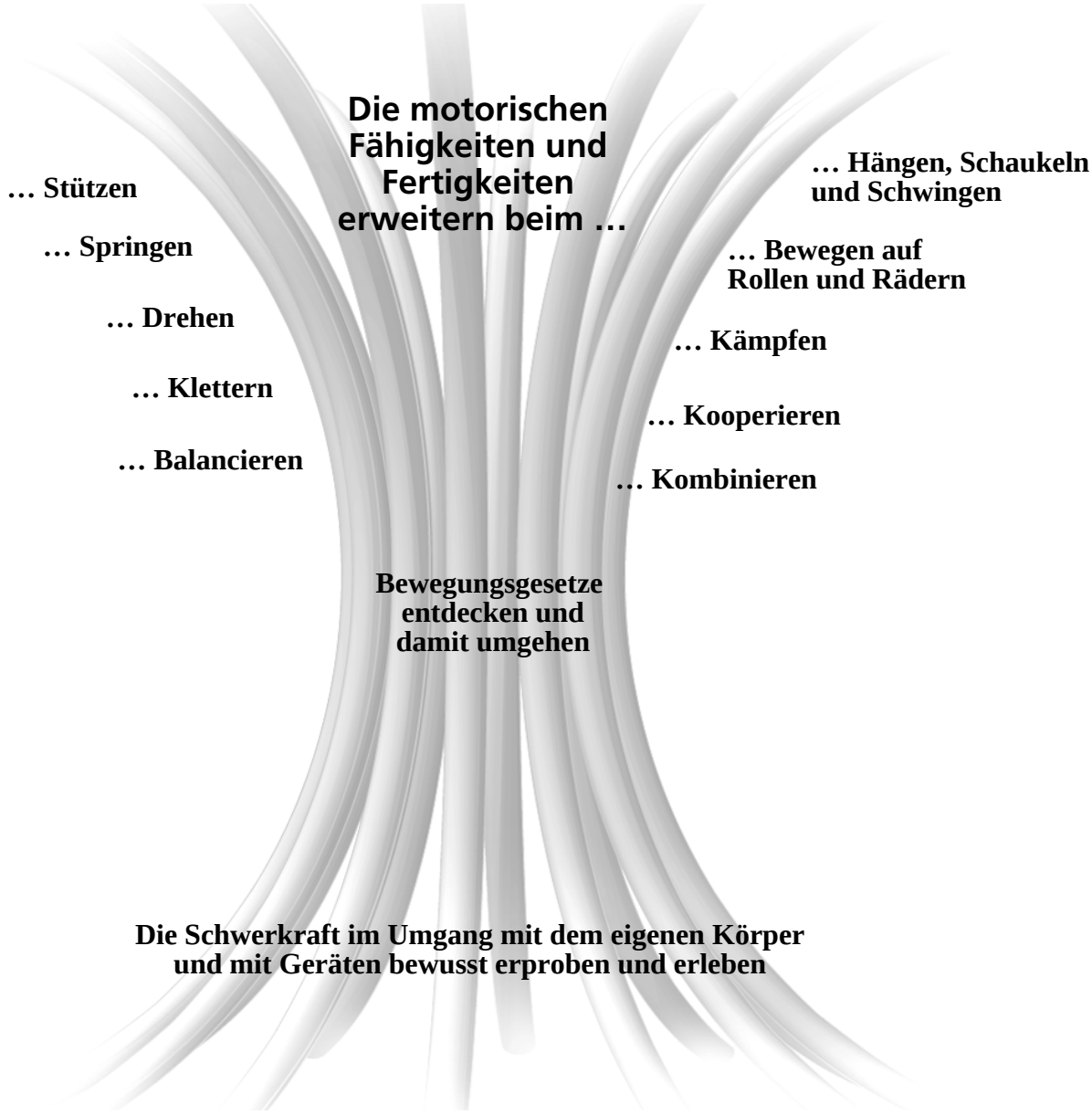
3

Lehrmittel Sporterziehung Band 3 Broschüre 3

Balancieren Klettern Drehen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA

Broschüre 3 auf einen Blick



Die Kinder erproben vielfältige Bewegungsformen sowie Verhaltensweisen und schätzen dabei ihre eigenen Möglichkeiten richtig und verantwortungsbewusst ein. Sie lernen, mit ihrem Körper in unterschiedlichen Bewegungssituationen umzugehen. Im spielerischen Umgang mit der Schwerkraft und den physikalischen Bewegungsgesetzen erhalten und fördern sie ihre Bewegungslust an, auf und mit Geräten und entwickeln daraus motorische Fähigkeiten sowie sportartspezifische Fertigkeiten.

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

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Das natürliche Bewegungsbedürfnis beim Balancieren, Klettern, Drehen, Fliegen, Bewegen auf Rollen und Rädern, Rutschen und Gleiten, Raufen befriedigen und dabei vielseitige Sinneserfahrungen sammeln
- An, mit und auf Geräten grundlegende Fähigkeiten erwerben
- In schwierigen Situationen einander helfen und sichern

Vorschule

- Fertigkeiten beim Balancieren, Klettern, Drehen, Fliegen, Schaukeln und Schwingen, Bewegen auf Rollen und beim Gleiten erwerben
- Ursache und Wirkung von Bewegungsgesetzen erkennen
- Spielerische Formen des Raufens und Kämpfens durchführen
- Einander helfen und sichern

1.–4. Schuljahr

- Spezielle Fertigkeiten, Kombinationen und attraktive Kunststücke an, auf und mit Geräten erwerben und anwenden
- Ursache und Wirkung bei Bewegungsabläufen spüren, verstehen und dadurch das Bewegungsgefühl verfeinern
- Bewegungsverwandtschaften erleben
- Rauf- und Kampfspiele durchführen
- Einander helfen und sichern

4.–6. Schuljahr

- Einige Fertigkeiten gestalten und – durch konditionelle und koordinative Zusatzaufgaben – ergänzen
- Traditionelle Fertigkeiten mit, an oder auf Geräten sowie Kunst- und Akrobatikformen erwerben, gestalten und ergänzen
- Grundlegende Fertigkeiten für Kampfsportarten erwerben
- Einander helfen und sichern

6.–9. Schuljahr

- Spezielle Kunstformen beim Balancieren, Klettern, Drehen, Fliegen, Bewegen auf Rollen und Gleiten erwerben und anwenden
- Biomechanische Experimente praxisnah durchführen
- Krafttraining mit und an Geräten durchführen
- Eine Kampfsportart ausüben
- Einander helfen und sichern

10. –13. Schuljahr

- Das Sportheft ist eine Grundlage (u.a. Arbeits- und Notizheft) für die eigene Sport- und Trainingsplanung. Es enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen:

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

Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 2

1 Balancieren
1.1 Den sicheren Boden verlassen 4
1.2 Über die Schwebekante 5
1.3 Umgang mit beweglichen Geräten 6
1.4 Auf selbst gebauten Geräten 7
1.5 Auf wackeligen Unterlagen 8

2 Stützen und Klettern
2.1 Auf der hohen Stange 9
2.2 Auf allen vieren 10
2.3 Auf den Armen und Schultern stützen 11
2.4 Stützend über Hindernisse springen 12
2.5 Sich gegenseitig (unter-)stützen 13
2.6 Im Kletter-Gerätegarten 14
2.7 Klettern wie am Fels 15

3 Drehen
3.1 Drehungen entdecken 16
3.2 Der Kopf steuert die Bewegung 17
3.3 Rollen vorwärts am Boden 18
3.4 Von oben nach unten rollen 19
3.5 Grundmuster beim Drehen 20
3.6 Rundherum 21
3.7 Rad schlagen 22

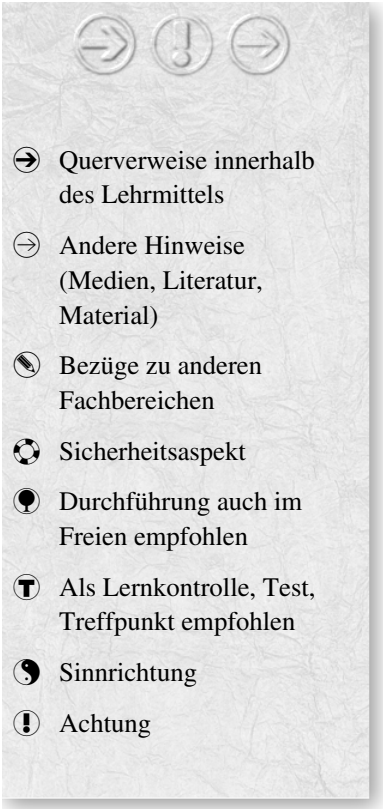
4 Hängen, Schaukeln und Schwingen
4.1 Spielerisches Schaukeln 23
4.2 Eine «verkehrte» Welt 24

5 Bewegen auf Rollen und Rädern
5.1 Das Rollbrett entdecken 25
5.2 Spielformen mit dem Rollbrett 26

6 Kämpfen
6.1 Stürze vermeiden oder gekonnt fallen 27

7 Kombinieren
7.1 Zirkus-Akrobatik 29
7.2 Kleine Wettkämpfe oder Wettbewerbe 30

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien 32



Einleitung

Eine andere Welt entdecken

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

Praxisseiten als Planungshilfen

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

❗ Auf den Praxisseiten besonders auch die Hinweisspalten beachten!

Helfen und Sichern

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

Sicherheit vor Risiko

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

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

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

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

Geräte aufstellen und wegräumen

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

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

Vorbereitung

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

➔ Pläne: Vgl. Bro 6/3, S. 3 ff.

Durchführung

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

Planungshilfe

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

1 Balancieren

1.1 Den sicheren Boden verlassen

Wir suchen und finden das Gleichgewicht wie ein Seiltänzer.

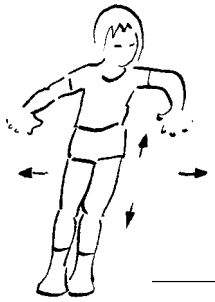
Die Kinder erproben ihr Gleichgewichtsvermögen durch vielfältige Aufgabenstellungen. Sie sollen sich in unterschiedlichen Herausforderungen versuchen, die Bewegungskontrolle üben und das Risiko einschätzen lernen (Stand auf Bodenlinien = einfach; auf Schwebekante o.Ä. = schwierig).

Karussell: Die Kinder laufen gruppenweise im Uhrzeigersinn um je eine Langbank, dann stehen sie auf die Schwebekante und suchen das Gleichgewicht.
- Dasselbe aus der anderen Laufrichtung. Aus welcher Richtung geht es besser?
- Stand auf einer Linie: Arme seitwärts ausstrecken und wie ein Seiltänzer an Ort drehen, anhalten.
- Immer schneller drehen, anhalten und das Gleichgewicht suchen.
- Auf einem Bein, mit geschlossenen Augen, nach dem Drehen anhalten und stehen bleiben…

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

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

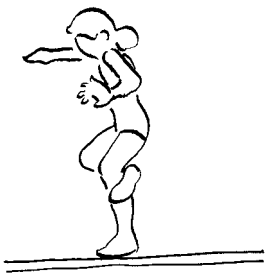
Einmitten: Im Stehen die Augen schliessen, leicht nach links und rechts pendeln. Ist es nicht so, als ob wir in der Mitte einen höchsten Punkt überwinden müssten? Gelingt es, auf diesem Punkt zu verharren?
- Verlagern des Gewichtes vor- und rückwärts. Mal drücken die Zehen fest auf den Boden, mal die Fersen.
- Wird unsere Position auch im Sitzen entspannt, wenn es uns gelingt genau in der Mitte zu bleiben?



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

➔ Sinneswahrnehmung: Vgl. Bro 1/1, S. 32 f.

Wie ein Storch: Die Kinder laufen (evtl. zu Musik oder mit Begleitung eines Instruments) im Raum und überspringen Schwebekanten, Seile oder Linien. Auf ein vereinbartes Zeichen (Musik stoppt, Gongschlag …) steigen alle auf eine Schwebekante (o.Ä.) und suchen das Gleichgewicht. Gelingt es, langsam auf 5 zu zählen, ohne vorher das Gleichgewicht zu verlieren?
- Auf einem Bein: den zweiten Fuss in der Kniekehle abstützen. Gelingt es auch mit geschlossenen Augen?
- Einfach: 2 K stehen sich mit Doppelhandfassung gegenüber. Beide lehnen langsam zurück, voneinander weg. Gelingt es, das Gleichgewicht zu halten?
- Schwieriger: Stand auf einem Bein, auf einer Linie, auf einer Schwebekante, auf einer Stange, eine Hand loslassen.

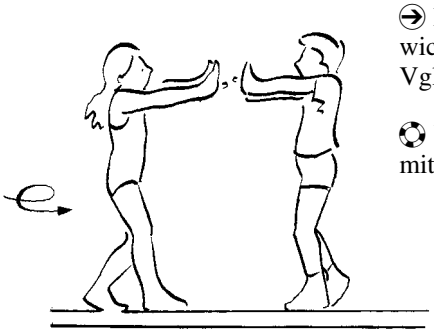


➔ Variation von Zeit und Schwierigkeit: Vgl. Bro 1/1, S. 38

➔ Differenzieren: e*infach* = Stand auf Linie oder auf breiter Schwebekante; s*chwierig* = auf schmaler Schwebekante, Stange.

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

Astronauten-Test: A und B stehen sich frei im Raum, etwa im Abstand einer Banklänge, gegenüber. Die Hände sind auf Kopfhöhe, die Handflächen zum Gegenüber gerichtet. A dreht sich 5-mal um die eigene Achse, fixiert B und geht dann zügig auf B zu, bis sich die Handflächen berühren. Gelingt es?
- Nachtwandler: Wer kann sein Gegenüber mit geschlossenen Augen genau treffen?
- Wer kann sogar blindlings über die Bankkante gehen und den andern am Ende der Kante treffen? Zur Erleichterung Breitseite nach oben drehen!



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

⚽ Wer will, versucht es mit Partnersicherung.

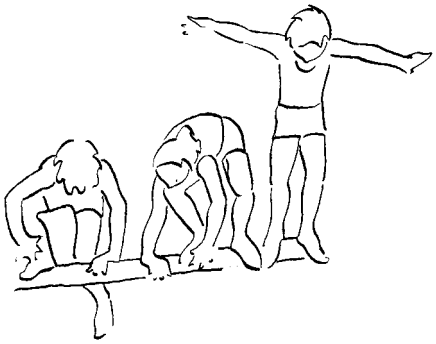
1.2 Über die Schwebekante

Wir überqueren einen schmalen Steg sicher und gekonnt.

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

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

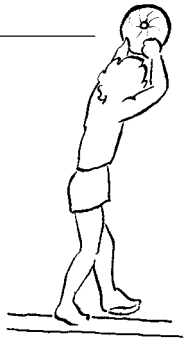
- Könnt ihr am Morgen «Eier» (z.B. Volleybälle) untereinander weiterreichen, ohne dass sie runterfallen und ohne das Gleichgewicht zu verlieren?
- Menschen begrüssen sich mit einem Händeschütteln. Wie sagen die Hühner «Guten Tag»? Legt ein Begrüssungsritual fest und wiederholt es mit allen auf der Schwebekante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

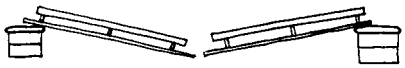


✎ Realien: Hühner auf einem Bauernhof beobachten.

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

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

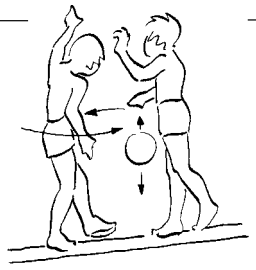




Ⓣ-Kriterien: Schwebekante nicht verlassen, auf den Fussballen gehen, Blick nicht auf Langbank richten, Medizinball immer mit Kopfkontakt.

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

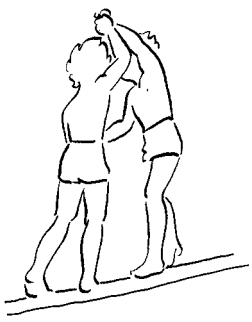
- Welches ist die sicherste oder die schnellste Lösung?
- Wie kreuzt ihr, wenn ihr Gepäck (Bälle unter den Armen) bei euch habt?
- Gelingt es auch, wenn ihr gleichzeitig einen Ball neben dem Steg prellt?



⚽ Risiko einschätzen und kooperieren.

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

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



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

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

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

1.3 Umgang mit beweglichen Geräten

Geräteangebot erweitern

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

Viele Gleichgewichtsgeräte eignen sich auch für den Einsatz im Freien.

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

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

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

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

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

T-Übung: Vgl. Bro 3/3, S. 5

Üben an Stationen

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

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

Station Halbkugel-Brett

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

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

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

Balancieren auch im Klassenzimmer

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

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

1.4 Auf selbst gebauten Geräten

Wir probieren unsere selbst gebauten Balanciergeräte aus.

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

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

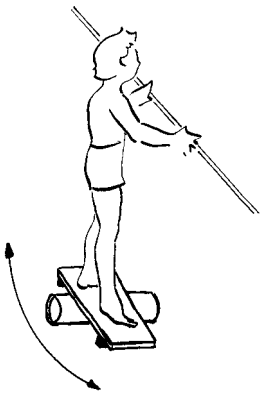
- Das labile Gleichgewicht finden: Sich im Sitz mit Handabstoss vom Boden um die eigene Längsachse drehen.
- Pirouette: Mit einem Fuss auf dem Brett stehen, mit dem andern am Boden langsam im Kreis treten. Nach einem Abstoss auf dem Gerät um die Längsachse drehen.
- Zusatzaufgaben lösen wie z.B. vor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

An der Sprossenwand kann man gut aufsteigen.

Werken: Vgl. Bro 7/3, S. 12

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

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



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

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

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

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

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

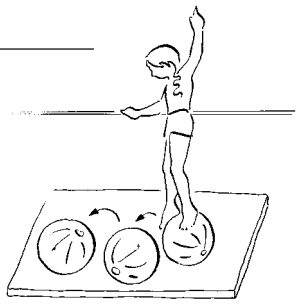
Zur Stabilisierung der Stelzen sich gegenseitig helfen.

1.5 Auf wackeligen Unterlagen

Wir bauen wackelige Anlagen und balancieren vorsichtig darauf.

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

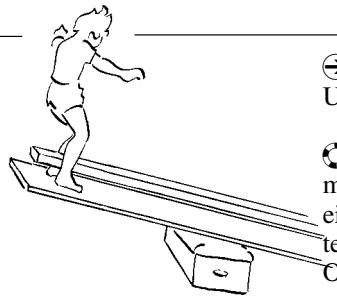
Auf Medizinbällen: Wenn wir zwei bis drei Medizinbälle unter einen Schwedenkastendeckel legen, wackelt er. Was für Spiele entstehen daraus?
- Medizinbälle auf Matten liegen wie Steine im Wasser: Wer kommt «trockenen Fusses» übers Wasser?
- Fortbewegen auf 5 Medizinbällen: A ist auf allen vieren, die Hände und Knie stützen sich je auf einem Ball ab. B legt den fünften Ball so hin, dass sich A durch Verlagern des Gewichtes und einer Extremität darauf abstützen und vorwärts bewegen kann.



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

➔ Klettern: Vgl. Bro 3/3, S. 15

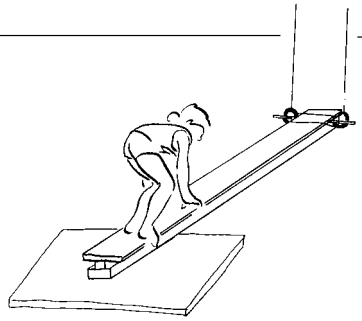
Langbank-Wippen: Die umgekehrte Langbank dient als Schaukel. Als Wipp-Unterlage kann eine zweite Schwebekante, ein tiefer Schwedenkasten, eine Rheuterbrett-Brücke oder eine Matten-Rolle dienen. Am Ende liegt, sitzt oder steht ein Kind (evtl. mehrere K.).
- Wie kann man das Gewicht verlagern? Kann man einen Ball hin- und herrollen oder -werfen?
- Allein über die Wippe gehen, dabei einen Ball prellen, einen Stab balancieren, einen Text rhythmisch sprechen…



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

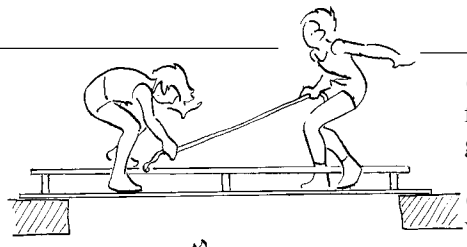
⚽ Kinder auf Stellen aufmerksam machen, wo Füsse oder Hände eingeklemmt werden können (Unterkante am Langbankende und Oberfläche der Wipp-Unterlage)!

Es wackelt: Bewegliche Aufhängungen haben ihren Reiz, bergen aber auch Risiken in sich. Eine Langbank an einem Ende mit Sprungseil, evtl. Trapez oder zwei Gymnastikstäben mit einem Schaukelringpaar verbinden. Das untere Bankende steht auf einer Matte. A bewegt sich auf der Bank; B kann das obere Ende fixieren, um die Schwingungen etwas zu bremsen.
- Langbank, Breitseite gegen unten, rollt auf Gymnastikstäben am Boden: Was passiert, wenn wir auf der Bank gehen? Weitere Stäbe zum Unterlegen bereithalten.



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

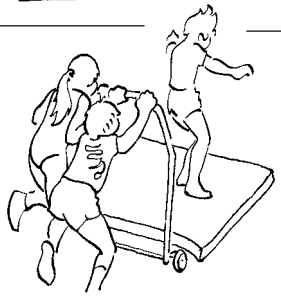
Vom Steg holen: Eine Schwebekantenbrücke verbindet zwei Schaumstoffmatten. Die «Wettkämpfer» versuchen, sich gegenseitig vom Steg zu wackeln.
- A und B halten je ein Ende des gleichen Schlauches. Geschicktes Ziehen bringt den andern zu Fall.
- Beide drücken gegen einen (Physio-)Ball.



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

➔ Ritterkampf: Vgl. Bro 3/3, S. 4

Hoch auf dem Wagen: Ein Kind steht auf dem Mattenwagen (oder auf einem Schwedenkasten) und wird von anderen Kindern von Station zu Station gestossen.
- Das Kind auf dem Wagen versucht, Gegenstände einzusammeln.
- Die Kinder, welche stossen, schliessen ihre Augen und befolgen die Befehle der «Kutscherin»: Geradeaus! Stopp! Links! Rechts! Langsam!…



❗ Sich gegenseitig vertrauen

2 Stützen und Klettern

2.1 Auf der hohen Stange

Ohne festen Boden, aber die Stange gibt dir Sicherheit!

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

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

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

Stange im untersten Loch:

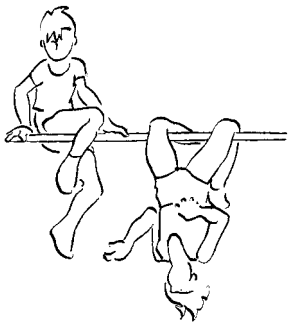
- Die Stange auf fantasievolle Weise im flüssigen Kreisverkehr überqueren.
- Balancieren und die Körperstellung verändern; Abstützhilfe verringern. In welcher Stellung braucht es am wenigsten Hilfe?
- Ⓣ: Seiltanz: Über die Stange balancieren.

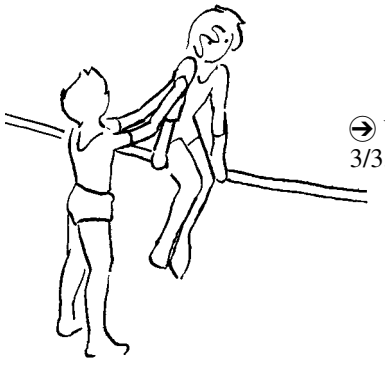
Stange bauchhoch:

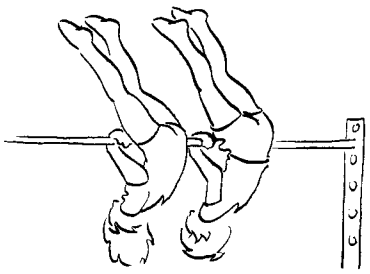
- Wie Affen – um und über die Stange – vw. und rw. klettern, hangeln…; Klammermöglichkeiten herausfinden (Beine/Füsse; Arme/Hände).
- Hochspringen zum Stütz, Einrollen, langsamer Felgabschwung vw.; Hochklettern zum Sitz: Abspringen vw. oder Einrollen und langsames Senken rw. zum Kniehang mit Ristgriff,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

Stange brusthoch:

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







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

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

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

2.2 Auf allen vieren

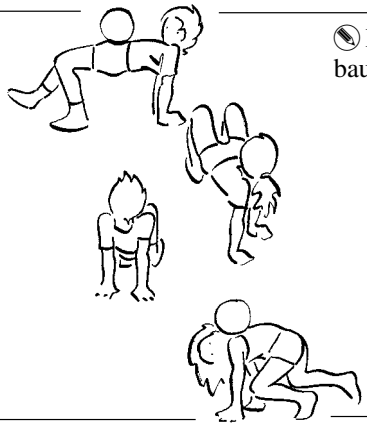
Was kannst du alles als «Vierbeiner»?

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

Kopf-Ball: Auf allen vieren spielen sich zwei Kinder einen Ball zu. Einfach ist es mit dem Kopf, schwieriger mit den Füssen, wenn man unter dem Körper rückwärts schaut.
- Mit Kopfbällen ein Ziel (z.B. Keulen) oder ein gegnerisches Tor treffen.
- 4-Füssler-Minigolf: Spielfläche mit Matten begrenzt. Die Kinder erfinden eine Art Minigolfspiel. Als Schläger dient der Kopf oder ein Fuss.

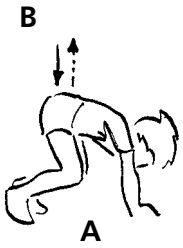
⊖ Die Kinder eigene Spielregeln bestimmen lassen.

Kugelbahn: Auf allen vieren rücklings versuchen die Kinder (in Gruppen) einen Ball von einem zum andern weiterrollen zu lassen, ohne dazu die stützenden Hände zu gebrauchen.
- Geräte wie Barren, Schwedenkasten, Langbank einbeziehen, um einen Ball hinunterrollen zu lassen. Wie wird es möglich – ohne Zuhilfenahme der Hände – den Ball auch wieder nach oben zu bringen?
- Gelingt es, ein «Ei» (Weichball) auf allen vieren zu transportieren, ohne es mit den Händen zu halten?
- Zu zweit tun sich neue Möglichkeiten auf.
- Ist auch ein Eildienst oder gar ein Überqueren von Hindernissen möglich?



✎ Im Werken eine Kugelbahn bauen.

Katzenbuckel: A steht im Vierfüssler-Stand und wird von B mit einer Hand berührt. Der Berührungspunkt soll stets zum höchsten oder – je nach Absprache – zum tiefsten Punkt des Rückens werden.
- A hebt einen Arm oder ein Bein an. Auf nur drei Abstützpunkten wird es wackliger und anstrengender. Gelingt es A, im Gleichgewicht zu bleiben?
- Auf einer Matte: B versucht A aus der Vierfüsslerposition zu stossen/ziehen, ohne dabei zu schlagen.

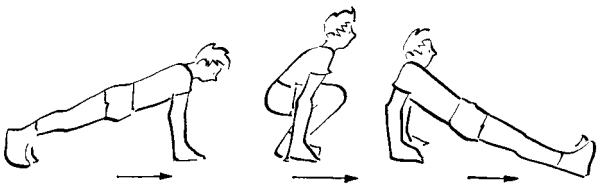


✎ Sprache: Welche Körperteile können die Kinder benennen? Messen: Was ist länger, der Unter- oder der Oberarm? Den eigenen Körper ausmessen und aufzeichnen.

Die Spur halten: Auf allen vieren einer bestimmten Linie oder Seilspur folgen. A schliesst die Augen und wird von B an den Hüften gelenkt. Welchem Team gelingt es, die Strecke ohne Fehler (Berührung der Linie oder des Seils) zu überwinden.
- A geht auf allen vieren, die Augen offen. B versucht, A durch leichtes Schubsen an den Hüften an einem fehlerfreien Zurücklegen der Strecke zu hindern.
- A muss B auf seinem Rücken über die Strecke transportieren. Wie geht's am besten?

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

Liegestütz vorlings: Mit kleinen Schritten rw. zwischen die Hände in die Kauerstellung gehen, ohne die Handflächen vom Boden zu lösen.
- In diese Kauerstellung springen oder zwischen den Händen durch in den Liegestütz rl. gehen.



2.3 Auf den Armen und Schultern stützen

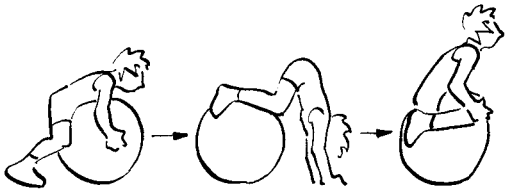
Gelingt es, das Gleichgewicht beim Stützen zu halten?

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

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

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

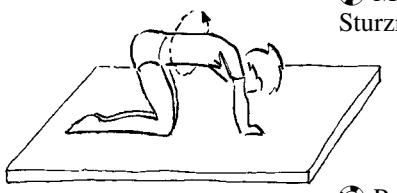
✎ Thema: Ritterspiele auf einer mittelalterlichen Burg



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

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

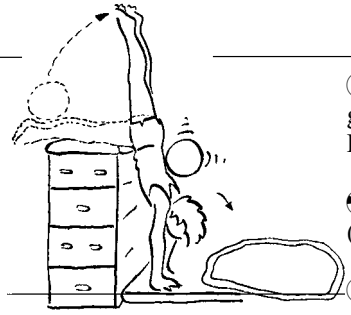
⚽ Matten sichern den möglichen Sturzraum.



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

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

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



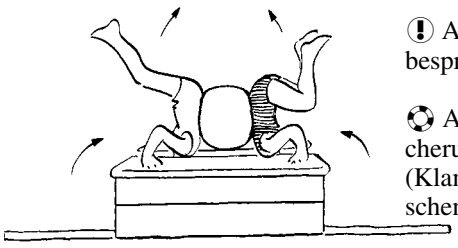
❗ Unterschiedliche Höhen aufgrund der Körpergrössen; keine Hohlkreuz-Haltung!

⚽ Langsam und mit Partnerhilfe (Klammergriff an Oberschenkeln)

Ⓣ Handstand mit Partnersicherung

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

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

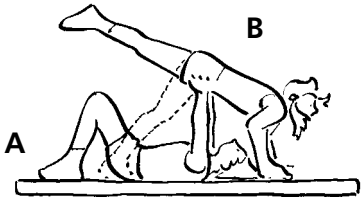


❗ Auf- und Abstieg genau besprechen.

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

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

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



Ⓣ Zu zweit eine Hand-Stütz-Kombination vorzeigen.

2.4 Stützend über Hindernisse springen

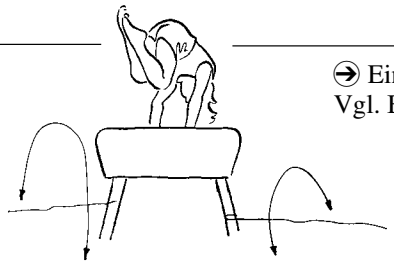
Für kurze Zeit nur auf den Händen stützen.

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

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

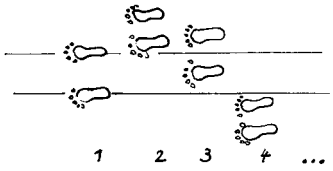
✎ Weshalb bricht ein Flugzeug bei der Landung nicht auseinander? (Federung in Fahrwerk und Material)

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

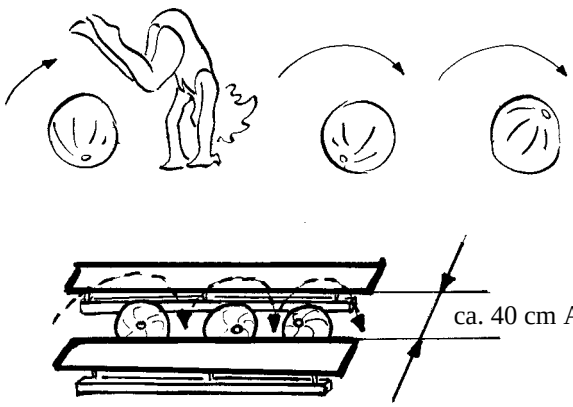


➔ Einen Sprung-Parcours bauen: Vgl. Bro 3/3, S. 13

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



Weite Hasensprünge: Nach vorne zu springen und dabei zu stützen, ist nicht ganz einfach, wenn man nicht auf die Nase fallen will. Gelingt es, wie ein Hase über kleine Gräben (Mattenlücken) oder gar über «Kohlköpfe» (Bälle) zu hüpfen.
- Zwei Langbänke, Schwedenkasten (2–3-teilig) im Abstand von ca. 40 cm nebeneinander: Durch Abstützen links und rechts werden in diesem «Graben» Medizinbälle übersprungen.
- Zwei Schwedenkasten in einer Kombination tief und hoch: Vielfältiges Aufhocken, Überwenden mit hohem oder tiefem Abstützen.
- Gelingt es, aus Anlauf wie ein Hase (Hasenhüpfer), auf einen Schwedenkasten aufzuhocken oder aufzuwenden?
- Stütz-Sprung-Parcours: Ideen der Kinder aufnehmen und weiterentwickeln; Seile, Gymnastikstäbe und Reifen einbeziehen.



Ⓣ Stütz-Sprung-Kombination

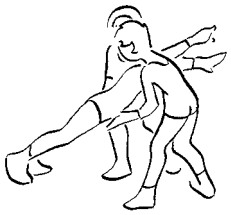
2.5 Sich gegenseitig (unter-)stützen

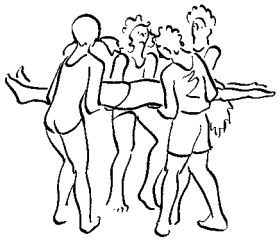
Mit gegenseitiger Hilfe schwierige Bewegungsaufgaben lösen.

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

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

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





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

❗ Keine Fehlbelastungen, d.h. richtige Hebetechnik zeigen und konsequent fordern.

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

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

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

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

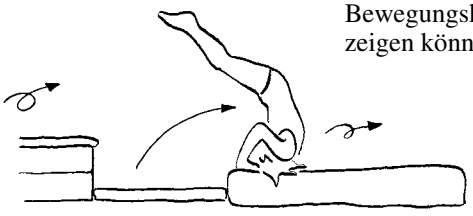
➔ Gummitwist-Sprünge: Vgl. Bro 3/3, S. 12

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

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

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

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



Ⓣ Diese oder eine ähnliche Bewegungsfolge nach vereinbarten Bewegungskriterien fliessend vorzeigen können.

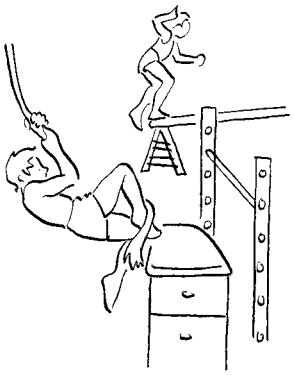
2.6 Im Kletter-Gerätegarten

Gewinne Sicherheit und Vertrauen beim Klettern!

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

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

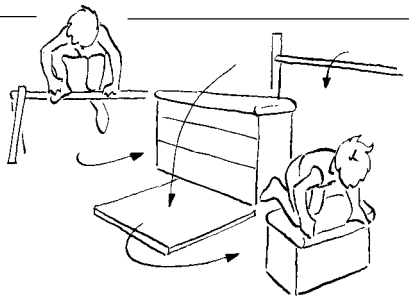
- Auf den Knien, auf dem Gesäss, auf dem Bauch liegend (wie Schlangen).
- Zuerst im Zeitlupentempo, möglichst schnell und doch noch kontrolliert.
- Aufrecht auf den Geräten, dabei nur noch eine oder gar keine Hand mehr zum Sichern benützen (stolze Haltung).
- Mit einem Gegenstand (Ball, Keule…) in der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



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

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

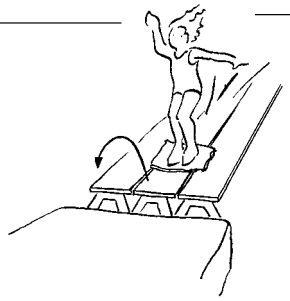
- B klettert die Route, die A erklärt. Beispiel: über die Langbank, auf den Schwedenkasten, über den oberen Holm des Stufenbarrens zum Barren, unter dem Barren durch zur Sprossenwand und hierher.
- Erschwerungen herausfinden, z.B. nur eine Hand zum Klettern gebrauchen.
- Gelingt es, an Geräten rundum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



! Rücksicht auf die andern nehmen und den Wechsel absprechen.

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

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

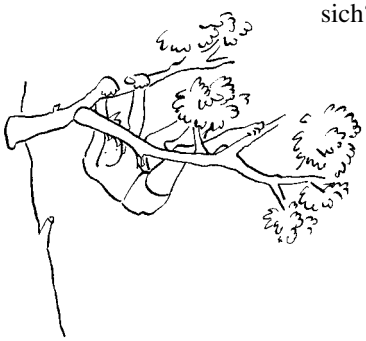


✎ Heimatkunde: Was beachten wir, wenn wir auf eine Wanderung oder in die Berge gehen? Eine Wanderung planen: Sonnenaufgang auf der Alp (evtl. Eltern einbeziehen).

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

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

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



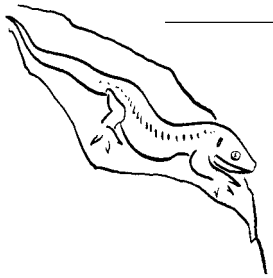
⚽ Genügend Matten legen; Risiken einschätzen lernen.

2.7 Klettern wie am Fels

Wir lernen «richtig» klettern.

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

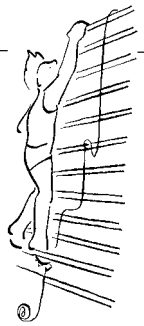
Eidechse: Die Kinder klettern hoch bzw. kleben wie eine Eidechse an der Sprossenwand.
- Erschwerung: Die Kinder markieren mit Spielbändern, welche Sprossen benutzt werden dürfen.
- Gegensatzerfahrung: Was passiert, wenn man den Bauch von der Wand entfernt?
- Die Kinder durchqueren die Sprossenwand. Sie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



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

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

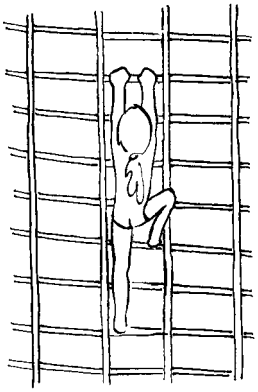
Wollfaden: Eine 4er-Gruppe wählt eine Farbe und legt ihre Wollfadenroute in die «Wand». Die Kinder klettern die Routen ab, mit dem Bauchnabel immer auf der Höhe der Schnur, wobei die Entfernung von der Wand nie mehr als ca. 10 cm betragen sollte.
- Klettern mit Überkreuzen der Arme und/oder der Beine.
- Nur mit den Fingerspitzen oder nur mit zwei Fingern oder die Sprossen nur von unten halten.
- Die Sprossenwand mit Klebebändern o.Ä. als Tonleiter gestalten; Töne erklettern und summen.



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

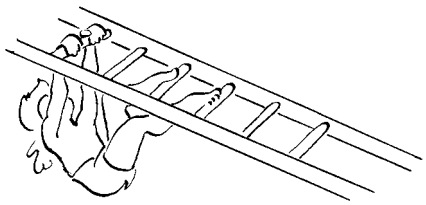
⊖ Sprossenwand, Klettergerüst, Kletterleiter, Kletterwand, Steinmauer einbeziehen.

Klettertest: Die Kinder bleiben auf ein Signal in der Position stehen, in der sie sich gerade befinden, überprüfen, ob sie mit dem Bauch nahe an der Wand sind und ob sie ihr Gewicht über dem Standfuss haben.
- Versuchen, sorgfältig auf ein Bein zu stehen und es mit dem ganzen Körpergewicht zu belasten. Die Arme dienen nur noch zur Wahrung des Gleichgewichtes.
- Sich nur an einem oder zwei Fingern halten, um zu spüren, ob das Gewicht vor allem auf dem einen, belasteten Bein getragen wird.



✎ Sprache: Welche Ausrüstung braucht man zum Klettern, für deine Lieblingssportart?

Überhang: Die «Kletterwand» (Gitterleiter, Klettergerüst…) wird kontinuierlich in der Neigung verstellt (senkrecht bis überhängend). Die Kinder versuchen, möglichst kraftsparend zu klettern.
- Geht es auch im Überhängenden besser, wenn man den Bauch an das Gerüst drückt?
- Braucht man mehr Kraft, wenn die Arme gestreckt sind oder wenn sie gebeugt sind? Die Kinder können das am besten überprüfen, indem sie sich nur noch mit einer Hand halten.
- Unterhalb anderer Geräte klettern (Barren, Schwebebalken, zwischen Sprossenwand und Barren eingeklemmte Langbänke, Kletterstange etc.).
- Um ein Gerät herum klettern (Barren, Pferd, Schwebebalken).



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

3 Drehen

3.1 Drehungen entdecken

Drehungen bewusst wahrnehmen und sich orientieren

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

Lernen durch Vorausdenken

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

Lernen durch Nachdenken

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

Lernen, sich sicher zu verhalten

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

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

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

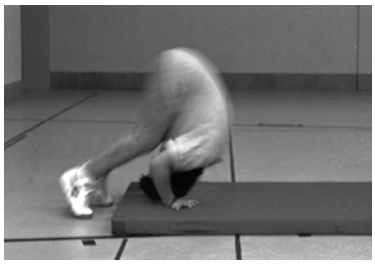
Am Beispiel *Rollen vorwärts am Boden* (vgl. Bro 3/3, S. 18) wird die Vorgehensweise, wie oben beschrieben, exemplarisch umgesetzt. Dasselbe kann für alle Bewegungen, eventuell mit zusätzlichen Hilfestellungen, angewendet werden.

3.2 Der Kopf steuert die Bewegung

Entscheidende Aktionen beim raumorientierten Bewegen

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

Die Stellung des Kopfes ist wichtig



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

Anregungen für die Umsetzung im Unterricht

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

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

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

3.3 Rollen vorwärts am Boden

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

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

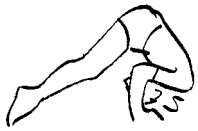
Was passiert? Einander zu zweit den Purzelbaum resp. die Rolle vorwärts zeigen. Erfahrungen mit dieser Drehbewegung austauschen und vergleichen.
- Im Klassenverband die wesentlichen Aspekte sammeln und auf der Tafel/auf Klebezetteln an der Wand festhalten.
- Positive Erfahrungen herausstreichen und mit diesen weiterüben.

Auf Rasen geeignet.

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

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

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



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

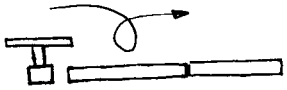
Die Kinder schreiben die wichtigsten Punkte – z.B. in ihrem Deutschheft – auf (evtl. auch zeichnen).

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

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

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

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



Eine Rolle vorwärts mit den oben erwähnten Merkmalen vorzeigen.

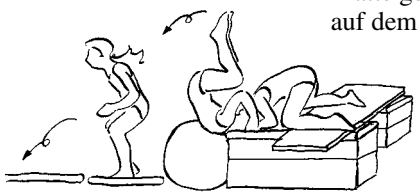
3.4 Von oben nach unten rollen

Bergab rollen wie ein runder Ball.

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

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

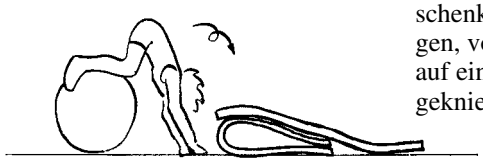
- Versucht, einen Softball zwischen Bauch und Oberschenkel zu transportieren, ohne ihn zu verlieren.
- In der Verlängerung der Anlage steht ein Partner und hält eine Anzahl Finger hoch. Könnt ihr sie vor dem Stehen sehen und deutlich nennen?
- Als Alternative eine schiefe Ebene bauen (vgl. Bro 3/3, S.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



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

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

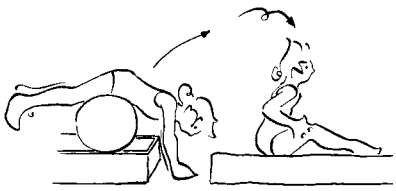
Weiches Abrollen: Eine Matte, zur Hälfte umgeklappt und eine zweite bündig darauf gelegt, federn das Abrollen aus. Ausgangsposition: Knieliegestütz, die Hände auf dem Boden abgestützt, die Knie erhöht auf einem Schwedenkasten (1-teilig), einem Therapieball, einer Langbank oder einem Partner. Langsam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



(!) Die ganzen Unterschenkel sollen aufliegen, vor allem, wenn auf einem Partner aufgekniet wird.

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

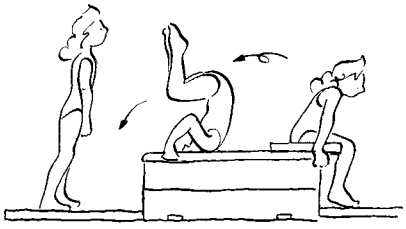
- Gelingt es auch, über den Handstand abzurollen?
- Über ein Böckli, einen Schwedenkasten oder eine Reckstange liegen und – wie oben – abrollen.



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

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

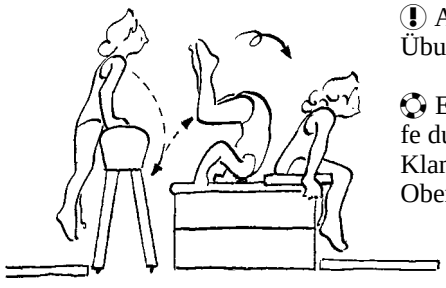
- Gelingt es, gezielt in einem Reifen oder auf einem Bändel zu landen?



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

⚽ Freier Nacken: Vgl. Bro 2/3, S. 4

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



(!) Anspruchsvolle Übung!

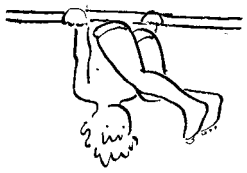
⚽ Erste Versuche: Hilfe durch 2 Helfer mit Klammergriff an den Oberschenkeln.

3.5 Grundmuster beim Drehen

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

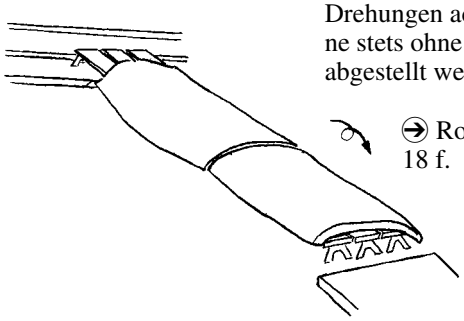
Kannst du dich trotz unterschiedlicher Drehungen noch orientieren?

Dreh-Festival: An verschiedenen Geräten; das Gerät auf Schulterhöhe fassen. Mit Drehimpuls aus einem Beinabstoss langsam und wiederholt vorwärts und rückwärts drehen.
- Zwischen zwei schräg gestellten Kletterstangen.
- Zwischen zwei Tauen.
- Im Innenquerstand am Barren.
- An den still hängenden Ringen.
- Reck: Beine zwischen den Armen durchschieben.



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

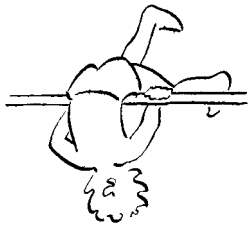
Ab-, Auf- und Überrollen: Aus verschiedenen Körperstellungen und -lagen wie Knieliegestütz, Vierfüsslerstand, Sitz, Kauerstand… rollen.
- Auf der schiefen Ebene (Langbänke an der Sprossenwand eingehängt und mit Matten belegt).
- Vom Banktisch (2 Langbänke nebeneinander mit Matten bedeckt).
- Kasten längs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



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

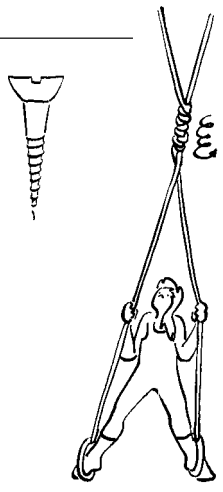
➔ Rollen: Vgl. Bro 3/3, S. 18 f.

An einer Stange: Am Reck oder Barrenholm sind verschiedene Drehformen möglich. Beispiele:
- Aus dem Stütz abschwingen vorwärts zum Stand.
- Ab- und Aufschwingen im Kniehang.
- Umschwingen im Kniehang.
- Aus dem Sitz senken rückwärts zum Stand.
- Spreiz- bzw. Mühlumschwingen seitwärts, vorwärts, rückwärts.
- Hüftumschwingen bzw. Felge rückwärts.



⚽ Drehungen mit Partnerhilfe auch langsam ermöglichen.

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



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

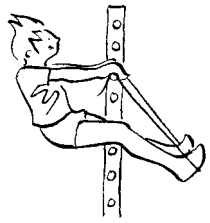
➔ Erwerben – Bewegungserfahrungen sammeln: Vgl. Bro 1/3, S. 10

3.6 Rundherum

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

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

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

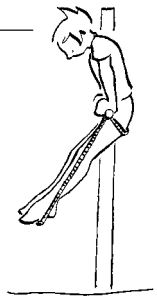


⚽ Turnschuhe tragen. Hilfestellung an der Schulter, Beinführung am Knie.

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

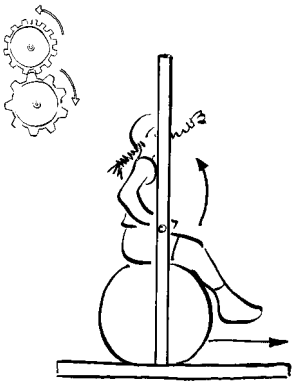
⚽ Standbein immer gestreckt. Hilfe vor der Stange: an der Hüfte und Schulter schieben.

Mit dem Sitz-Seil drehen: Ein verknotetes Seil wird über die hüfthohe Reckstange gelegt. Die hintere Seilschlaufe unter dem Gesäss, auf die vordere stehen. Dadurch wird der Körper durch das eigene Gewicht mit der Drehachse am Reck fixiert.
- Leicht dreht der Körper rückwärts ums Reck; Felge rw. mit gestreckten Beinen
- Bei der Vorwärts-Drehung dürfen die Beine nie angezogen werden, sonst rutscht man aus dem Seil.



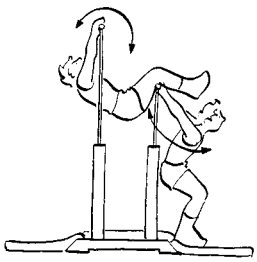
❗ Schaumstoff o.Ä. um Reckstange befestigen; verschiedene Seillängen wählen. Wenn Klettergurte zur Verfügung stehen, diese am Reck befestigen.

Wie Zahnräder drehen: Zwei Zahnräder drehen sich. Wie dreht sich das obere Rad, wenn das untere nach rechts dreht? Sitz auf dem Therapieball, Reckstange in der Hüftbeuge gefasst: Ist der Kontakt zum Ball eng, der Körper rund gespannt, dann muss nur noch der Therapieball ins Vorwärtsrollen gebracht werden. Das turnende «Zahnrädchen» wird nun um die Reckstange rückwärts hochgedreht.
- Sitz auf den Schultern eines Partners, der sich im Vierfüsslerstand befindet. Dieser kriecht nach vorne weg. Dadurch wird der Sitzende auch rw. gedreht. Hilfestellung hinter dem Reck: Auf jeder Seite hält ein Kind die Kniekehle des Drehenden mit Klammergriff und führt sie übers Reck.



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

Schulstufenbarren: Zu zweit eine Art «Dreh-Buch» (Bewegungsabfolge) schreiben, so z.B. Felgaufschwung am niederen Holm mit Beinabstoss am hohen, halbe Drehung im Stütz zum Kniehang mit Griff am hohen Holm, Felgaufschwung mit Einbeinabstoss am tiefen Holm, Stütz, Senken vw. zum Kniehang, Griffwechsel und Abschwingen rw. im Kniehang zum Niedersprung, Kauerstand zur Rolle vw.
- Seile und Therapiebälle als Drehhilfen einbeziehen.
- Eine Kasten-Stufenbarren-Kombination ermöglicht, das Rollen und Drehen miteinander zu kombinieren.



❗ Anspruchsvolle Übung!

⚽ Unter dem Stufenbarren immer Matten legen!

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

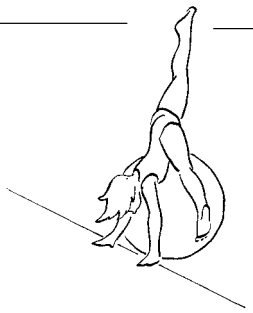
3.7 Rad schlagen

Sich drehen wie ein Rad

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

Radschlagen: Die wichtigsten Bewegungsmerkmale festhalten: Aufsetzen des linken Fusses und der linken Hand, dann der rechten Hand und des rechten Fusses. Tip (Rad nach links): Wenn bei der Landung der rechte Fuss nahe bei der rechten Hand aufgesetzt wird, kann man sich am Schluss besser aufrichten.

- Die Kinder erproben das Radschlagen quer über Langbänke, über 2- bis 3-teilige Kästen, von Rheuterbrettern längs, dann mit Stütz auf dem Boden über ausgelegte Springseile («Gasse» überqueren), über Mattenlücken und abschliessend mit dem Beinschwung über Medizin- oder Physiobälle.



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

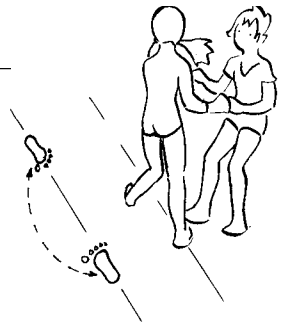
➔ Stützsprünge:
Vgl. Bro 3/3, S.12

Gemeinsame Bewegungsrichtung; genügend Abstand.

❗ Auf der Linie bleiben.

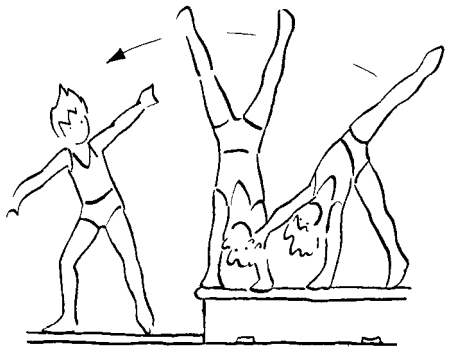
Drehsprung: Ziel ist es, einen kräftigen Beinschwung zu üben und den Stützapparat etwas zu entlasten. Mit einem Beinschwung springt A um B herum (Absprung rechts, Landung links). B vergrössert mit doppelter Handfassung die Sprunghöhe von A.

- Gelingt es auf beiden Seiten? 1-mal links herum und 1-mal rechts herum wieder zurück?
- An Stelle der Handfassung einen Stab verwenden.



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

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

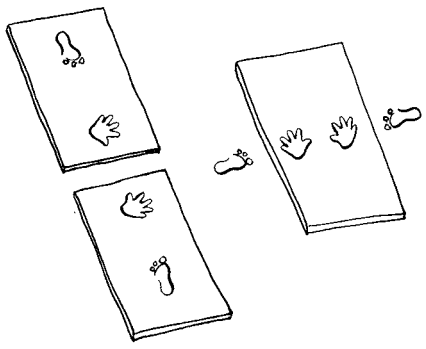


❗ Beim Helfergriff von hinten die Arme vordrehen bzw. überkreuzen. Bei einem Rad nach rechts (vgl. Skizze): rechte über linke Hand; bei einem Rad nach links: linke über rechte Hand).

Hüpfer und Rad: Hüpfer um die Geräte ausführen und rhythmisieren: vier Hüpfer zum Schlusssprung. Richtungswechsel mit Klatschen unterstützen.

- Mehrere Matten-Gräben : Wiederholtes Radschlagen aus dem Seitgalopp oder Hopserhüpfen.
- Quer über die Matten. Nur die Hände dürfen die Matten berühren; den Körper möglichst strecken.
- Einander rhythmisch, kanonartig unterstützen, d.h.: Die einen klatschen, die andern schlagen ein Rad.

Bewegungsabfolge:
1 Seitgalopp/Hopserhüpfer
2 Abstossen–Stützen
3 Erster Fuss
4 Zweiter Fuss



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

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

4 Hängen, Schaukeln und Schwingen

4.1 Spielerisches Schaukeln

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

Es ist herrlich, sich hinunter zu schwingen, hoch zu schweben und sich für einen kurzen Moment schwerelos zu fühlen. Klare Anweisungen und organisatorische Massnahmen sind aber nötig:
- Gruppen nach Körpergrösse einteilen.
- Ringe reichhoch einstellen und sichern.
- Bei Umkehrpunkten ausreichend Matten legen.
- Die Anzahl der Hin- und Herschwünge pro Übungseinheit gering halten.
- Gemeinsam beginnen, das Schwingen und Auslaufen rhythmisch führen.
- Auf gute Körperspannung achten.

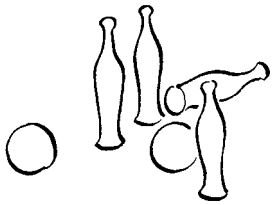
Achtung Krokodile! Wir klettern auf einen «Felsen» (2- bis 4-teiliger Schwedenkasten).
- Gelingt es – auch mit Hilfe von andern Kindern – am «andern Ufer» auf eine grosse Matte abzuspringen?
- Es sind «Gepäckstücke» (z.B. Softbälle, Spielbänder…) an das andere Ufer zu transportieren. Wie gelingt das am besten?
- Die Kinder halten sich an den Schaukelringen, schwingen sich über das «Wasser» und zurück und setzen wieder auf dem «Felsen» auf.

✎ Dschungelbuch: Wo fände Mogli auch bei uns Lianen?

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

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

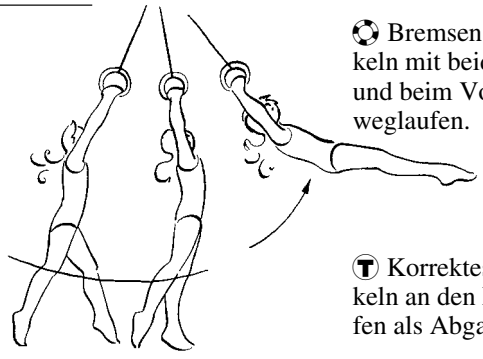
❗ Beim Vorschaukeln gehen stets die Füsse der Bewegung voraus und nicht etwa die Hüften – kein hohles Kreuz!



Fuss-Ball-Spiele: Stand auf dem Kasten, einen Ball zwischen die Knöchel geklemmt. Vorschaukeln und einem Partner auf der anderen Seite mit den Füssen den Ball zuspielen. Mit solchen Formen werden die Unterschenkel beschleunigt (vgl. Schaukeltechnik).
- Statt den Ball einem Partner zuzuspielen, sind bereitgestellte Keulen umzuschiessen. Welche Gruppe hat zuerst alle getroffen?
- Strafstoss: Den Softball so legen, dass beim Vorschaukeln (ohne Kasten) aus einem Schritt ein kräftiger Schuss auf ein Ziel, z.B. Torwart vor einer fernen Matte, ein Kasten… ausgeführt werden kann.

❗ Ringhöhe einstellen; dabei die Arme strecken.

⚽ Vorsicht beim Rückschaukeln!



Schaukel-Akrobatik: Zuerst besprechen wir, wie wir uns ins Schaukeln versetzen und wie wir es beenden: Griff an den reichhohen Ringen, aus dem gemeinsamen Anlaufen ins Schaukeln kommen, rhythmisches Schaukeln im Zweitaktschritt (ta-damm), Bogenspannung des Körpers, Auskick der Beine vor dem Umkehrpunkt.
- Pro Ringpaar turnen zwei Kinder gleichzeitig.
- Zu Musik (50–54 Schläge pro Minute): Das Metrum der Musik übernehmen.
- An wie vielen Ringpaaren gelingt es, mit Hilfe der Musik synchron nebeneinander zu schaukeln?

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

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

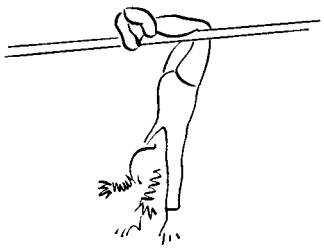
4.2 Eine «verkehrte» Welt

Hängen wie eine Fledermaus kann ganz lustig sein!

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

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

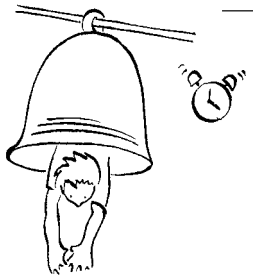
- Auch Fledermäuse wollen schlafen: Schliesst die Augen; was fühlt ihr dabei?
- Kann sich eine neu ankommende Fledermaus zu einer anderen gesellen, ohne sie aufzuwecken?
- Eine ganze Fledermaus-Familie hängt an einem Gerät. Wie kann eine «davonfliegen», ohne die andern dabei zu stören?
- Können Fledermäuse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



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

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

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

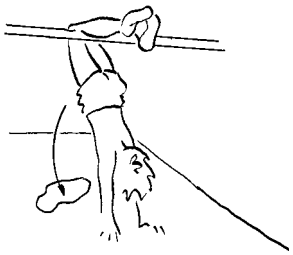


✎ Heimatkunde: Geschichte vom Schellenursli. Singunterricht: Harmonische Töne eines Glockenspiels.

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

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

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

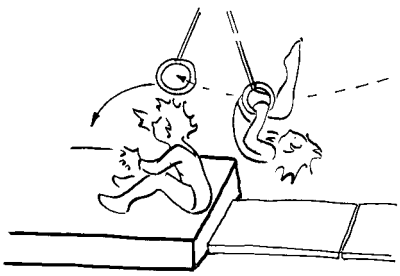


❗ Die Reckstangen so hoch einstellen, dass die Kinder nicht ins hohle Kreuz fallen.

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

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

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



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

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

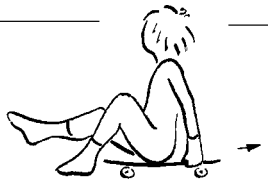
5 Bewegen auf Rollen und Rädern

5.1 Das Rollbrett entdecken

Wir lernen Kunststücke mit dem Rollbrett.

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

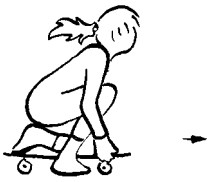
Rollbrett-Schlitten: Auf dem Rollbrett sitzen und versuchen, sich mit den Füssen vorwärts zu stossen oder rückwärts zu ziehen.
- Mit einem Fuss: mal links, mal rechts abstossen.
- Führen - Folgen: A fährt eine Strecke und B folgt.
- Abstossen und möglichst weit fahren.
- Erbaut einen Parcours: durch einen «Wald» (Malstäbe), einer Rennstrecke (Seilkanal) entlang usw.



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

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

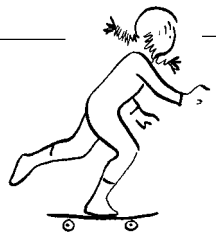
Einbein-Kniestand: Einseitiger Kniestand, die Hände fassen das Rollbrett vorne auf beiden Seiten. Mit dem freien Fuss tretrollen (Trottinett fahren).
- Nach einigen Tritten die «Antriebsseite» wechseln.
- Wer kommt mit 5-mal links antreiben gleich weit wie mit 5-mal rechts antreiben?
- Rhythmisch antreiben, z.B. kurz-kurz-lang…
- Antreiben und dann auf beiden Knien rollen lassen.



⊜ Beidseitigkeit fördern.

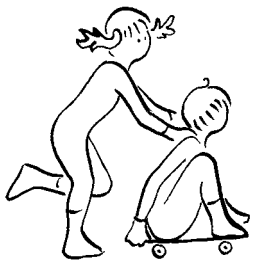
⚽ Bei grossen Klassen und wenig Raum: gleiche Fahrtrichtung hin und zurück.

Trottinett fahren: Mit einem Fuss auf der Mitte des Rollbretts stehen und mit dem anderen Fuss vom Boden abstossen.
- Erst vorsichtig, dann immer kräftiger abstossen.
- Gelingt es, genau einer Linie entlang zu fahren?
- Gelingt es auch mit dem anderen Fuss?
- Gelingt es auch, die Richtung zu ändern?



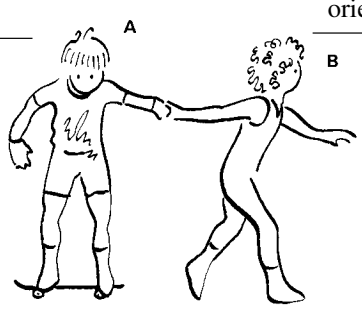
⊜ In der Aufgabenstellung grosse Leistungsunterschiede berücksichtigen.

Schubkarren: Je zwei S zusammen haben ein Rollbrett. A sitzt auf das Rollbrett und hält sich mit beiden Händen fest. B stösst an den Schultern. A versucht durch Gewichtsverlagerung nach links bzw. nach rechts, Kurven zu fahren. Nach einer gewissen Zeit werden die Aufgaben gewechselt.
- A wünscht eine Richtung: «rechts»; «geradeaus»…
- B bestimmt die Richtung durch Schulterdruck, A muss das Gewicht entsprechend verlagern.
- A schliesst die Augen. Weiss A nach längerer Fahrt noch, wo das Rollbrett steht?
- Orientierungsfahrt: A steuert auf dem Schulareal ein Ziel (mit oder ohne Karte) an. B treibt an. Am Ziel werden die Rollen gewechselt.



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

Abschleppen: Zwei Kinder haben ein Rollbrett. A stellt sich seitwärts auf das Rollbrett. B zieht A an der Hand langsam vorwärts.
- A darf die Fahrt bestimmen: schnell, bergauf usw.
- Einander sanft wegzustossen.
- Seile, Gymnastikstäbe, Haselruten sind geeignete Schlepphilfen.
- Können sich zwei 2er-Gruppen verbinden?



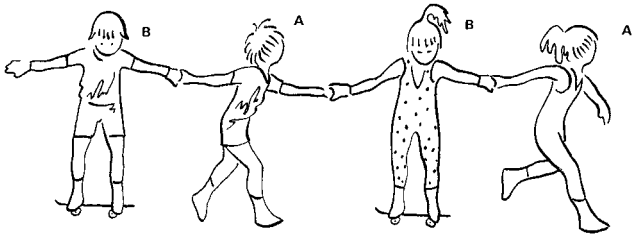
5.2 Spielformen mit dem Rollbrett

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

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

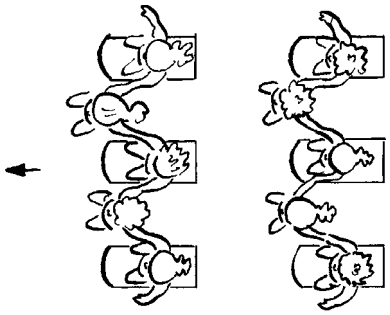
Kettenzug: Die Kinder stellen sich hintereinander auf (A-B-A-B). Alle B dürfen fahren, alle A ziehen. Alle B sitzen oder stehen. Das vorderste Kind spielt die Lokomotive und übernimmt das Kommando. Alle A setzen den «Zug» langsam in Bewegung.

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



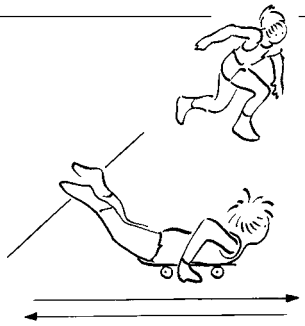
Nebeneinander: Alle A stehen auf ihren Rollbrettern so weit nebeneinander, dass alle B dazwischen genügend Platz finden. Alle A und B schauen in die gleiche Richtung.

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



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

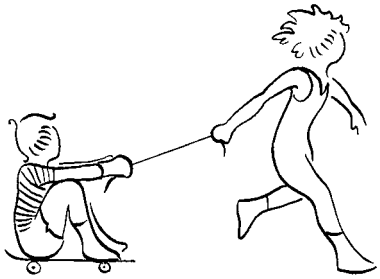
- Fahrtechnik gegenseitig vereinbaren, anpassen.
- Zwei Kinder mit einem Rollbrett treten gegen zwei andere an, welche laufen. Eigene Wettbewerbsregeln aushandeln.
- B fährt mit dem Rollbrett und A läuft daneben. Wechsel, ohne das Rollbrett anzuhalten.



⊖ Spiel- und Wettbewerbsregeln gemeinsam entwickeln lernen

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

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



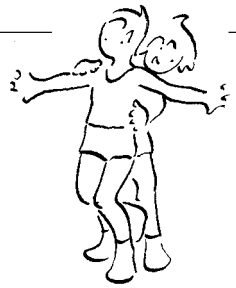
6 Kämpfen

6.1 Stürze vermeiden oder gekonnt fallen

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

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

Sich schützen: In einer festgelegten Zone (z.B. Hallenhälfte) versucht der Angreifer A einen Verteidiger B zu berühren.
- In der Zone befinden sich Matten, die von A oder von B oder von beiden nicht berührt oder überquert werden dürfen.
- B und ein «Leibwächter» C: C darf nicht angreifen, versucht aber, sich zwischen A und B zu stellen.

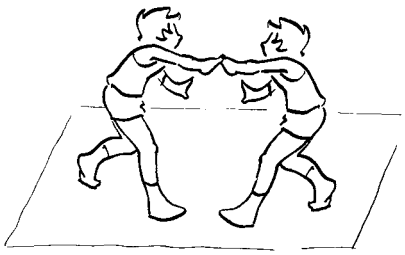


⊖ Das Thema «Kämpfen» bzw. «Gewalt» sollte in einem grösseren Rahmen, fächerübergreifend angegangen werden, damit keine (zusätzlichen) Ängste ausgelöst werden. Vorbesprechung mit den Eltern ist wichtig. Vgl. Literatur (GUGGENBÜHL), S. 32.

Weich wie Pudding: Überall, wo A den Körper von B berührt, wird dieser locker und weich. So geht jeder sanft geführte Stoss wirkungslos «ins Leere». B versucht alle anderen Körperteile gespannt zu halten. B auf einer Matte liegend, im Sitz, im Kniestand…
- A berührt oder stösst B mit einem Soft-, Gymnastik-, Lederball…
- A versucht, B von der Matte zu stossen.
- A hält eine Hand von B und versucht, B mit der freien Hand am Gesäss, Rücken… zu berühren.

❗ Kampfregeln gemeinsam festlegen; Mitschüler als Beobachtende («Regelritter»).

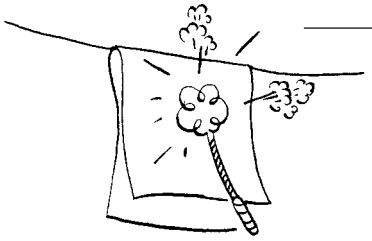
Sumoringer: A und B stehen sich in einem markierten Feld (Kreis, Mattenfeld) gegenüber. Die beiden versuchen, einander so aus dem Feld zu drängen, dass einer den Boden ausserhalb des Feldes berührt oder mit einem andern Körperteil als den Füssen irgendwo Bodenkontakt bekommt.
- Auf allen vieren: Dabei darf nur mit dem Gesäss, mit dem Rücken, mit… gestossen werden.
- Handfest zupacken: Es darf z.B. nur an den Armen gehalten werden; nie an den Kleidern !



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

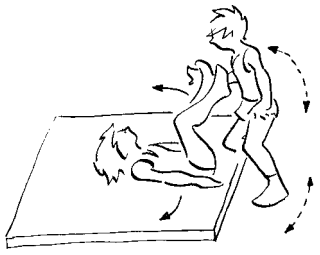
Kreiskampf: 6 bis 8 Kinder bilden mit gefassten Händen, auf einem Bein stehend, einen Kreis. Sie versuchen einander, ohne die Hände loszulassen, aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer kann vermeiden, mit dem zweiten Fuss oder einem andern Körperteil den Boden zu berühren? Nach jedem «Abstehen» eines Spielers wird von allen das Standbein gewechselt. Fällt ein Kind zu Boden, wird ihm auf die Füsse geholfen.
- Spielbeinfuss in der Kniekehle des Standbeines.
- Wer «abstehen» muss, darf sich einen andern Platz im Kreis oder in einem andern Kreis suchen.
- Zwei Mannschaften (A und B) stehen sich in einem Kreis als Gegner gegenüber; Reihenfolge A-B-A-B usw. Pro «Abstehen» gibt es einen Punkt fürs gegnerische Team. Nach drei Punkten sind die Plätze zu tauschen.

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



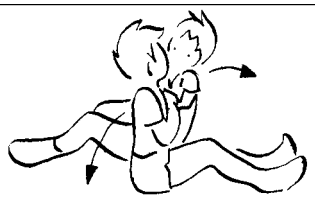
Teppichklopfer: Auf einer Matte auf dem Rücken liegen, Beine leicht angezogen, Füsse aufgestellt, Kinn zur Brust, Arme auf dem Boden ausgestreckt (ca. 45 Grad vom Körper). Arme locker in die Vorhalte bringen, zu Boden fallen lassen und mit der flachen Hand kräftig neben den Körper auf die Matte schlagen, d.h. «abklopfen» (= Abfedern des Körpergewichtes).
- Alle klopfen dreimal in gleichem Rhythmus ab.
- Rhythmusspiele gruppenweise, auch kanonartig.

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

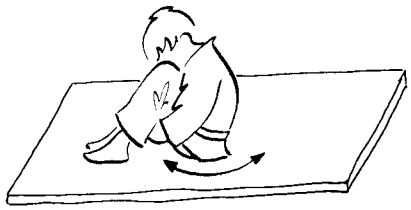


Käferfangen: A liegt in Rückenlage auf einer Matte; die leicht angezogenen Beine sind gegen B gerichtet. B versucht, durch Schnelligkeit und Täuschungen seitlich an A heranzukommen, um ihm ein Spielband auf den Bauch zu legen. A darf mit den Beinen nicht schlagen oder stossen.
- Käferfangen auf Zeit: Während einer vorgegebenen Zeit versucht A, das Spielband möglichst oft auf den Bauch von B zu legen. Welches Kind schafft in dieser Zeit am meisten Käferfänge? Rollenwechsel.

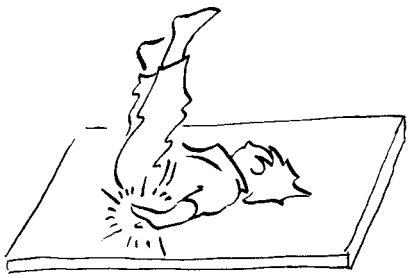
! Fairness!



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



Rückenschaukel: Im Sitz auf einer Matte, die Knie angezogen und mit den Armen umschlungen wie ein «Paket»: Sich rückwärts fallen lassen und wieder in den Sitz zurückschaukeln, bevor der Hinterkopf den Boden berührt. Mehrfach rund hin- und herschaukeln.
- Wie oben, aber die Beine etwas gestreckter halten, die Hände seitlich an den Oberschenkeln.
- Arme in der Vorhalte und bei Bodenberührung mit dem Rücken gleichzeitig die Hände und Arme gestreckt auf den Boden legen (vgl. oben «Teppichklopfer»); dasselbe mit «Abklopfen».



Gekonnt fallen: Hockstand, Arme in Vorhalte. Sich rückwärts fallen lassen und «abklopfen». Es ist darauf zu achten, dass das Gesäss nahe bei den Fersen hingesetzt wird. Der Fall soll durch das «Abklopfen» und Strecken der Beine so aufgefangen werden, dass der Hinterkopf den Boden nicht berührt. Gelingt es, ohne Hilfe der Hände und Arme in die Hocke zurückzuschaukeln?
- Auch aus dem Stand, wobei zuerst die Hocke-Position eingenommen wird.
- Reagieren: Auf ein Zeichen fallen alle möglichst gleichzeitig und rollen so schnell wie möglich wieder in den Stand zurück.
- A und B stehen einander gegenüber, die Arme verschränkt: Auf ein Signal hin versucht A, B zu fassen. B lässt sich wie vorher rückwärts fallen, bevor er von A gefasst wird.

7 Kombinieren

7.1 Zirkus-Akrobatik

Wir gestalten eine akrobatische Zirkusnummer.

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

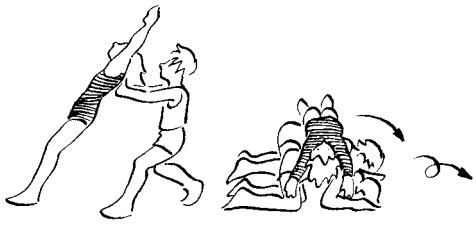
Erlebnisreich für alle ist eine gemeinsame Vorführung: Die Kinder können drehen, stützen und einander helfen, einzelne Formen repetieren, aber auch Neues üben und einbeziehen. Der Wechsel zwischen Bewegung und Positionen-Halten ermöglicht eine längere Vorführzeit.

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

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

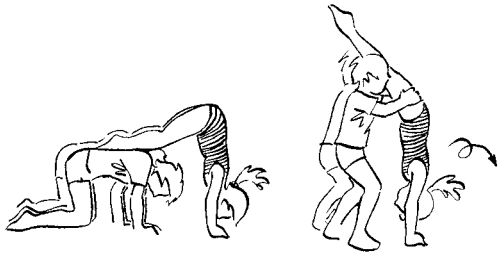
Die angeführte Abfolge dient als Anregung für eigene Kombinationen.

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



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

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



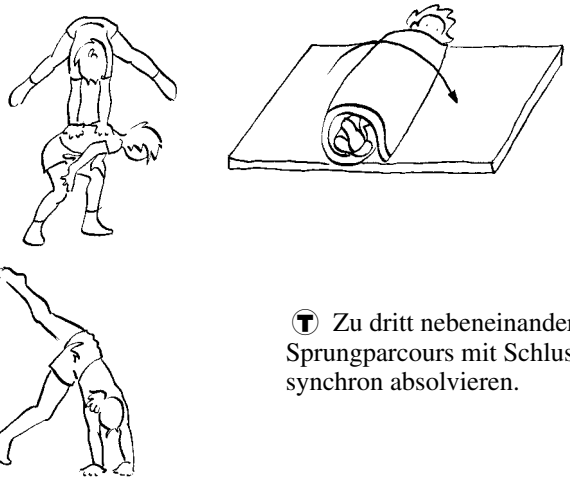
Kunststücke: Zwei Kinder bilden zusammen eine Figur und ein drittes hilft oder sichert. Beispiele:

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

❗ Auf- und Abstieg besprechen.

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

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



Ⓣ Zu dritt nebeneinander einen Sprungparcours mit Schlusspose synchron absolvieren.

7.2 Kleine Wettkämpfe oder Wettbewerbe

Wetteifern: Alles geben und trotzdem fair bleiben!

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

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

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

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

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

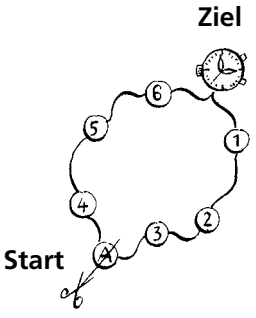
Wenn es gelingt, mit den Kindern Wettbewerbe zu planen und durchzuführen, die nicht zusätzlich belastet werden durch das Motiv «Was nicht eindeutig verboten ist, ist erlaubt», erleben alle die Sphäre des freudvollen, spannenden Spielens und weniger das Kämpfen für den Erfolg um jeden Preis. In der Folge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

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

Ⓖ Gezielt Akzente setzen.

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

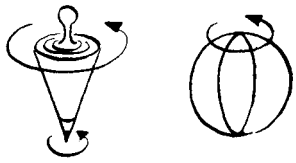
- Sind die beiden Halbgruppen auf der anderen Bahnhälfte erfolgreicher? Zeiten bzw. Zeitdifferenzen festhalten und vergleichen.
- Wie kann sich die Gruppe besser organisieren, um den eigenen Gruppenrekord zu verbessern?



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

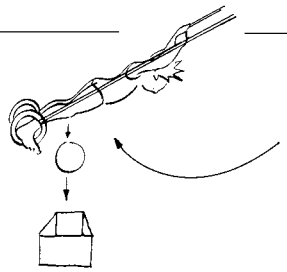
Wie weit? X-mal treibt die Gruppe einen Kreisel an (oder zwirbelt einen Reifen). Solange er sich dreht, dürfen gestellte Aufgaben gelöst werden. Das Spiel ist fertig, wenn der Kreisel ruhig liegt.

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



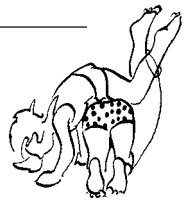
Ⓣ Was vom bisher im Sportunterricht Gelernten eignet sich, auch unter Zeitdruck zu testen?

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

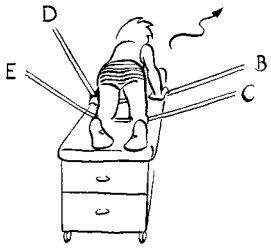


➔ Weitere Wettbewerbs-Ideen: Vgl. Bro 3/3, S. 23

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

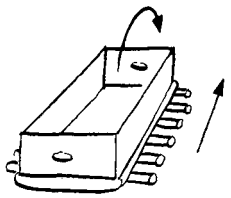


Abschleppdienst: Fünf Kinder sind unterwegs mit einem Schwedenkasten (2-teilig, unterer Teil mit Rollen). A kniet auf dem «Wagen». Mit den Knien und Händen drückt er kräftig auf zwei Springseile/Gummischläuche. An den 4 Enden ziehen vier Kinder vorsichtig und steuern den Wagen durch einen Parcours. Nach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



⚽ Vorsichtig ziehen!

Ruderboot: Zwei Kinder knien im gleichen «Boot» (umgekehrter Schwedenkastendeckel). Das Boot «schwimmt» auf ca. 6 Gymnastikstäben. Zwei weitere Stäbe liegen im Boot. Es ist eine bestimmte Distanz zu befahren, ohne das Boot zu verlassen.
- Bis wohin gelangen wir in der vorgegebenen Zeit?
- Zu viert: 2 Kinder sind lediglich Helfende und legen immer wieder Stäbe unter das Boot.



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

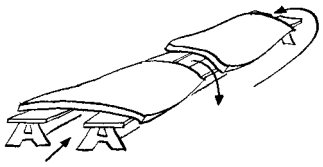
Rückwärts-Torschuss: Auf allen vieren mit den Füssen Bälle nach hinten in ein Tor treffen. Gegenüber spielt ein Partner den Ball ebenso wieder zurück.
- Wie viele Tore gelingen während einer Minute?
- Nach 10 Toren zur nächsten Station wechseln.

➔ Weitere Ideen: Vgl. Bro 3/3, S. 10

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

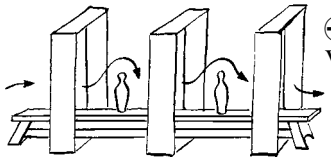
❗ Zuerst langsam ausprobieren!

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



➔ Weitere Ideen: Vgl. Bro 3/3, S.12

Galerie: Eine Langbank steht in drei hoch gestellten Schwedenkastenelementen, die eine «Galerie» bilden. Gelingt es, möglichst schnell durch diese Galerie zu kriechen, ohne die Wände zu berühren?
- Gleiche Aufgabe mit Keulen auf der Schwebekante.



➔ Weitere Ideen: Vgl. Bro 3/3, S. 4

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

BLUME, M.:	Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen. Aachen 1995.
BRUCKMANN, M. / u.a.:	Geräteturnen für alle. Freies Turnen an Geräten. Celle 1994.
BUCHER, W. (Hrsg.):	1008 Spiel- und Übungsformen im Geräteturnen. Schorndorf 1995[7].
ERZIEHUNGSDIREKTION DES KANTONS ZÜRICH (Hrsg.):	Gewalt und Schule - Analyse und Empfehlungen der kantonalen Expertenkommission. Zürich 1994.
FRANK, G. / ECKERS, B.:	Bewegungsförderung für Kinder. Wiesbaden 1996.
FRANK, W.:	Rücksichtsvoll kämpfen. In: Sportpädagogik4 / 1988.
FRIES, A.:	Kinder-Turnen im Grundschulalter «Ran an die Geräte»! Müllheim-Kärlich 1997.
GERLING, I.:	Kinder turnen: Helfen und sichern. Schritt für Schritt mit tausend Ideen vom Miteinander zum Helfenkönnen. Aachen 1997.
GUGGENBÜHL, A.:	Die unheimliche Faszination der Gewalt. Zürich 1993.
HABEGGER, Th.:	Inline-Skating. Grundlagen und Anwendungen. Bern 1996.
HÜLSMANN, C.:	Prozessorientiertes Arbeiten mit Rollbrettern im Sportunterricht der Primarschule. Magdeburg 1994.
KLIEVER, H.-J. und U.:	Der Zauberkasten. Alte und neue Geschichten für Kinder. Stuttgart 1992.
KOLLEGGER, M.:	Körpererfahrungen im Geräteturnen. Wiesbaden 1995.
KRISAM, A.:	Stundenbilder für den Grundschulsport. Gerätebahnen mit Bewegungsgeschichten, Stationentraining, alternative Sportgeräte, beliebte kleine Sportspiele. Puchheim 1996.
NICKEL, U.:	Kinder brauchen ihren Sport. Celle 1990.
PATZ, A. und D.:	Gleichgewichtsspiele. Schaukel-, Balancier-, Kletter- und Kriechspiele. Ettlingen o.J. 1995.
PAULY, P. / GEBHARDT, M.:	Mit Kindern turnen. Spiel und Spass für Kinder ab 6 Jahren. Niederhausen 1991.
JAKOB, M.:	Zwischen Ringen und Raufen. In: Die Grundschulzeitschrift 70/1993.
RAMSEGER, J.:	Was heisst «durch Unterricht erziehen»? Erziehender Unterricht und Schulreform.Weinheim/Basel 1991.
SEYBOLD, A.:	Didaktische Prinzipien der Leibeserziehung. Schorndorf 1974.
SCHRAG, M. / u.a.	Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.
STEURI, R. / STOCKER, R.:	Geräteturnen. Aarau 1987.
TREBELS, A. H.:	Spielen und Bewegen an Geräten. Reinbek 1983.

Video-Filme:

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

Musik:

Sky One bis Four, alle , success PK 510, 1992.
(➔ Vgl. Bro 2/3, S. 32 Circus)

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

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

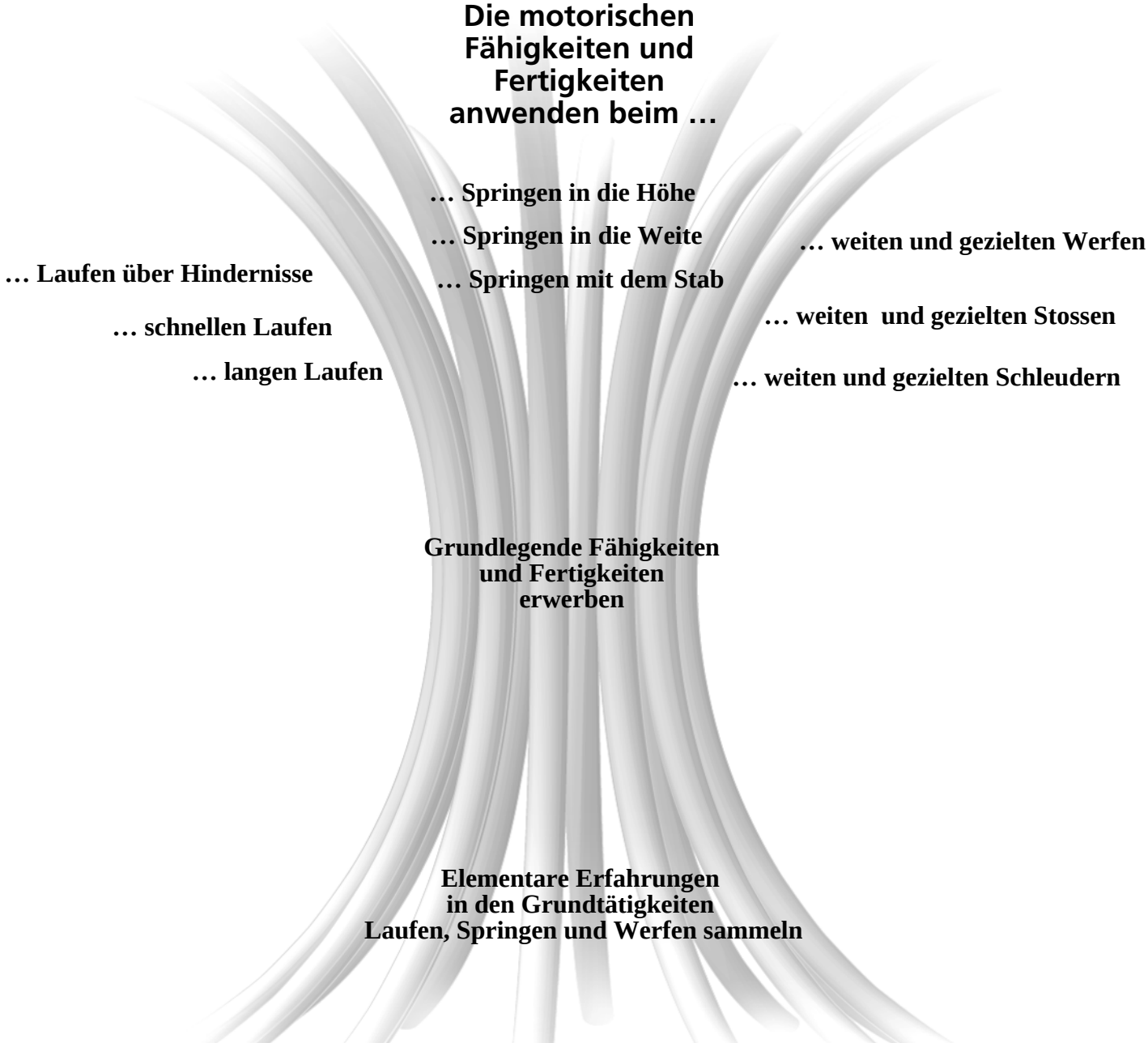
4

Lehrmittel Sporterziehung Band 3 Broschüre 4

Laufen Springen Werfen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA

Broschüre 4 auf einen Blick



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

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

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

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

Vorschule

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

1.–4. Schuljahr

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

4.–6. Schuljahr

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

6.–9. Schuljahr

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

10.–13. Schuljahr

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

Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 2

1 Laufen
1.1 Laufen – aber wie? 4
1.2 Fang- und Laufspiele 5
1.3 Wie laufen Tiere? Wie laufen Menschen? 7
1.4 Starten - davonrennen - schnell laufen 9
1.5 Gräben und Hindernisse überlaufen 11
1.6 Lange laufen - länger laufen - Dauerlaufen 13

2 Springen
2.1 Springen – aber wie? 15
2.2 Spielerisches Springen 16
2.3 In die Weite springen 18
2.4 In die Höhe springen 19

3 Werfen
3.1 Werfen – aber wie? 20
3.2 Spielerische Herausforderungen beim Werfen 22
3.3 Wurfbudenzauber wie auf dem Jahrmarkt 24

4 Kombinieren
4.1 Verbindungen mit… 25
4.2 Um die Wette laufen, springen und werfen 26

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien 28

- Querverweise innerhalb des Lehrmittels
- Andere Hinweise (Medien, Literatur, Material)
- Bezüge zu anderen Fachbereichen
- Sicherheitsaspekt
- Durchführung auch im Freien empfohlen
- Als Lernkontrolle, Test, Treffpunkt empfohlen
- Sinnrichtung
- Achtung

Einleitung

Bewegungslust aufrechterhalten

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

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

Beidseitig lernen und üben

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

Inhaltsübersicht

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

- Das *Laufen* ist aufgeteilt in Fang- und Laufspiele sowie in Übungs- und Spielformen zur Verbesserung des Laufstils, zum Starten und Schnelllaufen, zum Überqueren von Hindernissen und zum Dauerlaufen.

- Das Kapitel *Springen* enthält Hüpf- und Springformen unterschiedlichster Art sowie Spiel- und Übungsformen zum Springen in die Weite und in die Höhe.

- Im Kapitel *Werfen* wird eine Auswahl von Formen des «geraden Wurfs» präsentiert. Dazu gehört das vielseitige Werfen und Stossen mit verschiedensten Gegenständen in die Weite, auf Ziele und in die Höhe.

- Mit einigen *Kombinationen* werden exemplarisch Ideen aufgezeigt, wie die Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen miteinander verbunden werden können. Derartige Kombinationsformen zeichnen einen vielseitigen und abwechslungsreichen Unterricht aus.

Bewegungsempfindungen

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

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

Testübungen als Lernkontrollen

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

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

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

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

Vergleiche mit sich selber

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

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

1 Laufen

1.1 Laufen – aber wie?

Schnell laufen

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

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

Über Lauferfahrungen zum Laufstil

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

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

Lange laufen

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

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

Tips zum Dauerlaufen

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

1.2 Fang- und Laufspiele

Lass dich nicht erwischen!

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

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

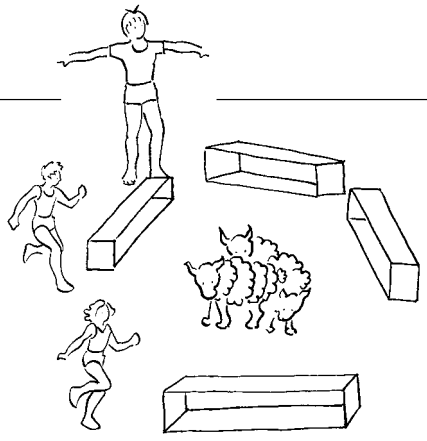
- Wer sein Spielband verliert, versucht es aus dem «Nest» zurückzuerobern, ohne berührt zu werden oder holt in einem Depot ein neues.

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

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

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

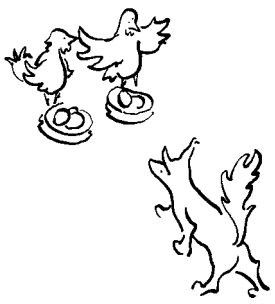
✎ Reinhard Mey: «Es gibt keine Maikäfer mehr»; Realien: z.B. Entwicklungsstadien der Maikäfer; Sprache: Die Stachelschweine (Stachel-Charlie; vgl. Lit. Bro 4/3, S. 28).



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

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

Feld abgrenzen mit Malstäben, Leinen…



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

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

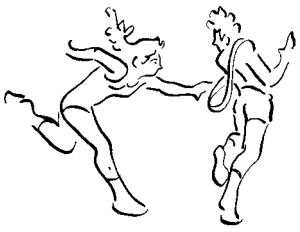
→ Balancierübungen: Vgl. Bro 3/3, S. 4 ff. oder Bro 4/3, S. 8

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

⊖ Was den Kindern vertraut ist, spielen sie gerne.

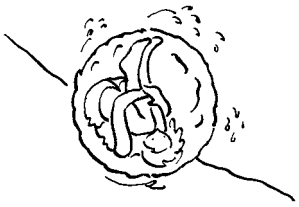
⊖ Kinder in den Spielprozess einbeziehen, z.B. eine neue Gangart bestimmen oder die Spielregeln verändern lassen.

Wie ein Bannwald: Zwei Klassenhälften stehen sich gegenüber, mit 2 Bändelfarben gekennzeichnet, je in einer Hallenhälfte verteilt. Paare, also direkte Gegenspieler, sind bestimmt. Wer von der Lehrperson mit Namen aufgerufen wird, versucht die gegnerische Feldhälfte («Bannwald») zu durchqueren, ohne von der direkten Gegenspielerin berührt zu werden. Erfolgreich Geflüchtete streifen ein weiteres Spielband über. Nach abgefangenem oder vollendetem Lauf sofort wieder in den heimischen Bannwald zurückgehen.
- Schneeball-Effekt: Zwei Kinder erhalten von der Lehrkraft einen Ball zugeworfen. Damit werden sie zu «Schneebällen», die einerseits flüchten müssen und andererseits die Kinder gleicher Farbe durch Berühren «mitreissen» können. Sobald die neuen «Schneebälle» am Spielfeldrand einen Ball geholt haben, darf sich ihr direkter Gegenspieler bewegen, um sie zu fangen. Wie viele Schneebälle vermögen im Durcheinander der «Lawine» den Bannwald zu durchbrechen, ohne gefangen zu werden?

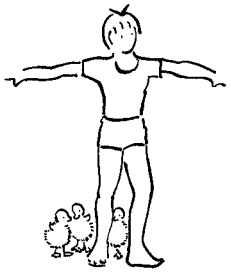


✎ Gefahren in der Natur (Unfallverhütung); Verhaltensregeln, z.B. beim Wintersport.

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



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



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

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

✎ Realien: Tiere im Winterschlaf.

1.3 Wie laufen Tiere? Wie laufen Menschen?

Wie läufst du, leichtfüssig wie eine Gazelle?

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

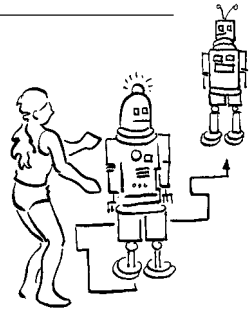
Tierimitation: Die Kinder versuchen, wie eine Katze zu schleichen, wie eine Eidechse zu kriechen, wie ein Pferd zu galoppieren, wie…
- Pferdegeschichte mit Bewegungen und Lauten darstellen (Trotten, Galoppieren, Ausschlagen …)

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

Dompteur: Ein Kind als Dompteur dirigiert die andern, welche sich wie in der Manege (im Kreis) bewegen. Es zeigt verschiedene Tier- oder Gangarten: langsam, schnell, über Hindernisse usw. Rollenwechsel.
- 4-8 Kinder bereiten eine Zirkusnummer vor und und zeigen sie den andern.
- Eine Gruppe wählt eine Tierart aus und führt verschiedene Fortbewegungsarten dieser Tiere vor, z.B. watscheln wie Pingu, stolzieren wie ein Pfau… Die andern Kinder raten.

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

Roboter zu zweit: A führt den «Roboter» B. Wenn A die rechte Schulter seines Roboters berührt, dreht sich dieser nach rechts. Antippen auf dem Kopf bedeutet: stehen bleiben; Berühren am Rücken heisst: rückwärts… A führt seinen Roboter so, dass dieser mit niemand anderem zusammenstösst.
- Zu dritt: Ein Kind versucht, zwei «Roboter», die anfänglich eine Hallenlänge Distanz zueinander haben, durch hin- und herrennen, so zu steuern, dass sie sich frontal begegnen.



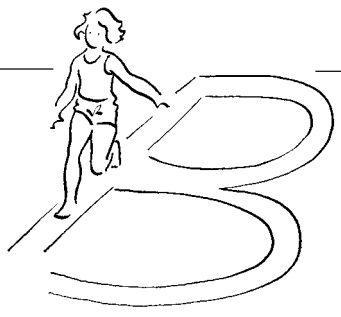
⚽ Gehtempo und Gangart der «Roboter» den Platzverhältnissen anpassen.

➔ Fortbewegungsart der Roboter durch die Kinder bestimmen lassen.

Zauberer und Fee: 1–2 Kinder verzaubern die frei laufenden Kinder mit ihrem Zauberstab in ein Tier (z.B. Elefant), indem sie den Verzauberten den Tiernamen ins Ohr flüstern. Die anderen Kinder können die verwandelten Tiere erlösen, wenn sie das dargestellte Tier erkennen mit dem Spruch: «Wenn du ein Elefant bist, so bist du erlöst.»
- Zauberer ohne Fee: Die Zauberer verwandeln die Kinder in Hunde, Katzen und Mäuse (Bändelfarben). Die Katzen werden von den Hunden, die Mäuse von den Katzen gejagt. Wird eine Katze von einem Hund berührt, erstarrt sie im Katzenbuckel, eine Maus macht sich ganz klein. Die freien Tiere können ihre Artgenossen erlösen.

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

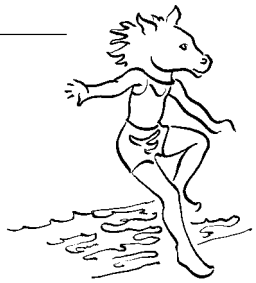
Buchstaben-Lauf: A läuft einen Buchstaben vor. B beobachtet und rät den Buchstaben. Rollenwechsel.
- A läuft ein Wort (mit 3–4 Buchstaben) vor. B beobachtet und schreibt anschliessend das Wort auf den Rücken von A. Stimmt es?
- Während A läuft, überträgt B dessen Laufweg direkt auf ein Blatt. Welches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



✎ Schreiben: Bewegungslinien auf ein Blatt übertragen.

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

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



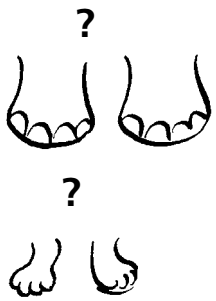
Pferdeleben: Die Kinder bewegen sich wie Wildpferde in der Natur. Durch den Sumpf zu waten, ist mühsam; über eine schöne Wiese zu galoppieren, bereitet hingegen allen viel Spass. Zwei Bäche und ein Wassergraben folgen. Nachher muss ein brennendes Feld überquert werden. Dann kommt ein Wald mit vielen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

- Die Kinder spielen eine Pferdegeschichte nach.

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

Laufarten: Der Mensch kann auf die verschiedensten Arten gehen.

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



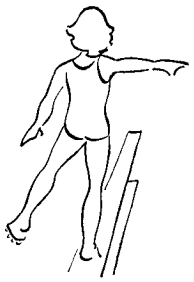
Auf verschiedenen Unterlagen (barfuss) laufen und die Gegensatzerfahrungen ansprechen.

✎ Körpersprache: Vgl. Bro 2/3, S. 14

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

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

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



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

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

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

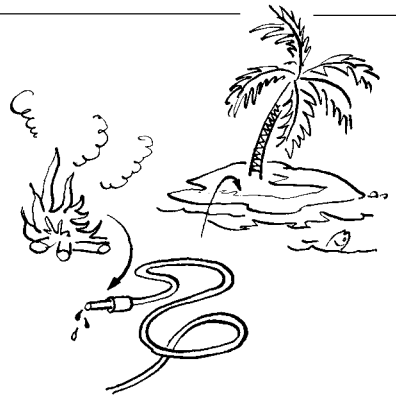
1.4 Starten - und schnell davonrennen

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

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

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

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

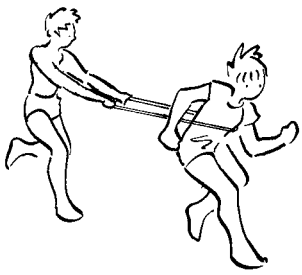


✎ Sprache: Wettlauf zwischen Hase und Igel (Märchen der Gebrüder Grimm).

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

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

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

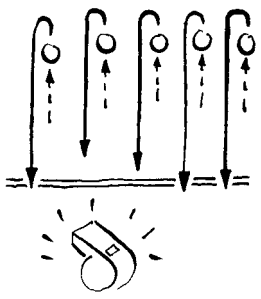


⊖ Seile weiter verwenden, z.B. zum Seilspringen, Hindernislaufen, für «Lassokünste» …

❗ Laufrichtung und Maximalstrecke festlegen.

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

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

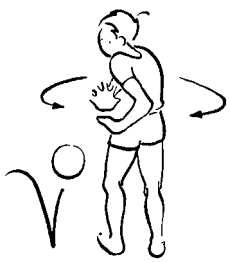


✎ Die Kinder schreiben im Sprachunterricht eigene «Gegensatzpaar»-Geschichten.

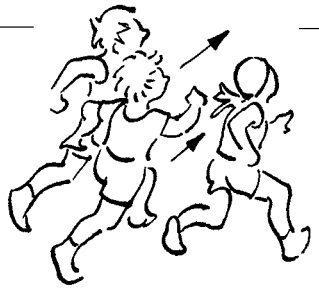
⚽ Hinter der Ziellinie genügend Raum für das Auslaufen freihalten.

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

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



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

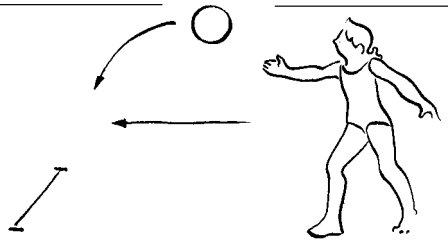


Jagd-Rennen: Vierergruppen. Ein Kind steht vor den andern seiner Gruppe. Seine erste Bewegung (Startzeichen) versetzt alle andern ins Jagdfieber. Wer kann das zuerst gestartete Kind vor dem Ziel überholen.

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

Lauf- und Fangspiele mit Einbezug des Schattens durchführen.

Partnerwechsel beachten.



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

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

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

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

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

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

Ähnliche Formen sind auch mit Laubblättern möglich.

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

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

Zwei mit vier Beinen

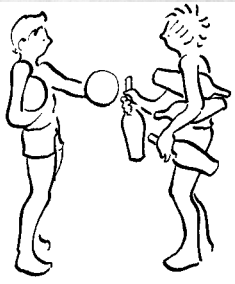
Der.....ist schlimm,
schlimmer als Regen.
Den....., den schlimmen, wollen wir bewegen.
Im..... stecken
zwei, zwei mit vier Beinen.

Wollen wir sie streicheln?
Lieber nur den einen!

Frei nach Josef Guggenmos

Vgl. Lit., Bro 4/3, S. 28

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



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

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

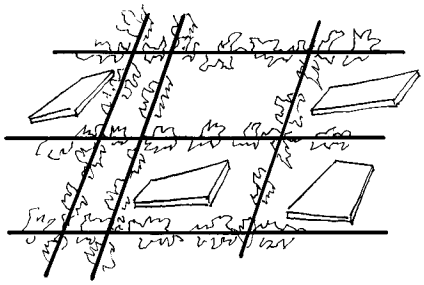
1.5 Gräben und Hindernisse überlaufen

Hindernisse fordern zum Überspringen auf!

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

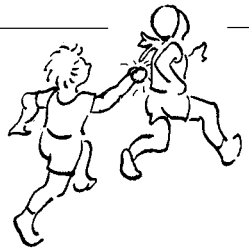
Brennende Linien: Alle Kinder laufen frei durch die Halle (auch rückwärts, seitwärts oder hopserhüpfend). Dabei versuchen sie, Spielfeldlinien nicht zu betreten. Wer auf eine «brennende» Linie steht, kühlt sich in einem See (Matte) die Füsse ab und läuft dann weiter.

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



(!) Auf den Fussballen laufen, abspringen und kontrolliert landen.

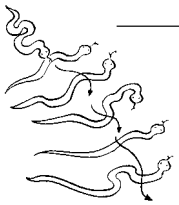
Schlangenfänger: Zwei Kinder erhalten je einen «Zauberball» und sind Fänger. Wer von diesem Ball berührt wird, erstarrt samt nachgezogenem «Schlangenschwanz» (Springseil). Wenn ein Schlangenschwanz von freien Kindern übersprungen wird, ist die Schlange erlöst. Wie viele Helfer brauchen die beiden Schlangenfänger,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



(✎) Realien: Thema «Schlangen»

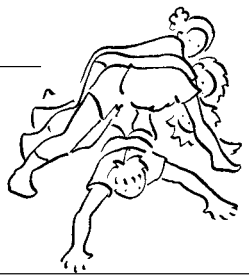
Schlangenspiele: 4–7 Kinder liegen im Abstand von 2–4 m nebeneinander am Boden. Das Kind, welches zuhinterst liegt, beginnt die «liegenden Schlangen» zu überspringen und legt sich zuvorderst hin.

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



(⚽) Die Kinder auf die Gefahr des Aufeinandertretens aufmerksam machen!

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



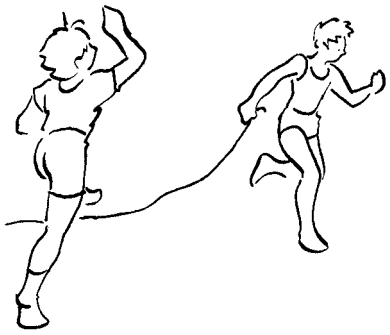
Grabensprünge: 4 Kinder legen mit 4 Matten eine Mattenbahn mit Gräben, so dass sie gerade noch über die Bahn laufen können, ohne in die Gräben zu stehen.

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

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

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

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



⚽ Keine Schlaufen um die Hand!

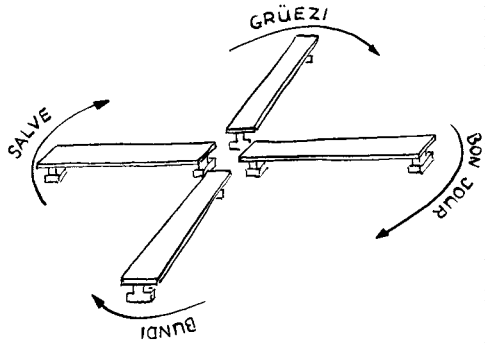
Flusslandschaft: Auf dem Boden liegen Springseile, jeweils zwei Seile parallel in ca. 50 cm Abstand, einen schmalen «Fluss» darstellend. Die Kinder überspringen die Flüsse.

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

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

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

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



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

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

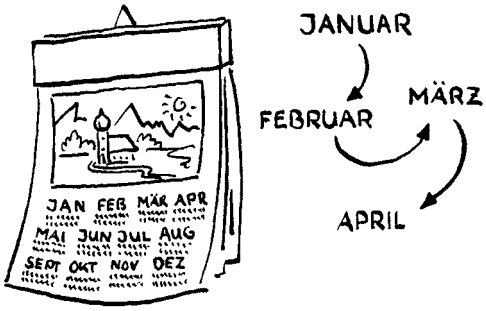
1.6 Lange laufen - länger laufen - Dauerlaufen

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

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

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

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

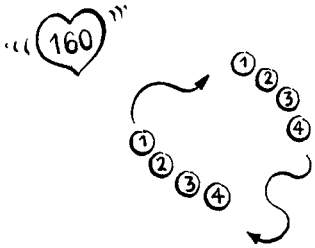


➔ Weitere Fangspiele: Vgl. Bro 4/4, S. 4 ff.

✎ Rechnen: Zahlenreihen bewegt und spielerisch lernen.

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

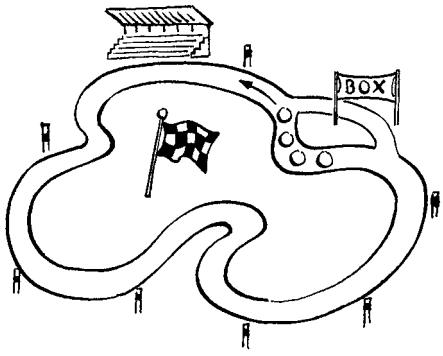
- Die Kinder laufen in Handfassung, sind durch ein Seil verbunden…



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

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

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



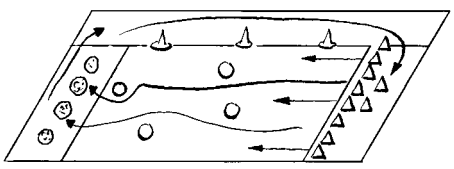
⊖ Eine Kindergruppe plant die Rennstrecke und legt sie auch für alle an.

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

Rollbretter, Fahrräder und Rollschuhe einsetzen.

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

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

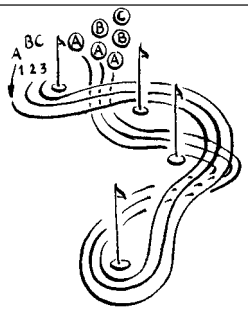


! Rückwege ausserhalb der Spielfläche festlegen.

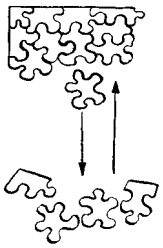
⊖ Nach dem Spiel verfolgen, wie der Puls langsamer wird.

Laufen und Malen: 2–4 Fänger fangen 1 Minute lang. Gefangene lösen Fänger ab. Wer nach 5 Minuten noch nie gefangen wurde, darf eine nächste Runde aussetzen und dafür an die Tafel (auf ein Plakat) malen.
- Statt zu malen, darf das aussetzende Kind eine Geschichte (weiter-)lesen, um sie in der Rundenpause den andern (weiter) zu erzählen.

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



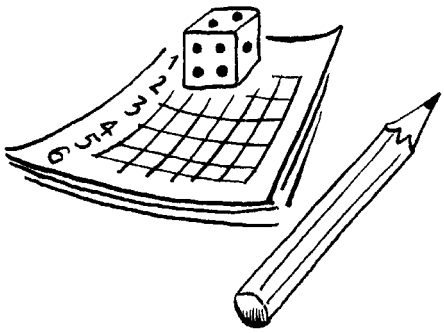
Anhänge-Lauf: 3er-Gruppen. A läuft eine bestimmte Strecke, umläuft zum Schluss die ganze Gruppe, nimmt B mit, A und B hängen C an. Wenn alle miteinander die Strecke zurückgelegt haben, wird A abgehängt, dann B, bis C allein durchs Ziel läuft.
- Mit Handfassung zusammen laufen.
- Handfassung: Sind Paare unterwegs, muss eines rückwärts laufen.
- Handfassung: Ist die Gruppe zu dritt unterwegs, läuft das Kind in der Mitte mit verbundenen Augen.



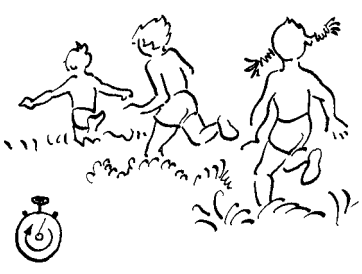
Puzzlelauf: Für jedes Team (4 Kinder) liegen Puzzlestücke (oder Dominosteine) beim Umkehrpunkt der Laufstrecke bereit. Die Kinder laufen paarweise ans andere Ende und nehmen je ein Puzzleteil (einfaches Puzzle von ca. 30 Teilen) mit. Welches Team hat zuerst sein Puzzle fertig zusammengesetzt?
- Laufstrecke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

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

❗ Fairness, auch bei Laufspielen!



Lotto: Gruppen von 4 Kindern haben je eine Lottokarte mit x Zahlen zwischen 1 und 6. Das erste Kind würfelt. Die gewürfelte Zahl wird abgestrichen und die zur Zahl gehörende Aufgabe wird erfüllt, z.B. 1 = 1 Runde auf allen vieren laufen; 2 = 1 Runde rw. laufen; 3 = 1 Runde hopserhüpfen; 4 = 1 Runde einen Ball prellen; 5 = 1 Runde sw. laufen; 6 = 1 Runde Trottinett mit einer Teppichfliese. Wird eine Zahl gewürfelt, die nicht mehr zur Verfügung steht, darf nochmals gewürfelt werden. Welche Gruppe ist zuerst fertig?
- Vgl. Puzzlelauf: Lottokarten mit 4 Linien und je 5 Zahlen in den Bereichen 1–99. Beim Umkehrpunkt liegen verdeckte Zahlen. Jeweils ein Paar holt sich zwei Lottozahlen. Zahlen, die nicht passen, legt das nächste Paar wieder verdeckt zurück und holt sich gleichzeitig zwei neue Lottozahlen. Welche Gruppe gewinnt eine Zeile, welche die ganze Karte?



Test 1.5 - Laufe dein Alter: Die Kinder sollen - ohne Unterbruch - mindestens die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten laufen können. Die Laufdistanz spielt keine Rolle. Die Geländewahl kann frei gewählt werden, sollte jedoch überschaubar sein.
- Sport-Hausaufgabe: Wer läuft in einer Woche das Alter seiner Mutter, seines Vaters…?
- Welche Schülergruppe läuft in einer Woche mehr Minuten als die Lehrperson?
- Einen Lauf-Morgen mit den Eltern durchführen.

Ⓣ-Kriterein: Die Testminuten müssen ohne Übergang ins Marschieren und ohne anzuhalten gelaufen werden.

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

2 Springen

2.1 Springen – aber wie?

Mit Rhythmus geht alles leichter

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

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

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

Hüpfen

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

Springen in die Weite

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

Springen in die Höhe

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

Vom Tarzan-Schwingen zum späteren Springen mit dem Stab

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

2.2 Herausforderndes Springen

Gelingt es dir, das Hindernis zu überspringen?

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

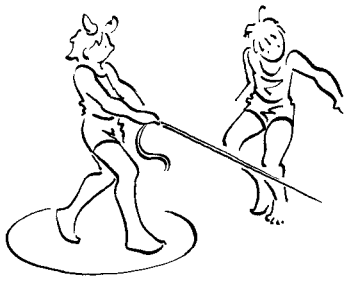
Pausen-Hüpfen: Die Kinder laufen zu Musik. Bei einem Musikunterbruch hüpfen sie wie Frösche, wie ein Hampelmann oder wie ein Hase, bis die Musik wieder einsetzt.

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

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

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

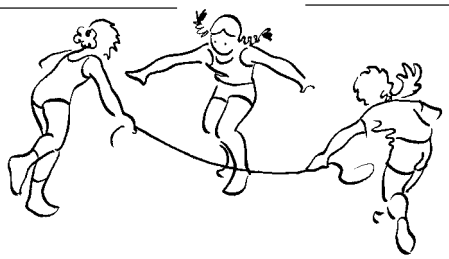
- Wer vom Narrenschwanz berührt wird, verliert ein Leben. Das Spiel ist fertig, wenn das 1. Kind kein Leben mehr hat.
- Sprungvarianten: Wegspringen links, landen rechts; springen und landen auf dem gleichen Bein; im Kreis laufen und aus dem Lauf überspringen…



! Wird dem Narren schwindlig, so wird er abgelöst.

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

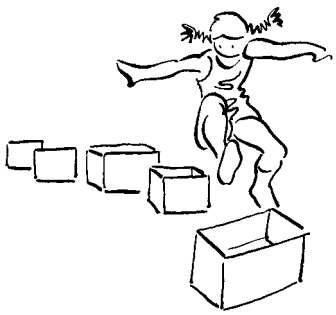
- Die Kinder laufen auf einer bestimmten Linie den Zauberpaaren entgegen.



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

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

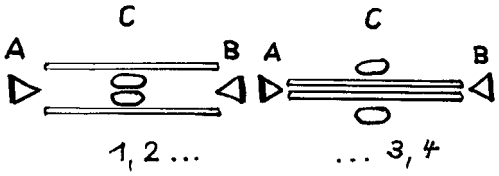
- Uhrzeit springen: 12 Schachteln auf einem Kreis stellen die Stunden der Uhr dar. Wo ist die Zwölf, wo die Sechs? Die Kinder laufen ausserhalb des Zifferblattes. Jemand liest eine Uhr-Geschichte vor. Werden Uhr-Zeiten erwähnt, z.B. «fünf nach drei», überspringen die Kinder die entsprechenden Ziffern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



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

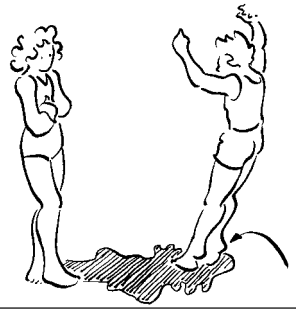
→ Wurfspiele mit Schachteln: Vgl. Bro 4/3, S. 22

Südseezauber: Einbeinsprünge in bestimmter Reihenfolge, so z.B. links-rechts-rechts-links, ausführen. Den Standbeinwechsel mit Klatschen begleiten (das springende Kind selbst oder von aussen). Zum Abschluss zwei beidbeinige Hüpfer vw. anfügen und diese mit einem tiefen «Tschung-Tschung»stimmlich unterstützen.
- Die ganze Klasse hüpft miteinander eine vereinbarte Hüpffolge.
- Bambusrohre: Mit Gymnastikstäben den Rhythmus aufnehmen und ihn durch das Schlagen der Stäbe auf den Boden verstärken.
- 3er-Gruppe: Zwei Stäbe werden von A und B parallel zum Boden geführt (nur von oben her halten); zusammenführen und öffnen. In der Mitte und aussen jeweils 2-mal auf den Boden schlagen. C springt in diesem Metrum mit geschlossenen Beinen zwischen die Stäbe, mit gegrätschten Bein nach aussen.



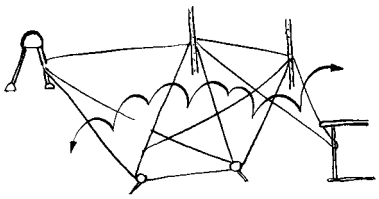
✎ Realien: Die ferne Welt, z.B. Sprünge der Masai, Bambustänze der Südsee.

Schatten-Kopf-Treten: Zweiergruppen. B versucht, mit beiden Beinen auf den Kopf des Schattens von A zu springen, wobei A dies verhindern will.
- Sprung auf den «Schatten-Bauch», «Schatten-Arm».
- A stellt sich so hin, dass sie einen möglichst langen Schatten wirft. B markiert den Anfang und das Ende des Schattens. Wem gelingt es, seinen eigenen Schatten längs zu überspringen, über den Schatten eines grösseren Kindes, über die Schattenlänge zweier Kinder zu springen?



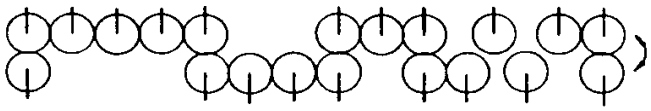
Sofern die Sonne scheint…

Spinnennetz: Auf Kniehöhe kreuz und quer gespannte Zauberschnüre oder Leinen. A gibt eine Sprungstrecke vor, die B ohne Berührung nachvollziehen soll.
- Partnerfangen: A und B stehen in entgegengesetzten Ecken, A (Spinne) versucht B (Fliege) zu erwischen.
- Spinnennetzfangen: 2-3 «Spinnen» fangen die freien Kinder. Gefangene «Fliegen» tauschen die Rollen mit den Spinnen.



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

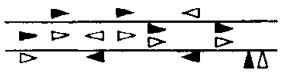
Test 1.3 - Reifenspringen: 20 Reifen gleichmässig verteilt, aneinanderliegend. Rhythmisches Vorwärtsspringen von Reifen zu Reifen mit Umkehrhupf beim Wendepunkt. Reifen links: Hüpfen auf linkem Bein und linken Arm sw. ausstrecken; Reifen rechts: dito rechts; 2 Reifen nebeneinander: Beidbeiniges Hüpfen und beide Arme sw. ausstrecken.
- Reifen in einer Hand halten: Hinein- und wieder hinaushüpfen, ohne den Reifen zu berühren?
- Versuchen, einen rollenden Reifen zu überspringen.
- Ein Kind rollt den Reifen an, und zwei andere versuchen, den rollenden Reifen zu überspringen.



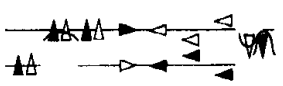
Ⓣ-Kriterien: Keine Bein- und Rhythmusfehler. Nicht auf die Reifen stehen. Nicht 2-mal hintereinander in den gleichen Reifen stehen.

Gummitwist: Das Gummiband hüftbreit und auf Knöchelhöhe. Mit Kreide die Fussfolge auf den Boden zeichnen. Zum Springen Sprüchlein sprechen, z.B.:
- *Teil 1:* «Hau Ruck; Donald Duck; Micky Maus; rein, raus!»
- *Teil 2:* Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag, Sonntag, raus!»
- Kinder zeigen einander eigene Sprungfolgen vor.

Teil 1



Teil 2



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

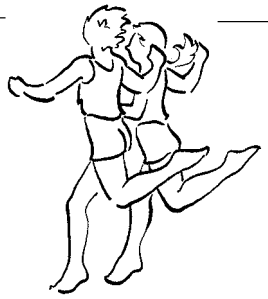
2.3 In die Weite springen

Welche Weite traust du dir zu?

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

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

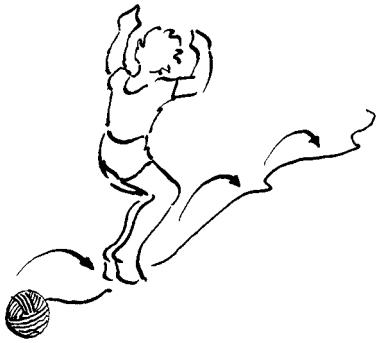
- Die Kinder legen mit Matten, Reifen o.Ä. «Landeplätze» aus. Anschliessend versuchen sie, z.B. nach 4 Laufsprüngen mit einem Schlusssprung in den Landeplatz zu treffen.
- Wie kann der Armschwung die Laufsprünge unterstützen?
- Auf einer Schaumstoffmatte oder im Sand liegt eine Zeitungs-Doppelseite: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



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

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

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



✎ Rechnen: Die Fadenlänge messen und diese Länge springen: Pausenhoflänge, Schulhauslänge usw.

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

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

➔ Spiel- bzw. Wettbewerbsregeln mit den Kindern entwickeln.

2.4 In die Höhe springen

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

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

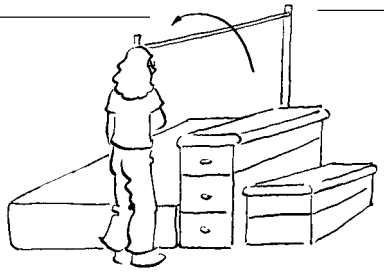
Berührungs-Springen: An den Schaukelringen, an einer schräg gespannten Leine, an Baumästen… sind Zeitungen, Glocken, Ballone usw. in unterschiedlicher Höhe befestigt. Die Kinder erproben, welche Gegenstände sie mit einem ein- oder beidbeinigen Absprung mit der Hand oder mit dem Scheitel berühren können.

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

⊖ Aus dem Laufen ist es einfacher, einbeinig abzuspringen.

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

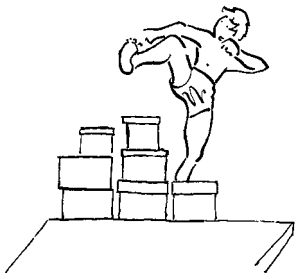
- Die Körpergrösse der Lehrperson überspringen.
- Wie hoch springen die Kinder mit nur einem Rheuterbrett, einem Schwedenbrett oder einem Schwedenkasten-Oberteil als Absprunghilfe?



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

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

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



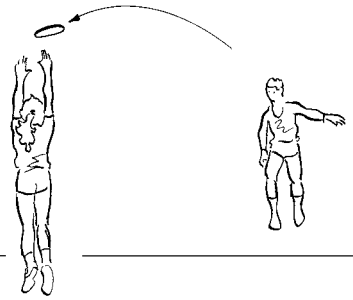
❦ Natürliche Hindernisse im Wald nutzen; Parcours auf dem Rasen bauen.

⊖ Scherensprung: Vgl. Bro 4/4, S. 24

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

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

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



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

3 Werfen

3.1 Werfen – aber wie?

Mit Rhythmus geht alles leichter

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

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

Beidseitigkeit

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

Sicherheit

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

Geradliniges Werfen

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

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

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

Vom Schleudern zum Drehwerfen

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

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

Stossen

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

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

Geeignete Wurfgeräte

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

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

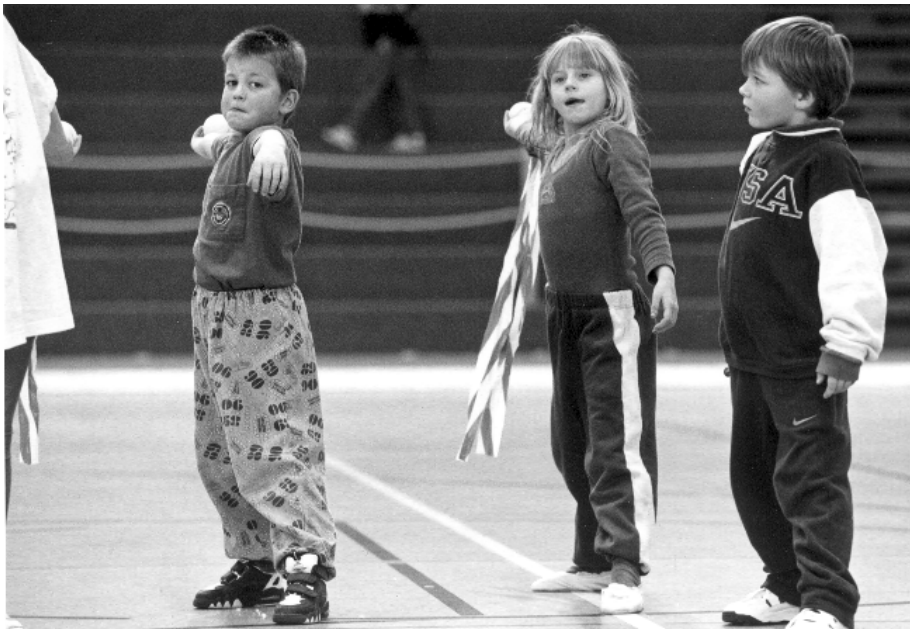
Der Flatterball – selbst gemacht

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

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

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

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



3.2 Spielerische Herausforderungen beim Werfen

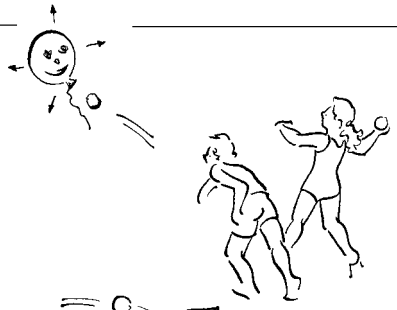
Wir lernen, möglichst weit, aber auch genau zu werfen.

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

Tells Geschoss: Zeitungsknäuel lassen sich gut werfen und fangen. A versucht, den von B geworfenen Ball mit einer Zeitungs-Doppelseite fein aufzufangen.
- Die mittlerweilen zerknitterte Doppelseite wird zum «Apfel» geformt und auf dem Kopf balanciert: im Gehen, im Stehen. A setzt mit seinem Zeitungsknäuel zu «Tells Apfelschuss» an. Wer trifft?
- Mit den Knäueln eine Schneeballschlacht inszenieren.

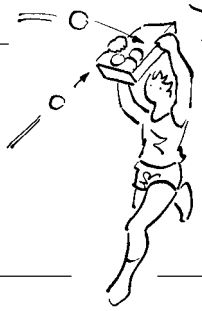
Gilt für alle Formen des Werfens!

Geschichte unseres Nationalhelden.



Säuli-Triibe: Einen Luftballon mit einem Filzstift ringsum bemalen (z.B. Schweinchen). Jedes Kind hat Zeitungsknäuel. Zu zweit treiben sie ihr «Säuli» mit gezielten Würfen vor sich her.
- Das Säuli in einen Stall (Schachtel/Schwedenkastenelement) treiben.
- Schachteln sind auf einem Kreis verteilt, die Säulifamilie suhlt sich in der Mitte. Alle versuchen, die Säuli in einen gegenüberliegenden Stall zu treiben.

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



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

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

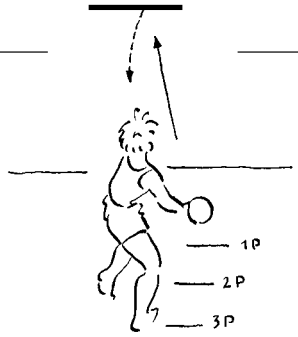
Wurf-Ei: A hat «Ostereier» (Tennisbälle), B eine Schachtel. Kann B die Würfe von A so geschickt auffangen, dass kein Ei zerbricht?
- Zu zweit: B dreht sich erst auf Zuruf zu A, wenn der Ball schon in der Luft ist.
- Zu zweit: A wirft einen Ball an die Wand. B steht in einem selbst gewählten Abstand vor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

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

Drei Distanz-Zieltreffer auf fünf Versuche in eine Zone.

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

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

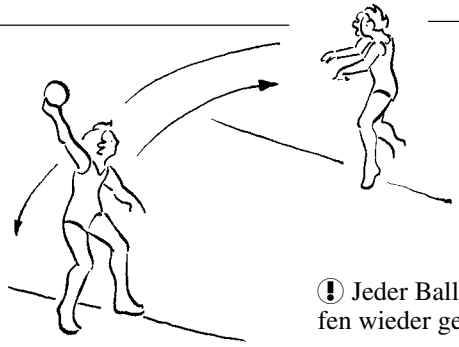


Ⓐ Wetteifern: Punkte-Zonen markieren. Spielregeln gemeinsam besprechen und festlegen

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

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

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



❗ Jeder Ball wird nach dem Werfen wieder geholt.

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

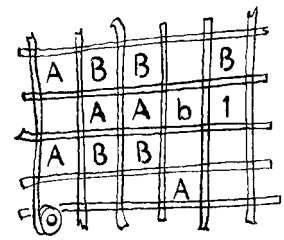
- «Abschlaghilfen» einbeziehen: Unihockey- oder Tennisschläger, GOBA-Brettli, Brennball-Holz oder Baseballschläger.
- Verschiedene Flugkörper als Wurfgerät verwenden: Frisbee, Flatterball, Zeitungsknäuel…

✎ Die «Golfanlage» für mehrere Klassen aufbauen.

⚽ Warntafeln anbringen, wo andere Bahnen gekreuzt werden.

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

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



✎ Schreiben: Die Kinder bereiten die Gitterpläne vor.

❗ Ehrlich spielen!

🌳 Zielweitwürfe mit Markierungslinien oder grossen Zielflächen im Freien.

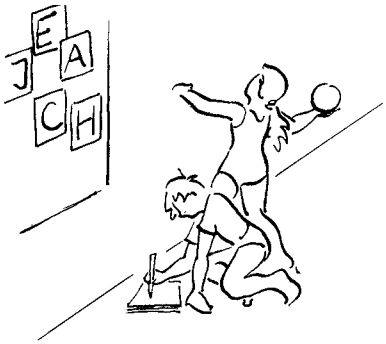
3.3 Wurfbudenzauber – wie auf dem Jahrmarkt

Auf welche Art triffst du am sichersten?

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

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

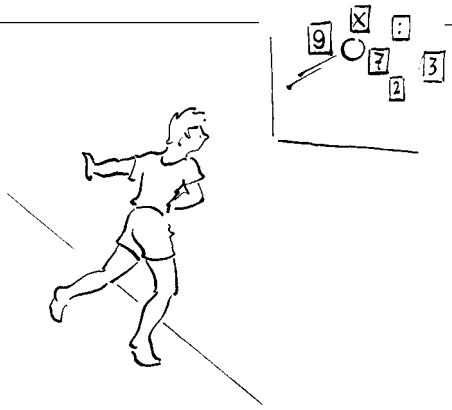
- Zu zweit: Wer hat zuerst ein Wort getroffen?
- Gruppenwettkampf: Welche Gruppe hat zuerst bei ihrer Buchstabengruppe 10 «Fünf-Buchstaben-Wörter» getroffen bzw. geschrieben?



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

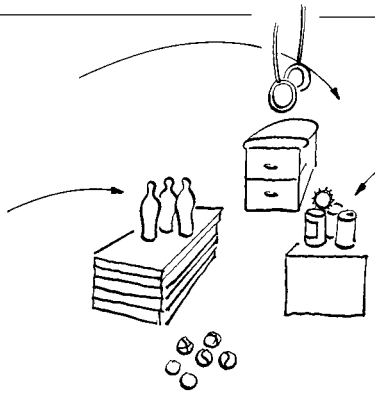
Resultat-Wurf: An mehreren Orten sind die Ziffern 0–9 an der Turnhallenwand aufgehängt. A stellt B eine Rechnungsaufgabe. B nennt das Resultat und versucht mit gezielten Würfen auf die Ziffern das Resultat zu treffen (z.B. Resultat: 16; Trefferfolge: 1, 6).

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



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

- Freier Budenbetrieb
- Als Einzel- oder Gruppenwettbewerb



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

4 Kombinieren

4.1 Verbindungen mit…

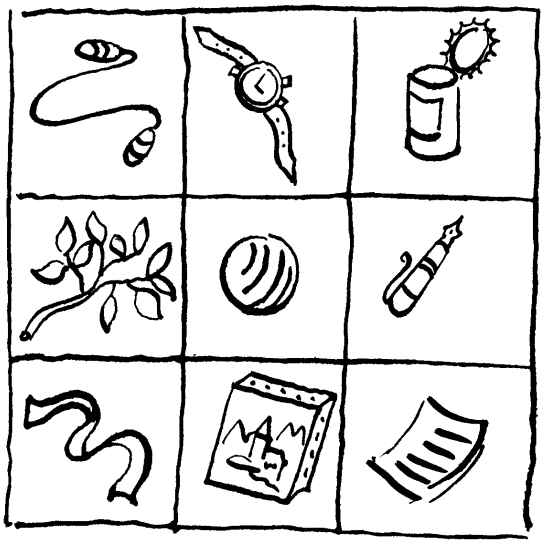
Das Kombinieren verschiedener (Grund-)Tätigkeiten entspricht dem ganzheitlichen Erleben der Kinder und soll deshalb immer wieder gezielt inszeniert werden. Dadurch können bereits gefestigte Bewegungsmuster unter ungewohnten oder erschwerten Bedingungen angewendet werden. Es können sogar neue «Sport-Arten»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

Beispiele:

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

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

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



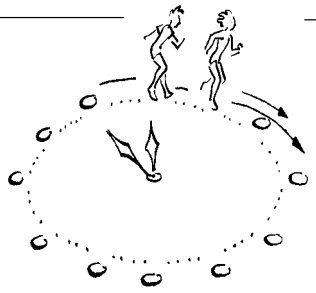
4.2 Um die Wette laufen, springen und werfen

Mitmachen ist wichtiger als Siegen.

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

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

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



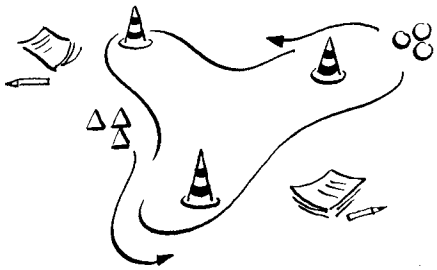
❗ Welche Uhrzeit darf nicht gerufen werden (z.B.16.20 Uhr, fünf vor elf…)?

⚽ Immer im Uhrzeigersinn weglaufen!

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

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

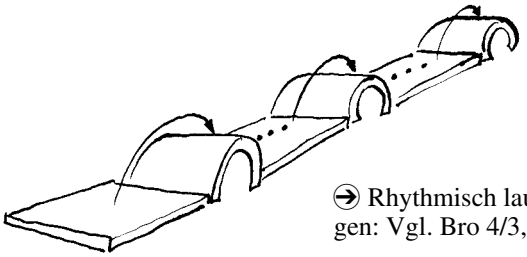
❗ Es müssen (nicht) alle gleich viel laufen.



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

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

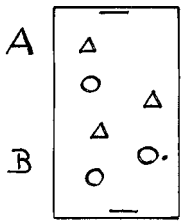
- Erleichterung: Über tiefere Hindernisse wie Kastenteile, Medizinbälle laufen.
- Gelingt es, mit einem anderen Kind die Hügel synchron zu überspringen?
- Parallelwettkampf: Auf jeder Bahn laufen zwei Kinder los. Wer hat zuerst die Bahn überlaufen und anschliessend unter jedem «Hügel» hindurch einen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

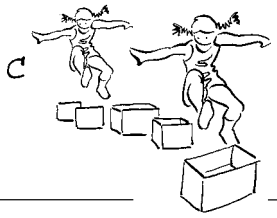


➔ Rhythmisch laufen und springen: Vgl. Bro 4/3, S. 15 ff.

⊖ Diese Tore eignen sich auch für ein Fussballspiel 3:3.

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





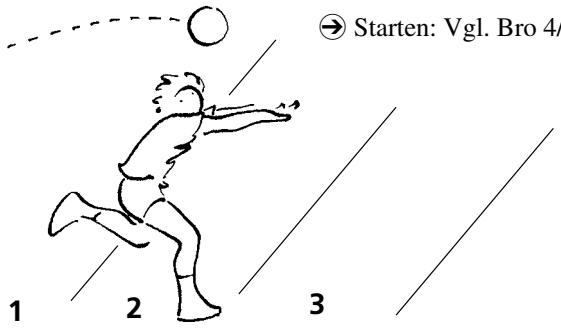
Trichter-Wurf: Paare stehen sich gegenüber. A versucht, mit seinem Trichter (Verkehrshut, verstärkter Zeitungstrichter, evtl. Baseball-Handschuh) die von B zugespielten Bälle aufzufangen.

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

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

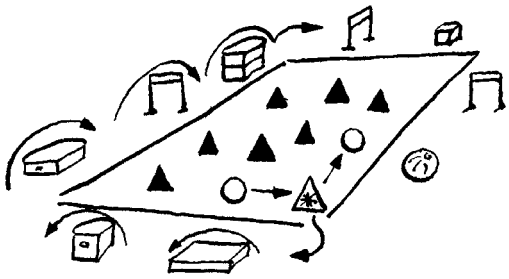
- A wirft den Ball für B.
- A steht im Feld 1, 2 oder 3 und prellt den Ball. In diesem Moment startet B und versucht, den aufspringenden Ball noch zu erwischen, bevor dieser ein zweites Mal den Boden berührt. Rollenwechsel.

➔ Starten: Vgl. Bro 4/3, S. 9 f.



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

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



Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

BUCHER, W.:	1015 Spiel- und Kombinationsformen in vielen Sportarten. Schorndorf 1996[4].
DIETRICH, K.:	Warum soll ich den Fosbury-Flop lernen? In: Sportpädagogik 17 (1993) 3. S. 18–21.
DOMBROWSKI,O.:	Leichtathletik mit Grundschulkindern. Aachen 1994.
FAHLENBOCK, M. / u.a.:	Leichtathletik - zu schwer für die Schule? Zur Situation der Leichtathletik in der Schule. In: Körpererziehung 44 (1994) 5. S. 166–171.
GUGGENMOS, J.:	2 mit 4 Beinen. Weinheim und Basel 1990.
KATZENBOGNER, H. / u.a.:	Spiel-Leichtathletik. Teil 1: Laufen und Werfen, Teil 2: Springen und Wettkämpfen. Neumünster 1993.
MURER, K.:	1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik (mit Anhang Leichtathletik in der Schule). Schorndorf 1994[8].
SCHÖNTGES, J. (Hrsg.):	Freche Lieder – Liebe Lieder. Frankfurt a. M. 1987.
TREUTLEIN, G. / u.a.:	Körpererfahrungen im Sport. Wahrnehmen – Lernen – Gesundheit fördern. Aachen 1992.
VAN DE WETERING, J.:	Stachel-Charlie. Hamburg 1987.

Video-Filme:

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

Kontaktstellen:

SLV:	Leichtathletiktests und Wertungstabellen. Schweizerischer Leichtathletikverband (SLV)

Musik:

MEY, R.:	Starportrait. Intercord. 1974.

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

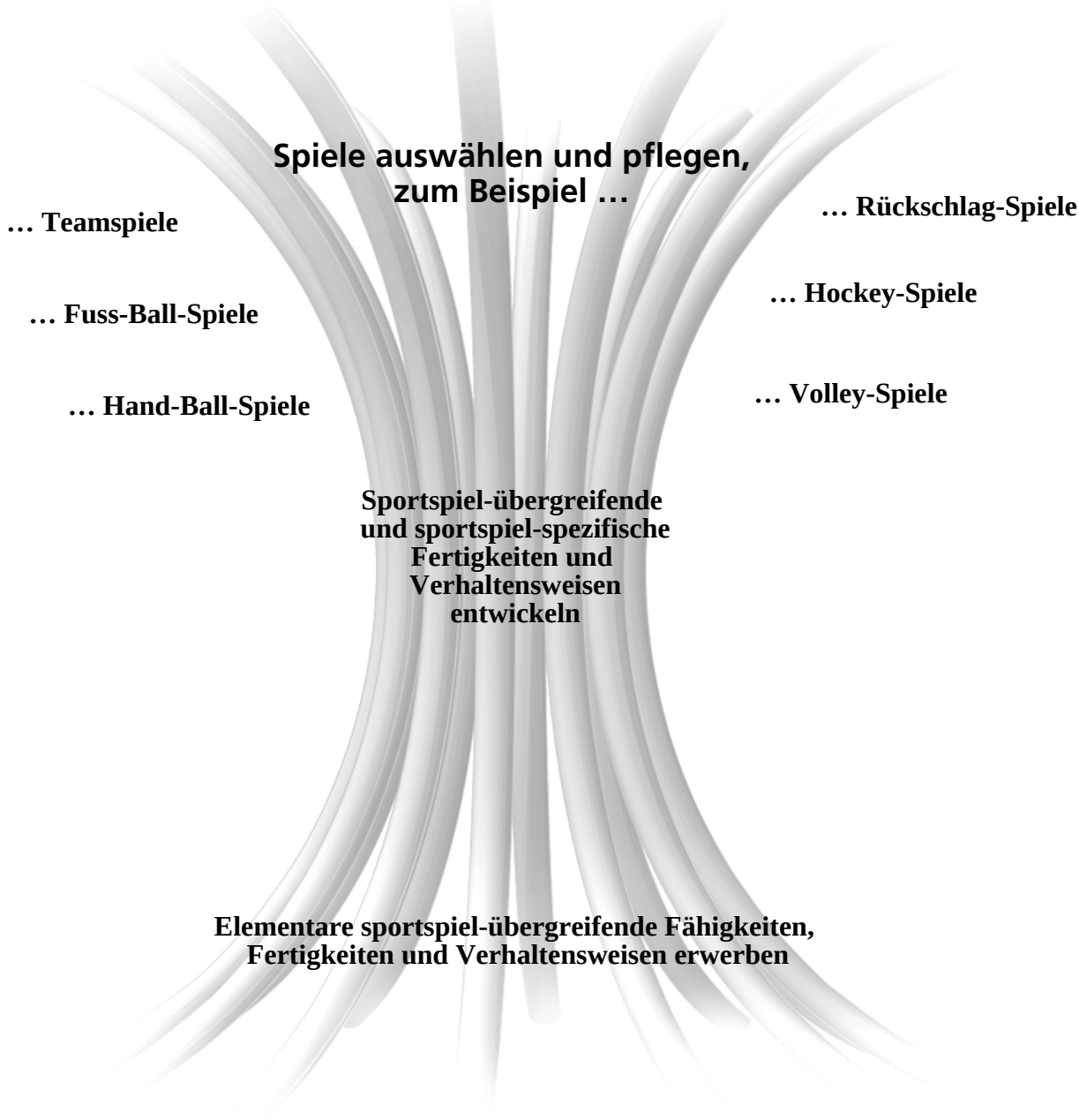
Lehrmittel Sporterziehung Band 3 Broschüre 5

5

Spielen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA

Broschüre 5 auf einen Blick



Die Kinder entwickeln ihre individuellen spielspezifischen Fähigkeiten (z.B. Spielverständnis), Fertigkeiten (z.B. Werfen und Fangen) und Verhaltensweisen (z.B. Fairness, Teamfähigkeit) und erleben Spielen als etwas Spannendes, Attraktives und Befriedigendes.

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

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Allein, zu zweit und in der (kleinen) Gruppe spielen
- In originellen Spielräumen, mit attraktivem Spielmaterial, in mehrheitlich offenen Spielsituationen Entdeckungen und grundlegende Spielfähigkeiten erwerben
- Spiellandschaften, Lauf-, Neck-, Sing- und Fangspiele erleben

Vorschule

- In offenen Spielsituationen eigene Formen und Spielregeln entwickeln und anwenden
- Regeln gemeinsam aushandeln, akzeptieren und einhalten
- Gemeinsam bekannte Spielformen erweiteren oder variieren
- Vielfältige materiale, räumliche und zeitliche Spielerfahrungen sammeln
- Sich in ein Team einordnen und fair mitspielen

1.–4. Schuljahr

- Einfache technische und taktische Elemente sportspiel-übergreifend lernen, vielseitig anwenden und gestalten
- Grundlegende Spielregeln entwickeln
- Einige Sportspiele in einer schulgemässen Form spielen
- Sich in ein Team einordnen und fair spielen

4.–6. Schuljahr

- Spielerische Grundhaltung und faires Verhalten pflegen
- Sportspiel-übergreifende Fertigkeiten üben
- Andere Spiele – auch aus fremden Kulturen – spielen
- Umgang mit Gewalt, Aggression, Fairness, Spielregeln, schwachen Spielerinnen oder schwachen Spielern thematisieren
- 1-2 Sportspiele schwerpunktmässig ausüben

6.–9. Schuljahr

- Einige Team-Sportspiele über längere Zeit intensiv pflegen
- Technische und taktische Fähigkeiten anwenden und gestalten
- Im Interesse der gesamten Spielgruppe fair spielen
- Neue und alte Spiele (wieder) entdecken und gestalten

10.–13. Schuljahr

- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Spielideen für die Freizeit, Spielregeln, Spielmaterial, Jonglieren, Fairness usw.

Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 2

1 Spielobjekte kennen lernen
1.1 Chiffon-Jongliertücher 4
1.2 Ballone 5
1.3 Speckbrett 6
1.4 Minitennis 7
1.5 Hacky-Sacky-Jonglierball 8

2 Hand-Ball-Spiele
2.1 Rollen und Tragen/Werfen/Prellen 9
2.2 Prellen 10
2.3 Ballkunststücke 12
2.4 Ziele treffen 13
2.5 Zehnerlei 14
2.6 Miteinander spielen 15
2.7 Matten-Ball-Spiele 16
2.8 Volley-Ball-Spiele 17

3 Fuss-Ball- und Hockey-Spiele
3.1 Ballgefühl mit den Füssen entwickeln 18
3.2 Fuss-Ball-Spiele 19
3.3 Hockey-Spiele 21

4 Teamspiele
4.1 Spielteams bilden 23
4.2 Leistungsunterschiede im Spiel 24
4.3 Übersicht im Spiel gewinnen 25
4.4 Brennball-Spiele 26
4.5 Völkerball-Spiele 28
4.6 Linien-Ball-Spiele 30

5 Wie spiel(t)en andere
5.1 Alte Spiele – neu entdeckt 31
5.2 So spielten unsere Eltern 32
5.3 Andere Länder – gleiche Spiele? 33
5.4 Bekannte Spiele verändern 34

6 Spielobjekte selbst herstellen
6.1 «Mein» Spielgerät 35
6.2 Der Ballonball: So wird er gemacht 36
6.3 Mit dem Ballonball spielen 37
6.4 Volleybrett: So wird es gemacht 38
6.5 Mit demVolleybrett spielen 39

Verwendete und weiterführende Literatur/Medien 40

- Querverweise innerhalb des Lehrmittels
- Andere Hinweise (Medien, Literatur, Material)
- Bezüge zu anderen Fachbereichen
- Sicherheitsaspekt
- Durchführung auch im Freien empfohlen
- Als Lernkontrolle, Test, Treffpunkt empfohlen
- Sinnrichtung
- Achtung

Einleitung

Spielfähigkeiten und -fertigkeiten entwickeln

Spielen bedeutet für Kinder Spannung und ganzheitliches Erleben. Dabei entwickeln sie spielspezifische Fähigkeiten, wie das Verstehen der Spielregeln und das Reagieren auf Spielsituationen (z.B. Freilaufen, peripheres Sehen…) sowie besondere Fertigkeiten (z.B. Werfen, Fangen, Dribbeln…). Aus erzieherischer Sicht ebenso wichtig sind übergreifende Fähigkeiten wie soziales Verhalten und Fairness auf dem anspruchsvollen Entwicklungsweg vom Nebeneinander- und Gegeneinanderspielen. Im Rahmen der *Spielerziehung* sollten die Kinder die neuen (Spiel-)Handlungen eigenständig erproben ben können und dazu genügend Übungs- bzw. Spielzeit erhalten. So werden die *Spielfähigkeiten* und *-fertigkeiten* am besten gefördert.

➔ Selbstbestimmtes Handeln: Vgl. Bro 1/3, S. 12 und Bro 1/1, S. 54 ff.; Spielfähigkeit: Vgl. Bro 5/1, S. 6

Offene Lernsituationen inszenieren und arrangieren

- Es ist ideal, wenn jedem Kind ein eigenes Spielobjekt (Ballon, Ball, Ballonball, Softball, Tennisball etc.) zur Verfügung steht, weil damit die Übungsintensität hochgehalten werden kann. Es ist aber auch notwendig, dass die Kinder Situationen begegnen, in denen sie das Spielobjekt mit andern teilen und sich gegenseitig unterstützen müssen.
- Die Kinder sollen mit Spielaufgaben angeregt werden, von- und miteinander zu lernen und Spielsituationen mitzugestalten.

Angepasste Spielobjekte wählen

Mit relativ schweren und harten Bällen ist es für manche Kinder schwierig umzugehen. Luftballone hingegen schweben beinahe in Zeitlupe. Sie lassen den Kindern Zeit. Schaumstoffbälle fliegen zwar schon wesentlich schneller, sind dafür aber noch leicht und weich. Kleine Bälle lassen sich einfacher in der Hand halten und eignen sich deshalb für das Werfen. Grosse können gut gestossen und z.T. auch besser gefangen werden.

Individualisieren und differenzieren

In ein und derselben Klasse befinden sich sowohl Kinder, die schon gut «ballgewöhnt» sind, wie auch andere, die ein Prellen, Dribbeln, Werfen und Fangen noch kaum kontrollieren können. Wenn diese Kinder den Ball im Spiel hauptsächlich als Bedrohung erleben, wenn sie von ihren Spielpartnern immer wieder mit Hilfe des Spielobjektes «gejagt» werden, so kann es nicht erstaunen, dass sie «ballscheu» bleiben (oder werden). Einige Kinder werden es also schätzen, für sich allein längere Zeit zum Üben mit dem Spielobjekt zu erhalten, während andere bereits auf das Wettspielen in Kleingruppen (1 gegen 1; 2 gegen 2; 3 gegen 3) hin drängen.

➔ Allein – zu zweit – in der Gruppe spielen: Vgl. Bro 5/1, S. 10

Viele Varianten eines Grundmusters ermöglichen

Es ist wichtig, dass die Kinder den Spielobjekten auf variantenreiche Art begegnen können: Links und rechts, mit Füssen und Händen spielen, mit zusätzlichen Beobachtungsaufgaben… So wird es ihnen gelingen, die spezifischen (Flug-)Eigenschaften zu erkennen. In jeglicher Art von Wettspielen (Paar- oder Teamspielen), wo schnell und geschickt reagiert werden muss, kann den Kindern ein vielfältiges Bewegungsrepertoire von Nutzen sein.

Spielverständnis aufbauen

Das Hauptziel der Spielerziehung ist einerseits die Erhaltung und Förderung der Spielfreude durch das Entwickeln eines erfolgversprechenden Bewegungsrepertoires (vgl. Spielfähigkeit) und andererseits das Aufbauen eines der jeweiligen Spielsituation angepassten *Spielverständnisses.* Die Kinder sollen bestimmte Verhaltensweisen wie faires Umgehen miteinander, das Beobachten des Spiels, Reagieren auf das Spielgeschehen, Sich-Freilaufen und Anbieten, Decken… lernen. Dabei bewährt sich bei der Wahl der Spielformen die Reihenfolge «allein» – «zu zweit» – «in der Gruppe».

➔ Allein - zu zweit - in Gruppen: Vgl. Bro 5/1, S. 10 ff.

Zum fairen Miteinander-Spielen anleiten

Der hohe Prestigewert, den das Siegen bei manchen (Kindern) hat, fordert sie heraus, intensiv zu spielen. Oftmals wird mit letztem Eifer gespielt. Wenn dies jedoch nicht ausreichen sollte, werden die Spielregeln (bloss ein klein wenig) überschritten: Die Abwurflinie wird ab und zu missachtet, Laufwege werden nicht eingehalten, kaum sichtbar abgekürzt. Weil vieles von vornherein vielleicht nicht eindeutig festgelegt wurde, schauen (fast) alle Beteiligten grosszügig darüber hinweg. Als Folge davon wird bald nur mehr jener Regelverstoss geahndet, der zu offensichtlich ist. Im Grauzonenbereich wird weiterhin um Vorteile «gestritten». Im Sinne eines fairen Miteinander-Spielens müssen die Spielregeln immer wieder auf die neue Situation hin überprüft werden und sinnvoll an die Verhältnisse angepasst werden. Die Kinder müssen lernen für ihr Spielverhalten schrittweise Verantwortung mitzutragen. Die Lehrperson ist im speziellen gefordert, v.a. den Sportbegeisterten aufzuzeigen, dass die Regeln der grossen Sportspiele – des «richtigen Spielens» – nicht unbedingt (schon jetzt) für alle sinnvoll sind. So spielen wir in der Schule vorzugsweise auf kleinen Feldern mit weniger Spielern, was allen Kinder mehr Kontakte zum Spielobjekt ermöglichen soll.

➔ Miteinander – füreinander: Vgl. Bro 1/1, S. 22

Anregungen für die Spielerziehung

- *Wahl der Spielobjekte:* Weiche Bälle, die leicht gefangen werden können: Softbälle, Wasserbälle mit wenig Luftfüllung, Reissäckli, mit Zeitungspapier gestopfte Plastik-Tragtaschen verwenden.
- *Gruppengrösse für das Zusammenspiel:* Bei mehr als drei Mitspielern werden die Kontakte zum Spielgerät zu kurz und die emotionale Bindung zum Mitspielenden zu klein; deshalb häufig in Kleingruppen spielen.
- *Spielfeldgrösse und Abstände:* Je nach Geschick im Umgang mit dem Spielobjekt kann die Feldgrösse anwachsen. Im gleichen Spielfeld sollten sich vorerst aber keine Spieler anderer Gruppen befinden.
- *Regeln:* So wenig wie möglich – so viel wie nötig. Im Gespräch die wichtigsten (2–3) Regeln festlegen und sie auch durchsetzen. Es kann einer Spielgruppe überlassen werden, zusätzliche Regeln zu entwickeln. Die Kinder sollen lernen, dass Fairness nicht an einen Spielleiter delegiert werden kann.
- *Spielgestaltung:* Wo hat der oder die andere ihre Stärken, die sie zum Nutzen aller einbringen kann? Das jeweilige Spiel so anpassen, dass alle gerne mitspielen wollen!
- *Fairnesspreis:* Ein von den Kindern selbst hergestellter «Pokal» wird einzelnen Kindern oder Teams für besonders faires Verhalten abgegeben.

➔ Spiele entwickeln, z.B. vom Mattenfeld zum Spielfeld: Vgl. Bro 5/3, S. 16; Spiele durchführen: Vgl. Bro 5/1, S. 14

1 Spielobjekte kennen lernen

1.1 Chiffon -Jongliertücher

Werfen und Fangen in Zeitlupe

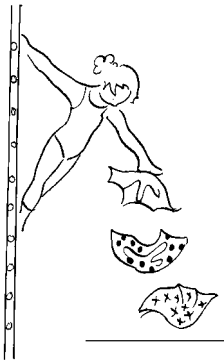
Leichte Tücher (aus Chiffon oder Kunstseide), ca. 40 x 40 cm gross haben den Vorteil, langsam zu Boden zu sinken. Das Fallen lässt sich so gut beobachten. Es ist einfach, zuzugreifen und die «Fallschirme» abzufangen. Sanfte Musik fördert feine Bewegungen.

Der Schleier fällt: Wie schnell darf man sich bewegen, ohne dass der Schleier vom Kopf (von der Hand, Brust …) auf den Boden fällt? Fallende Schleier mit dem Unterarm, dem Oberschenkel, dem Fussrist oder einfach mit der Hand auffangen.

✎ Textiles Werken: Stoffzuschnitt mit Zick-Zack-Schere

Die Blätter fallen: Ein Kind lässt sein Tuch fallen. Dazu ist es in die Höhe (Sprossenwand, Schwedenkasten, Galerie) gestiegen. Die Spielpartnerin kniet oder sitzt und fängt das Tuch, das wie ein Blatt vom Baum fällt, auf und reicht es wieder hinauf. Rollenwechsel.

- A (oben) wirft B das Tuch einmal nach links, dann wieder nach rechts zu. B fängt mit der rechten bzw. linken Hand. Aufgaben wechseln.
- B darf die Augen erst auf Zuruf öffnen.
- Der Wind bläst das Blatt fort: A zerknäult das Tuch und wirft es von hinten über B nach vorne. B reagiert und versucht, es aufzufangen.



Wie Schneeflocken: Die Kinder werfen ihr Tuch mit einem lauten «Hui!» hoch hinauf und versuchen, es wie «Schneeflocken» mit dem Gesicht (Rücken, Fuss oder der Brust…) wieder aufzufangen.

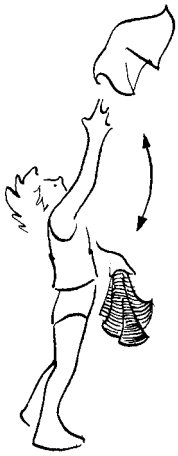
- Gelingt es, die Schneeflocke hinter dem Rücken blindlings oder zwischen den gegrätschten Beinen hindurch nach hinten greifend aufzufangen?
- Schneemann: Vier Kinder bewerfen einen Schneemann mit ihren Tüchern so, dass möglichst viele «Schneeflocken» an ihm hängen bleiben. Mal verhält er sich kooperativ, mal weicht er den Schneeflocken aus.

✎ Realien: Wie sehen Schneeflocken aus?

➔ Schneespiele:
Vgl. Bro 6/3, S. 19 ff.

Jonglierkünstler: Jedes Kind nimmt ein rotes Tuch in die rechte Hand und ein weisses in die linke. Gleichzeitig beide Tücher in die Höhe werfen und wieder fangen. Abwechselnd das eine, dann das andere hochwerfen und wieder fangen.

- Wie geht es am besten? Wo schaut man am besten hin; nach oben, nach unten oder geradeaus?
- Tücher regelmässig werfen: rechts-links-rechts…
- Die Tücher übers Kreuz, d.h. von der rechten in die linke bzw. von der linken in die rechte Hand werfen.
- Fehl-Kunst-Griff: Alle glauben, die Fängerhand greife daneben, doch sie umkreist das Tuch absichtlich einmal, um dann erst zuzupacken.
- Eine Hand – zwei Tücher: Das erste Tuch hochwerfen, kurz vor dem Fangen das zweite hochwerfen, das erste fangen und sofort wieder hochwerfen usw.
- Gelingt es, zu zweit mit je einer Hand, drei Tücher gleichzeitig in der Luft zu halten?



➔ Rhythmus hilft.

❗ Die Tücher fliegen in einer liegenden Acht.

➔ Künststücke individuell ergänzen und vorzeigen lassen.

Bei Windstille diese Formen auch im Freien spielen.

1.2 Ballone

Ballone fliegen langsam und springen sanft vom Boden ab.

Ballone sind leicht und fliegen langsam. Dadurch erhalten die Kinder beim Spielen mit Ballonen Zeit zum Reagieren. Erfolge beim Treffen und Fangen stellen sich damit leichter ein, so dass die Kinder stufenweise geschickter werden. Die Spielfreude ist den Kindern bald anzusehen.

Wie ein Seelöwe: Federleicht lassen sich Ballone balancieren. Gelingt es,
- den Ballon auf einer Fingerspitze oder auf der Nase zu balancieren,
- den Ballon vom Kopf auf eine Schulter zu leiten und dann wieder zurück auf den Kopf fliegen zu lassen,
- sich liegend um die Längsachse zu drehen und dabei immer den Ballon auf dem Kopf zu balancieren,
- den Ballon mit einem Finger anzutippen und dann von Finger zu Finger tanzen zu lassen?

✎ Werken: Ballon-Bälle herstellen und verwenden:
Vgl. Bro 5/3, S. 36 f.

Zeitlupe: Wiederholt den Ballon mit den Händen, den Füssen oder dem Kopf fein antippen. Dazwischen verschiedene Stellungen einnehmen: liegen, sitzen, gehen, drehen… und dabei immer den Ballon hochspielen.
- Nach jeder Berührung soll ein anderer Ballon gespielt werden. Zuerst in kleineren Gruppen von 3–4 S erproben.
- Wie viele Ballone kann eine Gruppe gleichzeitig durch Antippen in der Luft halten, ohne dass einer auf den Boden fällt?

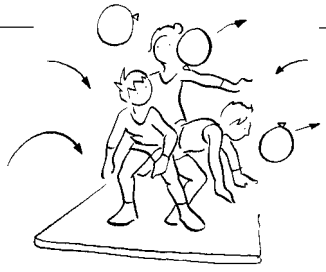
⊖ Zu Musik: z.B. VANGELIS. Antarctica (Vgl. Lit. Bro 5/3, S. 40) oder irgendeine Meditationsmusik mit sphärischen Klängen

Ballonfahrt: Die Kinder schlagen den Ballon mit der offenen Hand über dem Kopf oder vor dem Körper und treiben ihn so vorwärts. Die «Fahrstrecke» soll immer wieder die Wege anderer kreuzen. Acht geben auf die andern.
- In der Halle stehen Malstäbe. Es werden Ortsschilder von umliegenden Dörfern oder von (Schweizer-) Städten daran befestigt. Die Kinder «fahren» mit den Ballonen an verschiedene Orte. Die Gruppe Blau nach Lugano, Rot nach Genf, Grün nach…

⊖ Peripheres Sehen

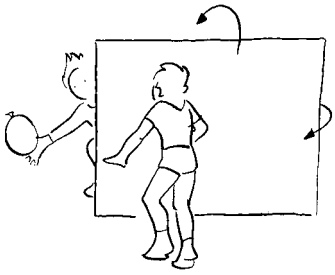
✎ Geografie: Wir machen uns ein Bild von unserer Umgebung, von unserem Kanton oder von der Schweiz.

Landeverbot: Zwei bis drei Kinder innerhalb eines Kreises, Mattenvierecks o.Ä. stehen ca. fünf «Ballonfahrenden» gegenüber. Diese beabsichtigen, trotz Verbot zu «landen». Gelingt es den Ballonfahrenden, den Ballon so anzutippen, dass er – trotz «Landeverbot» – im beabsichtigten Ziel auf den Boden fällt?
- Landefläche vergrössern; Art der Abwehr der Ballone einschränken, z.B. nur mit den Füssen.



⚽ Grenzabstände festlegen und Abwehrverhalten regeln, damit nicht ein Kind gleichzeitig mit der Hand abwehrt, wenn das andere den Ballon mit dem Fuss spielen will (Unfallgefahr!).

Ballonzuspiel: Zu zweit einander den Ballon über ein Hindernis (z. B. auf dem Transportwagen fixierte Schaumstoffmatte) zuspielen; mit der Hand schlagen, mit dem Kopf…
- Schlag, Lauf um das Hindernis, Schlag usw.
- Sich den Ballon durch ein hochgestelltes Schwedenkastenelement, zwischen den Schaukelringseilen, über eine gespannte Leine… zuspielen.



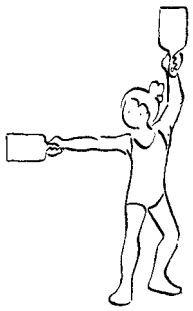
⊖ Sich zu zweit den Ballon auch mit Schlaggeräten (Speckbrett, Goba-, Tennis-, Badminton- oder Tischtennisschläger) zuspielen.

1.3 Speckbrett

Mit dem Speckbrett kann man auch spielen.

Das Speckbrett eignet sich für vielerlei Spiele; es muss nicht nur Tennisschläger-Ersatz sein. Es kann im Werken selbst hergestellt und individuell gestaltet oder bemalt werden.

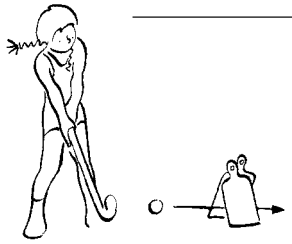
Magnet: Speckbretter verbinden zwei Kinder miteinander. Die Verbindung ist magnetisch, d.h. beide halten die Bretter in ca. 5 cm Abstand parallel zueinander, ohne dass sie sich berühren. Ein Kind führt das andere.
- Kopfhörer: A hält beide Bretter wie Kopfhörer an die Ohren von B und führt B ohne zusätzliche Berührung.
- A und B klemmen zwischen den Brettern einen Ball ein. Beide bewegen sich, ohne den Ball zu verlieren.
- Kontakt: Den Ball prellen. Wenn er hochspringt, ihn mit den Brettern festzuklemmen versuchen.
- Paare: Kind A läuft und wird von B mit Signal-Winken (je ein Brettli in der linken und rechten Hand) zu einem Punkt geführt. Dabei balanciert A einen Ball auf einem Brett.



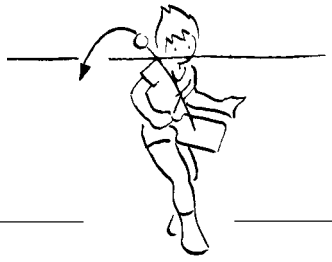
✎ Realien: Was können Magnete bewirken und wo werden sie verwendet?

❗ Gegenseitig Rücksicht nehmen.

Mausefalle: Je zwei Bretter aneinander gestellt; bereit zuzuschnappen, wenn sie von einem Ball berührt werden. Die Kinder rollen Bälle durch diese «Fallen», die überall verstreut sind.
- Mit dem Fuss, Hockeyschläger oder Brett spielen.
- Distanz vereinbaren: Treffer = 1 Punkt; Falle fällt = eine Zusatzaufgabe lösen (z.B. eine Runde laufen).

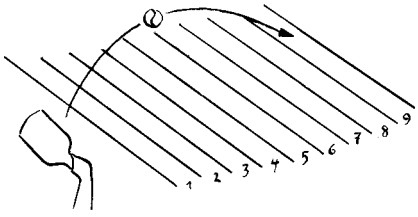


Speckbrett-Tennis: Leine auf ca. 1 m Höhe gespannt. Je zwei Kinder spielen sich einen Softball zu. Vor dem Schlag den Ball 1-mal auf den Boden fallen lassen.
- Mit der linken, mit der rechten Hand spielen.
- Das Speckbrett mit beiden Händen halten.
- Ziele treffen: Reifen, Kreise, Bändel o.Ä.
- Kleine Wettspiele mit eigenen Regeln durchführen.



➔ Minitennis-Spiele: Vgl. Bro 5/3, S. 7

Hornussen: Ein Kind schlägt den Ball weit. Sein Spielpartner versucht, den Ball in der Luft abzufangen bzw. mit seinem Speckbrett «abzutöten». Je weiter der Ball fliegt, desto mehr Punkte erhält der Schläger.
- Linienball: Abschlag, von wo der Ball gestoppt werden konnte. Auf diese Art versuchen, den andern hinter eine Grenze zurückzudrängen.
- Brennball: Der Anschlag erfolgt mit dem Speckbrett. Auch zum Brennmal mit dem Brett zurückspielen.

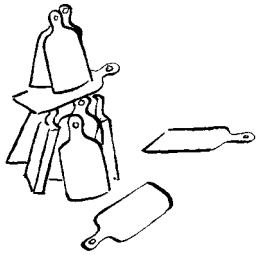


⚽ Genügend Platz; alle laufen in dieselbe Richtung.

🌳 Auch im Freien empfohlen.

➔ Brennball: Vgl. Bro 5/3, S. 26 f.

Speckbrett-Pyramide: Jedes Team baut eine Art «Kartenhaus» auf. Nicht die Höhe allein ist dabei entscheidend, sondern ebenso Form und Originalität.
- Einen magischen Kreis bauen: Ein Brett nach aussen, eines nach innen kippen usw.
- Kettenreaktion: Je zwei Bretter aneinanderstellen; eng anschliessend die nächsten zwei anfügen. Wer darf dem ersten Häuschen einen Schubs geben?



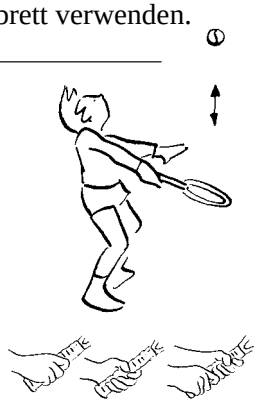
➔ Als Beruhigung am Ende einer Lektion möglich.

1.4 Minitennis

Wir spielen «richtig» Tennis: ein grosses Spiel auf kleinem Feld.

Minitennis ist ein Wettkampfspiel für Jung und Alt, für Könner und Anfänger. Es wird mit Softball und Tennisschläger ausgetragen, ist einfach und kann ohne langes Üben gespielt werden. Meist können die Kinder einen Schläger ausleihen, ansonsten Speckbrett oder Volleybrett verwenden.

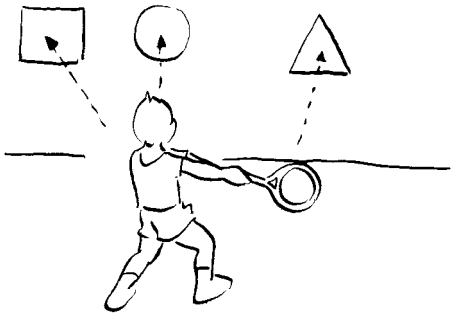
Kontrollschlag: Den Ball mit dem Schläger hochspielen, einmal auf den Boden fallen lassen und mit dem Schläger wieder weich auffangen.
- Vorhand- und Rückhandspiel im Wechsel.
- Den Schläger mit einer Hand/beiden Händen halten und den Ball mit Vorhand/Rückhand hochspielen.
- Zwei Kinder spielen sich den Ball gegenseitig im leichten Bogen mit einmaliger Bodenberührung zu. Dazwischen kann der Ball einige Male selber hochgespielt werden (= Kontrollschlag), um ihn nachher schön zuzuspielen.



Ⓘ Spiel- und Spielmaterial:
- Softball, ca. 9 cm Durchmesser
- Spielfeld: ca. 5 auf 12 Meter
- Netz/Leine: ca. 1 m hoch
- Schläger: leichter, kurzer Griff

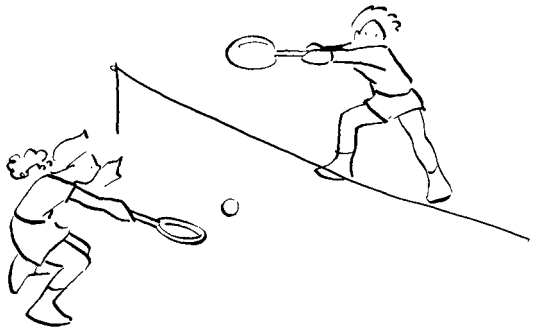
Ⓘ Der Kontrollschlag ermöglicht viele weitere Ballkontakte.

Wand-Spiele: Die Wand ist ein guter Spielpartner. Sie spielt den Ball immer zurück.
- Den Ball mehrmals auf eine bestimmtes Ziel spielen (Kreis, Viereck, Zeitungsblatt, aufgehängter Ballon…). Wie viele Treffer gelingen in 2 Minuten?
- Den Ball so spielen, dass er vor einer Bodenmarkierung (z.B. Linie, Leine, Springseil… ca. 3 m von der Wand entfernt) aufspringt.
- Gelingt es, ab und zu den Ball direkt (= Volley) zu spielen, bevor er auf den Boden fällt?
- Wandsquash: Zu zweit mit einem Ball abwechslungsweise an die Wand spielen. Wie viele Male kann der Ball an die Wand gespielt werden?

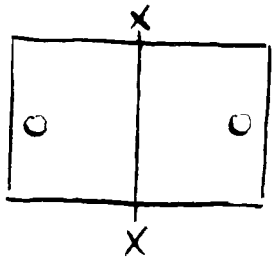


Spiel über ein Hindernis: Zu zweit sooft wie möglich über ein Hindernis (Netz, Leine…) spielen.
- Den ankommenden Ball einige Male selber hochspielen (Kontrollschlag) und dann in leichtem Bogen auf die andere Seite zurückspielen.
- Mit der Vor- und Rückhandseite probieren.
- Schwieriger: Ziele im Feld des anderen treffen (Reifen, mit Kreide gezeichnete Kreise… Wie lange braucht ihr für 5 Treffer?
- Einmal etwas längere, dann wieder etwas kürzere Bälle spielen.
- Genau dorthin spielen, wo das andere Kind steht bzw. nicht steht.
- Eigene Ziel- und Spielformen erfinden.

Ⓘ Lieber weich und genau als hart und daneben spielen!



Minitennis: Je zwei Kinder legen gemeinsam die Spielfeldgrösse und die Spielregeln fest. Spiel auf 11 Punkte oder auf Zeit. Das Kind, welches die Auslosung gewinnt, beginnt mit dem Anspiel: Ball auf den Boden fallen lassen, dann zum Gegner spielen.
- Die nächste Partie wird mit demselben Spielpartner ausgetragen, aber mit einem gemeinsam vereinbarten Handicap (z.B. 3 Punkte Rückstand für den Gewinner des letzten Spiels).



Ⓘ Spielregeln gemeinsam festlegen bzw. verändern.

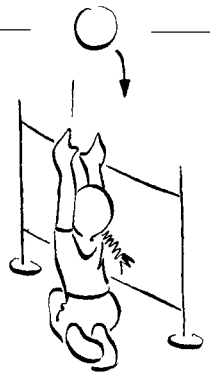
1.5 Jonglierball

Die Kinder sollen in Bezug auf Grösse, Gewicht, Struktur und Wirkung mit den verschiedensten Objekten spielen und dadurch ihre (Ball-)Geschicklichkeit verbessern (➔ Jonglierbälle selber machen: Vgl. Bro 7/3, S. 12).

Ich bin angenehm weich. Mich kann man drücken, und ich laufe nicht weg!

Vorhang: Frottiertücher, die die Kinder zum Duschen dabei haben, mit Wäscheklammern ca. 10 cm ab Boden zwischen zwei Malstäbe spannen. Auf jeder Seite dieses Vorhanges kniet ein Kind. Ein Kind wirft einen Jonglierball verdeckt, fast senkrecht hoch, so dass er auf die andere Seite des Vorhangs fällt. Mit dem Oberkörper, der Mimik auch Würfe antäuschen. Der Ball darf nicht zu Boden fallen.

- Punktespiele mit 2–3 Bällen durchführen.
- Gelingt es, alle 3 Bälle gleichzeitig kreisen zu lassen, z.B. alle in die gleiche Richtung so, dass die gefangenen Bälle untendurch weitergereicht werden.
- Zwei Bälle oben durch werfen, einen unten durch reichen…
- Die Kinder bestimmen einen neuen Ablauf, z.B. unter Einbezug von Würfen übers Kreuz…

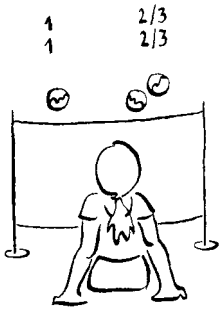


✎ Werken-Textil: Die Kinder häkeln sich ihre eigenen Bälle.

➔ Chiffon- Jongliertücher: Vgl. Bro 5/3, S. 4; Leintuch-Spiele: Vgl. Bro 2/2, S. 9 und Bro 5/2, S. 25

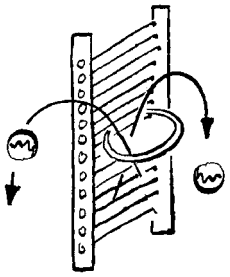
Auf Tuchfühlung: Die Kinder halten in jeder Hand einen Jonglierball. Die Bälle jeweils dem Tuch entlang, bis knapp über die Oberkante unregelmässig, z.B. einmal li, zweimal re hochwerfen. Der Partner beobachtet die Bälle, merkt sich den Ablauf und versucht, denselben anschliessend nachzuvollziehen.

- Erleichterung: Wenn es mit zwei Bällen noch zu schwierig ist, nur einen verwenden. Dafür evtl. auch übers Kreuz werfen.
- Die Bälle dürfen auch auf den Boden fallen. Dabei immer dieselbe Stelle treffen.



Durch den Reifen: Den Reifen so zwischen zwei Sprossen der Sprossenwand stecken, dass er mehr oder weniger horizontal vorsteht. Den Ball wie auf einer Acht kreisen lassen: z.B. von unten rechts her durch den Reifen übers Kreuz hochwerfen, links unten aussen fangen und von dort wieder übers Kreuz durch den Reifen werfen usw. (rechts hoch – links fangen – links hoch – rechts fangen).

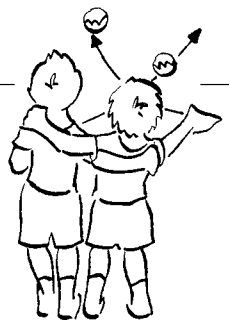
- Erleichterung: Je ein Kind steht links bzw. rechts vom Reifen. Die Bälle mit der äusseren Hand fangen und auch werfen. Dabei ab und zu die Seiten resp. die Hand wechseln.
- 2–3 Bälle kreisen lassen.



➔ Als Übungsstation geeignet. Reifen evtl. auch senkrecht festklemmen oder -binden.

Fast ohne Hindernisse: Zwei Kinder legen sich gegenseitig einen Arm über die Schultern. Die äussere freie Hand wirft und fängt den Ball. Künststücke mit einem, dann mit mehreren Bällen erproben.

- Wurf von hinten unten über die Innenschulter, Fangen vor dem Körper.
- Im Vorwärtsgehen… Wie sieht eure «Show» aus?



➔ Vom fremd- zum mitbestimmten Handeln: Vgl. Bro 1/3, S. 12

2 Hand-Ball-Spiele

2.1 Rollen, Tragen, Werfen, Prellen

Vorsicht – es wird eng!

Wenn sich gleichzeitig vieles nebeneinander «abspielt», können die Kinder leicht die Übersicht verlieren. Es ist deshalb von Vorteil, die Feldgrösse und die Anzahl der Spielenden klein und überschaubar zu halten. Eine klare Spielorganisation (Spielfeldgrösse, Regeln usw.) ist wichtig!

Schau links–schau rechts: Die Kinder beachten, wer und was um sie herum in Bewegung ist! Entlang der Längskanten des Feldes ist die Hälfte der Kinder paarweise mit je einem Ball bereit, sie rollen sich diese über das Feld zu. Die Läufer durchqueren das Spielfeld und weichen den Bällen aus. Nur Bodenroller zählen! Getroffene wechseln die Rollen. Immer wieder von neuem beginnen, 10-mal oder während 5 Minuten.

- Wer getroffen wird, flattert mit den Flügeln und gackert, damit die «Ball-Roller» nicht weiter auf das «Huhn» zielen.
- In Paaren mit Handfassung laufen.
- Das eine Kind ist «blind wie ein Huhn» und wird geführt. Wird es getroffen?

Wenn ein Auto kommt

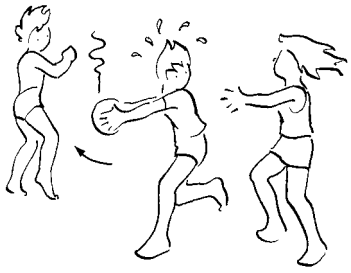
Wie es die Hühner machen,
das weisst du doch.
Sie müssen geschwind unbedingt
auf die andere Seite noch.

Dass wir wie aufgeregte Hennen
blindlings über die Strassen rennen,
kann's das bei uns geben? -
Nie im Leben!

Guggenmos J.

✎ Sich vielseitig orientieren: Vgl. Bro 7/3, S. 14

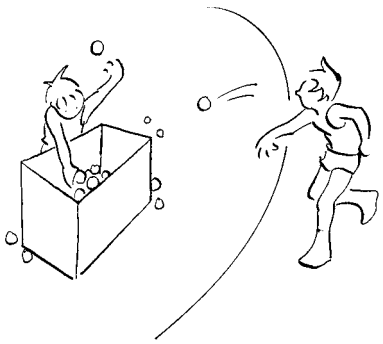
Heisse Kartoffel: Die Halle ist in mehrere Felder eingeteilt. In jedem Feld hat es etwa sechs Kinder und zwei Bälle. Die Ballträger versuchen, die andern Kinder mit dem Ball zu berühren. Die Berührten müssen die «heisse Kartoffel» (Ball) übernehmen. Jedes Kind versucht, sie so rasch wie möglich wieder loszuwerden, denn in unregelmässigen Abständen wird das Spiel unterbrochen. Wer im Moment des Abbruchs einen Ball trägt, wird Schiedsrichter für eine Runde.



❗ Bei Unklarheiten entscheiden die Schiedsrichter.

Kasten ausräumen: Halle in 3 Spielfelder aufgeteilt, in drei Kreisen (Mittel-, Basketballkreise) befindet sich je ein Kasten. Welches Kind schafft es, alle Bälle aus einem 2-teiligen Schwedenkasten zu entfernen, während die restlichen Kinder versuchen, den Kasten immer wieder zu füllen. Regel: Ein Fuss muss im Kreis sein, wenn der Ball in den Kasten geworfen wird. Dadurch fliegen die Bälle nicht kreuz und quer (durch die Halle).

- Jedem Kasten wird ein Team zugeteilt. Man wirft gefundene Bälle nur bei den Gegnern in den Kasten. Wer hat am Schluss am wenigsten Bälle im Kasten?



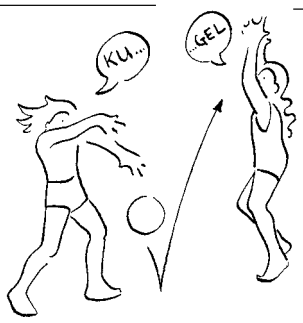
❗ Gerangel um den Kasten durch Torraumkreis vermeiden.

⊖ Verschiedene Bälle verwenden.

⊖ Kästen mit verschiedenen Teambändeln markieren.

Silbenspiel: Ca. 4 Kinder (durchnummeriert) bilden eine Gruppe; pro Gruppe ein Ball. A rollt. Während der Ausholbewegung ruft A laut und deutlich eine erste Silbe, so. z.B. «Ku-». B versucht, ebenso deutlich die Silbe «-gel» zu rufen, bevor es den Ball stoppt.

- B könnte dem «Ku(h)»! aber auch die Silbe «-hir-» beifügen und den Ball sofort zurückrollen. In diesem Fall muss A mit «-te!» reagieren. Im Normalfall ruft B eine neue Anfangssilbe und rollt den Ball zu C…
- Jede richtig ergänzte Silbe ergibt einen Punkt. Wer sammelt im Team am meisten Punkte?
- Die Bälle prellen anstatt zu rollen.



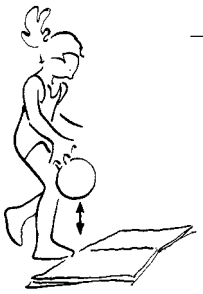
✎ Sprache: Trennen und Zusammenfügen

2.2 Prellen

Begleite den Ball mit der Hand. Schlag ihn nicht - so bleibt er bei dir!

Jeder Ball fordert uns auf, mit ihm zu spielen. Wir müssen uns aber seiner Grösse, seinem Gewicht anpassen. Wenn es gelingt, seine speziellen Eigenschaften zu nutzen, bereitet er uns Spass. Softbälle sind angenehmer aufzufangen, Hartbälle lassen sich besser prellen.

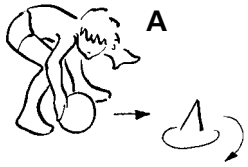
Prellen: Vor jedem Kind liegt ein Zeitungsblatt auf dem Boden. Sie versuchen, den Ball (links und rechts) so zu prellen, dass er immer auf das Blatt trifft.
- Erleichterung: Den Ball beidhändig prellen und nach jedem Prellen fangen.
- Einmal auf das Blatt prellen, einmal daneben usw.
- Eine Kleingruppe legt sich mit mehreren Blättern eine geschlossene Prellstrecke. Alle prellen von Blatt zu Blatt.
- Die Schwierigkeiten allmählich erhöhen: Hindernisse, grössere Distanzen, kleineres Ziel… einbauen.



Ⓐ Auch Teppichfliesen, Reifen, Fahrradpneus, Veloschläuche verwenden.

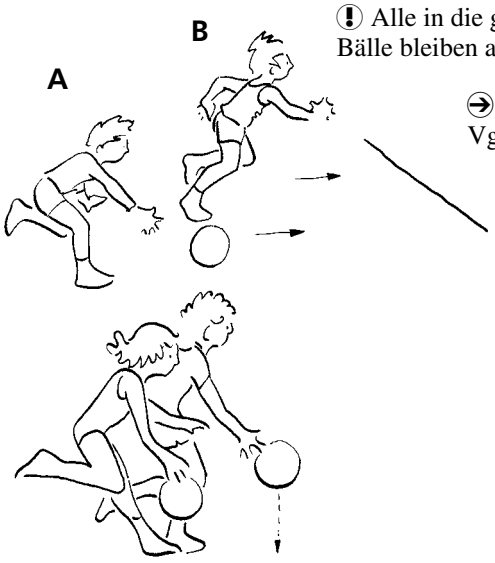
Ⓣ Prellparcours mit verschiedenen Schwierigkeiten

Prellen - Rollen: Alle A rollen den Ball um die Hindernisse herum und alle B prellen ihn auf einem Blatt.
- Den Ball einem anderen Kind an einem Hindernis vorbei zurollen.
- Den Ball via Zeitungsblatt o.Ä. einem andern zuprellen; beidhändig, einhändig, links und rechts.



Ⓐ Den Ball mit den Füssen rollen: Vgl. Bro 5/2, S. 19

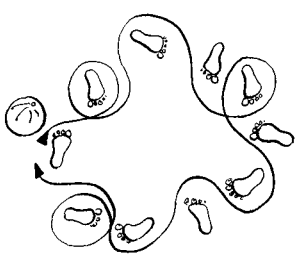
Prellen/Rollen - Reagieren: A rollt den Ball, B folgt. A lässt den Ball frei und läuft in Richtung Ziellinie. B übernimmt den Ball und versucht ihn, so an A vorbeizurollen, dass er A vor dem Ziel überholt.
- Reaktionsprellen: A prellt einen Ball an Ort, im Gehen oder Laufen. B versucht, den Ball zu übernehmen, ohne den Prellrhythmus zu verändern.
- Gelingt dies auch, wenn A sein Prellen überraschend unterbricht?
- Den Ball prellen und den aufspringen Ball zwischen A und B festklemmen, ohne dabei die Arme/Hände zu Hilfe zu nehmen. Sich fortbewegen, um die eigene Achse drehen, absitzen und aufstehen ohne den Ball zu verlieren?
- Wie viele Kinder können sich mittels eines Balles ankoppeln; prellen-ankoppeln usw.
- A prellt einen Ball frei um die Hindernisse. B versucht, A zu folgen.
- A prellt seinen Ball und schirmt ihn mit seinem Körper vor B ab. B seinerseits versucht, seinen Ball so zu prellen, dass er den Ball von A trifft.



Ⓔ Alle in die gleiche Richtung; Bälle bleiben auf dem Boden.

➔ Schnell laufen: Vgl. Bro 4/3, S. 9 f.

Prell-Künstler: Stehend prellen die Kinder den Ball beidhändig um den Körper herum.
- Nur mit einer Hand im Wechsel.
- In einer Acht um die gegrätschten Beine prellen.
- Achterbahn: Eine Kleingruppe prellt 1-2 Bälle um ihre Füsse. Sie gestalten ihre Bahn und üben diese ein. Der zweite Ball soll dabei entweder immer im gleichen Abstand zum ersten bleiben oder aber diesen einholen.



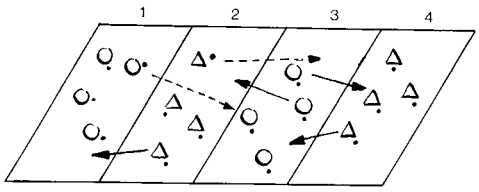
Ⓐ Immer im Uhrzeiger- *und* Gegenuhrzeigersinn.

Zwillinge: Ein Kind macht Prellformen vor, sein «Zwilling» macht sie nach: A prellt ganz tief, B tut dies auch. Prellt A mit beiden Bällen, darf B dies anschliessend auch. Spielt A den Ball zu B, erhält er von B dessen Ball usw. Rollentausch.

- A läuft prellend einen Weg vor und kehrt zu B zurück. Jetzt geht B auf die gleiche Strecke.
- Zu zweit mit Handfassung, je einen Ball prellend umherlaufen. Ab und zu die Seiten wechseln.
- Zu zweit mit einem Ball und Handfassung: Das «Zwillingskind» so führen, dass es den Ball blind prellen kann.
- Zu zweit mit einem Ball und Handfassung: Die «Zwillinge» spielen (werfen und prellen) sich im Laufen mit der freien Hand den Ball zu.

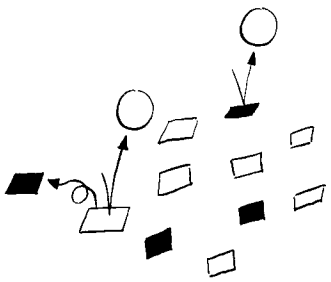
Prellfangen: Alle Kinder prellen einen Ball im Feld 1 und versuchen dabei, andere mit der freien Hand zu berühren. Wer jemanden erwischt, darf ins Feld 2 usw. bis ins Feld 4 aufsteigen. Wird ein Kind in den Feldern 2–4 berührt, muss es wieder absteigen. Wem gelingt es, ins Feld 4 aufzusteigen und auch dort zu bleiben?

- Die Klasse ist in Farbgruppen (Bändel) aufgeteilt: Wie viele Punkte hat die Gruppe nach 3 Minuten? Feld 4 = 4 Punkte, Feld 3 = 3 Punkte usw.
- Wechsel erst nach Berühren eines anderen Balles.



Schwarz-Weiss: Es liegen Kartonkärtchen verstreut; die Vorderseite ist weiss, die Rückseite schwarz. Zu Beginn sind schwarz und weiss ausgeglichen. Die Kärtchen, die man prellend trifft, dürfen umgekehrt werden. Die eine Hälfte der Klasse dreht die schwarzen, die andere die weissen. Nach einer gewissen Zeit stoppt die Lehrperson das Spiel. Die Kinder setzen sich auf den Ball. Wie viele weisse bzw. schwarze Kärtchen hat es nun?

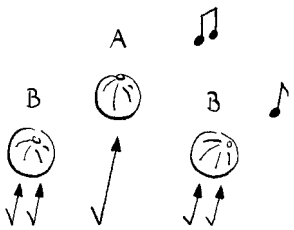
- Eigene Farbkärtchen dürfen verteidigt werden, indem man den Ball fortgesetzt aufs gleiche prellt.



➔ Zielen - Treffen:
Vgl. Bro 5/3, S. 13

Prellkonzert: Die Lehrperson (oder ein Kind) gibt ein Prell-Metrum vor. Die andern übernehmen es.

- Gruppe A versucht die Bälle im höchsten Punkt zu haben, wenn die Bälle von Gruppe B den Boden berühren.
- B prellt doppelt so schnell wie A.
- Innenfrontkreis: Nach 4-maligem, synchronem Prellen den Ball des Kindes zur Rechten übernehmen.
- Prellfolge in Kleingruppen: 8-mal Prellen an Ort mit ganzer Drehung, 4-mal Prellen links, 4-mal rechts, 4-mal langsam, 8-mal doppelt so schnell etc.

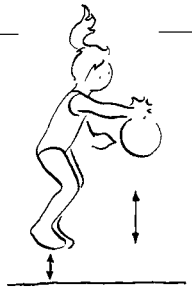


✎ Bewegtes Lernen im Rechenunterricht: z.B. 2er-/3er-/4er-Reihe mit dem Bewegungs-Rhythmus üben.

➔ Zuerst Varianten einbringen, dann Kinder kombinieren lassen.

Ball-Ballett: Die Kinder prellen den Ball und hüpfen im gleichen Rhythmus.

- Gelingt dies auch in einer Seitwärts-Bewegung (z.B. Seitgalopp) oder gar in einer Vorwärts-Bewegung (z.B. Hopserhüpfen)?
- Zu zweit rhythmisch prellen und den Ball wechseln.
- Eine Kleingruppe studiert ein «Ball-Ballett» ein.
- Eine kurze Folge zu Perkussionsmusik einüben.



➔ Musik, z.B. GUEM + ZAKA: «La forêt vierge»

Ⓣ Eine Bewegungsfolge mit Ball und rhythmischer Begleitung vorzeigen.

2.3 Ballkunststücke

**Lass mich los -
auf und nieder;
ganz schön hoch -
ich komme wieder!**

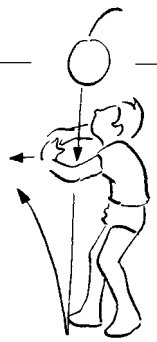
Das Werfen und Fangen des Balles sind wichtige Elemente der allgemeinen Ballspielfähigkeit. Zuerst sollen die Kinder allein erproben, was sie anschliessend mit andern im Zusammenspiel benötigen.

Schnell reagieren: Ball zwischen den Knien halten, eine Hand vor, die andere hinter dem Körper. Mit jedem Schritt die Hände wechseln. Ein regelmässiges, federndes Schreiten macht es einfacher.

- Den Ball beidhändig hinter den Knien halten, loslassen und beidhändig vor den Knien auffangen.
- Den Ball – von hinten zwischen den Knien hindurch – gegen eine Wand spielen (Handgelenke kippen) und den zurückspringenden Ball vor dem Körper fangen.
- Den Körper ganz nach links drehen, den Ball einhändig/beidhändig hochwerfen, rasch ganz nach rechts rotieren und den Ball fangen.

Prell-Bälle: Die Kinder prellen den Ball (beidhändig) kräftig auf den Boden. Sie bilden mit den Armen ein «Körbchen» (Kreis), durch das der Ball fallen soll; springt er wieder hoch, fangen sie ihn.

- Den Ball mit einem lauten «Hoop!» (Ausatmen) auf den Boden schmettern, damit er möglichst hoch springt. Springt er sogar bis zur Decke hoch?
- Den Ball aus dem Sitzen, Liegen etc. hochwerfen. Sind die Kinder schnell genug, um den Ball im Stehen fangen zu können?



⚽ Vorsicht, dass der Ball nicht von unten an die Nase springt!

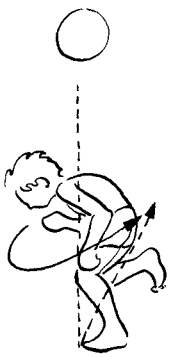
➔ Reagieren/Starten: Vgl. Bro 4/3, S. 9 f.

Flug-Bälle: A wirft den Ball so, dass B Zeit hat, die Flugbahn genau zu beobachten.

- Im höchsten Punkt der Flugbahn klatscht B, springt hoch… Die Kinder erfinden eigene Aufgaben.
- Den Drall des Balles in der Luft erkennen: Er dreht, dreht nicht, dreht stark rückwärts, langsam vorwärts.
- A wirft den Ball 10-mal hoch über ein Hindernis oder bloss in die Luft. B versucht einen Reifen so hinzulegen, dass der Ball hineinfällt.

Ball hochspielen: Die Kinder werfen den Ball hoch und schnappen ihn nach einmaligem Aufspringen auf dem Boden wieder. Während des Ballfluges Aufgaben lösen:

- Unten «durchtauchen»: Gelingt es, hin- und wieder zurückzulaufen?
- Den Boden x-mal berühren, dann den Ball fangen
- Den Ball hochwerfen und ihn im Sitzen, mit geschlossenen Augen, hinter dem Rücken, etc. fangen
- Den Ball hochwerfen. Mit der rechten Hand die Stirn kurz berühren, mit der linken gleichzeitig an den rechten Ellenbogen greifen; den Ball fangen, bevor er zu Boden fällt.
- Eine «Zusatzbewegungsfolge» so lange üben, bis sie beherrscht wird. Diese einem andern Kind zeigen. Kann es diese nachvollziehen? Gegengleich.



➔ Leichte Bälle verwenden (z.B. aufblasbare Bälle oder Ballonball): Vgl. Bro 5/3, S. 36 f.

Ⓣ Einen Ball 10-mal von der einen Seite über ein Hindernis werfen und auf der anderen Seite wieder fangen.

2.4 Ziele treffen

Wer trifft, wird belohnt!

Eine spannende Spielidee, die den Kindern bekannt ist, wird aufgegriffen und in Form von Wurf- und Treffspielen umgesetzt: einen Schatz suchen und finden oder Memorykarten aufdecken.

Die Spielfeldlinien werden mit Farbe, Kreide, Seilen oder Klebeband von den Kindern selbst vorbereitet. Die Kinder vereinbaren nicht nur Abwurflinien, sondern können auch die Regeln einer Station selbst festlegen bzw. verändern.

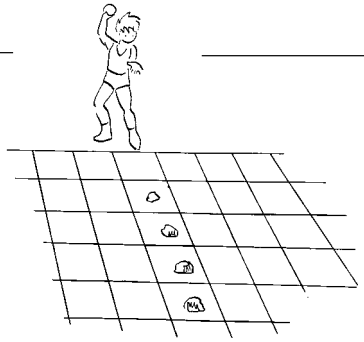
Diese Spielformen können als Zusatzaufgaben, an denen die Kinder selbständig arbeiten (Halbklassenbetrieb), aufgegriffen werden. In einer Stationenabfolge können die Spiele auch nebeneinander durchgeführt werden.

✎ Aktive Pause:
Vgl. Bro 7/3, S. 8

⚽ Beim Zurückholen des eigenen Balles nehmen die Kinder gegenseitig Rücksicht; auch das heisst fair spielen! Aus Sicherheitsgründen können aber auch nur Softbälle verwendet werden.

Einen Teich überqueren: Zwei Kinder stehen sich gegenüber. Dazwischen liegt das Spielfeld. Beide werfen abwechslungsweise einen Ball. Das getroffene Feld wird mit einem Stein markiert. Wie viele Würfe braucht das Paar, um den Teich «trockenen Fusses» überqueren zu können (nur die markierten Felder dürfen berührt werden)?

- Ein zweites Paar spielt gleichzeitig von den anderen Kanten des Quadrates aus. Wer hat den Teich schneller überquert?
- Steine der anderen Gruppe können «versenkt» werden; an ihrer Stelle liegt nun ein eigener.

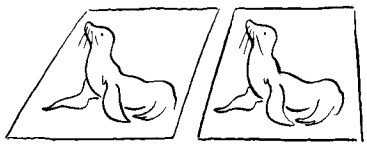


🎈 Die Kinder zeichnen mit Kreide eigene Zielfelder.

⊕ Zur Unterscheidung können anstelle der Steine auch Spielbänder verschiedener Farbe verwendet werden.

Memory: Kärtchen (Tierpaare) liegen verdeckt in verschiedenen Feldern eines Rasters (vgl. «Einen Teich überqueren»). Die mit einem Ball getroffenen Felder (Kärtchen) gehen in den Besitz des Werfers über.

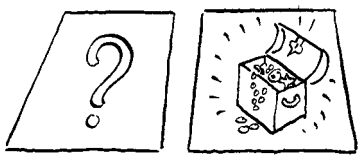
- Getroffene Kärtchen werden umgedreht. Liegen beide Paarkarten offen, darf man sie zu sich nehmen.
- Jass- oder Poker-Karten legen. Jedes Kind erhält eine 10. Wird eine der Folgekarten (9 oder Bauer) getroffen, erhält sie das Kind usw. Wer ist zuerst bei einer Sechs oder einem Ass angelangt?



✎ Zeichnen: Tierkarten herherstellen und beschriften. Sprache: Fabeln und was uns die Tiere lehren!

⊕ Spiel auch ohne Raster (Felder) möglich

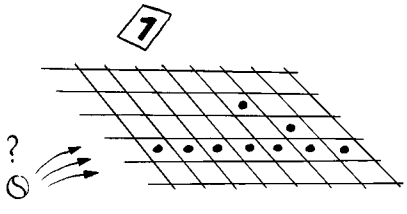
Schatzinsel: Auf einem Spielfeld («Schatzinsel») liegen die Karten verdeckt: eine Schatzkarte, Fragekarten, aber auch leere. Die Karte, die getroffen wird, darf umgedreht werden. Kann eine Fragekarte beantwortet werden, darf nochmals geworfen werden. Wer findet den Schatz? Wer den Schatz findet, wird in der nächsten Runde Spielleiter, d.h. liest jeweils die Fragen vor.



✎ Geschichte: Zeit der Ent-Entdeckungen; Sprache: Fragen zu Inhalten und Themen aus allen Fächern formulieren.

Figur: Wie viele Würfe braucht eine Gruppe, um eine bestimmte Figur (Buchstabe, Ziffer…) zu werfen. Getroffene Felder mit Bändel o.Ä. markieren.

- Wurffelder auch als Ziele an eine Wand zeichnen.
- Sobald ein bestimmtes Ziel (Schaukelringe, Matte, Reifen usw.) getroffen wurde, darf ein Feld abgedeckt werden.



✎ Sprache: Einfache Sym-Symbole wie Pyktogramme, digitale Buchstaben, Ziffern…

2.5 Zehnerlei

Wer immer wieder übt, wird mit der Zeit eine Ballkünstlerin oder ein Ballkünstler.

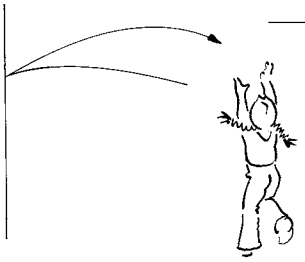
Zehnerlei-Spielformen ermöglichen eine intensive Ballschulung mit individuellem Lerntempo. Anstelle von vielen Spielideen wird hier mehr ein methodisch-didaktisches Vorgehen gezeigt, welches den Kindern eigenständiges Handeln ermöglicht.

Tips, Fragen und Anregungen für den Spielgestaltungsprozess:
- Was macht das Spiel spannend? Wie spielen wir zusammen?
- Spielende: Anzahl, wer mit wem, wer gegen wen?
- Spielraum: Länge, Breite, Form, evtl. Ziele, Tore?
- Material: Anzahl/Art der Bälle, Hilfsmaterialien?
- Regeln: Was müssen wir gemeinsam abmachen, damit das Spiel überhaupt funktioniert, damit alle gleiche Chancen haben, damit es möglichst keine unklaren Situationen gibt?
- Nicht gleich von Anfang an um Punkte spielen. Eine Spielidee muss sich zuerst «einspielen»!

➔ Spiele lernen und lehren: Vgl. Bro 5/1, S. 9 ff.

→ Die Lehrperson unterstützt den Spielprozess. Die nebenstehenden Kriterien sollen im richtigen Moment bewusst gemacht werden, d.h. immer dann, wenn es die Spielsituation erfordert.

Zehnerlei allein: Jedes Kind wirft mit einem selbst gewählten Ball so an die Wand, dass es den Ball (evtl. nach einmaligem Aufprellen) wieder fangen kann.
- Zusätzliche Bewegungen oder «Kunststücke» ausführen: in die Hände klatschen, den Boden berühren, um die eigene Achse drehen, über den vom Boden aufspringenden Ball hüpfen…
- Die Hälfte der Klasse schaut zu, welche Formen die anderen ausführen und kopiert einzelne davon.
- Eine Form auswählen und so lange üben, bis der Ball immer kontrolliert werden kann.

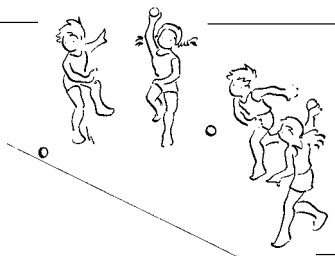


! Auf die Distanz zur Wand und die Anspielhöhe achten !

Zehnerlei zu zweit: Zwei Kinder lehren sich gegenseitig die oben erlernten Formen.
- Diese Formen synchron nebeneinander ausführen.
- Zusammen neue Formen erfinden und einüben.
- Eine kleine Vorführung einüben; evtl. mit Ballwechsel, dazu ein Lied singen, einen rhythmischen Vers sprechen…

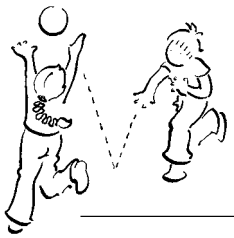
T Kinder lernen und lehren miteinander (Lernpartnerschaften).

Zehnerlei zu viert: Jedes Paar bringt seine Formen einem anderen Paar bei. Wie müssen die Formen angepasst oder verändert werden, damit sie zu viert gespielt werden können?
- Alle nebeneinander im gleichen Rhythmus.
- 1 und 3 passen; 2 und 4 fangen?
- Mit Positionswechsel…



✎ Zeichnen: Wie stellt Ihr Euch einen «Team-Geist» vor?

Zehnerlei zu zweit ohne Wand: Sich den Ball nun auf vielfältige Art direkt zuwerfen.
- Sucht eine Spielform mit einem Ball. Wie gross sollen das Spielfeld, die Distanz, die Regeln … sein?
- Ihr könnt jetzt weiteres Material wie Matten, Bänke, Kästen, Malstäbe, Reifen… einsetzen.
- Denkt daran: Immer wenn Ihr neue Ideen besprecht, müsst ihr diese ausprobieren und nicht lange hin und her diskutieren, ob etwas geht oder nicht.



→ Übergang zu anderen Spielideen und Spielformen, so z.B. zu Ball über die Schnur, Bankball-Spielen usw.

2.6 Miteinander spielen

Diese Spiele gelingen nur, wenn wir zusammenspielen.

Etwas zu besitzen, ist für viele wünschenswerter, als es mit andern zu teilen. Folgende Spielformen gelingen nur, wenn die Kinder den Ball auch wieder weitergeben. Deshalb muss immer wieder auf die Vorteile des Zusammenspiels und auf den übergeordneten Fairplay-Gedanken hingewiesen werden.

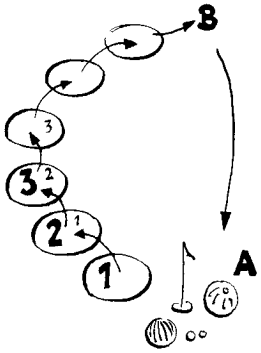
Links- und rechtsherum: Die Kinder sind gleichmässig auf zwei konzentrische Kreise verteilt und reichen sich je einen Ball weiter: aussen im Uhrzeiger, innen im Gegenuhrzeigersinn und zwar so, dass die Bälle gleichzeitig an den Ausgangspunkt zurückkehren.

- Mit einem deutlichen «Ffff» (Ausatmen) übergeben die Kinder den Ball zum nächsten; innen und aussen im gleichen Rhythmus. Kann diese «Dampflok» schneller werden, ohne einen Ball zu verlieren?
- Wenn der «Lokführer» (Kind/Lehrperson) ein Signal gibt, wechselt die Richtung, erfolgt eine Notbremsung mit sofortigem Stillstand…
- Kann der äussere «Schnellzug» den inneren «Bummler» einholen oder umgekehrt?
- Umsteigen: Wenn ein Kind den Ball weitergereicht hat, wechselt es den Kreis und hilft dort mit.
- Schwieriger: Dem nächsten den Ball zuprellen.

Alle Formen sind auch im Freien möglich.

Balltransport: Die Bälle müssen von A nach B transportiert werden. In einem Bahnhof A (Reifen) steht ein Kind mit den Bällen. Kind 1 läuft zu 2, 2 zu 3 usw. und übergibt immer einen Ball, bis alle Bälle in B angekommen sind.

- Es hat mehr Stationen als Kinder pro Gruppe.
- Wie können die Kinder noch besser harmonieren, evtl. Platzwechsel, v.a. dann, wenn noch Hindernisse (z.B. Tunnel) eingebaut werden.
- Differenzieren: Unterschiedlich lange Teilstrecken.
- Auf Distanz: Bälle zuspielen (rollen oder zupassen). Jedes Kind bleibt in seinem Reifen stehen.

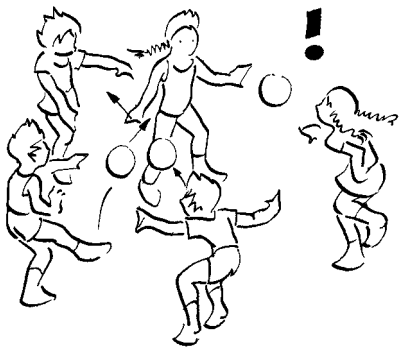


Etwa 5 Kinder in einem Zug.

Kleine Wettkämpfe oder Wettbewerbe:
Vgl. Bro 3/3, S. 30 f.

Beobachten-Zuspielen: Bis zu acht Kinder bilden einen Kreis und spielen sich Bälle zu. Die Zuspielart ist frei: Wurf, Bodenpass, Rollen, mit dem Fuss. Da mehrere Bälle zugespielt werden, müssen die Kinder gut beobachten, wem und wie sie zuspielen können (freie Bahn). Es soll keine Zusammenstösse geben!

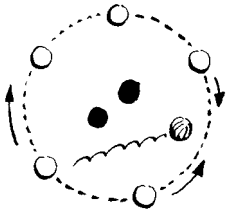
- Schwieriger: In freier Formation laufend zuspielen.
- Die Hälfte der Gruppe läuft ohne Ball, die andern bleiben mit einem Ball an Ort. Wer beim Vorbeilaufen einen Ball zugerollt erhält, rollt ihn dem Zuspielenden zurück. Bodenpässe werden mit Bodenpässen zurückgespielt, d.h. die Zuspielart übernehmen.



Zuerst nur mit 2 Bällen spielen!

Durch den Kreis: Ca. 6 Kinder bewegen sich auf einer Kreisbahn/ausserhalb eines Feldes. Zwei Verteidiger stehen im Kreis/Feld. Die Angreifer laufen so geschickt und rollen den Ball derart, dass die zwei in der Mitte ihn nicht erwischen können. Rollentausch.

- Auch mit direktem Zuspiel oder Bodenpass spielen.



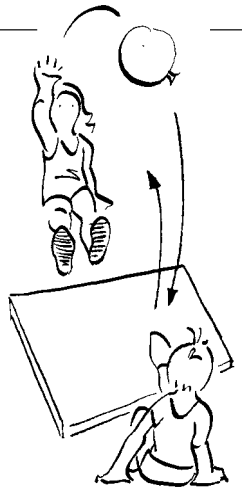
2.7 Matten-Ball-Spiele

Wir gestalten mit einem Ball und einer Matte unser eigenes Spiel.

Mit einfachen Mitteln können die Kinder intensiv spielen. Kleine Veränderungen – durch die Lehrperson oder durch die Kinder selbst – lassen neue, spannende Spielsituationen entstehen. Allmählich entwickeln sich kleine Wettkämpfe, auch innerhalb einer Gruppe.

Matten-Ball-Spiel: Jedes Kinderpaar erhält eine Matte zugeteilt und hat einen Ball (Ballonball, aufblasbarer Ball…). Der Ball muss via Feld (Matte; im Freien: Lein- oder Tischtuch) gespielt werden. Die Regeln werden gemeinsam ausgehandelt, z.B.: Der Ball darf die Matte nur einmal berühren, den Boden ausserhalb aber nicht. Der Ball darf nur vorwärts geworfen werden und er muss die Längsseite überqueren usw.

- Immer in Bewegung: Die Kinder wechseln nach jedem eigenen Wurf die Seite im Uhrzeigersinn, d.h. von Längsseite zu Querseite, zu Längsseite usw.
- Der Ball darf nur geschlagen, nicht aber gefangen werden.
- Im Kniestand, aus dem Liegestütz, Sitz oder…
- Nicht die Hände sind es, die spielen, sondern der Kopf, der Unterarm, das Knie, die Füsse oder…
- Die Matte ist nicht mehr Spielfeld, sondern ein Hindernis, das überspielt werden muss. Die Kinder sollen nun ein Feld festlegen. Dazu dienen Springseile, Spielbänder, Hallenlinien, Schnüre, Leinen, Malstäbe, Verkehrshüte usw.
- Die Matte wird ersetzt durch Langbänke, Schwedenkastenelemente, gespannte Leinen… Es entstehen tennisartige Spiele.



✎ Sprache: «Die Schmeissfliege» ge» aus «Lauter Windeier»: Vgl. Lit. Bro 5/3, S. 40 oder Video: Die Hexe und der Zauberer (Merlin): «Der Wettkampf der Geister».

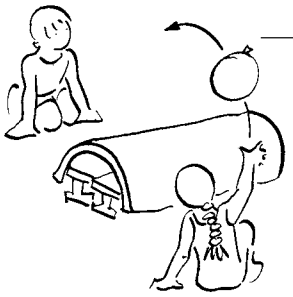
➔ Ballon-Ball selber machen/Spiele: Vgl. Bro 5/3, S. 36

Spielfelder mit Sägemehl (Wiese) oder mit Kreide (Hartplatz) markieren.

➔ Speckbrett-Spiele: Vgl. Bro 3/3, S. 6

Hoher Tisch: Die Spielfläche (Matte) wird erhöht. Die Kinder entscheiden sich für einen Unterbau, z.B. für zwei Langbänke. So können zwei Gruppen quer dazu spielen. Mit Schwedenkasten-Elementen wird die Spielfläche noch höher angehoben. So kann damit tischtennis- oder volleyballartig gespielt werden.

- Statt der (hohen) Flug- und Wurfspiele werden auch (tiefe) Tunnelspiele erprobt.

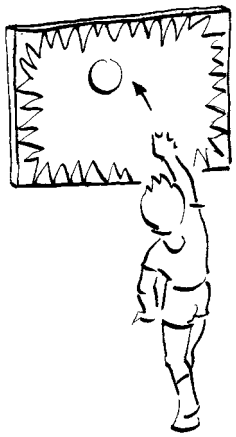


→ Verschiedene Spielpositionen einnehmen: sitzend, kniend, stehend…

→ Für Tunnelspiele eignen sich z.B. Unihockey-Bälle.

Im Rachen des Tigers: Die Matten werden an eine Wand gestellt. Auf die Matten zeichnen die Kinder mit Wandtafelkreide einen grossen Tiger-Rachen mit grossen Zähnen. Gelingt es, den Ball gegen die Matte zu spielen, ohne die «gefährlichen Zähne» zu treffen?

- Wie viele Treffer gelingen, bis ein Partner von einer Laufstrecke zurückkommt?
- Welches 2er-Team trifft den Rachen am häufigsten, wobei abwechslungsweise geworfen werden muss?
- Wer trifft mit der schwächeren Hand?
- Mit den Füssen oder mit Schlaghilfen (z.B. Unihockey-, Tennisschläger…) auf die Ziele spielen.
- Mit einem Speckbrett, Tennis-, Volley-Schläger aufschlagen und versuchen, den Rachen zu treffen.



➔ Speckbrett: Vgl. Bro 5/3, S. 6; Minitennis: Vgl. Bro 5/3, S. 7; Volley-Schläger selber machen/Spiele: Vgl. Bro 5/3, S. 38 f.

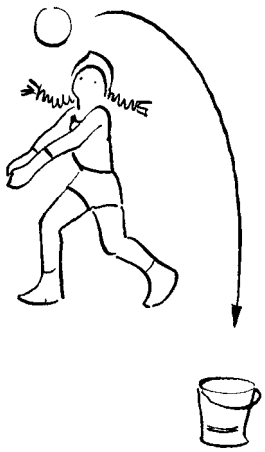
2.8 Volley-Ball-Spiele

Wir spielen «Volley», d.h. ohne den Ball auf den Boden fallen zu lassen.

Im Bank-Ball-Spiel werden die Fähigkeiten des Flugballspielens (Volley) erworben. Die tiefe Körperstellung und die Art des Ballfangens bereiten volleyballspezifische Fertigkeiten (z.B. Manchette) vor. Langsam fliegende Bälle (Ballon-Ball; aufblasbare Bälle) erleichtern das Spiel.

Kein Ball auf den Boden: Auf vielfältigste Art, aber immer beidhändig, werfen sich zwei Kinder einen Ball zu. Den Ball nach einer Drehung, über dem Kopf, zwischen den Beinen… fangen. Die Kinder entwickeln eigene Ideen.

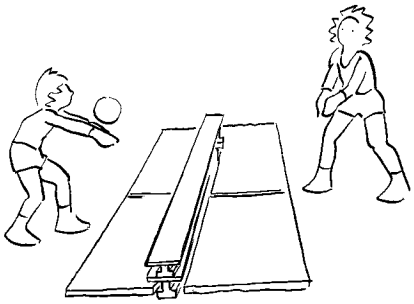
- Ball in einem hohen Bogen auf Ziele (Eimer, Reifen, Schachteln) werfen.
- Der Fänger steht so lange ausserhalb eines selber gewählten Feldes, bis der Ball vom Partner geworfen wird. Nach dem Abwurf läuft der Fänger ins Feld, um den Ball zu fangen, bevor er auf den Boden fällt.
- Mehrere Fänger, jedem ist eine Nummer zugeteilt. Der Werfer ruft vor dem Abwurf eine Nummer. Das entsprechende Kind versucht, den Ball zu fangen, bevor er den Boden berührt usw.
- Alle Fänger befinden sich im Feld. Sie müssen sich hinsetzen, auf den Rücken legen … Aus diesen Positionen heraus reagieren sie, sobald der Ball auf der Gegenseite abgespielt wird.
- Schnurball 1:1



❗ Die Knie gebeugt und auf den Fussballen stehend, kann man schneller reagieren! Stimmt's? Auch das Gegenteil ausprobieren!

Bank-Volleyball: Auf der (Mittel-)Linie werden umgekehrte Längbänke aufeinandergestellt (oder eine Leine gespannt). Auf beiden Seiten wird eine Mattenbahn gelegt. Ziel des Spieles ist es, den Ball so über das Hindernis zu werfen, dass er im gegenüberliegenden Feld zu Boden fällt. Der Gegenspieler versucht dies zu verhindern, indem er den Ball fängt. Es gelten folgende 2 Regeln: *Regel 1:* Fällt der Ball auf die Mattenbahn, zählt dies als Fehler für denjenigen, der den Ball geworfen hat. *Regel 2:* Den Ball dort spielen, wo er gefangen wird. Den Ball ausschliesslich beidhändig, unterhalb der Schulterhöhe und möglichst mit gestreckten Armen fangen. Nur den beidhändigen Wurf von unten nach oben anwenden.

- Mit aufblasbaren Bällen ist auch ein Direktspiel mit gestreckten Unterarmen möglich.
- Spiel 2:2 und 3:3

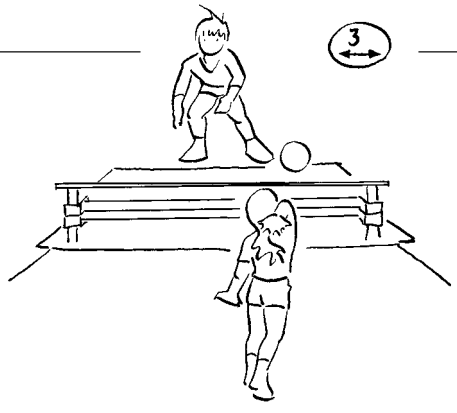


⊖ Werden die Hindernisse höher, kann auch ohne Matten gespielt werden.

❗ Ein Kind pro Spielfeld überwacht die Regeln.

1:1 mit Auswechseln: Je ein Kind eines 3er-Teams steht im Feld. Nach drei Fehlern oder wenn jemand gegen zwei Gegenspieler gewonnen hat, wird ausgewechselt.

- Nach jeder dritten Banküberquerung des Balles wird ausgewechselt, ohne aber das Spiel zu unterbrechen.
- 2:2; Wechsel ohne Spielunterbruch. Die Spielenden legen aber ein Übergaberitual fest, z.B. eine gegenseitige Berührung.
- Nach einem eigenen Wurf müssen sich alle Teamspieler gegenseitig oder alle eine Linie berühren.



⊖ Regeln gemeinsam aushandeln und festlegen.

3 Fuss-Ball- und Hockey-Spiele

3.1 Ballgefühl mit den Füssen entwickeln

Stell dir vor, du bewegst den Ball wie ein Pinguin sein Ei.

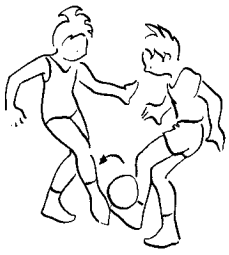
Pinguine haben keine Hände. Besonders behutsam müssen sie deshalb mit ihren Füssen die «Eier» (Bälle) hin und her schubsen. Mit diesem Bild lernen die Kinder, mit dem Ball behutsam umzugehen. Mit ihm zu spielen heisst nicht bloss, kräftig dagegen zu treten oder um ihn zu kämpfen.

Bälle ertasten: Verschiedene Bälle (Eier), die verstreut liegen, mit den Füssen ertasten. Bälle behutsam umdrehen: Haben sie Löcher, Nähte, eine «Nase» (Ventil); sind sie klein oder gross, hart oder weich?
- Einen Ball zwischen die Füsse nehmen und mit ihm vw., rw. und sw. «watscheln».
- Die Bälle auf den Füssen (Rist) ausbalancieren. Gelingt es, auf den Fersen stehen zu bleiben oder gar noch im Vorwärts- oder Rückwärtsgehen? Versucht es mit verschieden grossen Bällen.
- Davonrollende Bälle mit der Fusssohle sanft zurückholen.

✎Realien: Wo und wie leben eigentlich Pinguine?

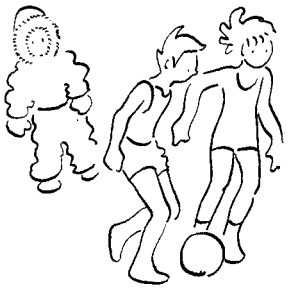
⊖ Barfuss spielen steigert das Tastgefühl.

Bälle übergeben: Pinguin A möchte etwas Bewegung und übergibt deshalb sein Ei einem anderen. Auf wie viele Arten können das die Pinguine (Kinder) tun?
- A setzt sich hin, den Ball zwischen den Füssen und lässt ihn von oben fallen. B versucht, ihn weich aufzufangen.
- Wie kann man Bälle weich auffangen? Versucht sie «ganz leise» zu fangen.
- A rollt B einen Ball zu. B nimmt ihn direkt aufs Rist.



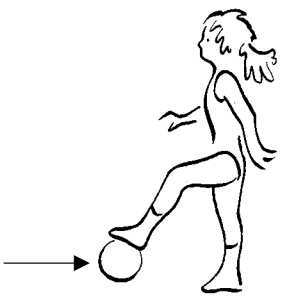
❗ Geht dem Ball entgegen und begleitet ihn lange.

Bälle zuspielen: Ein Polarforscher (Lehrperson/Kind) taucht auf; nichts wie weg hier! Paare laufen nebeneinander und rollen sich je ein Ei zu, um es in Sicherheit zu bringen. Nur ganz fein schubsen sie es an. Der Forscher geht frei durch den Raum. Die Pinguine beobachten gut und weichen geschickt aus.
- «Eisschollen» (Matten) bilden Hindernisse, die umspielt werden müssen.
- Ohne Bedrohung/Zeitdruck: Gelingt es, einander den Ball einer Linie entlang zuzuspielen?
- Kann der Ball ganz weich und direkt zurückgespielt werden, so dass man nichts hört?
- Mit welcher Fussseite geht es am besten: innen, aussen, mit dem Rist, mit der Ferse, mit der Fusssohle?



❗ Damit keine «Eier» zusammenstossen, fliehen alle Pinguine in die gleiche Richtung, d.h. vom Forscher weg.

Bälle stoppen: Linien begrenzen die Spielfelder. 3–4 Paare pro Feld mit je einem Ball. Kind A spielt den Ball in Richtung «Aus». B läuft und versucht, den Ball vor der Auslinie abzubremsen.
- Welche Stopptechniken kennen die Kinder? Welche eignen sich am besten?
- Gelingt es, den Ball genau auf einer Linie zu stoppen und dies so, als ob er am Fuss klebte?
- Mit der Fusssohle berührt A den Ball. Auf dem andern Bein hüpfend, versucht A, den Ball einer Linie entlang zu rollen, indem sie diesen mit der Fusssohle mitnimmt. Abwechslungsweise links und rechts.



3.2 Fuss-Ball-Spiele

Sind deine Füsse ebenso geschickt wie deine Hände ?

Kleine Hindernisse helfen, das «grosse Spielfeld» etwas zu unterteilen. Kinder, die durch diese Einschränkungen sorgfältiger mit ihrem Fuss-Ball umgehen, lernen ihn besser zu kontrollieren. Wer den Fuss-Ball im Laufen zu kontrollieren vermag, kann auch länger mit ihm spielen.

Zwerge: (Schuh-)Schachteln, Verkehrshüte oder Keulen stehen als Hindernisse (wie Zwerge) im Feld. Die Kinder führen ihren Fuss-Ball im Laufen und sollen die Zwerge dabei nicht umstossen.

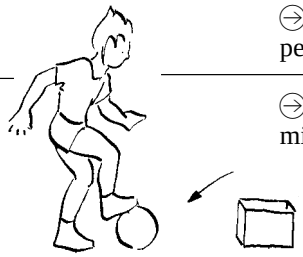
- Den Ball rechts an einem Zwerg vorbeispielen und links an demselben vorbeilaufen, ohne ihn zu berühren (und umgekehrt).
- «Tanz ihm um die Nase»: Du hüpfst z.B. auf einem Bein. Die andere Fusssohle führt den Ball um ihn herum. Du umläufst ihn mit dem Ball, bis dir beinahe schwindlig wird, dann wechselst du die Seite.
- Fussball-Boccia: Den Ball nahe an einen Zwerg spielen, ohne ihn mit dem Ball zu berühren.

✎ Zwerge: Bedeutung, Märchen, Symbolik, Gartenzwerge…

Ⓖ Auch als Station für ein Gruppenspiel geeignet

Gasse: Die Hälfte der Kinder stoppt den Ball mit der Fusssohle in ca. 1 m Abstand von einem «Zwerg». Die anderen spielen ihre Bälle durch die entstandenen «Gassen». Rollentausch, wenn der Zwerg getroffen wird. Nach 10 durchspielten Gassen Rollenwechsel.

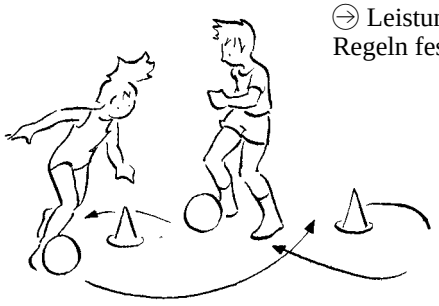
- Freiwilliger Wechsel nach kurzer Zeit



Ⓖ Fairplay: Können bei uns alle mitspielen?

Achter-Lauf: Zwei verfolgen einander ballführend um zwei «Zwerge» herum. Wer von hinten berührt wird oder einen Zwerg umstösst, verliert und sucht sich anschliessend einen neuen Partner.

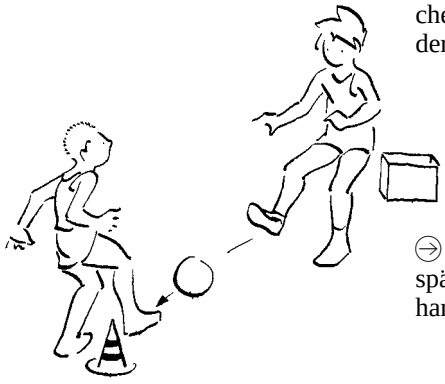
- Die Kinder bauen in Gruppen eine Slalomstrecke mit «Riesen» (Malstäbe) und «Zwergen». «Riesen» fallen nicht so leicht (mehr Risiko möglich). «Zwerge» purzeln schnell einmal (vorsichtiger spielen!).
- Schwedenkasten-Elemente durchspielen, im Freien unter gekreuzten Malstäben durch…
- Slalomstrecken der andern erproben. Wer erreicht eine schnellere Zeit?



Ⓖ Leistungsgruppen bilden und Regeln festhalten lassen.

Verteidigen – Zusammenspielen: 1:1 mit einem Ball: Jedes Kind verteidigt eine Keule. Nach drei Treffern sucht sich ein Kind einen neuen Spielpartner.

- 2:2: Je zwei Keulen bilden ein Tor. Die Angreifer versuchen durch geschicktes Zusammenspiel den Ball zwischen den Keulen der Gegner durchzuspielen. Fällt eine Keule, zählt der Treffer nicht.
- 2:2: Wer eine Keule zu Fall bringt, bekommt einen Minuspunkt.
- 2:2 in einem Spielfeld mit vielen «Zwergen«: Die 2er-Gruppen versuchen «Zwerge» zu treffen; nur wer angreift, kann punkten. Die «Zwerge» sind als «Wichtel» oder als »Giftzwerg» markiert. Getroffene «Wichtel» ergeben je einen Plus-, getroffene «Giftzwerge» je einen Minuspunkt.



❗ Spielfelder in gleicher Ausrichtung, z.B. in der Halle quer.

Ⓖ Regeln vorgeben und später in der Gruppe aushandeln lassen.

Ziel-Stationen: Verschiedene Einrichtungen und Ziele fordern und fördern die Schussgenauigkeit.

1 Reifen hängen an der Sprossenwand in unterschiedlichen Höhen. Wer 10 Treffer hat, wechselt die Station.

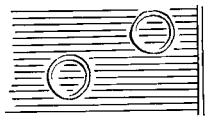
2 Den Ball aus der Hand fallen lassen und ihn nach einmaligem Bodenkontakt wie ein Torhüter direkt in einen Schwedenkasten abspielen. Nach 5 Treffern wechseln. Den Abstand zum Ziel verändern.

3 Doppelpass: In einem Abstand von 2 m zur Wand und mit ca. 3 m Entfernung zueinander stehen Malstäbe, Keulen (= Gegenspieler). Parallel zur Wand laufen und so an den «Gegnern» vorbeispielen, dass die zurückspringenden Bälle im direkten Lauf übernommen werden können. Aussen zurücklaufen und erneut beginnen. Wechsel nach 3 Runden.

4 Pass in die Gasse: Ein Paar spielt sich den Ball zwischen zwei Linien (Langbänken) so zu, dass er möglichst keine Linie berührt. Wie oft gelingt dies? Wechsel nach 20 kontrollierten Pässen.

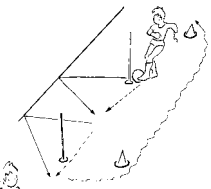
5 Mattenbahn: Einige Matten sind gewölbt, einige liegen flach. Zuspielen zu zweit: Über die Matte, unten durch, links oder rechts vorbei etc. Wechsel nach 5 Minuten.

1

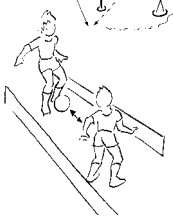


2

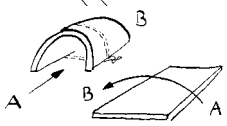
3



4



5



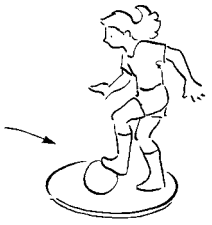
Ⓐ Reihenfolge vorgeben oder die Kinder dürfen die Stationen selbständig wechseln. Regeln gemeinsam entwickeln und Punktewertung gemeinsam erarbeiten oder verändern.

❗ Mehrere Spielmöglichkeiten an der gleichen Station anbieten, damit ein reibungsloser Übungsbetrieb ermöglicht wird.

Ⓐ Matte mit 2 Sprungseilen zusammenbinden.

Stopp-Ball: Viele Reifen liegen in der Halle. Ein Kind rollt der Partnerin den Ball so zu, dass diese ihn mit der Fusssohle in einem Reifen stoppen kann. Wechsel und Spiel zu einem anderen Reifen.

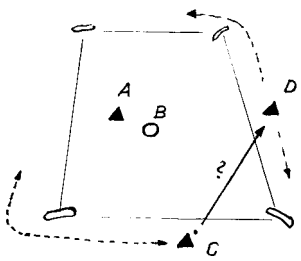
- Über längere Distanzen zuspielen.
- Auf Zuwurf hin den Ball stoppen ist schwieriger.
- Wie viele Versuche brauchen die Kinder für 15 korrekt gestoppte Bälle?
- Welche Zuspiele sind präziser: Innen- oder Aussenrist?
- 2:2 mit 3–4 Reifen: Punktgewinn, wenn ein Kind den Ball in einem Reifen stoppen kann.
- Den Ball in Richtung Reifen spielen, um einen Malstab laufen und den Ball noch rechtzeitig im Reifen stoppen.



Ⓐ Fairplay ansprechen

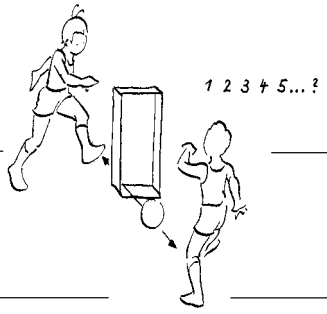
Sich anbieten - Freilaufen: Das Spielfeld ist in den Ecken, z.B. mit Bändeln, markiert. Im Feld befindet sich ein Gefangener A und ein Wächter B. Ausserhalb bewegen sich zwei Kinder (C und D) frei ums Spielfeld. Im Spiel ist ein Ball. Gelingt es C oder D, A am Wächter B vorbei zuzupassen, so ist A erlöst und B wird zum neuen Gefangenen. C und D dürfen auch untereinander zuspielen.

- Im Spielfeld steht nur ein Wächter: 3 Kinder sind ausserhalb. Zuspiele, die vom Wächter berührt werden, ergeben keine Punkte. Zuspiele über eine Ecke = 1 Punkt, Zuspiel über 2 Ecken = 2 Punkte. Nach 10 Punkten wird der Wächter gewechselt. Variante: Der Wächter (Torwart) darf die Hände mitbenutzen.



Ⓐ Mit Schwedenkästen oder Malstäben die Spielfelder begrenzen.

❗ Anspruchsvolle Form!



Unser Fussball-Test: Mit den Kindern einen Test zusammenstellen, der das Ball-Führen, das Ball-Stoppen und das Ziele-Treffen enthält.

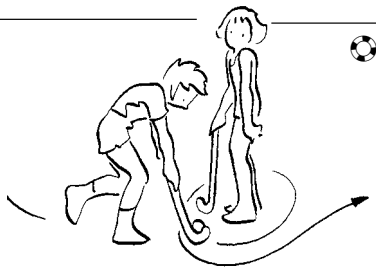
Ⓣ Kinder kreieren den Testbogen und die Kriterienliste im Sprachunterricht.

3.3 Hockey-Spiele

Hast du das Gefühl für einen «verlängerten Arm»?

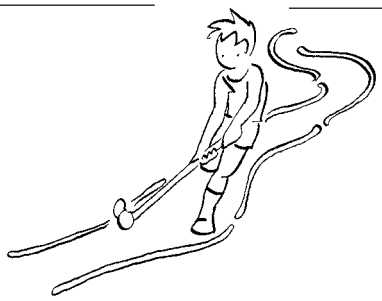
Unihockey ist sowohl im Freien als auch in der Halle ohne grossen Materialaufwand spielbar. Wichtig ist, dass jedes Kind einen Stock und einen Ball hat. Die Kinder entwickeln das Gefühl für die Stock-Ballführung in spielerischen Situationen.

Stock/Ball führen: Die Kinder führen den Stock (ohne Ball) mit der Schaufel stets auf dem Boden um die Mitspielenden herum, auch rückwärts und seitwärts laufend.
- Die Hälfte der Klasse führt den Ball um die andern Kinder, ohne diese zu berühren.
- Zu zweit: Versuchen, zwischen den Beinen des gehenden Partners hindurchzuspielen. Nach 5 Treffern Rollentausch.
- Versucht, die Schuhe des Spielpartners zu treffen. Eigene Spielregeln entwickeln.



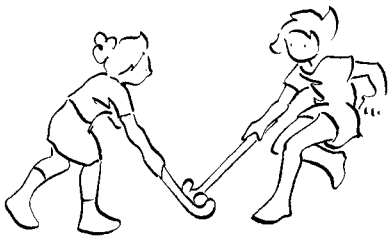
⚽ Rücksicht nehmen auf andere.

Seil-Bahn: Die Kinder legen in kleinen Gruppen eine Rundbahn, links und rechts durch Sprungseile begrenzt (schmaler Kanal = schwierig, breit = einfach).
- Wer links spielt, versucht es auch rechts; mit der Rück- oder Vorhand; mit der Schaufel rückwärts ziehend…
- Langbänke, Kastenteile… in die Bahn einbauen.
- Die Bahnen der andern erproben.
- Minigolf: Jede Gruppe gestaltet eine Station (z.B. Ball gegen Keulen spielen, auf ein Zeitungsblatt…).



⊖ Üben im Strom: immer wieder von vorne beginnen.

Ballraub: Die Hälfte der Kinder führt einen Ball. Die andern versuchen, ihnen den Ball ohne Körperkontakt und ohne Stockvergehen wegzuspielen. Wer einen Ball erwischt, führt und verteidigt diesen möglichst lange.
- Die Spielenden ohne Ball können ihren Stock quer zur Laufrichtung eines Ballführenden legen. Gelingt es diesem, den Ball über das Hindernis zu heben, bleibt er im Besitz des Balles; sonst wechselt er.
- Die Angreifer legen sich in die Quere. Gelingt es, den Ballführenden noch, den Ball über die Liegenden zu spielen?

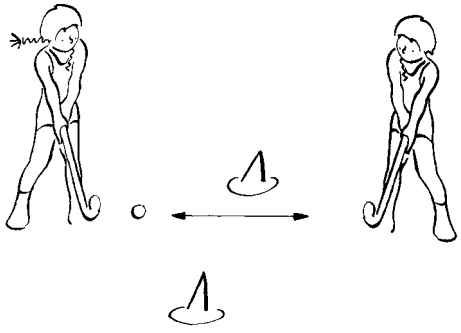


⊖ Evtl. ein Spielfeld den Knaben und eines den Mädchen zuteilen.

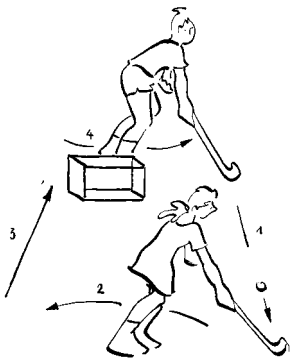
⚽ Stockschläge verboten; Ball weg*ziehen* und nicht wegschlagen.

❗ Wie kommt die Schaufel unter den Ball?

Tore treffen: Mit Malstäben, Verkehrshüten… stellen die Kinder verschieden breite Tore auf. Sie dribbeln und passen sich zu zweit durch jedes Tor einmal zu.
- A führt den Ball und B versucht, Tore zu verhindern. Bei Fehlschüssen werden die Rollen getauscht.
- Burgball: Vier Tore innerhalb eines «Burggrabens» (Hallenzeichnungen verwenden oder Seilkreise legen) bilden die (mittelalterliche) Stadt. Sie wird belagert und gerät von allen Seiten «unter Beschuss». Mehrere Bälle sind im Spiel, die aussen herum zugespielt werden. Die Belagerung dauert 2 Minuten. Wie viele Treffer müssen die Städter, die sich nur innerhalb des «Burggrabens» bewegen dürfen, in dieser Zeit zulassen? Die Belagerer melden nach 2 Minuten ihre Treffer. Wechsel.



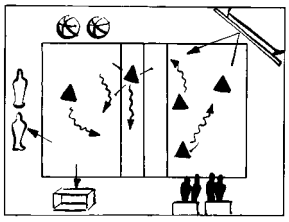
Rückhand-Vorhand: Ein Paar, sich gegenüberstehend. Passabfolge um ein Schwedenkasten-Element herum: Ballannahme mit Rückhand, Rückpass auf der anderen Seite mit Vorhand. Tip: Die Füsse immer mitbewegen: bessere Position zum Ball.
- Direktspiel, d.h. den Ball nur kurz antippen, in Position laufen und zuspielen.
- Passfolge in umgekehrter Richtung: Vorhandannahme und Rückhandzuspiel.
- Schwedenkasten-Element als Tor in die Abfolge einbeziehen lassen, so z.B. Rückhandannahme, Diagonalpass durch das Element hindurch…
- Für Fortgeschrittene: Rückhandheber übers Element, Stoppen, Zuspielen durchs Element hindurch.



(!) Die Stockschaufel auf dem Boden lassen!

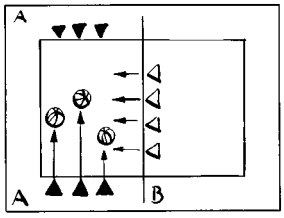
(→) Eigene Abfolgen zulassen!

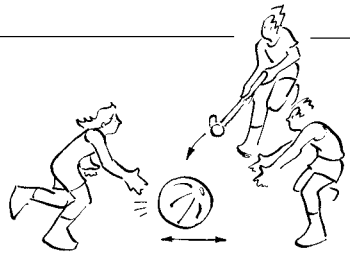
Schussgarten: Im Volleyballfeld darf man sich dribbelnd frei bewegen. Von den Feldgrenzlinien aus darf auf Ziele (Keulen, Kastenteil, Keule auf Kastenteil, Reifen an der Sprossenwand, Büchsen, Zeitungsknäuel …, die sich vor den Wänden befinden, geschossen werden. Es dürfen nur ruhende Bälle gespielt werden.
- Zu zweit: Den Partner bei einem Ziel herausfordern. Wer zuerst trifft, bestimmt das nächste Ziel.



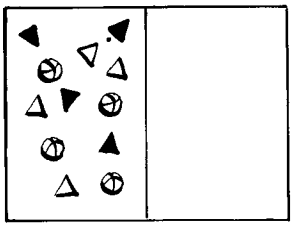
(→) Die Versierten zeigen den andern verschiedene Schusstechniken vor.

Rollende Medizinbälle: Spielfeld: Halbe Halle. Paarweise stehen sich die Spieler des Teams A an den Seitenwänden gegenüber. Sie rollen sich Medizinbälle zu. Die Spieler aus Team B stehen auf der Hallen-Mittellinie und versuchen, die rollenden Bälle mit scharfen Schüssen zu treffen. Bälle bei Spielunterbruch zurückholen. Wie viele Durchgänge braucht das Team B, um 20 Treffer anzubringen. Anschliessend Wechsel.





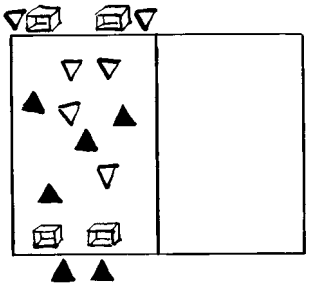
Medizinball-Hockey: Spielfeld: Halbe Halle. Je zwei Teams mit 3–4 Kindern plus 1–2 Einwechselteams. Tore: 3–6 Medizinbälle, im Spielfeld verteilt. Jeder Treffer an einem Medizinball ergibt einen Punkt. Das Spiel wird ohne Anspiel fortgesetzt. Es können nicht 2 Punkte hintereinander beim gleichen Medizinball erzielt werden. Sieger ist, wer zuerst 5 Punkte erzielt. Das Siegerteam wird jeweils durch das Einwechselteam ersetzt. Das Einwechselteam zählt die Tore.
- Jedes Team verteidigt 3 Medizinbälle, die mit einem ihrer Bändel markiert sind. Tore nur beim Gegner.
- Als Vorbereitung: Zuspielen aller Teams gleichzeitig nebeneinander auf dem gleichen Feld.



(!) Spielregeln einführen und weiter entwickeln.
Einsatz des Körpers: Festhalten, Stossen mit den Händen und rw. in den Gegner laufen sowie einem Spieler den Weg versperren ist nicht erlaubt.
Unerlaubter Stockeinsatz: Die Stockschaufel beim Ausholen nicht über Hüfthöhe führen.

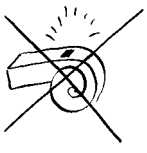
(→) Weitere Unihockey-Spielregeln: Vgl. Bro 5/4, S. 66

Kastenteil-Hockey: Spielfeld ist die halbe Halle. Zwei Teams zu 4 mit 2 Einwechselspielern spielen gegeneinander. Tore: Je zwei Kastenelemente, ca. 3 m voneinander entfernt. Spiel ohne Torwart. Wer einen Treffer erzielt, wechselt aus.
- Auswechseln festlegen: Spieler 1 verlässt das Feld nach 1 Minute, Spieler 2 nach 2 Minuten usw.



(→) Zeitimpulse und Spielleitung durch Dispensierte oder durch die Lehrperson.

Ohne Schiedsrichter: Spiel 5:5. Je ein Tor (Kastenelement) mit Torhüter. Die Kinder leiten und regeln ihr Spiel selbst. Wie wechseln sie ein? Wer geht in welcher Ablösung ins Tor? Was in Zweifelsfällen u.a. ?



(T) Ein Spiel gemeinsam planen, durchführen und auswerten.
(✎)Sprache: Spielerfahrungen besprechen (z.B. Fairplay).

4 Teamspiele

4.1 Spielteams bilden

Das lange praktizierte Wählenlassen ist für die im Sport weniger begabten Kinder diskriminierend und pädagogisch nicht vertretbar. Im Sportunterricht müssen deshalb für die Teambildung andere Verfahren angewendet werden.

➔ Einteilung in Gruppen: Vgl. Bro 1/1, S. 70

Der Zufall entscheidet

- Alle mit ähnlicher Leibchenfarbe (graue und weisse zusammen) spielen gegen die Gestreiften, Farbigen…
- Es gehört zusammen, wer sich gerade zufällig in einem Sektor befindet.
- Alle, die an einem ungeraden Tag geboren wurden, bilden ein Team.
- Frühlings-Kinder spielen gegen Herbst-, Sommer- gegen Winter-Kinder.
- Die Blauäugigen gegen diejenigen mit braunen Augen.
- Bankpaare (aus dem Klassenzimmer) oder je zwei, die gleich gross sind, werden verschiedenen Teams zugeordnet.
- Das Los, der Würfel o.Ä. soll entscheiden usw.

Bei Zufallsentscheiden besteht natürlich die Gefahr, dass ein Team übermächtig ist und dem Spiel somit jede Spannung rauben würde. Es ist klar, dass es auch ohne das Zufallsprinzip gute Einteilungen gibt. So kann z.B. die Lehrperson ungefähr gleich starke Teams bilden.

Teams auf Zeit

Einen Monat lang gehört man einem bestimmten Team an. In dieser Zeit soll aber jedes Kind jede Funktionen übernehmen. Auf einem Team-Spielbogen halten die Kinder z.B. fest, ob sie verteidigen, angreifen oder ein Tor hüten. Ihr Augenmerk kann somit auf das taktische Spielverhalten gelenkt werden. Absprachen im Team sind somit nötig. Beispiele:

➔ Mit- und selbstbestimmtes (Aus-)Handeln ermöglichen: Vgl. Bro 1/3, S. 12 und Bro 5/1, S. 7

- Die Angreifer und Verteidiger des eigenen Teams dürfen sich nicht im gleichen Spielsektor aufhalten.
- Heute dürfen nur drei (geheim) bestimmte Kinder, die dem gegnerischen Team nicht bekannt sind, Tore erzielen. Sind alle drei erfolgreich, ist das Spiel zu Ende. Die Tore eines «Joker-Kindes» zählen doppelt usw.

Stärkeklassen

Aufgrund eines Spielerfolges teilt die Lehrperson Stärkeklassen («Ligen») ein. Bei solchen Formen darf man nicht erstaunt sein, wenn die Kinder die Verhaltensweisen ihrer Vorbilder oder Stars in den Sportunterricht übertragen. Solche Verhaltensweisen können auch im Sprachunterricht besprochen werden, z.B. unter dem Aspekt «Siegen und Verlieren». Wie gehen wir damit um? Möglichkeiten von Stärkeklassen oder Interessengruppen:

- Wer gewinnt, kann aufsteigen; wer verliert, steigt ab.
- In einem Sektor spielen nur Mädchen, im anderen nur Knaben.
- In einem Feld wird um Punkte gespielt, im anderen ohne Punktezählen.
- Im einen Feld wird Hockey gespielt, im anderen Ballon-Volleyball usw.

4.2 Leistungsunterschiede im Spiel

Die Leistungsunterschiede zwischen den Kindern innerhalb einer Schulklasse sind gross. Einerseits setzt in Klubs und Sportvereinen die Talenterfassung früh ein. In jeder Primarklasse ist deshalb mit «kleinen Stars» zu rechnen, die ihre im Klub erworbenen Fertigkeiten auch im Schulturnen anwenden und vorzeigen möchten. Das ist absolut verständlich. Andererseits treffen wir Kinder an, die auch wenig Lust verspüren, sich im chancenlosen Kampf mit gut spielenden Kindern zu blamieren. Nun stellt sich die Frage, wie mit diesen unterschiedlichen Voraussetzungen ein für alle Beteiligten befriedigendes und spannendes Spielen möglich wird.

Spielverderber als Spielpartner gewinnen

Opfern wir Spielverderber nicht einfach als Sündenböcke, sondern versuchen wir sie als Spielpartner einzubeziehen, die uns durch ihre besondere Sensibilität anzeigen, wann Spiele an Unter- oder Überspannung kranken. Spielverderber, die den Mut und die Kraft haben, gegen den Strom zu schwimmen, sind oft hervorragende Spielmacher, wenn sie ein Ventil finden, ihre Fähigkeiten aufbauend einzusetzen.

➔ Spiele durchführen: Vgl. Bro 5/1, S. 14

Vorschläge für die Praxis

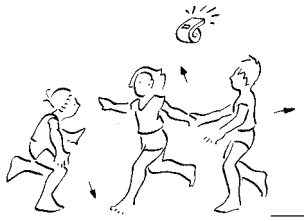
- Bei grossen Leistungsunterschieden setzen wir in der Schulungsphase die Geübten als Helferinnen und Helfer ein.
- Wettspiele sind nur dann sinnvoll, wenn alle Beteiligten konkurrenzfähig sind und wenn ein ausgewogenes Spannungsfeld zwischen Gewinnen und Verlieren besteht. Fehlen diese Voraussetzungen, so ist das Spiel oder die Spielform von vornherein ungeeignet.
- Im Wettspiel bilden wir Leistungsgruppen. Die Lehrkraft schickt nur Kinder in einen Wettkampf, die konkurrenzfähig sind und die den Konkurrenzkampf auch suchen.
- Nicht alle müssen immer in einem Team mitspielen: Den Raum in Bereiche unterteilen und neben (Wett-)Spielen für musische Aktivitäten, wie Balancieren, Jonglieren u.Ä. Platz reservieren. Einen Teil z.B. für technische Schulung mit Bällen, Kondition mit Seilspringen, Gummitwist etc. vorsehen. Solche Organisationsformen eignen sich sehr gut für Lernpartnerschaften.
- Zwischen Spannung und Entspannung soll ein gutes Verhältnis bestehen. Erstrebenswert ist ein selbständiges Pendeln der Kinder in diesem Spannungs-Entspannungs-Feld, das ihnen auch ermöglicht, die angemessene Aktivität zu wählen.

4.3 Übersicht im Spiel gewinnen

Behalte das Spielgeschehen im Auge!

Oft jagen die Kinder in spielerischen Situationen einander «kopflos» hinterher. Mit einer erfolgreichen Spielerziehung lernen die Kinder, sich freizustellen und leere Räume zu finden. Dadurch wird das Spielgeschehen übersichtlicher und sicherer.

Paarlaufen: Ein Kind jagt die anderen Kinder. Wer sich retten will, muss schnell sein oder sich mit einem andern zu einem Paar zusammenschliessen. Auf ein Signal hin müssen sich alle Paare lösen und neu bilden.
- Die Gruppengrösse, die Sicherheit bietet, wechselt und wird durch lautes Rufen («drei!», «fünf!») durch den Jäger oder die Lehrperson bekannt gegeben.

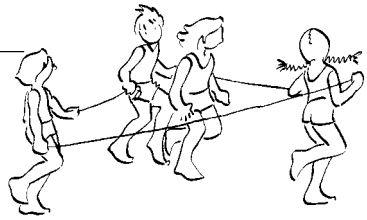


⊖ Klasse in mehrere Felder aufteilen: höhere Intensität und mehr Erfolgserlebnisse.

Linie: 3er-Gruppen stellen sich auf eine Linie. Die zwei Kinder, welche die Endpunkte bilden, laufen frei im Raum. Wer dazwischen steht, reagiert so, dass sie/er immer auf der gedachten Geraden bleibt.
- Auch in 4er-Gruppen mit 2 Kindern in der Mitte.
- Punkt: Die Fussspitzen der Kinder in der Gruppe sollen sich berühren. Wem gelingt es dabei – mit Handfassung und gestreckten Armen – im Gleichgewicht zu stehen.

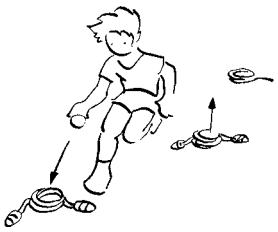
✎ Begriffe: Punkt, Linie, Gerade.

Spinnennetz: Zu viert: 3 Kinder bilden ein Dreieck und sind an den Eckpunkten mit möglichst gespannten Sprungseilen verbunden. Dieses Gespann soll sich so durch den Raum bewegen, dass das vierte Kind in der Mitte von den Spinnenfäden nicht berührt wird.



⊖ Realien: Bauen alle Spinnen ein Netz? Sprache: «Die kleine Spinne Seraphina».
Vgl. Lit. 5/3, S. 40.

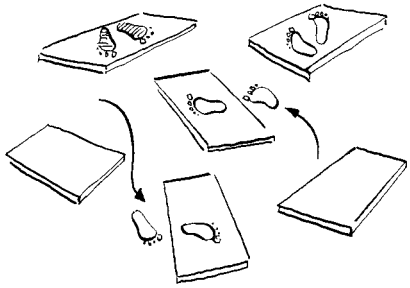
Schlangeneier: Auf dem Spielfeld werden eingerollte Schlangen (Springseile) ausgelegt. Die «Schlangenbeschwörer» versuchen, in jedes dieser Nester ein Ei (Tennisball, Stein, Nuss, Blatt…) zu legen. Die andern Kinder entfernen diese so rasch wie möglich, so dass nie alle Nester besetzt sind. Alle holen die Eier aus dem Materialdepot oder legen sie dorthin zurück. Wie gross dürfen die einzelnen Gruppen sein, damit es spannend bleibt? 2–3 Materialdepots festlegen.



⊖ Realien: Tiere, vor denen wir Angst haben? Warum? Vgl. dazu Bro 4/3, S. 5 f.

Besetzt: Mehr Matten (Seilkreise) als Verteidigende liegen regelmässig verteilt. Während ca. 3 Minuten ist es den Angreifenden erlaubt, Punkte zu sammeln. Ein Punkt wird erzielt, wenn man auf eine freie Matte treten kann. Besetzt ein Verteidiger die Matte, kann nicht gepunktet werden.
- Es spielen drei Teams gleichzeitig. A und B greifen an, während C verteidigt; Rollentausch. Am Schluss jeder Runde werden die Punkte der Teams (geheim – aber fair!) gezählt und festgehalten.
- Ausserhalb des Spielfeldes werden zwei Wurfanlagen bereitgestellt. Wer bei einer Matte punkten kann, läuft sofort aus dem Feld und erhält einen Freiwurf. Gewinnt A oder B das Wurfduell (z.B. bis sie 10 Treffer erzielt haben) ?

⊖ Einzelleistung oder Gruppenleistung?



➔ Gräben und Hindernisse überlaufen: Vgl. 4/4, S. 11 f.

4.4 Brennball-Spiele

Beobachte das Spiel - laufe nicht einfach drauflos!

Diese Spielreihe ist ein Beispiel dafür, wie eine einfache Spielidee über verschiedene Variationsmöglichkeiten zu einem komplexeren Spielverständnis führen kann. Ausserdem ist es wichtig, dass Brennball intensiv und kooperativ gespielt wird.

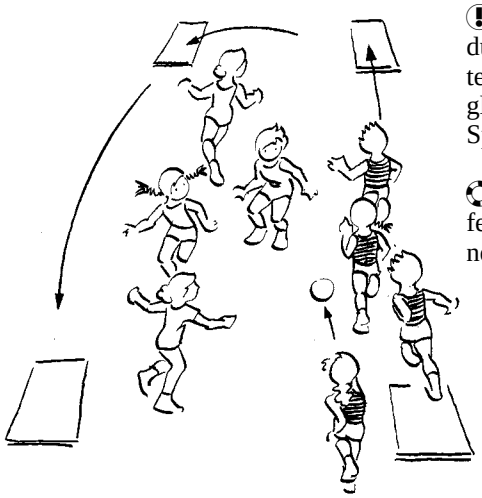
Spielidee: Zwei Gruppen spielen gegeneinander. Ein Mitglied der Laufgruppe wirft/schlägt einen Ball ins Spielfeld und läuft von Laufmal zu Laufmal (= geschützt). Pro Runde erhält man einen Punkt. Nach 5 Minuten oder 10 Abwürfen/-schlägen oder, wenn alle Läufer auf der Laufrunde blockiert sind, wechseln die Rollen. Die Feldgruppe versucht, den Ball so schnell wie möglich in ein Ziel (= Brennmal) zu bringen, um so die Laufzeit der andern zu begrenzen. Direkt gefangene Abwürfe/-schläge ergeben auch einen Punkt.

Weitere Möglichkeiten für die Laufpartei:

- Es dürfen beliebig viele Kinder loslaufen.
- Kinder, die das Laufmal nicht rechtzeitig erreichen, müssen zurück und von neuem abwerfen/-schlagen.
- Auf der Laufstrecke müssen Hindernisse überwunden oder andere Aufgaben gelöst werden.

Weitere Möglichkeiten für die Feldpartei:

- Bevor der Ball «gebrannt» werden kann, müssen ihn fünf Kinder der Feldpartei berühren.
- Alle Feldspieler müssen hinter dem Fänger im Grätschstand in eine Kolonne stehen. Dieser rollt den Ball zwischen den Beinen nach hinten. Der oder die Hinterste hält den Ball hoch und ruft «Halt!».

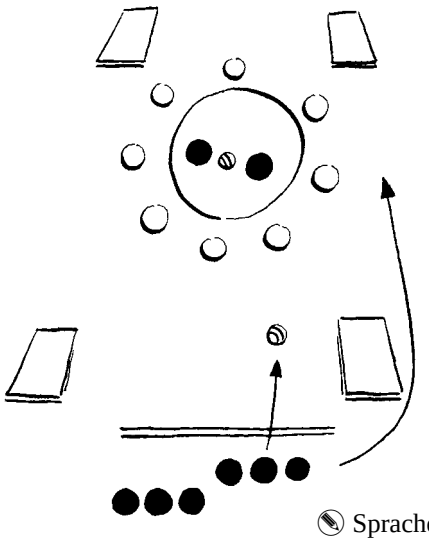


❗ Grundsatz: Spielen dürfen und nicht warten müssen! Chancengleichheit macht das Spiel spannend.

⚽ Lauf- und Wurffelder möglichst trennen.

Brennball-Varianten:

- Die Läufer rennen keine Runden, sondern müssen drei Kinder der Feldpartei berühren und kehren dann wieder hinter die Schlaglinie zurück. Die Feldspieler dürfen ausweichen. Das «Brennen» unterbricht das Spiel, alle bleiben sofort stehen. Mit dem nächsten Wurf/Schlag bewegen sich alle wieder.
- Das Brennmal liegt im Zentrum (Mittelkreis) und wird von zwei Läufern verteidigt. Diese «Torwarte» können das Brennen erschweren. Die Feldspieler dürfen den «Torraum» nicht betreten.
- Die Feldspieler können durch Berühren mit dem Ball (mit/ohne Laufen mit dem Ball) ein oder mehrere Laufmale sperren. Die Läufer dürfen bei einem gesperrten Mal nicht anhalten und müssen zurück.
- Die Feldspieler versuchen, die Läufer mit dem Ball zu berühren (ausser auf der Matte). Nach drei solchen Berührungen erfolgt ein Wechsel der Feld- und Laufteams.
- Belastet zu grosser Ehrgeiz die Atmosphäre, kann eine Zufallskomponente oder eine zusätzliche Herausforderung eingeplant werden, z.B.: Wie viele Punkte man pro Laufrunde erhält, entscheidet der Würfel (1–6 Punkte) oder die Anzahl Treffer aus drei Freiwürfen auf ein Ziel (1–3 Punkte). Zielwurfanlage im Warteraum der Läufergruppe einrichten.

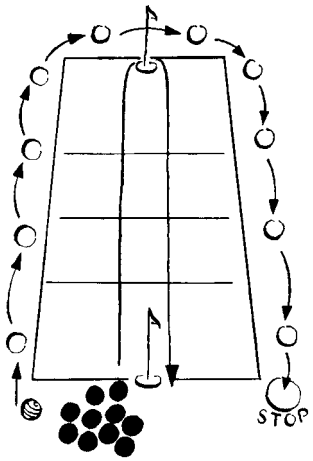


⊖ Ziel: Die Spielhandlungen der einen Partei auf das Spielverhalten der andern beziehen.

✎ Sprache: Was ist beim Spielen wichtig: Können? Fairplay? Taktik?

Brennball verkehrt: Die Läuferpartei bewegt sich im Volleyballfeld, die Werfer stehen ausserhalb. Die Läufer beginnen auf der Start-Ziellinie (Volleyball-Grundlinie). Nach dem Startzeichen laufen sie um einen Malstab, der 18 Meter entfernt ist und wieder zur Startlinie zurück. Wie viele Läufer sind vor dem Ball zurück. Die Werfer spielen sich den Ball möglichst schnell um das Volleyball-Feld zu. Nach ca. 4 Durchgängen werden die Rollen gewechselt.

- Erleichterung für die Werfer: Wurfdistanz verkürzen oder es sind nur 4 Werfer bzw. Fänger pro Durchgang im Einsatz.
- Erleichterung für die Läufer: Pro Durchgang sind nicht alle, z.B. nur ein Viertel, im Einsatz.
- Es werden verschiedene Laufmale angeboten: bei 18 Metern (Grundlinie bis Grundlinie) 3 Laufpunkte, bei 12 Metern 2 Laufpunkte, bei 9 Metern 1 Punkt. Die Kinder entscheiden selbst, welchen Laufweg sie riskieren wollen und melden ihre Laufpunkte anschliessend einem «Rechenbüro». Ein Kind (evtl. vom Turnen dispensiert) führt Buch, berechnet die Resultate der Parteien und gibt nach ca. 10 Spielrunden die Siegerpartei bekannt.

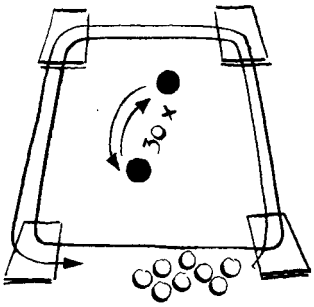


Ⓔ Regeln festlegen: Was geschieht, wenn z.B. der Ball zu Boden fällt?

✎ Schreiben/Sprache: Wie gestalten wir ein (Wettkampf-)Blatt übersichtlich?

Menschliche Uhr: Zwei (freiwillige) Werfer treten gegen die Klasse an. In einer festgelegten Distanz zueinander (z.B. auf je einer Matte stehend) passen sich diese zwei Kinder 30-mal zu. Wie viele Läufe kann die Klasse in dieser Zeit erzielen. Pro ganze Runde 4 Punkte, pro Viertel 1 Punkt dazu. Welches Werferpaar lässt am wenigsten Läufe zu?

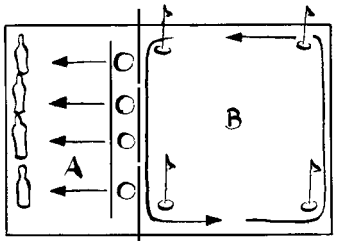
- Gleiche Distanz zwischen den Werfern. Sie müssen aber über eine Leine (ca. 1.80 m Höhe) spielen. Welche Gruppe kann die Differenz zum ersten Durchgang möglichst klein halten?
- Statt über eine Leine via eine Wand zuspielen.



Ⓔ Ein Kind betreut die Werfer und zählt die gültigen, direkt gefangenen Bälle laut mit.

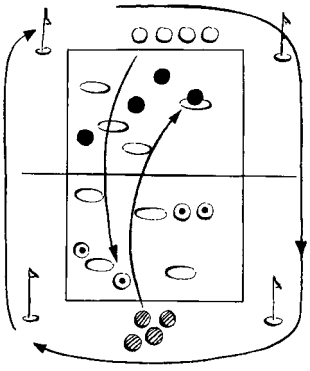
Ⓣ Zu zweit einen Ball über eine bestimmte Distanz einander zuwerfen und fangen, ohne ihn zu verlieren.

Keulen umschiessen: Es stehen ca. 20 Keulen vor einer Wand. Standorte genau markieren, damit sie für alle über mehrere Spielrunden die gleichen sind. Hinter den Werfern halten Langbänke die rollenden Bälle auf. Die Werfer versuchen, die Keulen mit Soft-/Tennisbällen möglichst rasch zu treffen. Mit dem Fall der letzten Keule endet die Laufzeit der anderen Partei. Wie viele Punkte (vgl. «Menschliche Uhr») kann das Läuferteam in dieser Zeit erreichen. Die Rollen wechseln nach jedem Durchgang. Nach einigen Spielrunden wird Bilanz gezogen (evtl. «Rechenbüro» einsetzen).



Ⓔ Werfen und Treffen: Vgl. Bro 4/3, S. 22 ff.

Übers Feld: Gleichzeitiger Wurf zweier Werfer (schwarz und weiss) in die andere Hallenhälfte zum eigenen Team. Ihre Mitspieler passen den Ball untereinander zu und müssen ihn in jedem ihrer Reifen einmal fangen. Mit dem Ball laufen, ist nicht erlaubt. Wird der Ball bei Weiss im letzten Reifen gefangen, so ist die Laufzeit für Schwarz beendet (und umgekehrt für die weissen Läufer). Die 4 Abwerfenden sind jeweils auch die Läufer, die punkten können (pro Malstab ein Punkt). Nach dem 4. Abwurf Rollentausch im Team.



Ⓣ Pro Hallenhälfte assistiert ein Kinderschiedsrichter. Pfiff = Stopp für Weiss, «Halt» = Stopp für Schwarz.

Ⓔ An Stelle der Reifen können auch Matten verwendet werden.

4.5 Völker- und Jägerball-Spiele

Wie spielt ihr das Spiel «Völkerball»?

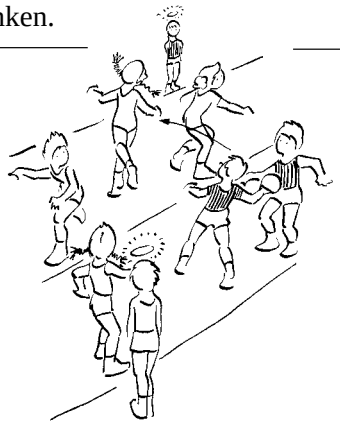
Wir lernen weitere Jägerball-Spiele.

Das Völkerball-Spiel wird aufgrund der einfachen Organisationsform und aus Tradition immer wieder gespielt. Sinnvoll für alle wird es aber erst, wenn durch die Wahl des Spielgerätes (Schaumstoffbälle) und der Regeln auch die Schwächeren aktiv und ohne Angst mitspielen können. Für einige – meist die Schwächeren – beschränkt sich dieses Spiel lediglich auf ein Fliehen vor dem Spielobjekt. Damit bleibt es ein blosses Laufspiel; der Ball ist nur Bedrohung. Deshalb soll das Spiel so verändert werden, dass man den Ballbesitzenden nicht schutzlos ausgesetzt ist und sich das Spiel allmählich vom Abwerfen (Einzelner) zum Zusammenspiel (vieler) entwickeln kann. Es empfiehlt sich, mit den Kindern über das Spiel zu sprechen und grundsätzlich über das gegenseitige Abwerfen nachzudenken.

→ Sprache: Busch, W.: «Plisch und Plum», Kapitel 7. Vgl. Lit. Bro 5/3, S. 40

Grundform: Zwei Gruppen spielen gegeneinander. Ziel ist es, einen Gegner mit einem gezielten Wurf aus dem Spiel der «Lebenden» in den «Himmel» zu verbannen. Sind alle Gegner im Himmel, dann hat man das Spiel gewonnen. Zu Beginn befindet sich bereits ein Kind im Himmel. Dieses darf noch einmal zurück auf die Erde, bis auch es getroffen wird. Wer jedoch den Ball fangen kann, behält sein Leben.

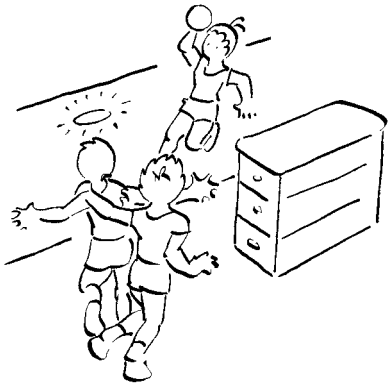
- Pro Team müssen 2–3 Kinder mit der schwächeren Hand schiessen. Wer nimmt diese Herausforderung an?
- Es darf nur beidhändig geworfen werden.



→ Aus pädagogischer Sicht sind die folgenden Formen dieser traditionellen Grundform vorzuziehen.

Schutz finden: In jedem Spielfeld sind 1-2 Schwedenkästen aufgestellt, hinter denen sich die Bedrohten in Sicherheit bringen können. Dadurch wird das Zusammenspiel mit dem eigenen «Himmel» wichtig.

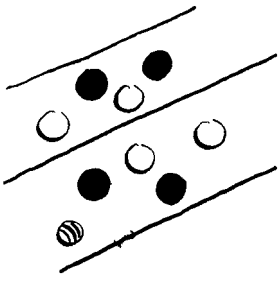
- 3 «Schutzengel» pro Feldhälfte (Kinder mit Bändel). Sie stellen sich als Schutzschild vor die eigenen Spieler und können nicht abgeworfen werden. Schutzengel selbst dürfen Bälle nur abwehren, nicht fangen, nicht aufnehmen oder abwerfen.
- Wer als Schutzengel 10-mal getroffen wurde, kann seine Aufgabe abtreten, wenn er/sie will.
- Zupassen oder Abwerfen? 1-3 «Eindringlinge» bewegen sich im gegnerischen Feld. Statt abzuwerfen, kann ihnen zugepasst werden. Gelingt es diesen, einen Gegner «abzutupfen», ohne dabei mit dem Ball zu laufen, so muss dieser wie nach einem Abwurf in den Himmel und kann zudem nicht mehr als Schutzengel eingesetzt werden.



→ Schutzengel sein zu wollen, ist Ehrensache. So kann man zu hart Werfende auch etwas aus dem Spiel nehmen.

Seitenwechsel: In jeder Spielhälfte steht je die Hälfte des Teams. Geschicktes Zupassen ermöglicht den «Eindringlingen» und den «Hausherren», die Gegner abzutupfen. Wer abgetupft wird, wechselt jeweils die Seite. Wenn in einer Hälfte jeweils nur noch Spieler eines Teams sind, so hat das betreffende Team gewonnen.

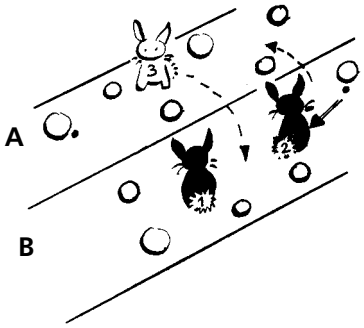
- Maximal 1/2/3 Schritte mit dem Ball sind erlaubt (Niveauanpassung!).
- Zuspiele der Gegner dürfen abgefangen werden.



! Gar kein «Abschiessen» mehr!

Parallel-Jägerball: Im Feld A spielt ein Team und im Feld B das zweite. Geschickt passen sie sich je 1 Ball zu – ohne mit ihm zu laufen – um einen der 2 «Feldhasen» abzutupfen. Wird z.B. der Feldhase 2 abgetupft, begibt er sich in sein Feld zurück, um mitzujagen und ruft den nächsten Hasen (Nr. 3) auf, der unverzüglich ins Feld wechselt. Gewonnen hat das Team, das zuerst alle gegnerischen Hasen abgetupft hat.

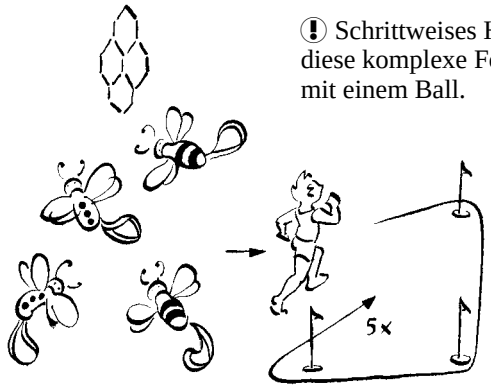
- Die Teams sollen ihre Taktik besprechen: Folgt jemand dem Hasen? Decken sie Zonen ab? Wie ist die Reihenfolge der Hasen, die sich aufs Feld wagen?



✎ Wie verhalten sich Hasen? Wie flüchten sie bei Gefahr?

Das Bienenvolk: Beide Völker spielen auf einem grossen Feld. Alle haben einen «Pollen» (Bändelschwanz) in den Farben ihres Volkes. Es gilt den Gegner abzutupfen. Dazu können mehrere Bälle im Spiel sein. Wer abgetupft wird, muss sich auf eine «Flug»- resp. Laufstrecke begeben oder eine andere Aufgabe erfüllen, die ca. 1 Minute beansprucht. Wenn man einem Ballführenden den Bändel auszupfen kann, ohne dabei vom Ball selbst berührt zu werden, gewinnt man nicht nur den Ball, sondern schickt den andern zudem auch noch «auf die Reise». Welches Bienenvolk weist nach ca. 10 Minuten weniger Ausflüge auf?

- Jedes Volk bestimmt ein Königspaar, das gegen Berührungen immun ist. Dieses Paar versucht, möglichst vielen Ballträgern den Bändel wegzuschnappen. Vielleicht gelingt es so, das ganze gegnerische Volk gleichzeitig «auf die Reise» zu schicken?

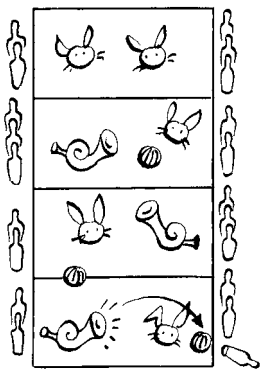


❗ Schrittweises Heranführen an diese komplexe Form. Zuerst nur mit einem Ball.

⊖ 3 Kinder unterstützen die Lehrperson als Hilfs-Schiedsrichter, d.h. bei jeder Feldlinie steht eines.

Zielschiessen: Drei Teams rotieren in ihren Aufgaben. Drittes Team: als Schiedsrichter den Zonen zugeteilt. Zwei Teams: Jäger- und Hasenpartei. Sie spielen im Volleyball-Feld, das in 4 Zonen aufgeteilt ist. Es sind 2–3 Bälle im Spiel. Der Wand entlang, ca. 2 m ausserhalb der Seitenlinie, stehen pro Zone 2–3 Keulen auf jeder Seite. Die Jäger passen sich mit oder ohne Laufen den Ball zu. Die Hasen fliehen aus den Zonen, in denen es einen Ball hat. Gelingt es den Jägern, eine Keule in einer Zone zu treffen, in der sich noch ein Hase befindet, erhalten sie einen Punkt. Rollentausch.

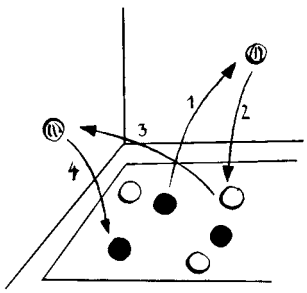
- Wie viele Punkte haben die Jäger nach 5 Minuten?
- Wie lange brauchen sie bis sie 10 Punkte haben?



⊖ Ziel: Nicht mehr auf Mitschüler schiessen. Die Jäger stellen Keulen wieder auf. Kinder als Schiedsrichter.

Wand-Ball: Squash-ähnliches Spielen zweier Mannschaften unter Einbezug von Wänden und einer begrenzten Spielfläche (z.B. halbes Volleyballfeld). Jede Mannschaft teilt sich in zwei Hälften auf. Team A 1 spielt gegen Team B 1 im Feld 1 (3 Wände plus das halbe Volleyballfeld), A 2 gegen B 2; dann A 1 gegen B 2 usw. Empfehlung: Softbälle verwenden.

Regeln:
Werft den Ball so an die Wand/Wände, dass er zwar ins Feld zurückfällt, das andere Team aber Mühe hat, ihn aufzufangen, bevor er zu Boden fällt. Einen Punkt erhält ihr, wenn der Ball im Feld nicht gefangen werden kann; einen Minuspunkt, wenn er ausserhalb des Feldes zu Boden fällt.



⊖ Die Grundregeln vorgeben (fremdbestimmt); dann in den Teams die Regeln weiterentwickeln lassen.

4.6 Linien-Ball-Spiele

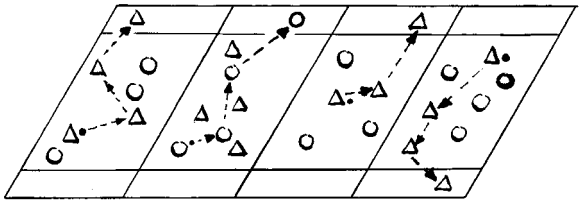
Kluges Verhalten und Zusammenspiel führt zum Erfolg.

Wenn ein grosses Ziel oder mehrere kleinere Ziele zur Auswahl stehen, ist es einfacher, eine Spielaktion erfolgreich abzuschliessen. Dies aber auch nur, wenn es gelingt, das (Fehl-)Verhalten seines Gegenspielers geschickt auszunutzen. Die Kinder lernen zusehends, sich taktisch klug zu verhalten.

Grundform: Jede Mannschaft versucht mit genauem, schnellem Zuspiel den Ball am anderen Team vorbeizuspielen, um ihn hinter die gegnerische Grundlinie zu legen. Jeder direkt aus der Luft gefangene Ball, der hinter der Linie abgelegt werden kann, zählt als Punkt. Die Gegner versuchen in den Ballbesitz zu kommen, indem sie geschickt decken und Spielhandlungen des ballbesitzenden Teams im Voraus erkennen.

Spielregeln:
Vereinafachte Regeln in Anlehnung an die Sportspiele (Basket- und Handball). Regeln auch mit den Kindern entwickeln im Sinne einer Fairplay-Charta.
Teamgrösse: 2:2 bis 8:8. Spielfeld: mehrere Felder (Spiel quer zu Grossfeld) bis 1 Feld (Spiel längs mit 2 Teams).

➔ Schulregeln der Sportspiele: Vgl. Bro 5/4, S. 65 ff.

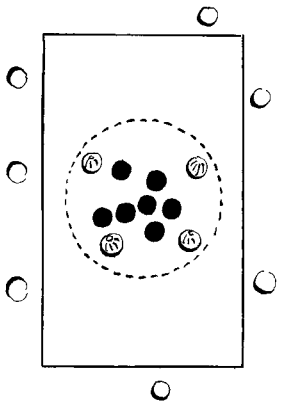


⊖ Erleichterung: Den Ball rollen anstatt werfen.

➔ Mannschaftswahl: Vgl. Bro 5/3, S. 23

Ausbrechen-Verteidigen: 2 Teams. Die Feldspieler versuchen einen Ball über eine zugewiesene – nicht alle über die gleiche – Grenzlinie zu tragen, ohne von einem Verteidiger berührt zu werden. Die Verteidiger stehen ausserhalb des (Volleyball-)Feldes. Balltragende, die berührt werden oder gepunktet haben, gehen zurück zur Mitte und beginnen erneut.

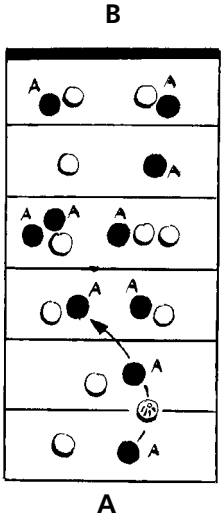
- Alle Feldspieler haben einen Bändel eingesteckt. Gezupfte Bändel sind Punkte für die Verteidiger. Gegenseitiges Festhalten ist nicht erlaubt.
- «Abgezupfte» Feldspieler tauschen die Rollen oder werden auch zu Verteidigern, bis nur mehr zwei Feldspieler übrigbleiben.
- Nur jeder zweite Feldspieler hat einen Ball, so müssen sie sich untereinander im Feld zupassen.



⊖ Evtl. Klasse halbieren; es gilt je die Hälfte des Spielfeldes (nur 3 Seiten) zu verteidigen; die Mittellinie bleibt für alle gesperrt. Kinder assistieren als Schiedsrichter.

Grenz-Ball: Team A gegen B. Es sind mehrere Softbälle gleichzeitig im Spiel. Die Spieler dürfen die ihnen zugeteilte Zone nicht verlassen. A versucht, die Bälle in die Endzone von B zu spielen, und B umgekehrt. Die Bälle dürfen nicht getragen, sondern nur zugepasst werden. Es darf keine Zone überspielt werden.

- Bälle nur zurollen, nur mit den Füssen spielen…
- Jede Zone darf den Ball nur auf eine bestimmte Art weiterleiten.
- Es darf von Zone zu Zone gewechselt werden, wenn die entsprechenden Passregeln eingehalten werden.
- Wer den Ball haltend von einem Gegenspieler berührt wird, muss ihn abtreten. Der Gegenspieler darf nun beim Freiwurf nicht behindert werden.
- Alle Spieler haben einen Bändel angesteckt: Zupf einem Ballhaltenden den Bändel weg und du erhälst den Ball.



✎ Sprache: Thema «Grenzen».

⊖ Intensität: Sobald das Spiel von allen Kindern verstanden ist, können auch mehrere Bälle gleichzeitig eingesetzt werden.

5 Wie spiel(t)en andere?

5.1 Alte Spiele – neu entdeckt

Spiele – Spiegelbilder der Kulturen

Jede Generation und jede Kultur hat ihre eigenen Spiele, deren Form oft eindrücklich den Zeitgeist widerspiegelt. Es gibt viele Spiele, welche bereits bei früheren Generationen beliebt waren und die als Kinder- wie auch als Erwachsenenspiele noch in unserer Zeit aktuell sind.

➔ Spiele der Welt: Vgl. Lit. Bro 5/3, S. 40; Spiel im Wandel der Geschichte: Vgl. Bro 5/1, S. 3

Wenn Kinder heute «Himmel und Hölle» spielen, dann wissen sie sicher nicht, dass dieses Spiel bereits im Altertum bekannt war. Später versinnbildlichte es den Weg der christlichen Seele von der Erde in den Himmel. Was heute lediglich Kurzweil für Kinder zu sein scheint, ist in Wirklichkeit häufig Überbleibsel religiöser Riten.

Ein Ziel der Spielerziehung ist es, auch traditionelle Spiele zu pflegen. Dabei gilt es jedoch abzuwägen, welche Spiele erhaltenswert und welche mindestens abgeändert werden müssen. Es stellt sich z.B. die Frage, ob es wirklich sinnvoll ist, «Treffballspiele» wie Jägerball, Völkerball usw. in den bekannten, überlieferten Formen zu spielen. Durch die dabei gesammelten Ballerfahrungen und Verhaltensweisen (vor dem Ball wegrennen, vom Ball «schmerzlich» und gezielt getroffen und «abgeschossen» zu werden usw.) wird der Zugang zum freudvollen Ballspielen mit Sicherheit nicht unterstützt. Deshalb sind solche Spiele entsprechend anzupassen und so zu verändern, dass für alle Beteiligten ein freudvolles Miteinander-Spielen möglich wird.

Eltern als Spielmacher einbeziehen

Viele Eltern durften, je nach Wohnort, Familiengrösse, Kinder- und Jugendorganisationen usw., in ihrer Kindheit verschiedene Kinderspiele kennen lernen. Es wäre denkbar, dass einige Eltern gerne einmal im Rahmen einer Sportstunde oder anlässlich eines Spielfestes die Erinnerungen auffrischen und die Spiele aus ihrer Kindheit vorstellen bzw. mit der Klasse durchführen könnten.

Spielideen sammeln – eine Projektidee

Es könnte Thema eines fächerübergreifenden Projektes sein, einige alte Spiele wieder zu entdecken. Die Kinder fragen ältere Menschen, was sie wie gespielt haben oder suchen in Büchern nach alten Spielen. Diese werden gesammelt, gezeichnet, die nötigen Spielgeräte hergestellt und ausprobiert. Ein Spiel, das den meisten Kindern besonders gefällt, wird geübt und während einer gewissen Zeit gepflegt.

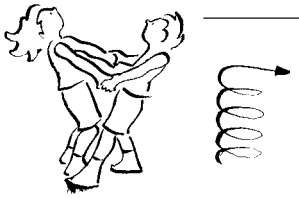
➔ Projektartiger Unterricht: Vgl. Bro 7/3, S. 12 ff.

5.2 So spielten unsere Eltern

Was haben deine Eltern und Grosseltern gespielt, als sie noch Kinder waren?

Nachdem die Kinder vorgängig angeleitet wurden, ihre (Gross-)Eltern über «alte» Kinderspiele auszufragen, stellen sie diese im Unterricht vor. Geeignete Spiele werden im Detail besprochen und dann gemeinsam gespielt. Vielleicht spielen sogar Eltern selber mit?

Hurrle-Buss: Zwei Kinder fassen sich und kreisen möglichst rasch. Jedes Kind hält die Verantwortung für das andere «in der Hand bzw. in den Händen».
- A löst den Griff, nachdem es sich vergewissert hat, dass der umliegende Raum frei ist. B versucht, sich in eine interessante Pose hinein abzubremsen.
- Einen Hurrle-Buss (Kreisel) andrehen, eine Strecke hin- und zurücklaufen (o.ä.).



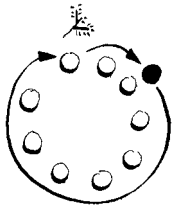
✎ Orts- oder Heimatmuseum, Kindermuseum in Baden; Sportmuseum in Basel; Brueghels Bild der Kinderspiele

Topfschlagen: Zu zweit: A hat die Augen verbunden. B dreht A dreimal um sich selbst, überreicht ihm einen (Gymnastik-)Stab, Unihockey-Schläger, Zweig o.Ä. Gelingt es A, den bereitgelegten «Topf» (Ball, Büchse) in drei Versuchen einmal zu treffen?

⊖ Beruhigend, z.B. am Stundenende; mehrere Paare bilden.

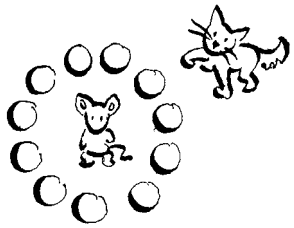
Eiserne Brücke: Mehrere Paare halten sich an beiden Händen (Tore = Eiserne Brücke). 1 Kind symbolisiert das Gute, das andere das Böse. Die anderen Kinder ziehen (in Gruppen) im Gänsemarsch (Einerkolonne, Handfassung) durch die offenen Tore (Arme oben): «So fahren sie, so fahren sie, die letzte muss bezahlen!», d.h. die Arme senken sich und das Tor wird geschlossen. Das gefangene Kind schliesst sich dem guten oder bösen an. Sind je zwei pro Seite, so versucht das eine Paar das andere über eine Linie zu ziehen. Danach sind sie als Viererkolonne wieder unterwegs.

Plumpsack: Die Kinder(-Gruppen) stehen auf einem Kreis. Ein Kind (A) geht aussen herum. Hinter irgendjemandem (B) wird der Plumpsack (Bändel, Zweig) fallen gelassen. Gelingt es B, das davonstürmende A einzuholen und zu berühren, bevor dieses nach einer Runde den leergewordenen Platz einnimmt, so bleibt A aussen; ansonsten Rollentausch.



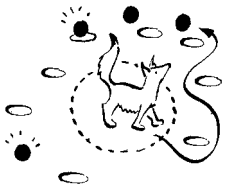
✎ Berndeutsch:
«Rund um, rund um,
der Plumpsack geit um,
ds Huen will är lege,
es darf keis sich rege.»

Katze und Maus: Kinder auf einem Innenfrontkreis, mit Handfassung. Eine Maus steht innerhalb, eine Katze ausserhalb des Kreises. Bevor die Katze die Maus jagen darf, muss z.B. ein rituelles Frage- und Antwortspiel stattfinden. Die Verfolgung beginnt, wobei der Maus alle «Tore» offen stehen, nicht so aber der Katze. Die Tore so früh schliessen, dass die Katze nicht von den fallenden Händen getroffen wird.



✎ Vers, je nach Dialekt, z.B:
Katze: «Müüsli, was machsch im Garte?»
Maus: «Chruut abfrässe!»
Katze: «Und wenn i chumm?»
Maus: «De renn i ab!»

Fuchs aus dem Loch: Reifen in der Halle verteilt: Ein Fuchs befindet sich in seinem «Bau» (z.B. Mittelkreis). Die andern versuchen, den Fuchs aus dem Bau zu locken. Gelingt es dem auf einem Bein hüpfenden Fuchs, ein Kind zu berühren, bevor dieses in einem Reifen in Sicherheit ist, dann tauschen sie die Rollen.



⊖ Malstäbe statt Reifen. Bei grossen Gruppen mit mehreren Füchsen und Kreisen spielen.

5.3 Andere Länder - gleiche Spiele?

Jedes Land und jede Kultur hat ihre eigenen Spiele und Traditionen. Wir wollen einige kennen lernen.

Fremdes erfüllt uns häufig mit Unsicherheit, Angst oder gar Ablehnung, weil es unbekannt, ungewohnt und unberechenbar ist. Immer wieder kommen Kinder aus fremden Kulturen zu uns. Von ihnen können wir vieles lernen, denn jede Kultur ist etwas Besonderes und kennt interessante Spiele. Die Kinder sollen bei den folgenden Spielen aus verschiedenen Kulturen erleben, dass die Qualität der Bewegungen entscheidet. Ein anfänglich mangelhaftes Ergebnis bedeutet oft, dass Fertigkeiten und Spielverständnis noch reifen müssen.

✎ Interkulturelle Anregungen: Vgl. Bro 7/3, S. 10

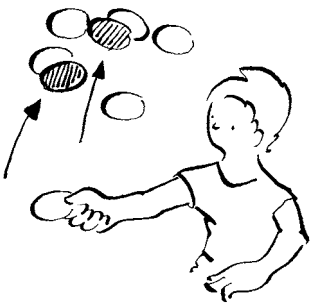
Kora: 25 Steinchen in die Hand nehmen und hochwerfen. Möglichst viele mit dem Handrücken der gleichen Hand auffangen. Diese erneut hochwerfen und nochmals möglichst viele fangen. Jetzt den Rest in die andere Hand wechseln. Ein Steinchen hochwerfen, die andern in der Hand behalten und vor dem Auffangen wieder ein Steinchen vom Boden aufnehmen. So lange fortsetzen, bis es nicht mehr gelingt, ein weiteres Steinchen aufzuheben, ohne zusätzlich ein anderes am Boden zu berühren und bis das hochgeworfene Steinchen nicht wieder aufgefangen werden kann.

- Wer hat am Schluss mehr Steinchen?

✎ Steinchenspiel aus Kenia. Spiel wurde ursprünglich sitzend als Mannschaftsspiel von zwei Dreierteams gespielt.

Ona chicky: Die Kinder sind mit je 10 Bierdeckeln (o.Ä.) ausgerüstet. Einer nach dem andern wirft einen Deckel in ein bezeichnetes Feld. Wer seinen Deckel so werfen kann, dass er auf einem oder mehreren andern landet, darf sie zu sich nehmen.

- Übe zuerst: Wie viele deiner zehn Deckel kannst du so werfen, dass sie sich berühren?
- Gelingt es, eine Gerade, einen Kreis, ein Dreieck zu werfen?
- Spielt zu viert: zwei gegen zwei als Team.
- Nicht jeder Deckel hat die gleiche Punktezahl, es kann also über Einsätze «gepokert» werden.

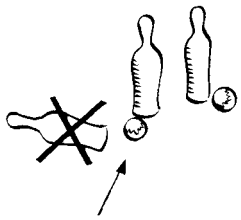


✎ Aus Japan; vgl. «Caps», Hawai, U.S.A.

✎ Sprache: Unsere (?) «arabischen» Schriftzeichen; Schreiben: Yin/Yang bzw. Schwarz-/Weiss-Kartonquadrate selbst zuschneiden und persönliche Zeichen aufmalen.

Indianisch Kegeln: In der Halle mit einer Keule und Jonglierbällen, im Freien mit einer Schachtel, Büchse o.Ä. und Steinen spielen. Von einer Linie aus werfen die Kinder in Kleingruppen auf das Ziel (Keule). Punkte sammelt, wer mit seinem Wurf möglichst nahe ans Ziel kommt, ohne dieses zu Fall zu bringen.

- So auf die Keulen oder in die Schachteln werfen, dass diese über eine Linie getrieben werden.
- Welches Zweierteam hat sein Zielobjekt zuerst über eine vorgegebene Ziellinie gespielt?



✎ Aus Amerika. Jonglierbälle selber herstellen: Vgl. Bro 7/3, S. 12

Beutelfangen: Die Kinder stehen zu zweit oder dritt zusammen. Eines nach dem andern wirft etwa 4 Jonglierbälle o.Ä. hoch. Diese sollen möglichst nahe beieinander zu liegen kommen. Aufgabe: Nimm den ersten Ball und wirf ihn hoch. Nimm den zweiten vom Boden und fange den ersten usw. Gelingt es, den vierten aufzufangen, ohne die anderen drei zu verlieren?

✎ Aus China. Jonglierball : Vgl. Bro 5/3, S. 8

→ Vier auf einen Streich…

● Alle Spiele wenn möglich auch im Freien spielen.

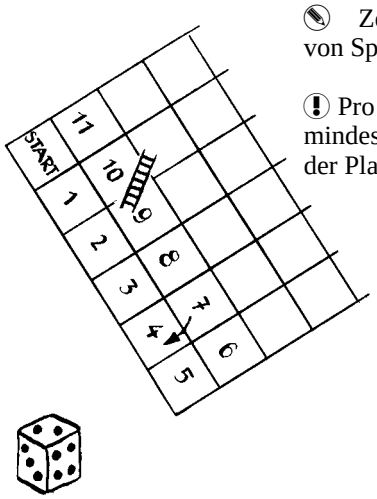
5.4 Bekannte Spiele verändern

... und dann glaubst du am Ziel zu sein, doch du purzelst wieder hinunter!

Bekannte Tisch-Brettspielformen aufgreifen, Spielpläne dazu (z.B. im Zeichnen) selbst anfertigen und die Regeln (z.B. in der Sprache) für das «neue» Bewegungs-Spiel gemeinsam planen. Solche Spiele können die Kinder anschliessend im Sportunterricht gruppenweise selbständig durchführen.

Leiterlispiel: Von einem Startfeld aus soll mittels Würfelglück ein Zielfeld möglichst rasch erreicht werden. Jedem Feld wird eine Bewegungsaufgabe zugeordnet: Feld 1: Zielwürfe auf… Feld 2: Seilspringen mit… usw. Die Kinder legen ca. 20 Stationen fest. Die Stationen werden sowohl mit einer Stationen-Nummer als auch mit einem Bewegungsbeschrieb, den die Kinder selbst angefertigt haben, versehen. Jedes Feld verlangt eine Bewegungsaufgabe. Wer jedoch Glück hat und auf einem «Leiterlifeld» zu stehen kommt, darf eine bestimmte Anzahl Felder «aufsteigen»: «Leiterli» = Klettertour an der Sprossenwand. Wer Pech hat und auf ein «Rutschbahnfeld» gerät, verliert eine Anzahl Felder: «Rutschbahn» = Rundenlaufen auf Teppichresten. Erst wenn die Bewegungsaufgabe erfüllt ist, darf vor- oder zurückgerückt werden.

• Lauf-Such-Spiel: Im Wald oder auf der Sportanlage werden Nummern von 1 bis 50 verteilt, nicht aber regelmässig der Reihe nach. Nach dem Würfeln loslaufen und die Nummer suchen, denn dort ist eine Frage formuliert. Mit der Antwort zum Spielleiter zurückkehren. Ist sie falsch, muss der Spieler ein Feld zurück. Ist sie richtig, darf er weiterwürfeln usw.

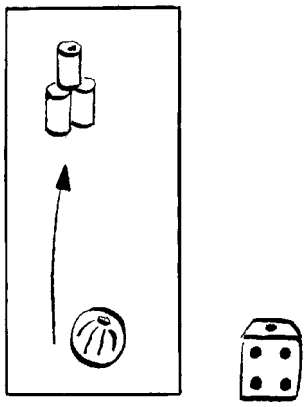


✎ Zeichnen/Werken: Bearbeiten von Spielvorlagen.

❗ Pro Spielfeld-Aufgabe müssen mindestens 3 Kinder nebeneinander Platz finden.

Eile statt Weile: Das Eile mit Weile kennen die Kinder. Bei diesem Bewegungsspiel soll es aber keine Weile, kein Ausruhen auf einer «Bank» geben. Die «Bank-Aufgabe» soll in etwa folgendem Vorschlag entsprechen: Das Kind bleibt solange auf der «Bankposition» bis ein nächstes nachrückt. Es kann sein, dass dies sehr lange dauert. Weile soll es deswegen aber keine haben: Es springt Seil. Pro zehn Durchschwünge darf es anschliessend 1 Feld vorrücken. Oder es wirft auf Ziele. Pro fünf Treffer ein Feld vor, nachdem es erlöst wurde, oder… Um überhaupt vorwärts zu kommen, muss auch gewürfelt werden. Jede Augenzahl bedeutet eine Aufgabe (Aufgaben vorgeben oder von den Kindern selbst bestimmen lassen):

1 Einmal eine bestimmte Strecke laufen.
2 Fünfmal einen Ball im Stehen hochwerfen und ihn im Sitzen fangen.
3 Drei Keulen abwerfen und wieder aufstellen.
4 Auf allen vieren einen Medizinball mit dem Kopf durch eine Slalomstrecken rollen.
5 Eine vorgegebene Gummitwistfolge erfolgreich absolvieren. Bei einem Fehler nochmals vorne beginnen (Gummitwist zwischen 2 Kästen o.Ä. gespannt).
6 Eine bestimmte Knotenfolge in ein Sprungseil knüpfen, einem Schiedsrichter zeigen und wieder lösen.



❗ Dispensierte als Spielhelfer einsetzen. Bewegungsaufgaben (1–6) durch einzelne Kinder bestimmen und evtl. zeichnen lassen; es eignen sich die Bewegungen, die die Kinder schon kennen gelernt haben.

⊖ Gruppenwettkampf: Aufgaben übertragen gestattet!

6 Spielobjekte selbst herstellen

6.1 «Mein» Spielgerät

Sorge tragen

Die Kinder wachsen in einer Flut von Reizen und Spielsachen auf. Es wird ihnen Unzähliges zum kurzzeitigen Genuss zur Verfügung gestellt. Deshalb ist nicht verwunderlich, dass Spielobjekte, die nicht mehr unmittelbaren Lustgewinn versprechen, unbeachtet liegen gelassen werden. Zu Dingen, die einem persönlich gehören, deren Besitzer man ist und die man sich über längere Zeit selbst erarbeitet hat, trägt man eher Sorge. Man identifiziert sich eher mit einer Sache, wenn sie «eigen» ist.

Selber machen

Besonders in kleineren Schulen sind die Materialbudgets für teure Norm-Spielobjekte knapp bemessen. Auch aus diesem Grund sollen Spielgeräte selbst hergestellt werden. Vielleicht lässt sich sogar ein ortsansässiger Handwerksbetrieb gewinnen, geeignetes Material kostengünstig oder gar gratis zur Verfügung zu stellen. So liesse sich das Anfertigen eines Spielgerätes in ein heimatkundliches Projekt mit einbeziehen: Was stellen unsere Dorfhandwerker aus welchem Rohmaterial, mit welchen Hilfsmitteln und Arbeitstechniken her? Was für Möglichkeiten haben *wir*?

Räume und Anlagen mitgestalten

➔ Wurfziele: Vgl. Bro 4/3, S. 24 und Bro 5/3, S. 13

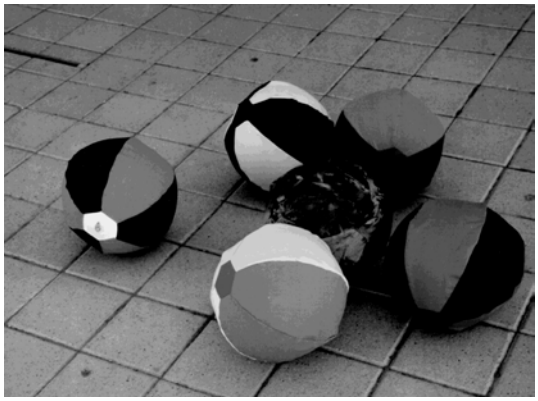
Primarlehrkräfte gestalten oft mit den Kindern ihr Klassenzimmer so, dass es ihnen bzw. der Lehr-Lern-Atmosphäre entspricht. Anders ist es bei den Sportanlagen und Turnhallen: Sie sind normiert, oft unpersönlich und «kalt». Aus Sicherheitsgründen müssen sie auf das Wesentliche beschränkt sein. Dennoch könnten z.B. die Wände oder das Klettergerüst farbig gestaltet, die Sprossenwand als Tonleiter gekennzeichnet, Ringe und Figuren als Treffziele an der Wand gezeichnet werden. Warum nicht die Schwedenkästen, Langbänke, aber auch die Bodenmatten mit einem kleinen Signet, mit einem persönlichen «Farbtupfer» einer Klasse versehen, damit die «graue» Turnhalle etwas fröhlicher erscheint? Sinnvoll geplant, in Kombination mit dem Werkunterricht und in Zusammenarbeit mit dem Hauswart, lassen sich sicherlich Lösungen finden, die dauerhaft sind und auch bei der Organisation einer Sportstunde in Schule und Verein nützlich sein können.

Eigene Spielplätze bauen

➔ Gleichgewichtsobjekte: Vgl. Bro 3/3, S. 7

Am Rand von Sportanlagen, an einer Böschung, im nahen Wald… können eigene Spielplätze (Gleichgewichtsposten, Fahrradparcours, Wurfziele, Inline-Slalom, «Rennlauf-Bahnen» usw.) eingerichtet werden. So wird auch der Schulraum ausserhalb des Klassenzimmers zum eigenen Spielplatz und somit anders erlebt.

6.2 Der Ballonball: So wird er gemacht

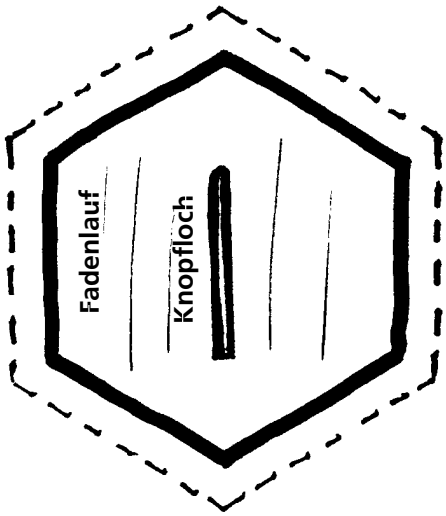


Für das Herstellen von Ballonbällen ist die Zusammenarbeit mit einer Handarbeitslehrkraft sinnvoll. Sie ist es auch, die den Kindern Ideen vermitteln kann, wie andere Spielobjekte selbst hergestellt werden können. Da die Arbeit handwerkliches Geschick voraussetzt, wäre die Mithilfe von Eltern sehr geeignet. Bei einem gemeinsamen Spielnachmittag mit den Eltern liessen sich die Ballonbälle auch direkt erproben. In klassenübergreifenden Projektwochen kann unter Mithilfe der älteren Schülerinnen und Schüler ein Ballset mit verschieden grossen Ballonbällen hergestellt werden.

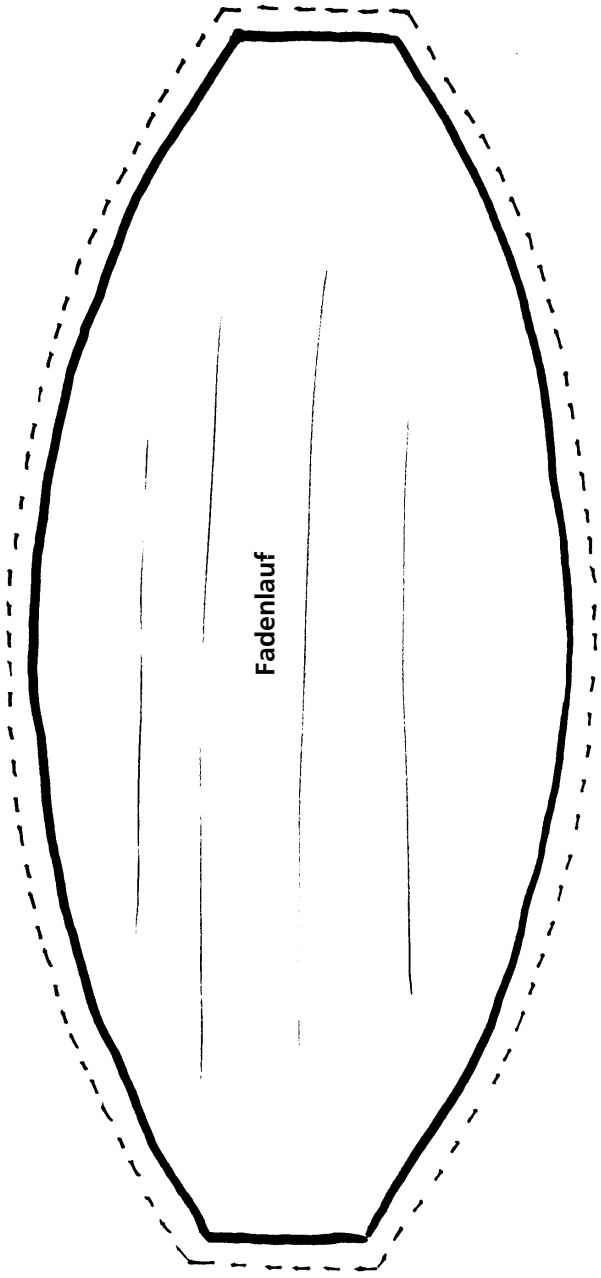
Werkzeug
Schere, Bleistift, Massstab, Nähmaschine, Bügeleisen

Material
Schnittmuster, Stoffresten, Faden, Klebeeinlage-Stoff, Ballon, alle 3 Schnittmuster (➔ Vgl. Abbildung) von A5- auf A3-Grösse hochkopieren.

Arbeitsgang
1 Schnittmuster beliebig vergrössern und ausschneiden.
2 Schnittmuster fadengerade (Fadenlauf) auf Stoff stecken.
3 Genau zuschneiden.
4 Nahtzugabe am Sechseckmusterteil wegschneiden und 2-mal aus Klebeeinlage zuschneiden.
5 Klebeeinlagestücke auf Stoffsechsecke bügeln.
6 Knopfloch einzeichnen und nähen (bei festem Stoff muss das Knopfloch ca. 1 cm verlängert werden).
7 Alle Seitenteile an den Sechsecken annähen (von Klebeeinlage zu Ecke nähen), Faden verknoten oder doppelt nähen.
8 Alle Seitennähte schliessen und «zickzacken»
9 Ball durch das Knopfloch wenden, Ballon einsetzen, aufblasen… und spielen.
10 Alternative zum Inhalt (Ballon): Ballhülle mit Kunststoff-Flocken o.Ä. füllen und Knopfloch zunähen.



Zweimal zuschneiden
(einmal mit, einmal ohne Knopfloch)



Sechsmal zuschneiden

6.3 Mit dem Ballonball spielen

Der Ballonball kann – je nach Stoffwahl oder Füllung – verschieden gut fliegen oder hüpfen. Er ist für die Kinder wie geschaffen. Ihr individuell gestalteter Begleiter wird sie begeistern. Zudem lernen die Kinder auf eine besondere Art, was es heisst, zu etwas Sorge zu tragen.

Spiele mit deinem eigenen Ballonball!

Den Ballonball erproben: Den Ballonball auf dem Kopf, der Schulter, dem Handrücken, einem Ohr usw. balancieren.
- Den Ball über den ganzen Körper rollen. Wer begleitet ihn über den Rücken?
- Den Ballon-Ball hochwerfen und auf den gestreckten Armen, ohne die Hände zu benutzen, auffangen.
- Mit einem Partner den Ballonball gleichzeitig wechseln, ohne dass dieser zu Boden fällt; und zurück.

➔ Spielerisches Werfen:
Vgl. Bro 4/3, S. 22 ff.

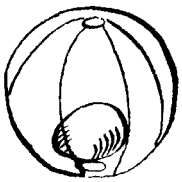
Den Ballonball hüpfen lassen: Auf der Schulter, dem Kopf, dem Knie hüpfen lassen.
- Vom Knie auf den Kopf, vom Kopf auf…
- Den Ball fallen lassen, den aufspringenden Ball einhändig mal links mal rechts schlagen.
- In einen Kasten, Reifen spielen. Zwischen den Seilen der Schaukelringe durch.
- Mit der Hand schlagen wie ein Prellen, gegen die Wand, gegen das Basketballbrett und wieder fangen. Wie weit oder wie hoch gelingt es?

➔ Über Hindernisse spielen:
Vgl. Bro 5/3, S. 17

➔ Vom fremd- zum mit- und selbstbestimmten Handeln anleiten.

➔ Matten-Ball-Spiele:
Vgl. Bro 5/3, S. 16

Der andere Ballonball: Eine Münze oder einen kleinen, flachen Stein vor dem Aufblasen in die Hülle geben. Versuchen, den Ball zu prellen, ihn einzufangen, einem anderen Kind zuzuspielen…
- Reiskörner in den Ballon geben: Die Augen schliessen und den Ball wegrollen. Wo liegt er nun?
- Verbundene Augen: Zwei 3er-Teams stehen sich gegenüber und versuchen, die anrollenden Bälle vor einer Linie abzuwehren. Ein Schiedsrichter-Kind hilft.



✎ Was hörst du?
Vgl. Bro 2/3, S. 7

Rhythmus und Sprache: Rhythmusformen in der Sprachgestaltung einsetzen, z.B anhand des Gedichtes von Josef Guggenmos «Mein Ball».
- Auf «**dann**» berührt der Ball den Boden und hüpft wieder «hoch wie…»
- Die Kinder sind Bälle; sie hüpfen so hoch wie «ein Mann» usw.

Mein Ball

Ein Ball zeigt, was er kann,
dann
hüpft hoch wie ein Mann,
hoch wie eine Kuh
dann
hoch wie ein Kalb,
dann
hoch wie eine Maus,
dann
hoch wie eine Laus,
dann
ruht er sich aus.

Josef Guggenmos

✎ Bezug zum Fachbereich Sprache; auch ausserhalb der Turnhalle möglich.

➔ Mein Ball. Aus: «Gefunden». Gedichte für die Grundschule, © 1985 Diesterweg, Frankfurt a. M.; v.a. auch Anregungen im Lehrerband S. 54 zu Sprachunterricht und Bewegung.
Vgl. Literatur Bro 5/3, S. 40

6.4 Volleybretter : So werden sie gemacht

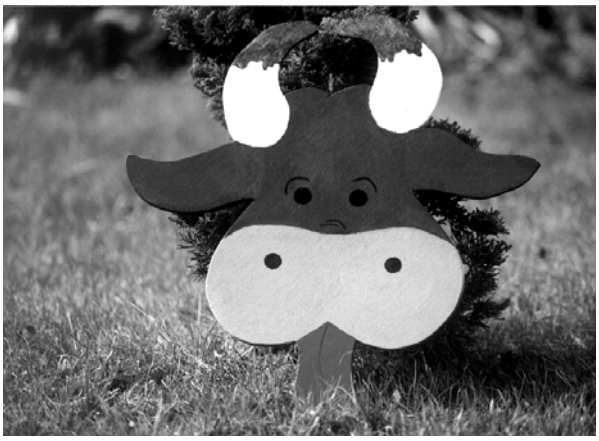
Die Spielbretter lassen sich in der Grösse beinahe beliebig variieren: von der handtellergrossen «GOBA»-Form bis hin zum 35 x 35 cm grossen Volleybrett. Im Werken einen «Dumbo» (Elefanten) oder eine «Milly» (Kuh) herzustellen ist gestalterisch und handwerklich interessant. Natürlich eignen sich auch andere Formen wie z.B. Hasen mit langen Ohren, Pilze, Früchte mit Stiel usw. Die Kinder sollen ihre Vorstellungen einbringen können. Es ist auch möglich klassenweise zu einem Thema wie z.B. «Arche Noah», «Früchtekorb», «Zirkus» usw. Bretter herzustellen. Das Anfertigen von jeweils zwei gleichen Brettern erleichtert die Werkarbeit und ermöglicht es auf einfache Weise, im Sportunterricht Paare zu bilden, die sich sofort erkennen und unter den gleichen Bedingungen mit- oder gegeneinander spielen.

➔ GOBA-Bretter selber herstellen/Spiele: Vgl. Bro 5/4, S. 54 f.

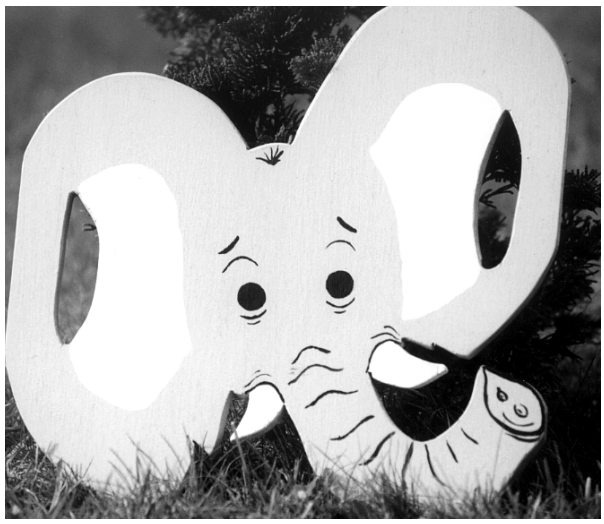
Werkzeug
- Laubsäge
- Raspel
- Schmirgelpapier
- Bleistift
- Pinsel
- Handbohrer
- Schraubenzwinge

Material
- Laubsägeholz, ca. 1 cm dick
- Holzfarbe
- Lack

Arbeitsgang
1 Entwurf zeichnen und auf das Holz übertragen (Kopierpapier verwenden). ⓘ Feine Details brechen leicht ab. Die Griffe müssen eine Stärke von mindestens 4 cm aufweisen!
2 Figur sorgfältig aussägen.
3 «Augenlöcher» bohren; je grösser desto besser die Durchsicht für das Spiel über dem Kopf.
4 Mit Raspel und Schmirgelpapier die Kanten brechen und die Flächen glatt schleifen.
5 Figur fantasievoll bemalen.
6 Trocknen lassen.
7 Lackieren.
8 Trocknen lassen … und spielen!



«Milly»



«Dumbo»

6.5 Mit dem Volley-Brett spielen

Wie lässt sich mit deiner selbst gezeichneten Brettform spielen?

Das Volley-Brett ermöglicht vielfältige Bewegungserfahrungen für die verschiedensten Spielformen vom (Tisch-)Tennis bis zum Volleyball. Es kann einhändig oder zweihändig gespielt werden. Als Spielbälle eignen sich aufblasbare Bälle, Unihockey-, Tischtennis- und Schaumstoffbälle.

Im Service: Die Hälfte der Klasse befördert die «Bestellungen» (Bälle, Säckli…) an einen Ort. Die anderen tragen diese zurück. Die Bestellungen dürfen nicht mit der Hand gehalten werden.
- Auf halber Strecke sollen die Gegenstände einem anderen überreicht werden.
- Selbstbedienung: Kann die Gruppe alles wie auf einem Fliessband in die Küche zurücktransportieren?

➔ Anleitung zur Herstellung: Vgl. Bro 5/3, S. 38

➔ Spiele mit Zeitungsknäueln: Vgl. Bro 4/3, S. 22

✎ Wie funktioniert ein Hotelbetrieb, ein Spital?

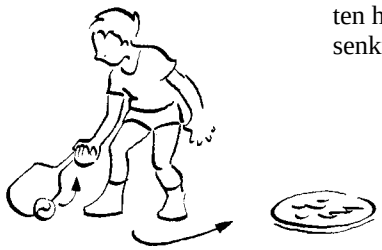
Pfannenspiele: Das Brett wie eine Pfanne im Stehen oder Gehen auf dem Kopf ausbalancieren.
- Das Brett auf den Kopf legen und festhalten, zusätzlich einen Gegenstand darauf legen und so tragen.
- Jemandem einen Ball in die Pfanne werfen. Wie nahe beieinander müssen die beiden stehen, damit es gerade noch klappt?
- Einen Ball hochwerfen und mit der Pfanne ganz weich auffangen.
- «Talerschwingen»: Einen Ball dem Rand der Pfanne entlang kreisen lassen.
- Den Ball auf dem Brett hüpfen lassen. Kannst du dich gleichzeitig noch bewegen (absitzen, aufstehen, gehen, laufen, hüpfen…)?

✎ Dritte Welt: Wasserkrüge tragen im Vergleich mit unseren Hilfsmitteln und technischen Einrichtungen.

✎ Sprache: Sprichwörter wie: «Jemanden in die Pfanne hauen» – was heisst das eigentlich?

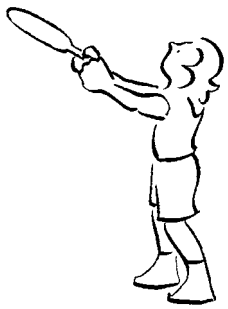
✎ (Schweizer-)Brauchtum wie z.B. Talerschwingen.

Schöpfen und Schaufeln: Reifen, Seilkreise oder Zeitungs-Doppelseiten (Wasserlöcher) liegen verstreut. Einen Ball zu den Wasserlöchern führen.
- Feld räumen: Einem Feld werden Kinder zugeteilt. Die eindringenden Bälle mit dem Brett aus dem Feld schaufeln.
- 3–5 Kinder stehen im Kreis und verteidigen Schachteln, Schwedenkasten-Elemente…, in welche die andern von ausserhalb des Kreises Bälle zu schlagen versuchen. Das Brett ein- oder beidhändig halten.



✎ Schaufeln bzw. schwere Lasten heben: aus den Knien mit senkrechtem Rücken!

Hüpfball: Das Brett beidhändig halten und den Ball hüpfen lassen; entweder auf dem Brett oder zwischen dem Brett und Boden hin- und herprellen.
- Versucht, eine bestimmte Abfolge mehrmals zu wiederholen, z.B.: 3-mal Brett, 1-mal Boden, 3-mal Brett…
- Im Laufen: 3-mal Brett, 1-mal Kopf, 1-mal Boden…
- Partner einbeziehen; auch mit 2 Bällen.
- Der Partner wirft von Hand den Ball zu, mit dem Brett direkt zurückspielen.
- Den zugeworfenen Ball direkt zu einem Ziel (Matte, Basketballbrett, Reifen) weiterspielen versuchen.
- Den Ball so hochspielen, dass er auf eine Linie niederfällt. Wie viele Schläge brauchst du, um Treffer zu erzielen?
- Über eine Linie Tennis spielen, Regeln aushandeln.



➔ Jonglier-Nummer, evtl. sogar zu Musik zusammenstellen.

➔ Vom tennis- zum volleyballartigen Spielen: Vgl. Bro 5/3, S. 17

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

ADOLP, H. / HÖNL, M.:	Integrative Sportspielvermittlung. Kassel 1993.
BEIN, W.:	Basketball schon mit 6- und 7-jährigen. Erfahrungsbericht. Hamburg 1994.
BLUMENTHAL, E.:	Kooperative Bewegungsspiele. Schorndorf 1993.
BROICH, J.:	Körper- und Bewegungsspiele. Über einhundert neue Gruppenspiele. Köln 1993.
BRUGGMANN, B.:	1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball. Mit 44 Beispiellektionen. Schorndorf 1999.
BUCHER, W. (Hrsg.:	741 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen» für Vorschule und Unterstufe. Schorndorf 2000.
DÖBLER, E.:	Kleine Spiele. Berlin 1996.
DODERER, K. (Hrsg.):	BUSCH, W.: Plisch und Plum. In: Lexikon der Kinder- und Jugendliteratur. Basel 1984.
ERNST, K.:	10 x 10 Bewegungsspiele. Eine Spielsammlung. Zofingen 1993.
FIRMIN, F.:	Bewegung als Zugang zur Welt. Zürich 1989.
FLEMMING, I.:	Spiele mit viel Bewegung. Mit Grundschulkindern drinnen und draussen aktiv. Mainz 1994.
FLURI, H.:	1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1996[7].
GRÖSSING, S.:	Bewegungskultur und Bewegungserziehung. Schorndorf 1993.
KELLER, R.:	Ballspielen lernen. Sabe. Zürich 1991.
KELLER, R.:	Auf leisen Sohlen durch den Unterricht. Ein Arbeitsbuch zum spiel- und handlungsorientierten Unterricht im 1. und 2. Grundschuljahr. Schorndorf 1995.
KLEINSCHMIDT, M. (Hrsg.):	Gefunden. Gedichte für die Grundschule. Frankfurt a.M. 1985.
KLIEWER, H.-J.:	Die Wundertüte. Reclam Lesebuch. Stuttgart 1989.
KÜHN, E.:	Die kleine Spinne Seraphina. Stuttgart 1986.
LUKÀCSY, A.:	Spiele aus aller Welt. Budapest 1972.
MEDLER, M.:	Ballspielen: Ein integrativer Ansatz für die Grundschule. Neumünster 1996.
MÜLLER, B.:	Fangspiele. Dortmund 1995.
SCHNEIDER, K.:	Lauter Windeier. Weinheim 1992.
ZIMMER, R. / CIRCUS, H. (Red.):	Kinder brauchen Bewegung. Aachen 1992.
UNICEF:	Spiele der Welt. Zürich 1979.

Video-Filme:	Der Wettkampf der Geister. Merlin und die Hexe. Aus: Merlin der Zauberer. Walt Disney Production.

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

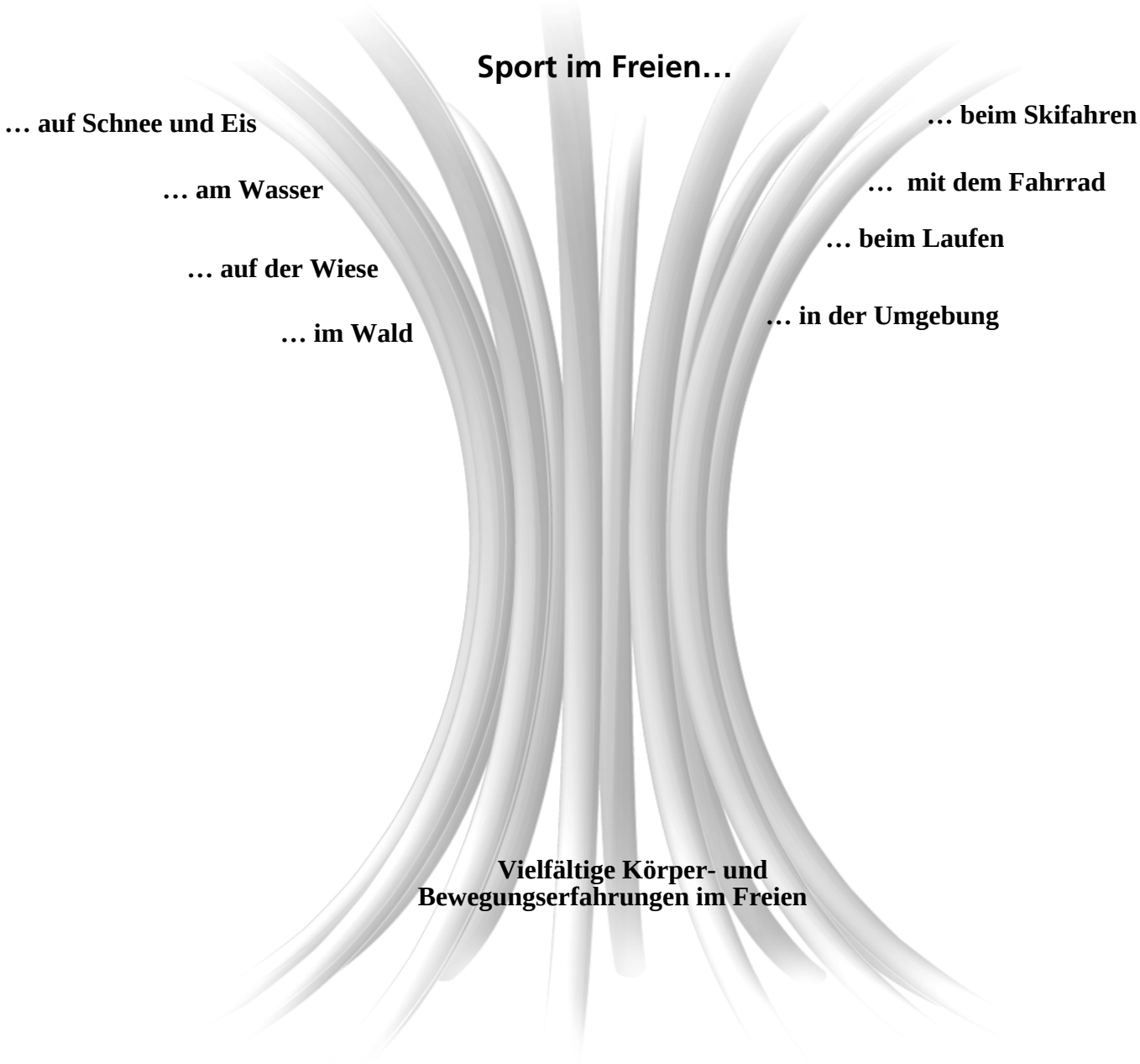
6

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

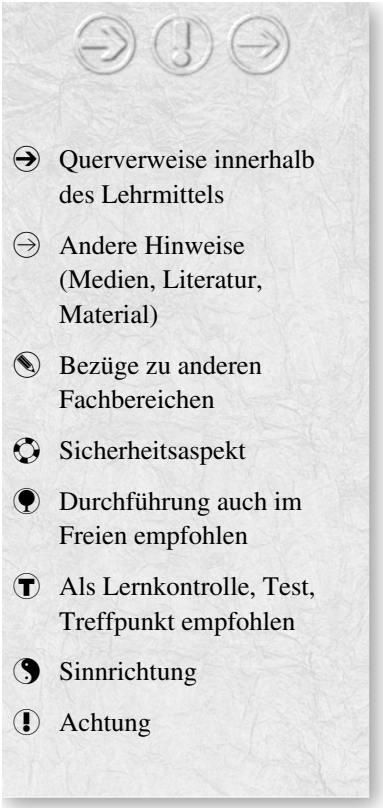
3 Wasser

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.

➔ Ganzheitlich: Vgl. Bro 1/3, S. 13

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.

✎ 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

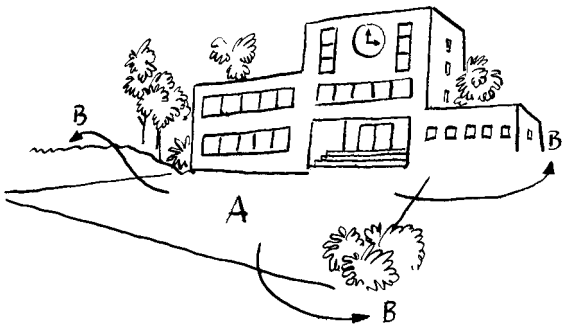
Alles, was wir verstecken, müssen wir wieder finden!

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.

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.

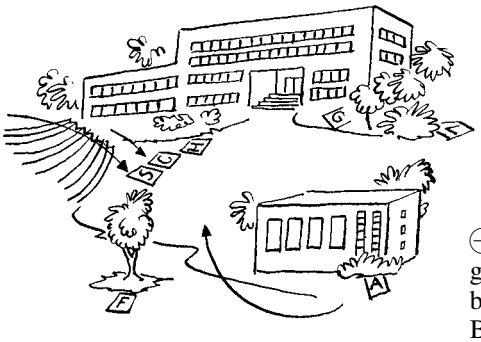
✎ Realien : A und B zeichnen eine Ansichtsskizze.



❗ 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. im 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.

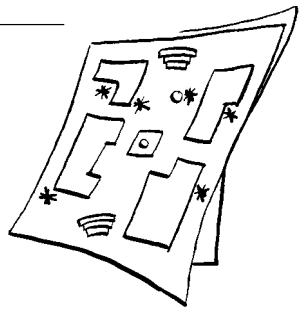


✎ Werken/Schreiben: Buchstaben auf Kartonkärtchen oder Holzquadrate schreiben bzw. zeichnen.

⊖ 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

Wir orientieren uns mit Plänen in der Umgebung des Schulhauses.

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.

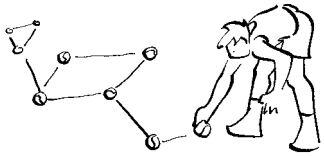
⚽ Quartier vorgängig rekognoszieren (Baustellen, gefährliche Strassenüberquerungen, frei laufende Hunde…).

1.3 Pläne vergleichen – Tücken erkennen

Genaues Beobachten macht Detektive erfolgreich!

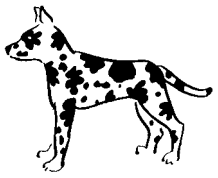
Kinder kennen Bilderrätsel, Suchaufgaben wie «Finde zehn Unterschiede» sowie Detektivgeschichten, bei denen irgendwo ein verräterisches Indiz zu finden ist. Dieses Suchen und Entdecken kann auch bei Orientierungsspielen angewendet und geübt werden. Alle Formen können auch im «bewegten» Realienunterricht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

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?



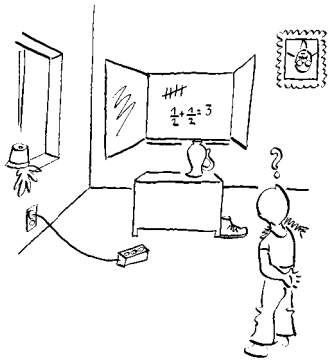
Genau beobachten: Eine Bande hat im Schulhaus eine Diebestour gemacht. Aber Vanjo, der Hund des Hauswartes, hat sie vertrieben. Auf dem Gelände sind die Dinge, die sie auf der Flucht verloren haben. Wer findet einen Gegenstand?

- 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.



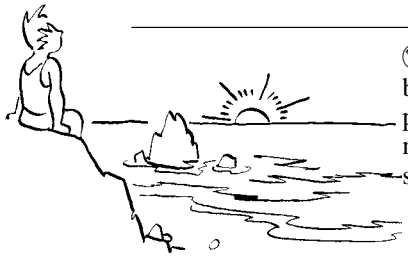
✎ Sprache: Die Kinder Fantasiegeschichten erfinden lassen.

➔ 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?

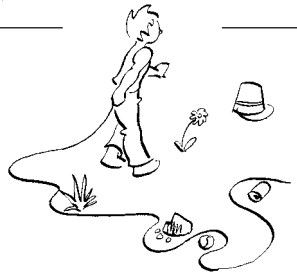
- Nur festhalten, was man von dieser Stelle aus sehen kann. Wer kann den Ort auf dem Plan markieren?



✎ 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.

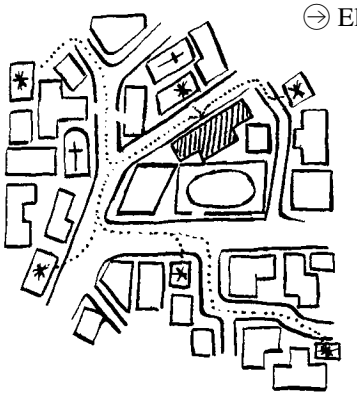
1.4 Wohnorte der Kinder unserer Klasse

Wir zeigen einander den Schulweg.

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.

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?

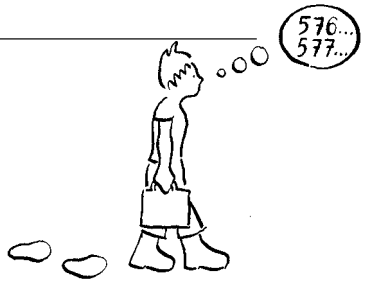
- Alle Kinder setzen nahe ihrer Haustüre einen Posten; Aufgabenstellung durch den Lehrer. Die Kinder laufen diese Posten sternförmig an, d.h. kehren vor dem nächsten Posten ins Schulhaus zurück.
  a) Ein Kind, das den Weg gut kennt, führt eine Kleingruppe an.
  b) Paare/Kleingruppen laufen die Hälfte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

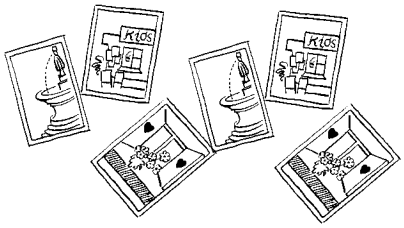
- Mit Riesenschritten? Wenn es schnell läuft?
- Wie viele Schritte macht die ganze Klasse bis auf den Pausenhof; wie viele Treppenstufen/Höhenmeter werden dabei überwunden?
- Wie viele Schritte/Füsse ist das Schulhaus lang?



✎ 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 Halbtag 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/Wohnorttraditionen: Interview mit älteren Menschen über Dorftraditionen führen.

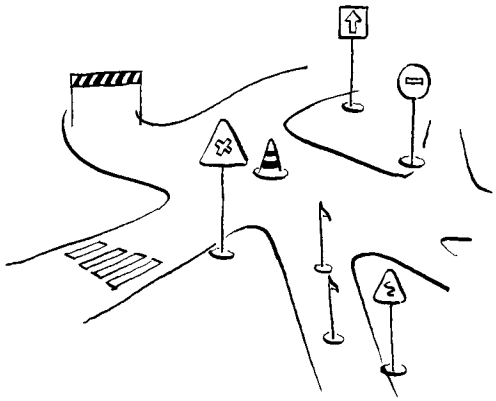
1.5 Mit dem Fahrrad sicher fahren

Wir lernen mit Geschicklichkeitsformen sicherer fahren.

Spielerisches Geschicklichkeitsfahren auf dem Pausenplatz gibt der Lehrperson die Möglichkeit – vielleicht in Zusammenarbeit mit der Ortspolizei – verkehrserzieherisch zu wirken und die Kinder auf eine Velotour vorzubereiten (Verhaltensregeln, Sicherheit, Helm tragen, Pannenhilfe usw.).

Verkehrsgarten: Es stehen Malstäbe, Sprungseile, Verkehrshüte, Hochsprungständer und evtl. Signaltafeln zur Verfügung. Zeitweise wird der Verkehr mit Hilfe der Polizei (Kinder-Verkehrspolizei) geregelt.

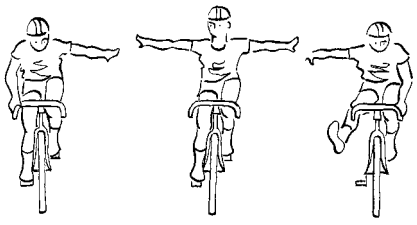
- Kreuz und quer um die Hindernisse: Bestimme dein Tempo, deine Route so, dass du nie abstehen musst, aber auch keine anderen Fahrer behinderst.
- Pause: Du darfst dich an einem Malstab, an einer Wand… halten und ausruhen. Will jemand anderes an deinen Platz, dann musst du ihn freigeben.
- Kolonnenfahren: Wir fahren alle hintereinander, die einen hinter Annina, die anderen hinter Andri. Sie bestimmen Richtung, Tempo, ob angehalten wird oder nicht usw. Auf irgendein Signal fahren alle wieder eigene Wege. Jetzt hinter…
- Gruss: Wer entgegenfährt, wird gegrüsst und umgekehrt, z.B. mit dem Fuss winken, mit dem Auge zwinkern, einen Handschlag geben und dabei sogar einen Moment ohne abzustehen stillstehen…
- Parcours: Unsere Velotour führt uns durch einen Tunnel (4 Hochsprungständer mit einem Leintuch überdeckt), durch eine enge Schlucht (Sprungseile im Abstand von höchstens einem Meter), über eine Brücke (z.B. Bretter als Wippen verwenden), durch Kies oder Sand usw.
- Anhalten: Es gilt, in einem bestimmten Sektor ohne abzustehen so langsam wie möglich zu fahren oder sogar zum Stillstand zu kommen.



⚽ Alle Kinder sind mit einem verkehrstauglichen Fahrrad und einem Helm ausgerüstet. Anlagen und Umwelt schonen; Vorhaben mit dem Hauswart absprechen; evtl. Eltern mit einbeziehen.

Kunstfahren: Was wir auf öffentlichen Strassen aus Sicherheitsgründen nie tun dürfen, soll in einem abgesperrten Bereich erprobt werden.

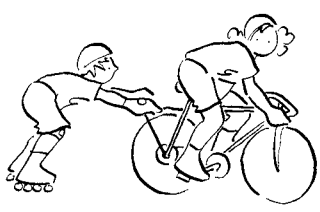
- Sich fahrend Gegenstände weiterreichen.
- Eine (kurze) Strecke möglichst langsam zurücklegen, gemeinsam anhalten.
- Schnell und langsam fahren, aber immer synchron.
- Freihändig fahren, einen Fuss abheben.
- Eine 3er- oder 4er-Gruppe stellt ein Programm zusammen, übt die Folge ein und führt diese vor.



✎ Projekt «Zirkus»; Beitrag zu «Wohnort-Traditionen»: Vgl. Bro 6/3, S. 6

Tandem: Rollbrettfahrer und Inline-Skater dürfen sich ausnahmsweise abschleppen lassen. Es bilden sich Paare, die sich in ihrer Rolle auch ablösen.

- Die abgeschleppten Skater halten zwei Enden eines Sprungseiles, das um die Sattelstütze geführt wird.
- Die Fahrer kurven um Verkehrshüte in einem Slalom und überspringen evtl. sogar kleine Hindernisse (Linien, Seile).
- Die abgeschleppte Skaterin versucht, nur auf einem Bein zu stehen…



⚽ Zusätzlich zum Helm sind jetzt Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschutz obligatorisch.

➔ Weitere Ideen: Vgl. Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern; Literatur Bro 6/3, S. 24

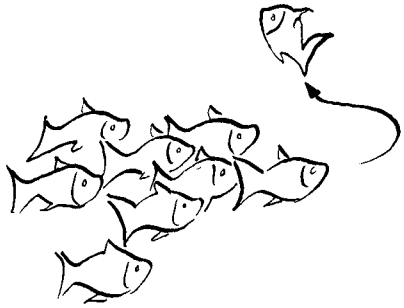
1.6 Gruppenspiele auf Wiesen oder grossen Plätzen

Was bedeutet das, in einer Gruppe zu sein?

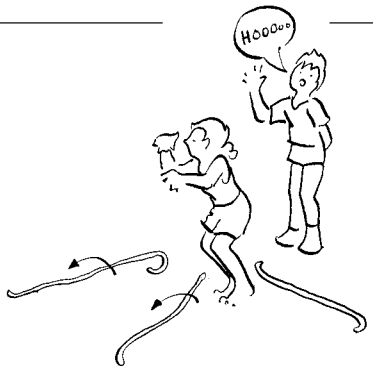
Mit kleinem Materialaufwand ist es möglich, dass Kinder in grossen Gruppen intensiv spielen können. Solche Formen eignen sich zur Förderung des Gemeinschaftssinnes und der gegenseitigen Rücksichtnahme, als Konzentrationsübung oder als «bewegte» Abwechslung zum Sitzen.

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?



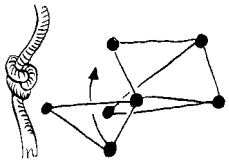
Vorsicht: In unregelmässigen Abständen liegen Sprungseile auf dem Boden. Barfuss und – wer sich getraut – mit geschlossenen Augen hüpft A vorwärts durch diese «Gefahrenzone». B lotst A mit einem langen «Hooooo» für Sprünge über und um Hindernisse.
- Spur halten: Einer Riesenschlange (alle Seile aneinander 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 andern mit einem langen Seil (= Netz) einzukreisen. Wer gefangen wird, hilft beim nächsten Fischfang.



→ Anstelle von Sprungseilen Zweige verwenden.

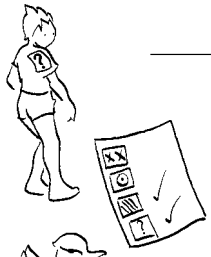
✎ Sprache: Einen Rhythmus-Vers auswendig lernen und bewegt (z.B. hüpfend) rezitieren, immer schneller z.B.: « Fischers Fritz fischt frische Fische; frische Fische fischt Fischers Fritz».
Bewegter Unterricht: Vgl. Bro 7/3, S. 6 f.

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.



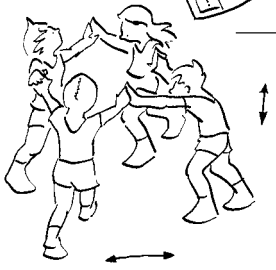
→ Auch als Konzentrationsübung geeignet.

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.

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

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 Treffpunktsignal 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 Rücksäcke, Spielmaterialien… 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.

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

2.2 Orientierungsspiele

Wir lernen unseren Wald besser kennen.

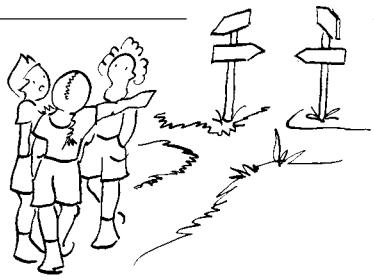
Die Kinder sollen mit dem Wald vertraut werden, Ängste abbauen und lernen, sich an Bekanntem zu orientieren. Von Vorteil ist ein einfacher Plan (Kroki) des Waldes. Im fächerübergreifenden Unterricht lässt sich ein Plan mit den Kindern erstellen und das Gebiet gemeinsam erkunden.

Mit Adleraugen: 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 Adleraugen? Sich an einem Kroki orientieren oder einen Plan an Ort und Stelle zeichnen.

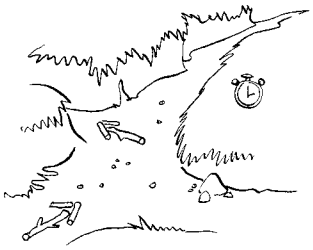
⚽ Immer einen Sammel- bzw. Treffpunkt und ein Sammelsignal (Pfeife, Horn…) vereinbaren.

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?

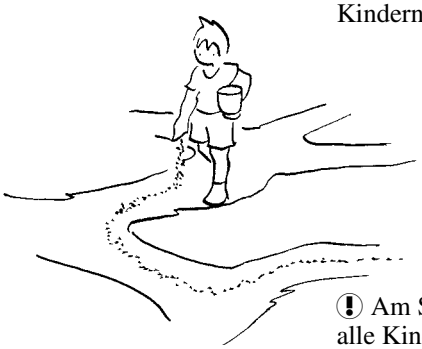
Schnur- oder Fähnchen-OL: Der ganze Weg ist gut markiert. Lauf in kleinen Gruppen mit verschiedenen (Beobachtungs-)Aufgaben. Beispiele:
• Wie viele Gebäude aus Holz hat es auf der ganzen Strecke?
• Wie oft seid ihr über einen Bach gesprungen?
• Wie lang schätzt ihr die ganze Strecke?
• Wie lange seid ihr unterwegs gewesen?



❗ Miteinander aufräumen; Verantwortung übernehmen.Wenn Fähnchen benützt 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

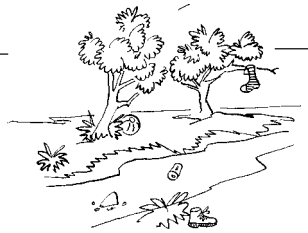
Aufgepasst: Wer kann sich im Laufen orientieren?

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:

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.

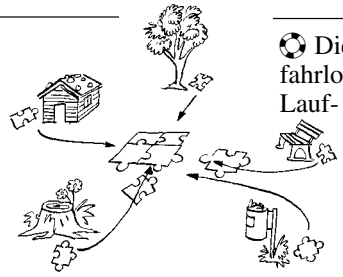
➔ Aus: Die Abenteuer der «schwarzen Hand». Ravensburger Verlag 1987; RTB Detektiv 60, S. 71; Kinder können auch eigene Bilderrätsel mitbringen.

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.



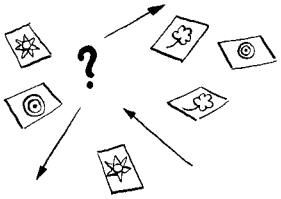
➔ Spielregeln vereinbaren: Sollen die «Entdeckungen» Punkte geben, oder bekommt die Gruppe einen Hinweis und sucht ein zweites Mal, oder...?

Puzzlelauf: Es kommen zwei gleich grosse Puzzlebilder ins Spiel: Gruppe A verteilt die auf der Rückseite mit A markierten Puzzleteile, 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 Puzzleteil zur Sammelstelle der Gruppe gebracht werden.



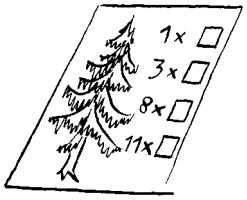
⚽ Die Suchgebiete müssen gefahrlos sein. Dies gilt für alle Lauf- und Suchspiele.

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 …

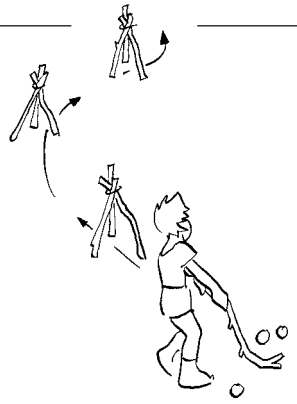
2.4 Wie bei den Indianern

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

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.

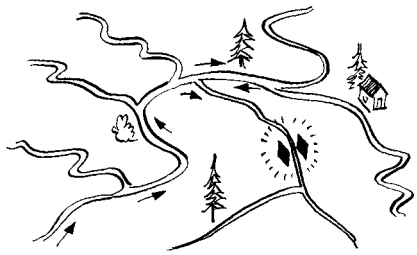
Tipi: Indianer stellen lange Zeltstangen gegeneinander, legen Felle darüber, um ein Zelt (= Tipi) zu bauen. Versucht es zu dritt mit herumliegenden Ästen. (Keine Zweige von Bäumen und Sträuchern abbrechen!)

- 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, «tipiartig» 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.



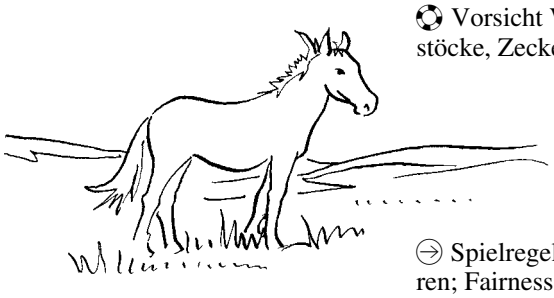
✪ Nie ist ein Kind allein unterwegs; immer mindestens 3er-Gruppen.

✎ 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 Wurzelstöcke, Zecken u.a.

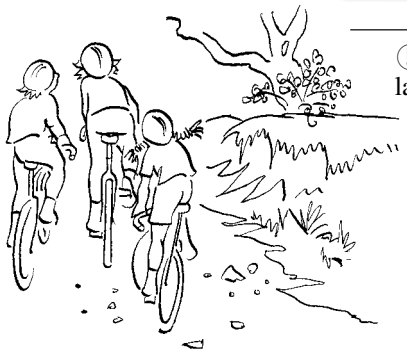
➔ Spielregeln vereinbaren; Fairness ansprechen.

2.5 Mit dem Fahrrad

Ein Sportnachmittag 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.

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.

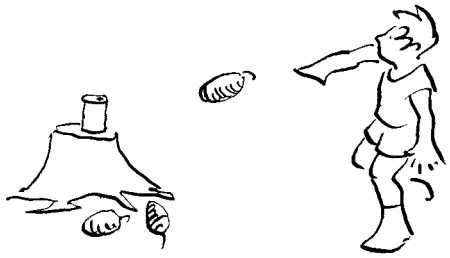


❗ Waldwege nicht verlassen!

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.

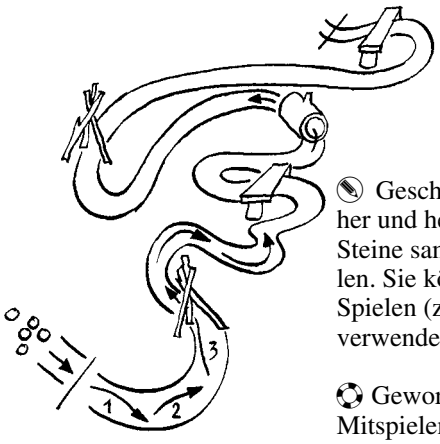
2.6 Gruppenspiele

Unser Motto lautet: Nütze und schütze die Natur!

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 rekognosziert, um sich u.a. ein Bild über das «Spielmaterial» zu verschaffen.

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.

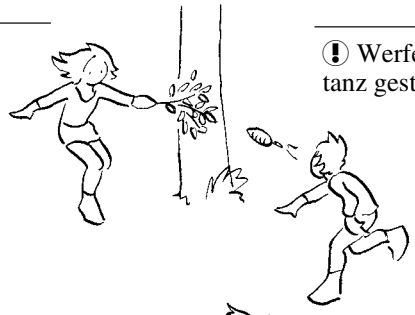
- *Ziel:* Es gewinnt, wer gemäss vereinbarten Spielregeln am wenigsten Würfe braucht, um eine bestimmte Strecke zurückzulegen. Jedes Kind zählt für sich oder eines führt Protokoll (wie beim Minigolf).
- *Allgemeine Regeln:* Jedes Kind hat einen farbigen Stein (Spielkugel). Jeweils das hinterste Kind 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 Giftzwerge verzaubern durch sanfte Zauberwürfe mit Tannzapfen die umliegenden Bäume in andere Bäume. Als Zeichen legt ein Zwerg seinen Tannzapfen 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 Zwerge in 2 Minuten verzaubern? Rollenwechsel.



❗ Werfen nur aus 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.

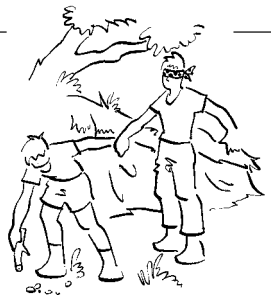
- Als Parallel-Hindernisbahn durchführen.
- Die Kinder versuchen ihre Laufzeit im zweiten Durchgang um x Sekunden zu verbessern.

⊖ 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.

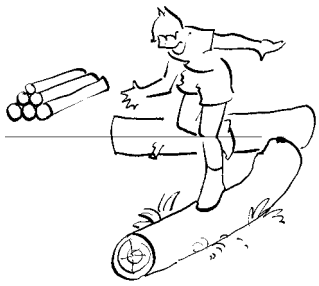
Blindenstock: In einem flachen Waldstück mit verbundenen Augen versuchen, auf einen Weg oder zu einem bestimmten Ziel zu kommen. Ein Stecken (Blindenstock) hilft beim Orientieren. Ein Partner beobachtet und hilft, Schwierigkeiten zu meistern.

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

Versteckspiele: «5 kleine Füchslein – doch da waren's nur noch vier!» Das fünfte hat sich plötzlich versteckt. Wer es entdeckt, schliesst sich ihm unbemerkt an. Das letzte Füchslein, 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 Hüpffolge 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 rekognoszierten und dem Niveau *aller* Kinder angepassten Baderäumen. Zu rekognoszieren 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.

⚽ 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

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 Unterrichtsanlässe 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.

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

3.2 Am Bach oder am See

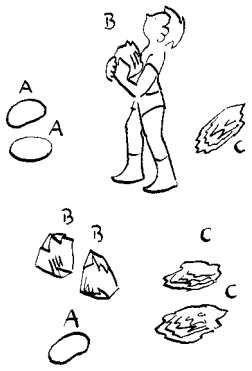
In eurem «Stein-Reich» lässt es sich herrlich spielen.

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

✎ Seeräuber-Geschichte vorlesen oder erzählen (lassen).

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 Punktezonen 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, obenauf 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.

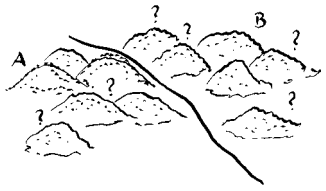


⊖ Den eigenen, eingefärbten oder bemalten Stein mitnehmen: Vgl. Bro 7/3, S. 13; Resultate festhalten: Mit einem Ast in den Sand schreiben.

✎ 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.

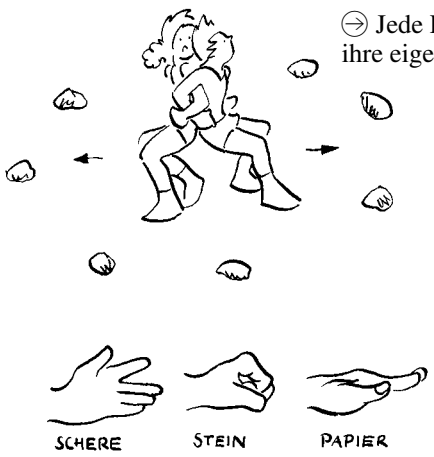
Versteck: Je ein «Wappenstein» einer anderen Gruppe wird im Sand des eigenen Territoriums vergraben. Die «Beute» kann bewacht werden. Wer auf fremdem Territorium von Bewachern berührt wird, darf dort nicht mehr zurückkehren und muss den Wappenstein, falls gefunden, zurückgeben. Wie viele eigene Steine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



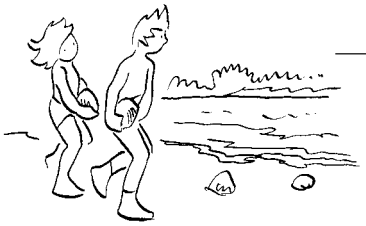
❗ Absprachen: Wer sucht, wer verteidigt pro Gruppe?

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

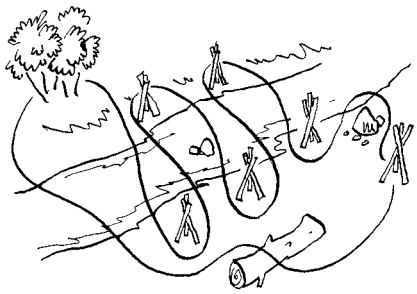
- Rücken an Rücken, die Ellenbogen eingehängt, versuchen, den andern aus einem Kreis zu stossen.
- Fusstreten: Alle im Kreis versuchen, einander wendig und fein auf den Fuss zu treten. «Getretene» verlassen den Kreis und lösen eine Zusatzaufgabe.
- Schere-Stein-Papier: Je zwei Kinder stehen einander 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.

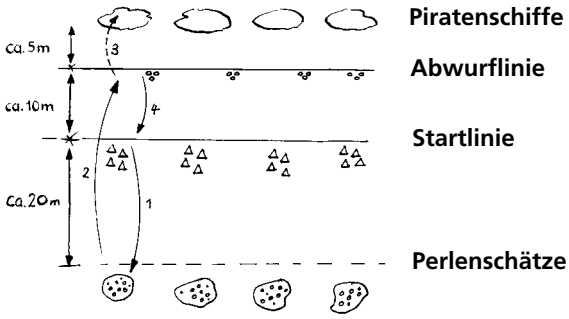


Uferlauf: Eine Gruppe bereitet einen Parcours vor, den eine andere durchlaufen muss. Ein grosser Teil der Strecke soll durchs Wasser führen. Die Gruppe erschwert durch ihr eigenes Zutun den Parcours, z.B. indem sie durch Erzeugen von Wellen oder Spritzen die andere irritiert.

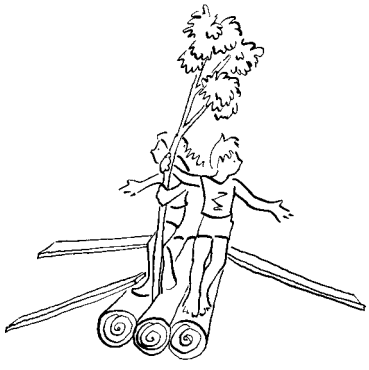


Ufercross: Entlang des Ufers am oder im Wasser liegen alle 50 bis 100 Schritte eingefärbte Steine, die es möglichst rasch einzusammeln gilt.

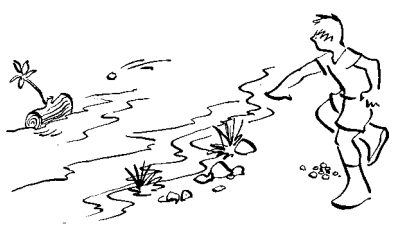
- Ufer-OL: Die Steine liegen unregelmässig verteilt. Die Fundstellen finden die Kinder auf einer «Sandkarte», welche von einem Kind an einem zentralen Ort in den Sand gezeichnet wurde.
- Kroki-Lauf: Im Unterricht wurde gemeinsam ein Kroki der Uferlandschaft gezeichnet. In dieses Kroki sind Posten eingetragen.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



Piratenschiff: Zwei Gruppen (Piraten und Insulaner) treten gegeneinander an. In den Sand wird das Piratenschiff 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 Piratenschiff 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 hintereinender 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!

Wir spielen im Schnee!

Spielen, insbesondere Rutschen und Gleiten auf Schnee und Eis, fasziniert die Kinder. Unermüdlich 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.

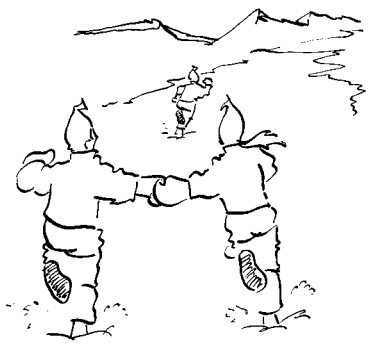
Durch eine gute Organisation, klare Anweisungen und eine Aufteilung in verschiedene Gruppen ist ein geordneter Betrieb für viele Kinder möglich. Genügend warme und geeignete Kleider sind eine zwingende Voraussetzung für alle. Die Kinder nehmen den eigenen (Bob-)Schlitten, einen Plastiksack und/oder einen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

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.

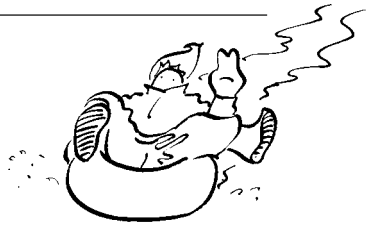
⊖ Die Lehrperson ist Stimmungsmacher!

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.

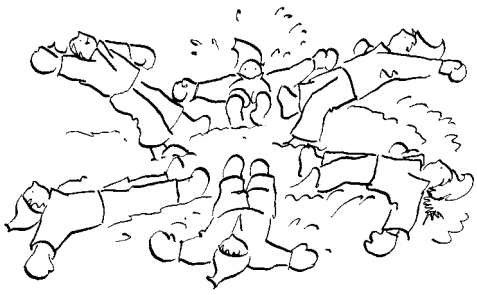
Schneespiel-Parcours: Die Klasse wird in 3 Gruppen aufgeteilt. Nachdem allen Kindern die 3 Spielposten erklärt wurden und die entsprechenden Verhaltensweisen bekannt sind, spielen die Kinder selbständig. Die Lehrperson überwacht, muntert auf, regt an usw. Parcours-Beispiele:
- Rutschbahn mit dem Plastiksack.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



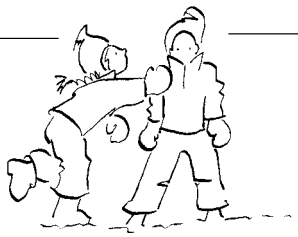
❗ Immer darauf achten, dass sich *alle* Kinder bewegen.

✎ 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.

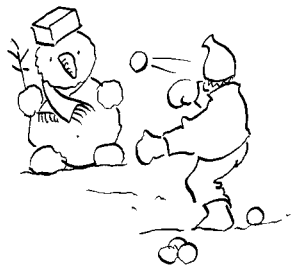
- «Eiszapfen» können sich erlösen, wenn sie einen ihnen zugeworfenen Schnellball fangen können.



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

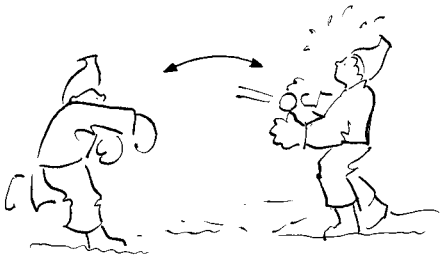
Schneemann: Die ganze Klasse oder einzelne Gruppen bauen einen Schneemann. Der Schneemann trägt einen Hut (Schachtel, Büchse, Ballon o.Ä.). Rund um den Schneemann werden Abwurflinien festgelegt.

- 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.

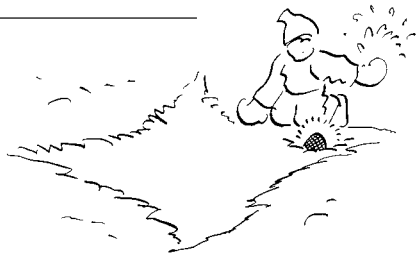


Komet: Paare werfen sich «Kometen» (Schneebälle) zu und versuchen, diesen wieder zu fangen. Wie viele Male kann der gleiche Komet geworfen werden, ohne dass er auseinander fällt?

- 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.

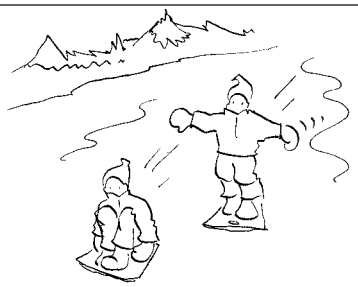


Schneesteine: Bunte Steine in einem Gruppensektor vergraben. Welche Gruppe hebt einen fremden Schatz zuerst?
- Die Steine als Augen benutzen: Schneeskulpturen bauen mit dem Thema «Zoo».
- Steine als Perkussionsinstrumente verwenden: Die Kinder laufen an Ort, hüpfen miteinander oder rhythmisieren einen Eistanz.



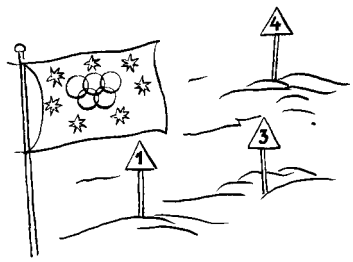
➔ Zaubersteine: Vgl. 7/3, S. 13

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.

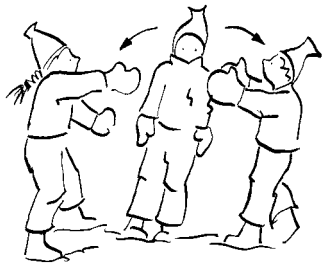


❗ Genügend Reservesäcke mitnehmen. Evtl. auch einige aufgeblasene Autoschläuche besorgen (frühzeitige Anfrage in einer Auto-Garage oder in einem Pneuhaus).

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 aufgehaltenen Plastiksack werfen.

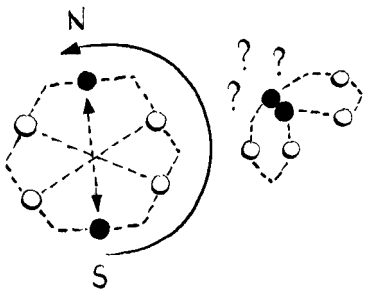


Eiszapfen: 6er-Gruppen. Ein Kind in der Mitte erstarrt zu einem Eiszapfen und beginnt umzufallen. Zum Glück wird es aber von allen Seiten her aufgefangen und sanft wieder aufgestellt. Doch es fällt immer wieder…
- Auftauen: Die Gruppe reibt den «Eiszapfen» wieder kräftig warm. Rollenwechsel.
- Alle reiben 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.



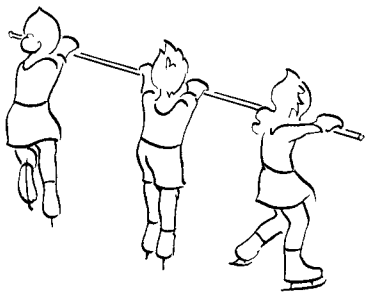
✎ Realien: Wo liegen diese Pole? Wo wohnen die Pinguine?

4.2 Auf Schlittschuhen

Wir lernen miteinander und helfen uns gegenseitig.

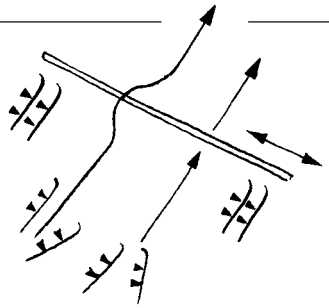
Schlittschuhe reizen die Kinder, ihr Können auf die Probe zu stellen. Grosse Unterschiede in den Lernvoraussetzungen erfordern einen individualisierenden Unterricht (u.a. Einsatz von Kindern als Lehrende). Eine gute Ausrüstung ist zwingend nötig. Weiterführenden Übungen und Spielformen: ➔ Vgl. Literatur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

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.

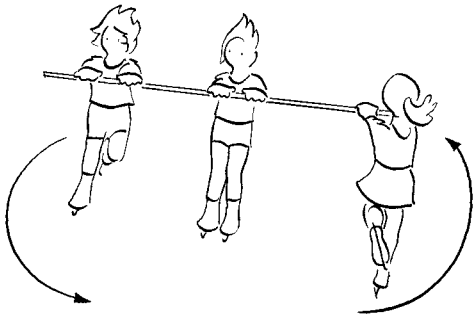
Torspiele: Zwei halten einen Stock und bilden so ein Tor. Ist das Tor hoch, so schlüpfen die anderen Kinder untendurch; ist das Tor tief, dann müssen sie darübersteigen. Die Tore dürfen sich auch bewegen.
- Geübte können eine Art «Katz und Maus» spielen: Die Maus darf immer durch das Tor, die Katze muss 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?

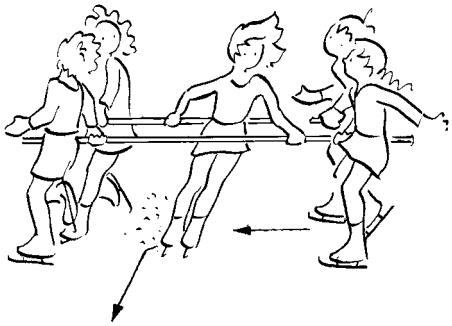
- Verteidigen: Einige Kinder beschützen ihre Bälle gegen Diebe. Wird ein Dieb berührt, muss er eine Strafrunde fahren oder eine andere Aufgabe lösen. Die verteidigenden Kinder dürfen einander helfen.
- Wie ein Hahn stolzieren alle mit einem Ring auf dem Kopf. Fällt er herunter, dann ertönt vielleicht 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.

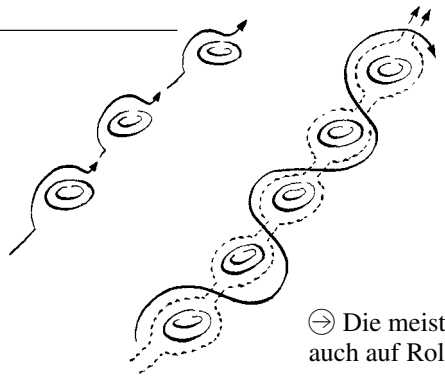
- Das Kind in der Mitte überspringt Hindernisse (z.B. Markierungslinien, Gegenstände), indem es sich auf den Stöcken abstützt.
- Blindlings läuft das Kind in der Mitte los. Anfänglich hält es sich am Geländer fest. Wer wagt es auch, ohne sich festzuhalten? Die Wächter schützen es in jedem Fall mit ihren 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 1997[2].
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 1995[3].
FLURI, H.:	1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1996[7].
FRITZ, J.:	Erlebnisspielen 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 1994[3].
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.

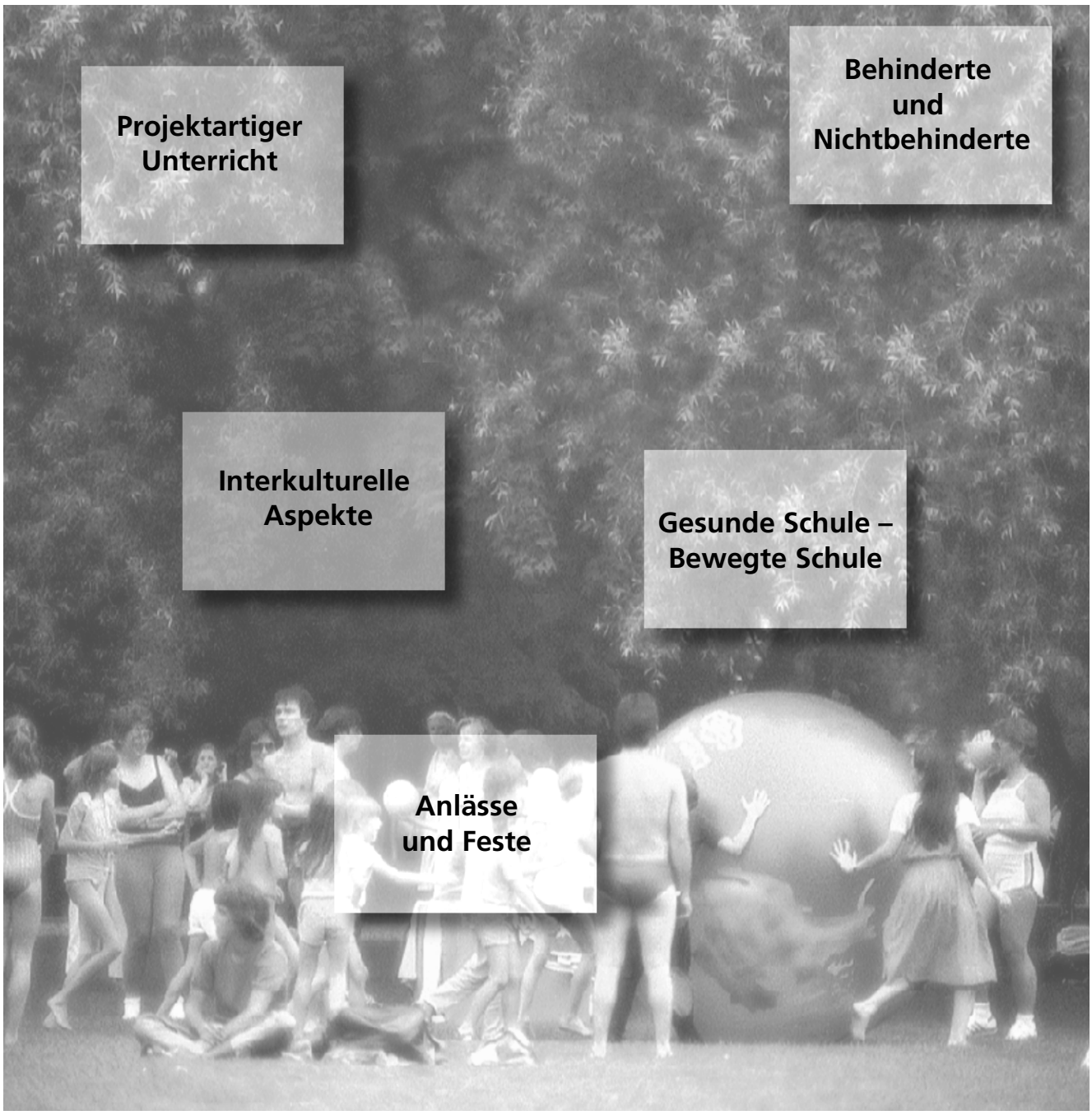
7

Lehrmittel Sporterziehung Band 3 Broschüre 7

Übergreifende Anliegen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA

Broschüre 7 auf einen Blick



Die Kinder entdecken weitere Möglichkeiten,
wie Bewegung und Spiel erlebt werden kann.

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

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Gesundheit
- Behinderte und Nichtbehinderte
- Interkulturelle Aspekte der Bewegungserziehung
- Projektartiger Unterricht
- Anlässe und Feste

Vorschule

- Gesunde Schule – Bewegte Schule
- Behinderte und Nichtbehinderte
- Interkulturelle Aspekte
- Projektartiger Unterricht
- Anlässe und Feste

1.–4. Schuljahr

- Gesunde Schule – Bewegte Schule
- Behinderung und Sport
- Interkulturelle Aspekte der Bewegungs- und Sporterziehung
- Projektartiger Unterricht
- Sportanlässe und Feste

4.–6. Schuljahr

- Gesundheit
- Behinderte und Sport
- Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht
- Projekte
- Anlässe und Feste
- Lager

6.–9. Schuljahr

- Gesundheit
- Sicherheit
- Soziale Aspekte im Sportunterricht
- Anlässe und Feste
- Trekking-Lager
- Ausserschulischer Sport

10.–13. Schuljahr

- Das Sportheft enthält Informationen und Anregungen zu verschiedenen übergreifenden Anliegen.

Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 2

1 Gesunde Schule – Bewegte Schule
1.1 Gesundheitserziehung 3
1.2 Sitzen als Belastung 5
1.3 Bewegtes Lernen 6
1.4 Bezüge zu anderen Fachbereichen 7
1.5 Aktive Pause 8

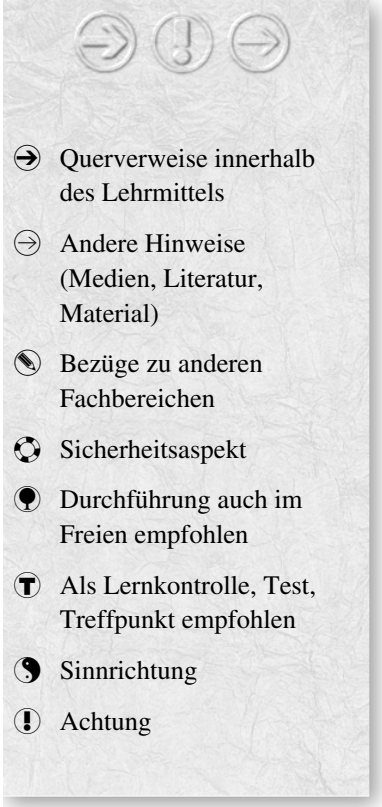
2 Behinderte und Nichtbehinderte
2.1 Berührungsängste abbauen 9
2.2 Anregungen für einen Begegnungstag 9

3 Interkulturelle Aspekte
• Spiele fremder Länder 10

4 Projektartiger Unterricht
4.1 Projektanlässe, Schulverlegung, Lager 12
4.2 Spielgeräte selbst herstellen 12
4.3 Sich vielseitig orientieren 14

5 Anlässe und Feste
• Ein Sport-Halbtag 15

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien 16



Einleitung

Sporterziehung in der Schule ist von einer faszinierenden Vielfalt. In den Broschüren 2–6 sind mögliche Inhalte in Themenkreisen zusammengefasst. In Broschüre 7 wird der Akzent auf *bewegten, fächerübergreifenden* Unterricht gesetzt.

Gesunde Schule – Bewegte Schule

Die Gesundheitserziehung sollte den Schulalltag und die ganze Lebenswelt der Kinder begleiten und sie zu einem bewussten Umgang mit ihrem Körper anleiten. Abwechslung im Unterricht durch Bewegung, bewegtes Lernen und aktive Erholung durch Bewegung werden dem Bewegungsbedürfnis der Kinder gerecht.

➔ Vgl. S. 3 ff.

Behinderte und Nichtbehinderte

Je natürlicher die Begegnung zwischen behinderten und nichtbehinderten Kindern gestaltet wird, desto kleiner sind allfällige Kontaktschwierigkeiten. Bewegungsspiele können helfen, Berührungsängste und Hemmungen abzubauen und zu einem natürlichen Begegnen und Erleben zwischen behinderten und nichtbehinderten Kindern beitragen.

➔ Vgl. S. 9

Interkulturelle Aspekte

In vielen Schulklassen ist der Anteil von Kindern aus anderen Ländern und Kulturen gross. Diese Voraussetzung ermöglicht einen natürlichen Zugang zu anderen Kulturen, z.B. über das gemeinsame Spielen oder Tanzen.

➔ Vgl. S. 10

Projektartiger Unterricht

Ganzheitliches Lernen kann auch in projektartigen Unterrichtsformen ermöglicht und inszeniert werden. Wenn Kinder z.B. ihre Spielgeräte selber herstellen und ausprobieren, Spiele entwickeln, Bewegungstheater gestalten, Verhaltenregeln gemeinsam bestimmen (Pausenplatzcharta, Bro 7/3, S. 8) werden zentrale Prinzipien wie Ganzheitlichkeit und Selbständigkeit kindgemäss umgesetzt. Die Anregungen in diesem Lehrmittel beschränken sich auf das Herstellen einfacher Spielgeräte.

➔ Vgl. S. 12 ff.

Anlässe und Feste

Anlässe und Feste bilden Höhepunkte im Schulleben der Kinder. Sie bleiben besonders dann als positives Erlebnis in Erinnerung, wenn sie gemeinsam geplant, durchgeführt und ausgewertet werden.

➔ Vgl. S. 15

1 Gesunde Schule – Bewegte Schule

1.1 Gesundheitserziehung

Wohlbefinden aufbauen - Belastungen abbauen

Die Lebenswelt der Kinder ist in zunehmendem Masse durch gesundheitsbedrohende Faktoren beeinflusst. Auch die Schule birgt neben vielfältigen Förderungsmöglichkeiten gesundheitsbelastende Momente. Im Vordergrund stehen die oft zu langen Sitzzeiten, die insbesondere für die bewegungshungrigen Kinder nicht nur eine physische Belastung, sondern auch häufig eine psychische Überforderung bedeuten können.

✎ Sitzen als Belastung:
Vgl. Bro 7/3, S. 5

Da sich Kinder vor allem aus Lust und Freude dem Sport zuwenden, sind Lehrpersonen aufgerufen, sie für die gesundheitlich bedeutsamen körperlichen, sozialen und ökologischen Zusammenhänge der Gesundheitserziehung zu sensibilisieren.

☯ Sinnrichtungen:
Vgl. Bro 1/1, S. 6 ff.

Besondere Aufmerksamkeit erfordern jene Kinder, die im Vergleich mit den Gleichaltrigen Entwicklungs-, Erfahrungs- und Lerndefizite aufweisen. In enger Zusammenarbeit mit den Eltern und dem Schularzt kann eine ganzheitliche Förderung gewährleistet werden.

Akzente setzen

Ein wichtiges Ziel dieses Lehrmittels ist das *selbstbestimmte Handeln.* Deshalb werden in verschiedenen Lernfeldern besondere Akzente auf eine individuelle Gesundheitserziehung gesetzt. Beispiele:

➔ Selbstbestimmtes Handeln:
Vgl. Bro 3/1, S. 12
und Bro 1/1, S. 54 f.

Mein Körper, meine Bewegung
- Vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln.
- Sich an Belastungen gewöhnen und die gesundheitliche Bedeutung erkennen.
- Die psychische Befindlichkeit beim Bewegen wahrnehmen.

Mein soziales Umfeld
- Das Miteinander - Nebeneinander – Gegeneinander erfahren.
- Fairness und Toleranz üben.
- Anerkennung und Ablehnung erleben.
- Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme zeigen.
- Sicherheit beachten und Gefährdungen vermeiden.

Meine Umwelt
- Einen schonenden Umgang mit der Natur pflegen.
- Sport im Freien, bei unterschiedlichen Wetterbedingungen, ausüben.
- Luftverschmutzung (z.B. hohe Ozonwerte) berücksichtigen.

Fächerübergreifende Gesundheitserziehung

Die Gesundheitsförderung durch die Schule soll in eine ganzheitliche, fächerübergreifende Gesundheitserziehung integriert werden, die sich auf die Lebenswelt der Kinder bezieht.

Bei geeigneten Inhalten können gesundheitserzieherische Schwerpunkte gesetzt werden. Der starke Bewegungsdrang der Kinder, die ausgeprägte motorische Lernfähigkeit sowie ihre Freude am Erkunden und Erproben bieten eine günstige Ausgangslage, ihnen gesundheitlich bedeutsame Erfahrungen zu erschliessen. Das wichtigste Ziel in der Sporterziehung ist in diesem Bereich die Entwicklung und Stabilisierung eines bewegungsfreudigen Lebensstils und eines daraus resultierenden *allgemeinen Wohlbefindens.*

Das psycho-physische Wohlbefinden fördern durch:
- vielfältige Erprobungsräume für die elementaren Grundformen der Bewegung, wie Laufen, Klettern, Gleiten, Rutschen, Werfen, Schleudern etc.,
- Wassergewöhnung und Wasservertrautheit durch Tauchen, Tummeln, Springen, Spielen…,
- Geschicklichkeitsübungen und kleine Kunststücke,
- Verbindung von Rhythmus, Klang, Musik und Bewegung,
- Anregungen zur Bewegungsfantasie,
- Vermitteln von Bewegungsfreude,
- Abbau von Ängsten,
- einfache und kindgemässe Entspannungsübungen,
- Bewegungspausen als aktive Erholung und als Begegnungsmöglichkeit.

➔ Wassergewöhnung:
Vgl. Lehrmittel Schwimmen, 1. Broschüre (Grundlagen); Lit. Bro 7/3, S. 16

Das soziale Wohlbefinden fördern durch:
- partnerschaftliche Formen in der Zweiergruppe (Lernpartnerschaften), z.B. beim Laufen, Fahrrad- oder Rollbrettfahren;
- gemeinschaftliches Spielen in Kleingruppen, in Teams;
- Erleben und Gestalten von Lagern;
- gemeinsames Bewegen beim Schwingen, Springen, Rollen, Fliegen…

➔ Mitbestimmtes Handeln:
Vgl. Bro 1/3, S. 12 und Bro 1/1, S. 54 f.

Wohlbefinden fördern bei Bewegung und Spiel im Freien durch:
- Bewegung und Spiel in den verschiedenen Jahreszeiten,
- Anpassen an verschiedene Witterungsbedingungen mit geeigneter Kleidung,
- Schulfeste, Sport-Erlebnistage, Wanderungen.

Wohlbefinden in der zusätzlichen Bewegungszeit ermöglichen durch:
- Neigungssport zur Vertiefung der Motivation und der Bewegungsfreude,
- Förderunterricht bei gesundheitlichen Defiziten,
- Zusammenarbeit mit den Eltern und mit Sportorganisationen.

1.2 Sitzen als Belastung

Das Sitzen von Zeit zu Zeit durch Bewegung unterbrechen

Was uns «bewegt», hinterlässt einen tiefen Eindruck und bleibt deshalb länger erhalten. Ein ganzheitlicher Unterricht bezieht deshalb auch die körperliche Bewegung in das Lernen ein. Bewegung gehört immer in den Schulalltag.

Bewegung kann sowohl beruhigen als auch anregen. Durch kurze Bewegungspausen kann der Unterricht unterbrochen, der Körper gelockert und die Konzentrationsfähigkeit neu aufgebaut werden. Solche Unterbrüche, kombiniert mit Übungen zur Haltungsverbesserung, fördern das Körperbewusstsein, lockern den Körper und entspannen die Unterrichtsatmosphäre.

Die überwiegende Zeit des Schulalltages verbringen die Kinder in sitzender Haltung. Deshalb ist es wichtig, sie immer wieder auf ein korrektes Sitzverhalten aufmerksam zu machen. Sie sollen einige den Rücken entlastende Übungen kennen und diese selber anwenden können.

Lehrpersonen…

- überprüfen das Sitzmobiliar periodisch und passen es individuell an,
- dulden und fördern Entlastungshaltungen während des Unterrichts,
- initiieren und zeigen aktive Entlastungshaltungen,
- bieten alternative (Sitz-)Möglichkeiten an,
- bieten Hilfsmittel an wie: Sitzkissen, -keile, -bälle, Pultaufsätze…,
- verbessern die Ausdauerfähigkeit der das Becken haltenden Muskulatur.

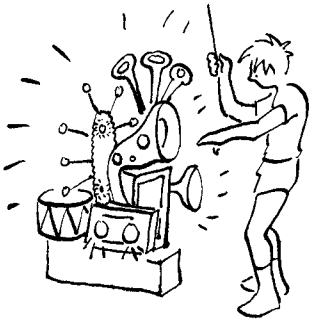
✎ Sitzen als Belastung: Vgl. Bro 7/3, S. 16

Anregende Übungen

Klatschkanon: Im 4/4–Takt: Auf den Boden stampfen (1), auf die Oberschenkel schlagen (2), in die Hände klatschen (3) und mit den Fingern schnipsen (4). Zuerst gemeinsam, dann auch im Kanon.

Handplattler: Im Stand folgende Reihenfolge der Berührungen ausführen: Rechte Hand zum linken Oberschenkel, linke Hand zum rechten Oberschenkel, rechte Hand zur linken Schulter, linke Hand zur rechten Schulter. Diese Form beliebig variieren.

Pferderennen: Das Geschehen auf einer Rennstrecke (Hürden, Wassergraben, Tribüne…) mit entsprechenden Gesten und Bewegungen nachahmen.



➔ Klangmaschine: Vgl. Bro 2/3, S. 7

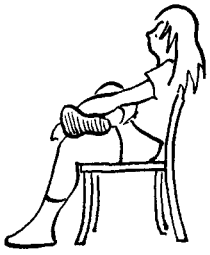
Beruhigende Übungen

Fantasiereise: Entspannt sitzen oder auf den Boden liegen, die Augen schliessen: Jemand erzählt von einer Reise, in der Situationen vorkommen, die ein bestimmtes Körpergefühl wecken: Im heissen Sand oder im Schnee barfuss gehen, über spitze Steine oder über eine frisch gemähte Wiese laufen, Schwimmen, im Sumpf waten…

Ausklingen: Vom Hüpfen an Ort zum Federn. Bewegung ausklingen lassen. Bewusst und tief atmen.

Blinder Storch: Mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen und dabei tief und ruhig atmen.

Erstarren: Langsame Bewegungen an Ort ausführen. Auf Zuruf die momentane Haltung wahrnehmen und ruhig durchatmen.



➔ Körperhaltungen: Vgl. Bro 2/3, S. 14

1.3 Bewegtes Lernen

Was du selber tust, kannst du besser begreifen und im Gedächtnis behalten.

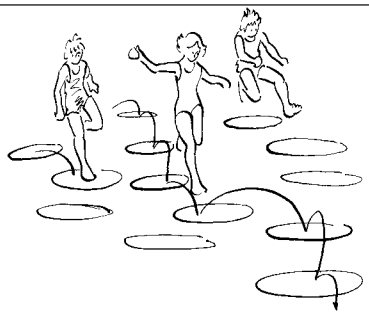
Viele Unterrichtsthemen können gezielt durch Bewegung erweitert und vertieft werden. Die Ganzheitlichkeit wird angesprochen und die Selbsttätigkeit gefördert. Wenn ganzheitlich gelehrt und gelernt wird, werden Geist, Seele *und* Körper angesprochen. Kinder sind ausgesprochene Bewegungswesen. Der Weg vom Greifen über das Begreifen zum Begriff soll deshalb – wenn immer möglich – als Lernprinzip gelten.

Auf dieser Seite werden einige exemplarische Möglichkeiten von ganzheitlichem Unterrichten unter besonderer Berücksichtigung von Bewegung und Spiel aufgezeigt. Die meisten Beispiele benötigen wenig materiellen Aufwand und können problemlos im oder vor dem Klassenzimmer durchgeführt oder aber in den Bewegungsunterricht integriert werden.

(!) Viele Anregungen sind in den Hinweisspalten der einzelnen Broschüren mit dem ✎ - Symbol zu finden.

Bewegung in der Mathematik

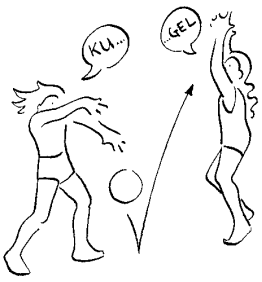
Zahlenreihe: Hüpfspiele an der Treppe, mit Sprungseilen oder Reifen rhythmisch verbinden mit einfachen Rechenaufgaben (Zuzählen, Wegzählen).
Spiegeln: Gegeneinander stehen und Bewegungen gegenseitig kopieren bzw. nachvollziehen. Roboterspiele.
Messen und Wägen: Grössen messen und vergleichen: Körpergrösse, Gewicht, Wurf-, Sprungdistanzen messen und aufschreiben. Diese Daten auswerten und mit ihnen weiterrechnen.



➔ Sprung- und Hüpfspiele: Vgl. Bro 4/3, S. 16 ff.; Spieglein an der Wand: Vgl. Bro 2/3, S. 9; Spiegel: Vgl. Bro 2/3, S. 24; Roboter: Vgl. Bro 4/3, S. 7 u.a.

Bewegung im Sprachunterricht

Trennen: Trennregeln «bewegt» üben, z.B.: «Ku-gel»; «Blu-men-va-se» getrennt sprechen und rhythmisch dazu gehen, hüpfen oder einen Ball zuspielen.
Buchstaben: Mit Bewegung oder statisch Buchstaben darstellen und etwas schreiben. In der Klasse ein ABC darstellen; Wörter schreiben.
Wort und Bedeutung: Mit unserem Körper bzw. mit unseren Bewegungen etwas ausdrücken, ohne zu sprechen (Pantomime; Darstellendes Spiel).
Gedichte/Prosa: Gedichte oder Geschichten in Bewegung umsetzen. «Bewegt» sprechen und durch Bewegung eine Aussage vertiefen, verdeutlichen, ihr einen besonders nachhaltigen Ausdruck geben.



➔ Darstellen: Vgl. Bro 2/3, S. 22 ff. Silbenspiel: Vgl. Bro 5/3, S. 9

➔ Bewegtes Gedicht: Vgl. Bro 2/3, S. 9

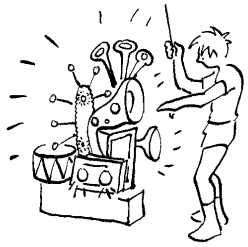
Bewegung im Sachunterricht

Gleichgewicht: Gleichgewichtsaufgaben auf verschiedenen Geräten, verbunden mit Denkaufgaben, lösen.
Planeten, Gestirne, Pole: Bewegungsspiele mit Einbezug des Weltalls spielen.
Heimatkunde: Wegstrecken schätzen, messen und laufen, auf Höhenkurven laufen usw.

➔ Balancieren: Vgl. Bro 3/3, S. 4 ff. Planeten: Vgl. Bro 2/3, S. 15

Bewegung in der Musik

Hör genau hin: Hohe und tiefe Töne singen und gleichzeitig bewegt erleben. Tonleiter-Klettern an der als Tonleiter ausgestalteten Sprossen- oder Kletterwand, auf Stühlen und Bänken. Klang- und Bewegungsmaschine bauen und diese bewegen lassen. Sich fröhlich bewegen. Sich im Dunkeln bewegen.



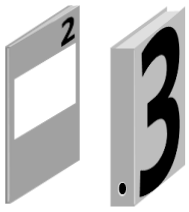
➔ Was hörst du? Vgl. Bro 2/3, S. 7

✎ Trickfilme sind geeignet, um Zusammenhänge von Bewegung und Ton zu verdeutlichen.

1.4 Bezüge zu anderen Fachbereichen ✎

In vielen Lehrplänen wird den Bezügen zwischen den einzelnen Fachbereichen grosse Beachtung geschenkt. In der folgenden Übersicht werden, ausgehend von den Broschürenthemen des Fachbereichs «Sport», mögliche Bezüge zu den Fachbereichen «Mensch und Umwelt», «Sprache», «Mathematik» sowie «Musik und Gestaltung» vorgestellt, welche sich in Bewegung umsetzen lassen.

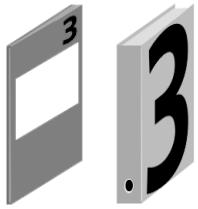
✎ Bezüge zu anderen Fachbereichen: Kantonale Lehrpläne; BUCHER, W.: Übungssammlung zum bewegten Lernen: Vgl. Literatur, Bro 7/3, S. 16



Bro 2 / Band 3

Bewegen
Darstellen
Tanzen

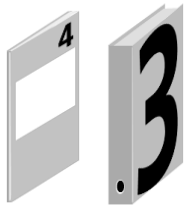
- Mensch und Umwelt: Pantomimische Formen; rechts, links, unten, oben, weit, eng…
- Sprache: Sinneswahrnehmungen und Körpererfahrungen
- Mathematik: Bewegtes, rhythmisches Zählen und Rechnen
- Musik und Gestaltung: Rhythmische Bewegungsfolgen zu Musik unter Einbezug von Klanggesten und Instrumenten; Rhythmische Spiele mit Musik und Taktsprache



Bro 3 / Band 3

Balancieren
Klettern
Drehen

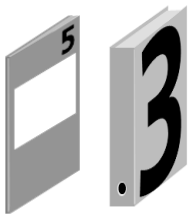
- Mensch und Umwelt: Gegenseitiges Vertrauen (z.B. beim Helfen und Sichern)
- Sprache: Silbentrennung mit Seilspringen, Hüpfen, Schwingen
- Mathematik: Gleichgewicht (Wippe), Fusslänge, Schrittlänge
- Musik und Gestaltung: Bewegungsabläufe oder Gerätebahnen rhythmisch oder synchron gestalten



Bro 4 / Band 3

Laufen
Springen
Werfen

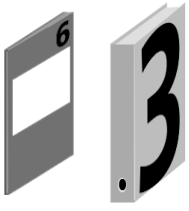
- Mensch und Umwelt: Werfen mit Steinen – Distanzen schätzen und messen
- Sprache: Worthüpfspiele
- Mathematik: Hüpfspiele für Addition und Subtraktion, z.B. an der Treppe; Zahlen und Rangplätze; Zahlenstrahl
- Musik und Gestaltung: Lauf- und Hüpfformen in der Taktsprache oder zu Musik



Bro 5 / Band 3

Spielen

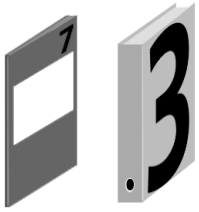
- Mensch und Umwelt: Spielplätze selber unterhalten; Spielgeräte selber herstellen
- Sprache: Bekannte Kinderspiele erklären und beschreiben; Spielregeln schreiben
- Mathematik: Bewegungsspiele mit Rechnungsaufgaben verbinden; Rechnungsspiele mit Bällen (Rollen, Prellen, Werfen–Fangen…)
- Musik und Gestaltung: Ball-, Fang- und Tanzspiele anderer Kulturen



Bro 6 / Band 3

Im Freien

- Mensch und Umwelt: Wärme, Licht, Wasser
- Sprache: Gedichte, Erzählungen an einem zum Thema passenden Ort in der Natur
- Mathematik: Strecken laufen, diese schätzen und messen
- Musik und Gestaltung: Drachen selber bauen und im Wind ausprobieren



Bro 7 / Band 3

Übergreifende Anliegen

- Mensch und Umwelt: Uhrzeiten schätzen, erleben und messen; Verkehrssituationen mit dem Fahrrad auf dem Pausenplatz; Gesundheit und Hygiene
- Sprache: Sprechverse anderer Kulturen lernen; von Kindern anderer Herkunftsländer Bewegungsspiele und Tänze lernen
- Mathematik: Mengenspiele
- Musik und Gestaltung: Schattenspiele; grossräumig malen; Feste

1.5 Aktive Pause

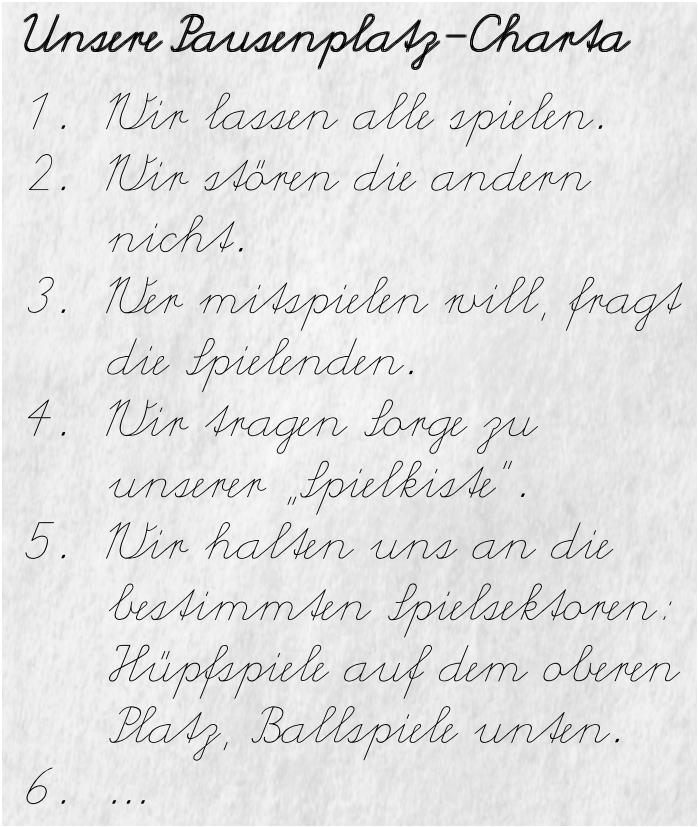
Rhythmisieren

Zum Wohlbefinden aller am Schulgeschehen Beteiligten trägt eine bewusste Rhythmisierung zwischen Anstrengung und Erholung, zwischen Arbeit und Pause entscheidend bei. Die Bedürfnisse, in welcher Weise Pausen genutzt werden, können völlig verschieden sein. Die nachstehenden Leitideen sollen Anregungen für einen bewussteren Umgang mit der Pausenzeit bieten:

✎ Die Umgebung gestalten: Vgl. Bro 6/1, S. 5

Leitideen

Kinder benötigen eine ihrem Alter entsprechend gestaltete Umgebung: stille Nischen, wohin sie sich zurückziehen können zum Plaudern, Essen, Spielen oder Entspannen; Plätze, auf denen eine bewegungsintensive Pausengestaltung möglich ist und geeignetes Spielmaterial mit hohem Aufforderungscharakter bereitsteht. Beim Einrichten solcher Nischen und Plätze sollten sich die Kinder aktiv beteiligen. Auf diese Weise wird z.B. eine gemeinsam erarbeitete Pausenordnung (➔ Vgl. «Pausenplatz-Charta») eher akzeptiert als ein «offizielles» Pausenreglement.



Unser Pausenplatz

Um die vorhandenen Möglichkeiten besser nutzen und Verbesserungen anbringen zu können, wird zuerst der Ist-Zustand geklärt. Dann probieren die Kinder gemeinsam die vorhandenen Spielgelegenheiten aus, stellen ihre Lieblingsspiele und Bewegungswünsche vor und erfahren dabei, welche Möglichkeiten und Grenzen der Pausenplatz bietet. Danach werden die Kinder in den Planungsprozess mit einbezogen und übernehmen dadurch Verantwortung.

Gemeinsam planen

Die Kinder zeichnen ihren Fantasie-Pausenplatz, vielleicht im Rahmen eines Projektwettbewerbs. Ein Team, bestehend aus Kindern und Lehrpersonen überlegt, was auf dem Pausenplatz umgesetzt werden könnte. Es wird – auch zusammen mit den Schul- und Gemeindebehörden – abgeklärt, was selbst gemacht werden kann und wo fremde Hilfe nötig sein wird, welche Spielgeräte und -objekte im Werken selbst hergestellt werden können usw. Bereits in die Planung gehört die Frage der Wartung. Hilft der Hauswart mit? Welche Verantwortung übernehmen die Kinder, welche die Lehrperson? Einige Ideen werden ausgewählt, realisiert und erprobt. Ferner wird abgeklärt, in welcher Weise die Eltern mithelfen könnten.

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

Durchführen

Die Um- bzw. Neugestaltung eines Pausenplatzes kann auf längere Zeit verteilt oder im Rahmen einer Projektwoche realisiert werden.

➔ Handbuch Pausenplatz: Vgl. Bro 7/3, S. 16

2 Behinderte und Nichtbehinderte

2.1 Berührungsängste abbauen

Nichtbehinderte Kinder begegnen behinderten Kindern mit Neugier und Staunen. Das ungewohnte Verhalten, das Aussehen, andere Bewegungen usw. fallen ihnen auf. Sie stellen Fragen, warum ein Kind nicht sehen, ein anderes nicht hören oder sich kaum oder nur beschränkt bewegen kann. Kinder können auf natürliche Art und Weise an das Problem «Behinderung» herangeführt werden. Dies ist auf verschiedene Arten möglich.

Beispiele:

- Die Lehrperson nimmt eine Geschichte zum Anlass, in der ein behindertes Kind oder ein Tier (z.B. Geschichte des Blindenführhundes «Cora»; vgl. Literatur Bro 7/3, S. 16) eine wichtige Rolle spielt. In der Klasse wird darüber gesprochen.
- Ein Kind in der Klasse hat ein behindertes Geschwister. Nach Rücksprache mit seinen Eltern wird im Klassengespräch darüber gesprochen.
- Im Bewegungsunterricht erleben die Kinder eigens ausgewählte Behinderungen. Dabei spielt ein Kind das Betreuende, das andere das Behinderte (z.B. Sehbehinderung). Während einer bestimmten Zeitdauer versuchen beide zu erleben, was es heisst, mit einer Behinderung umzugehen. Richtige und falsche Hilfen werden thematisiert.
- Es werden Verhaltensregeln im Umgang mit Behinderten diskutiert und geübt (z.B. Führen-Folgen im Bewegungsunterricht, im Alltag usw.).
- Kinder fertigen im Werkunterricht Bewegungs- und Spielgeräte an, verkaufen diese an einem Bazar oder Schulfest. Der Erlös kommt einer Aktion (z.B. «Ferien für behinderte Kinder») zugute.

Wenn immer möglich sollten behinderte Kinder, welche die Volksschule besuchen, auch im Sportunterricht mitmachen dürfen. Auch auf diese Weise erleben Nichtbehinderte einen natürlichen Umgang mit Behinderten.

2.2 Anregungen für einen Begegnungstag

Wenn sich am Wohnort oder in der Umgebung ein Schulheim für behinderte Kinder befindet, kann mit der Heimleitung und evtl. mit einigen Eltern ein Begegnungstag mit einfachen Spielen gemeinsam geplant, durchgeführt und anschliessend – gemeinsam mit den behinderten Kindern – ausgewertet werden. Im Bewegungsunterricht werden geeignete Spielformen vorgängig ausprobiert. Eine Betreuerin aus einem Heim ist vielleicht bereit, Anregungen und Verhaltensweisen zu vermitteln, die beim Bewegen und Spielen mit Behinderten notwendig sind. Wenn nichtbehinderte Kinder auf eine solche Art mit behinderten Kindern in Kontakt kommen, dann werden sie sich auch im Alltag bei Begegnungen mit behinderten Menschen natürlich verhalten.

➔ Spiel- und Übungsformen für Behinderte und Nichtbehinderte: Vgl. Bro 7/3, S. 16

Auch wenn im Unterricht viel und behutsam über das Problem der behinderten Kinder diskutiert wird, so hat eine direkte Begegnung immer die grösste Wirkung.

3 Interkulturelle Aspekte

Spiele fremder Länder

Ein Kind aus Afrika, aus Südamerika – was kannst du von ihm lernen?

Überall auf der Welt spielen Kinder *ihre* Spiele. In Spielen aus fremden Ländern finden sich oft Ähnlichkeiten zu Formen, wie sie bei uns seit altersher gespielt werden.

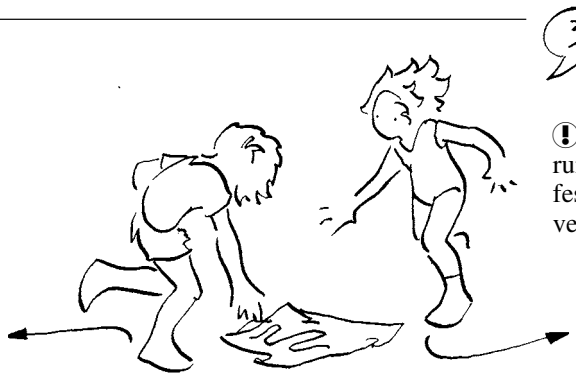
In der Schule begegnen sich Kinder verschiedener Kulturen. Spiele aus anderen Ländern können dazu beitragen, das Verbindende stärker zu betonen als das Trennende. Die folgenden Beispiele zeichnen sich durch ihre Einfachheit aus, können überall gespielt werden und sind zum Teil den uns bekannten Kinderspielen ähnlich.

➔ Wie spielen andere: Vgl. Bro 5/3, S. 31

Sey (*Dogon-Stamm, Mali, Afrika)***, Steinspiel:** Zwei Kinder (A und B) sitzen sich im Sand gegenüber; zwischen ihnen ein Spielfeld mit zwei konzentrischen Kreisen. Jedes Kind gräbt auf seiner Seite drei Mulden, daumenbreit voneinander entfernt, in den Boden. A versteckt seinen Kieselstein in einer Handvoll Sand, streut diesen von li nach re in seine drei Löcher. Gelingt es, den Kieselstein unerkannt in ein Loch zu schmuggeln? Streutechnik der Dogon-Kinder: Die re Hand ist fest zum Streuen geballt, der re Zeigefinger steckt dabei zwischen Zeige- und Mittelfinger der li Hand, die die rechte umschliesst. B versucht zu erraten, in welcher Mulde der Stein liegt. Gelingt es ihm, ist er am Zug. Wenn nicht, gräbt A eine vierte Mulde und bleibt am Zug. Der Stein darf nicht mehr in die gleiche Mulde gespielt werden. Für jedes falsche Raten wird eine neue Mulde zwischen den zwei Kreislinien gegraben. Sieger wird, wer die Mulden des andern erreicht.

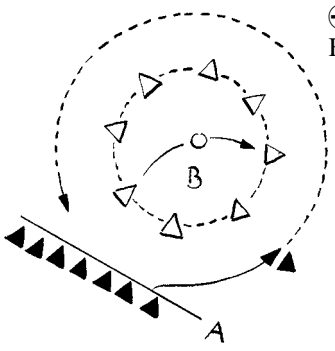
Sandgrube, lockerer Waldboden o.Ä.

Mendil Kapmaçi (*Türkei)***, Raubspiel:** Dies ist eine Kombination der uns bekannten Bewegungsspiele *Nummernwettlauf* und *Turnschuhraub*. Auf Linien stehen sich zwei Parteien gegenüber. In der Mitte liegt ein Tuch. Jedes Kind erhält eine Nummer. Nach dem Nummernaufruf versuchen diese beiden Kinder, das Tuch zu packen und zu ihrem Platz zurückzulaufen. Wer das Tuch nicht erwischt, versucht, den Gegner zu berühren und macht ihn dadurch zum Gefangenen. Bleibt der Fänger erfolglos, wechselt er in die Gegenpartei und erhält eine neue Nummer oder übernimmt die eines Gefangenen. Spannend wird es, wenn lange nicht klar ist, wer Dieb und wer Fänger sein wird.



! Berührungsregeln festlegen und verändern.

Pelota (*Argentinien)***, Ballspiel:** Gruppe A stellt sich auf einer Linie auf, Gruppe B auf einem Kreis. Die Kinder der Gruppe B werfen sich den Ball zu. Jeder Fangball wird als Punkt gezählt. Fällt der Ball zu Boden, wird neu mit Zählen begonnen (oder ein Punkt abgezogen). Die Kinder der Gruppe A laufen in dieser Zeit eines nach dem andern um den Kreis herum; Ablösung mit Handschlag. Aufgabenwechsel. Welche Gruppe hat am Schluss mehr Fangbälle?



➔ Rollen – Tragen – Werfen – Fangen: Vgl. Bro 5/3, S. 9

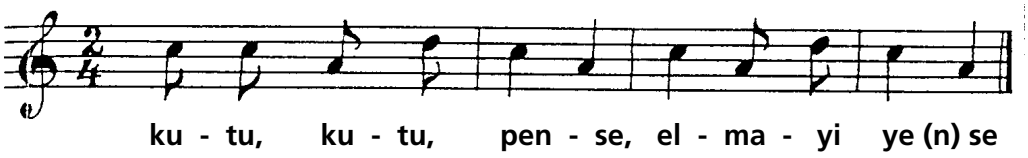
Stab-Kreisspiel *(Ägypten)***:** Jedes Kind hält vor sich einen Gymnastikstab oder ein Rundholz senkrecht auf den Boden gestellt. Wird die Zahl «1» gerufen, lassen alle Kinder ihren Stab los, verschieben sich um eine Position nach rechts und versuchen, den nächsten Stab zu fassen, bevor er umfällt. Wird die Zahl «2» gerufen, verschieben sich alle nach links. Bei «3» drehen sich alle um sich selbst und fassen den eigenen Stab wieder.

- Die Kinder klopfen mit den Stäben ein Metrum: Beim sechsten Klopfen wird die Zahl gerufen, die man beim zehnten auszuführen hat usw.
- Das Tempo wird von einer Musik vorgegeben.

➔ Kombinationsform mit Südseezauber: Vgl. Bro 4/3, S. 17

Ku, kutu, pense (*Türkei)***, Spiel zum gegenseitigen Kennenlernen:**

➔ Aus: ULICH: Der Fuchs geht um – auch anderswo. Basel 1991.



Text:

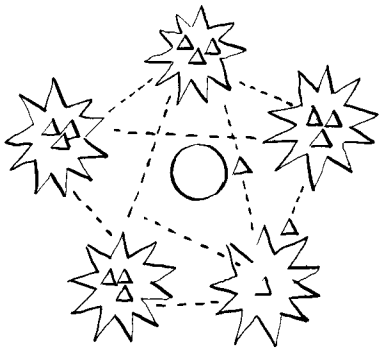
Gesungen:	Kutu, kutu, pense, elmayi yense (Dose, Dose, Zange, Apfel gegessen)
Gesprochen:	Bayan Aisha (Maria, Carmen…) arkasini dönse.
oder	Bay Serkan (Peter, Paolo…) arkasini dönse

Kreisfassung, Blick zur Kreismitte. Alle Kinder gehen singend im Kreis herum. Bei «Bayan» (= Frau) oder «Bay» (= Herr) wird der Name eines Mädchens oder Knaben genannt. Diese bzw. dieser dreht sich um und schaut nach aussen. Das Spiel wird so lange wiederholt, bis alle nach aussen schauen.

- Zwei konzentrische Kreise; äusserer Kreis mit Blick nach aussen: Die Kreise nennen je einen Namen, alles andere synchron. Die Auserwählten begrüssen sich (Blickkontakt) und bilden bei einer nächsten Aufgabe eine Zweiergruppe.
- Viele kleinere Kreise. Wer aufgerufen wird, sucht sich einen anderen Kreis.

Bitan Aleah (*Indonesien)***, Sternspiel:** Fünf Kreise (Reifen, Seile, Teppichfliesen) sind von je einem Kind besetzt. Sobald der Mittelspieler seinen Platz verlässt, wechseln die andern Spieler die Plätze. Die Mittelspielerin versucht, ebenfalls eine «Sternspitze» zu erreichen. Wer keinen Platz mehr findet, muss in den Mittelkreis.

- Alle Sternspitzen sind von je drei Kindern besetzt. Ein Fuss im Kreis genügt.
- Das Spiel selber weiter entwickeln, verändern, erschweren…



4 Projektartiger Unterricht

4.1 Projektanlässe, Schulverlegung, Lager

Bereits auf der Unterstufe bieten projektartige Anlässe wichtige Gelegenheiten der Vertiefung und des intensiven Erlebens, so intensiv, wie dies unter den Bedingungen des Normalunterrichts kaum möglich ist. Gerade fächerübergreifende Anliegen lassen sich in idealer Weise – zusammen mit sportlichen Inhalten – projektartig entwickeln.

➔ Bezüge zu anderen Fachbereichen: Vgl. Bro 7/3, S. 7

In den folgenden beiden Unterkapiteln (4.2 und 4.3) werden zwei Projektideen vorgestellt, die sehr gut geeignet sind für eine Durchführung ausserhalb der gewohnten Schulumgebung, z.B. organisiert als Projektwoche, Schulverlegung, Lager oder Projekttage. Für viele Unterstufenkinder ist es jedoch noch nicht selbstverständlich, länger als einen Tag von daheim zu verbringen. Dies gilt es als Lernschritt zu thematisieren und für die Vorbereitung zu beachten, insbesondere bei der Elterninformation wie auch bei der Wahl von Durchführungsorten auswärts.

➔ Projektunterricht: Vgl. Bro 7/1, S. 9 f.; Checkliste zum Planen, Durchführen und Auswerten eines Lagers: Vgl. Bro 7/1, S. 13

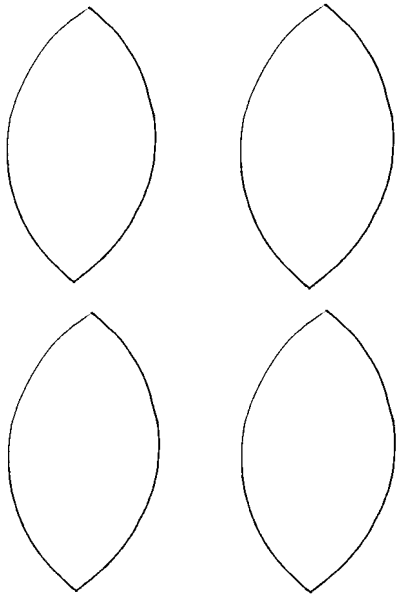
4.2 Spielgeräte selbst herstellen

Den Kindern sollten Gelegenheiten zum Herstellen von einfachen Spielgeräten angeboten werden; es muss nicht immer alles gekauft werden. Ein Spielgerät selbst herzustellen und nachher die verschiedenen Möglichkeiten auszuprobieren ist für die Kinder sehr reizvoll. Das Suchen von individuellen Bewegungsformen beim Ausprobieren fördert in hohem Masse Fantasie und Kreativität. Die pädagogisch-didaktischen Leitideen «ganzheitlich» und «selbständig» können auch in solchen Handlungsformen verwirklicht werden.

➔ Spielobjekte selbst herstellen: Vgl. Bro 3/3, S. 7 und Bro 5/3, S. 35 ff.

Die folgenden Beispiele sollen anregen und zu weiteren Ideen motivieren.

Jonglierbälle:
Material: Kunstleder oder reissfester Stoff; 12 cm lang und 6,5 cm breit; Muster (vgl. Skizze) 4-mal ausschneiden und zusammennähen. Mit Hirse, Vogelfutter oder Quarzsand füllen.



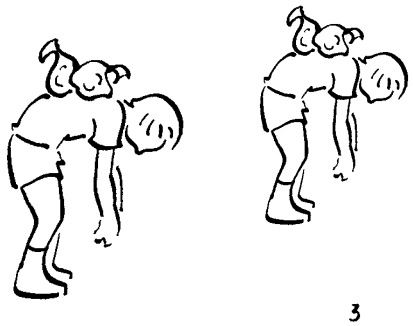
Jonglierbälle «Luftballons»:
Material: 6 Luftballons. (Siehe auch: Handbuch Pausenplatz, Seite G 11; ➔ Vgl. Bro 7/3, S. 16). Die Aufblasstutzen werden abgeschnitten. Mit einem Trichter wird das Füllmaterial (Hartweizen) in den ersten Ballon gefüllt. Die andern Ballone werden sorgfältig nacheinander darüber gestülpt (Öffnung des folgenden Ballons immer an einer anderen Stelle, damit der Jonglierball dicht wird.
Anregungen zum Gebrauch:
- Jonglieren, Werfen und Fangen mit 1, 2 oder sogar 3 Säcklein (➔ Vgl. dazu auch Bro 5/3, S. 4 oder Bro 5/4, S. 59).

Reissäcklein:

Material: Reissfestes Leinen, ca. 20 x 20 cm oder Stoffsäcklein, gefüllt mit Reis, Bohnen oder Linsen.

Anregungen zum Gebrauch:

- Säcklein auf dem Kopf oder auf dem Körper tragen und sich in verschiedenen Gangarten bewegen, ohne das Säcklein zu verlieren.
- Als Perkussionsinstrument verwenden zum Rhythmisieren von Bewegungen.
- Aus verschiedenen Positionen (stehend, sitzend, liegend, in Bewegung) das Säcklein schieben, werfen, fangen…

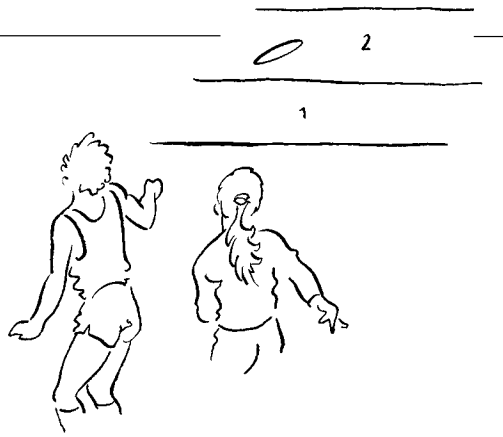


Frisbees

Material: Reissfester Stoff, Saumband und Bleiband oder aus zwei aneinander geklebten Plastikdeckeln (z.B. von grossen Joghurtpackungen oder Farbkübeln) oder aus einem Plastiksack, dessen Rand mit einem Elektrokabel verstärkt ist.

Anregungen zum Gebrauch:

- Schön, weit, auf Ziele werfen.
- Sich 20-mal zuwerfen, ohne das Frisbee fallen zu lassen.
- Einen Frisbeegolf-Parcours bauen und darauf spielen.
- Brennball, Treffball, Schnappball oder andere Spielformen mit dem Frisbee spielen.
- Weitere Anregungen: ➔ Vgl. Bro 5/4, S. 5 ff.

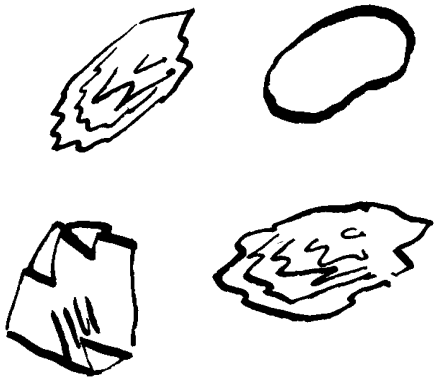


Zauberstein

Material: Auf einer (Fluss-)Wanderung sammeln die Kinder besonders schöne Steine. Jedes Kind nimmt einige mit nach Hause. Im Zeichnungsunterricht werden diese Steine bunt bemalt und dann in verschiedensten Unterrichtssituationen vielfach verwendet (➔ Vgl. Bro 6/3, S. 17 f.).

Anregungen zum Gebrauch:

- Als individuelle Marke, z.B. beim Weitwerfen, Weitspringen, Zielwerfen…
- Als Spielgerät für Such- und Versteckspiele…
- Als Beschwerung für Unterlagen beim Unterricht im Freien…



Massageroller

Material: Zwei Holzkugeln gleicher Grösse (z.B. alte Golfbälle) oder zwei Vollgummi-Kugeln, Holz für den Handgriff (ca. 15 cm lang) und eine Rollachse (Holzdübel, ca. 6–7 cm lang), Heissleim. Handbohrer oder Bohrmaschine, Handsäge, Raspel und Schleifpapier.

Anregungen zum Gebrauch:

- Massage: Gegenseitiges Rollen auf dem Rücken und im Schulterbereich; anfänglich unter Anleitung, später frei.
- «Rückenzeichnung»: ➔ Vgl. Bro 2/3, S. 10.

4.3 Sich vielseitig orientieren

Im Alltag treffen Kinder auf Situationen (Schulweg, Wandertag, allein ins Schwimmbad, zu einem Freund nach Hause, Einkaufen gehen…), in denen es wichtig ist, die Übersicht (Orientierung) nicht zu verlieren. Die Bedrohung, die Orientierung zu verlieren, kann bei Kindern Ängste auslösen. Sich in seiner Umwelt zurechtzufinden, verschafft Sicherheit und Wohlbefinden. Zudem wird den Kindern die Begegnung mit der Natur beim Bewegen im Freien oder im Wald und später vielleicht sogar in Form von Orientierungsläufen oder Orientierungsfahrten eine neue Erlebniswelt eröffnen.

➔ Die eigene Umgebung kennen lernen:
Vgl. Bro 6/3, S. 3 ff.

Das Lesen eines Plans oder einer Karte, das Sich-Zurechtfinden in einem unbekannten Gelände kann mit den Kindern in vertrauten Räumen wie Schulzimmer, Schulhaus, Turnhalle, Pausenplatz oder Quartier eingeführt und geübt werden.

➔ Orientierungsspiele:
Vgl. Bro 6/3, S. 6

Sich orientieren ist eine Tätigkeit, die den ganzen Menschen beansprucht. Es liegt daher nahe, dass der Zugang zu dieser komplexen Fähigkeit auch von verschiedenen Seiten her angegangen wird. Eine zentrale Zielsetzung ist es, das Bewusstsein der Kinder dafür zu wecken, dass ihre nächste Umwelt auf einem Blatt Papier, Plan (Karte) festgehalten werden kann und dass sie sich damit zurechtfinden können.

Bezüge zu anderen Fachbereichen

Das Alter der Kinder, die örtlichen Voraussetzungen und die materiellen Gegebenheiten beeinflussen die Einführung in das Thema. So ist die folgende Zusammenstellung als eine unter vielen Möglichkeiten zu verstehen. Wir gehen das Thema «Sich orientieren» von vier Seiten an: vom Sprach-, Zeichnungs-, Naturkunde und Sportunterricht.

Sportunterricht
Wir spielen Platzsuch- und Versteckspiele, wie:
- Fuchs im Hühnerhof (➔ Vgl. Bro 4/3, S. 5)
- Heisse Kartoffel (Vgl. Bro 5/3, S. 9)
- Versteckspiele (zahlreiche Varianten), Schatzsuche (➔ Vgl. Bro 6/3, S. 4)

Naturkunde
Wir lernen uns in der Natur bewegen und erkunden Lebensräume von Pflanzen und Tieren. Wir wählen markante Pflanzen, Sträucher und Bäume als Orientierungspunkte aus. Dabei achten wir, dass wir mit unserer natürlichen Umgebung rücksichtsvoll umgehen.

Zeichnen und Bewegung
Wir zeichnen Pläne und lesen sie. Wir orientieren uns und suchen etwas: im Schulzimmer, im eigenen Zimmer zu Hause, auf dem Pausenplatz, in der Turnhalle, auf dem Schulweg, in einem bekannten Waldstück (➔ Vgl. Bro 6/3).

Sprache
Wir lesen Texte zum Thema «Sich verirren – sich zurechtfinden». Wir lernen die Himmelsrichtungen (Windrose) in Verbindung mit der Uhrzeit (Zifferblatt) oder dem Sonnenstand (Sonnenuhr) kennen. Wir orientieren uns auf Strassenplänen und lernen die wichtigsten Verkehrszeichen. Wir orientieren uns in bzw. an der Natur (z.B. Wetterseite eines Hauses zeigt gegen Westen). Wir lesen Bildgeschichten und interpretieren sie (Vgl. ➔- Hinweise auf vielen Praxisseiten).

5 Anlässe und Feste

5.1 Ein Sport-Halbtag

Planen

Welchen Charakter soll der Anlass, das Fest haben, ein spielerisches Miteinander oder wetteiferndes Gegeneinander? Soll die Einzelleistung oder das Gruppenresultat festgehalten werden – oder gar keines von beiden? Soll der Sport-Halbtag Abbild des «richtigen Sports» sein, d.h. Wettkämpfe mit Siegern und Verlierern aufweisen, mit Kindern die ausscheiden müssen, die nur noch zuschauen dürfen? Es gilt, diese grundsätzlichen Fragen im Lehrerkollegium, aber auch mit den Kindern zu besprechen. Dann können entsprechende Konzepte entwickelt und Leitideen festgehalten werden.

➔ Anlässe und Feste planen, durchführen und auswerten: Vgl. Bro 7/1, S. 12

Ein Sport-Halbtag soll ein nicht-alltäglicher Anlass sein. Er wird von den Kindern oft als ein Höhepunkt im Schulleben erlebt wie eine Theateraufführung, eine Weihnachtsfeier oder ein Schulgesangsfest. Solche Anlässe sind für die Schule bzw. Klasse oft auch ein Spiegel nach aussen.

Um möglichst alle Kinder begeistern zu können, müssen in der Planung verschiedene *Sinnrichtungen* berücksichtigt werden.

Sinnrichtungen: Vgl. Bro 1/3, S. 4

- *Erfahren und entdecken:* Spezielle Natur- oder Körpererfahrungen stehen im Zentrum. Beispiele: Begegnungen im Freien, im Wald, am Wasser oder im Schnee; Abkühlen und Aufwärmen, Wind und Wellen, «Waldgeister», Spiele in der Nacht … (➔ Vgl. Bro 6/3)
- *Gestalten und darstellen:* Musisch-rhythmisches Bewegen. Beispiele: Interkulturelle Begegnung im Volkstanz; Bewegungstheater «Weltall»; unser Tanzvideo, Pantomime, Zirkus… (➔ Vgl. Bro 2/3)
- *Herausfordern und wetteifern:* Breitgefächertes Angebot an Spielformen, welche die Geschicklichkeit und Kreativität herausfordern und wo nicht nur die Leistung, sondern auch das Glück eine wichtige Rolle spielt. Beispiele: Würfelspiele, Spiele ohne Grenzen, Olympiade… (➔ Vgl. Bro 5/3)
- *Üben und leisten:* Einfach zu organisierende Wettspiele. Beispiele: Einzel- und/oder Gruppenwettbewerbe, Ausdauerwettbewerbe… (➔ Vgl. Bro 4/3)
- *Dabei sein und dazugehören:* Spiele oder Vorführungen in der Gruppe oder Klasse, Klassenwettbewerbe, Schulhauswettbewerbe… (➔ Vgl. Bro 5/3)

Durchführen

Sport-Halbtage können sowohl klassenweise wie auch stufenübergreifend durchgeführt werden. Wenn Unterstufenkinder an der Gestaltung eines Sport-Halbtages aktiv mitwirken, dann sind kleine Anlässe den Grossveranstaltungen gegenüber vorzuziehen.

Auswerten

Es ist wichtig, dass Anlässe und Feste mit den Kindern ausgewertet werden. Die Lehrpersonen sollen erfahren, wie die Kinder den Tag erlebt haben und was sie sich für einen nächsten Anlass wünschten. Die Kinder sollen aber auch wissen, was und wie die Lehrperson darüber denkt.

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

AOK u.a.:	Gesundheiterziehung in der Schule durch Sport. Bonn 1990.
BUCHER, W. (Hrsg.):	741 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen» für Vorschule und Unterstufe. Schorndorf 2000.
BUCHSER, M.:	Künstliche Kletterwände. Sicherheitsempfehlungen für Planung, Bau und Betrieb. bfu. Bern 1994.
BUTTE, A.:	Bewegungskünste und Zirkus in Schule und Verein. Pohl. Celle 1996.
ED St. Gallen:	Erziehungsplan Kindergarten – Lehrplan Volksschule Kanton St. Gallen. Lehrmittelverlag St. Gallen 1996.
ESK:	Lehrmittel Schwimmen. Bern 1996[3].
ESSM:	Kletterwände. Konstruktionshinweise. Magglingen. 1995.
FLÜCKIGER E. (Hrsg.):	Handbuch Pausenplatz. Verlag SVSS. Bern 1991.
FLURI, H.:	1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1996[7].
FINNIGAN, D.:	Alles über die Kunst des Jonglierens. Köln 1988.
GRÖSSING, St. (Hrsg.):	Bewegung und Lebensqualität. Bericht über das 5. Symposium der Österreichischen Sportwissenschaftlichen Gesellschaft. Linz 1993.
GRUNFELD, F.:	Spiele der Welt. UNICEF. Zürich 1979.
ILLI, U. (Hrsg.):	Sitzen als Belastung. Verlag SVSS. Bern 1991.
KETTERER, L.:	Cora, ein junger Blindenführhund. Bern 1977.
SAGAN, L. A.:	Die Gesundheit der Nationen. Reinbek 1992.
SCHUCAN, R.:	1010 Spiel- und Übungsformen für Behinderte und Nichtbehinderte. Schorndorf 1993[3].
ULRICH, M. (Hrsg.):	Der Fuchs geht um… auch anderswo. Basel 1991.

Video-Filme:

ESSM:	Bewegter Unterricht. Unter-, Mittel- und Oberstufe. Magglingen 1993.
ZIMMER, R.:	Immer in Bewegung. Die Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung des Kindes. Meyer und Meyer. Aachen 1990.
ZIMMER, R.:	Ein Spielfest für Kinder. Aachen 1990.

Kontaktstellen:

Radix:	Gesundheitsförderung. Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen.

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