

MIT SPASS ZU MEHR BEWEGUNG UND SPORT

BEWEGUNGS- TAGEBUCH

Unterlagen für
LehrerInnen



In Zusammenarbeit mit

**kleines
VOLK**

GESUND & MUNTER

3. Auflage 2013

bm:uk Bundesministerium für
Unterricht, Kunst und Kultur



Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Frau Bundesministerin	3
Einleitung	4
Was tun mit dem „Bewegungstagebuch“?	5
Kooperationspartner von Gesund & Munter: Sportvereine und Sportorganisationen	5
Beispiele für Materialien für Bewegung, Spiel und Sport	7
Motorische Grundlagen	13
Kraft fördern	13
Ausdauer erwerben	14
Schnelligkeit entwickeln.....	14
Gleichgewicht halten	16
Balancieren.....	18
Leisten	20
Springen	20
Laufen und Hüpfen	21
Schnell laufen	23
Werfen und Fangen	24
„Turnen“	26
„Kunststücke“	29
Vielseitigkeit, Geschicklichkeit, Gewandtheit.....	31
Spiele	34
Lauf- und Fangspiele	34
Staffelspiele	35
Ballspiele	35
Ball und Schläger	38
„Zehnerln“	39
Andere Spiele	40
Wahrnehmen und Gestalten	44
Darstellen	44
Rhythmisch bewegen	46
Tanzen	50
Gesund leben	52
Richtig heben.....	52
Kräftigen: Bauchmuskulatur	53
Kräftigen: Schulterblattfixatoren	55
Kräftigen: Fußmuskulatur	56
Erleben und Wagen	60
Bewegungsspiele	60
Wintersport	62
Wandern	65
Rad fahren	65
Freizeitsportgeräte.....	65
Schwimmen	67
Wassergewöhnung	67
Springen	68
Tauchen	69
Schwimmabzeichen.....	69

Impressum

Arbeitsgruppe: Mag. Wolfgang Braunauer (Autor, PH Wien), Mag. Doris Ceru (Autorin, PH Kärnten), ADir. RR Christian Felner (Sportministerium), Mag. Christian Halbwachs (Autor, Fit für Österreich), Mag. Dr. Eleonore Krenn (Autorin, Koordination, KPH Graz), HR FI Mag. Renate Macher-Meyenburg (LSR Kärnten), BSI Mag. Ulrike Mangl (Autorin, SSR Wien), VDir. Dr. Gerlinde Marek (Autorin, VS Wien 1140 Mondweg), Mag. Thomas Mlinek (Sportunion Österreich), FI Dr. Martin Molecz (SSR Wien), FI Mag. Wolfgang Oebelsberger (LSR Tirol), Doris Prohaska (BMUKK); MR Mag. Dr. Sepp Redl, Mag. Ursula Rosner (Autorin), Mag. Eveline Schmid (Autorin, KPH Wien/Krems), Dipl.-Päd. Marina Thuma, MBA (Autorin, IBL/Institut Bewegtes Lernen - Gesundheitsförderung), ADir. Eva Zaczek (BMUKK); **Zeichnungen:** Peter Widmann; **Fotos und Abbildungen:** von den AutorInnen zur Verfügung gestellt;

Herausgeber: Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 1014 Wien, Minoritenplatz 5;

Druck: Alpina Druck GmbH., Haller Straße 121, 6022 Innsbruck, Österreich.

Nur für den Unterrichtsgebrauch; In den einzelnen Abschnitten wird auf Fachliteratur Bezug genommen bzw. zitiert, die in den Literaturhinweisen aufgenommen ist. **Wien, Juni 2013.**

Vorwort



Sehr geehrte Lehrerin!

Sehr geehrter Lehrer!

Die Gestaltung einer vielfältigen Bewegungswelt der 6- bis 10-Jährigen ist eine gemeinsame Aufgabe der Eltern, Volksschule und Sportvereine. Ausschlaggebend für die Bewegungskultur eines Menschen ist die Vorbildwirkung der Eltern bzw. Erziehungsberechtigten.

Die Volksschule ist beauftragt, die „Entwicklung und Vermittlung grundlegender Kenntnisse, Fertigkeiten, Fähigkeiten, Einsichten und Einstellungen im körperlich-sportlichen Bereich“ sicherzustellen. Eine wesentliche Aufgabe der schulischen Bewegungserziehung liegt in der Vermittlung der Bedeutung von regelmäßiger Bewegung für die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden über die Schulzeit hinaus.

Ich freue mich, allen Lehrerinnen und Lehrern der 3. Klasse Volksschule die aufgrund des neuen Lehrplans überarbeiteten Materialien präsentieren zu können: Das „Bewegungstagebuch“ für Schülerinnen und Schüler der 3. Schulstufe stellt eine Checkliste von Bewegungsformen dar, deren Beherrschung die Grundlage für eine ausreichende motorische Kompetenz sein soll. Das Begleitheft für Lehrerinnen und Lehrer dient dem Umgang mit dem „Bewegungstagebuch“ und zeigt konkrete Maßnahmen bei motorischen Defiziten auf.

Als weitere Handreichung wird eine DVD mit Beispielen zu den motorischen Grundlagen und den Bewegungsstandards zur Verfügung gestellt. Alle Materialien sind auf einer eigens eingerichteten Webseite (www.gesundundmunter.at) abrufbar.

Ich danke allen Lehrerinnen und Lehrern für ihren Einsatz bei diesem Projekt, das Schülerinnen und Schüler der Volksschule zu einem gesunden und bewegungsaktiven Lebensstil motiviert.

A handwritten signature in black ink that reads "Claudia Schmied". The signature is written in a cursive, flowing style.

Dr. Claudia Schmied
Bundesministerin für Unterricht, Kunst und Kultur

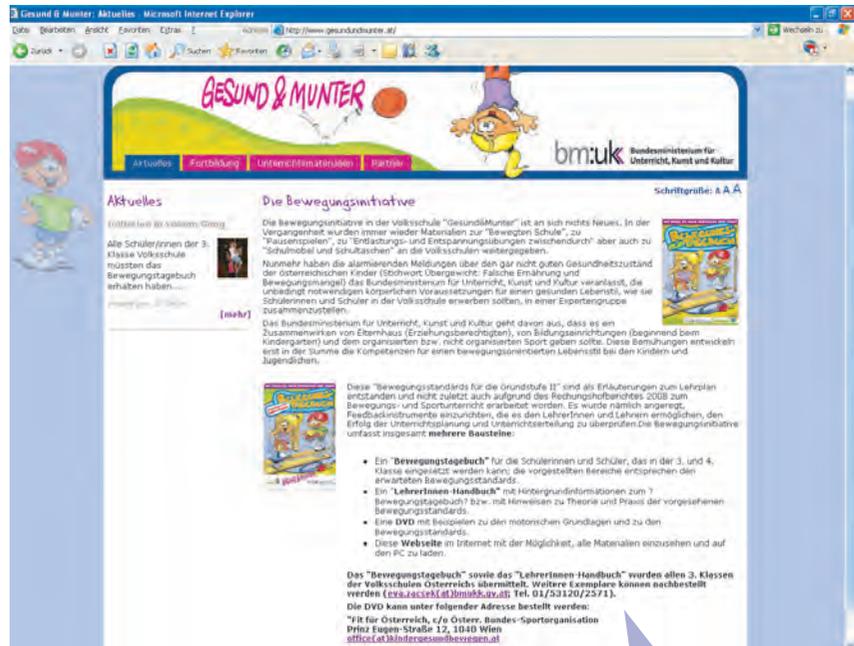
Einleitung: Das „Bewegungstagebuch“ in der Volksschule

Die Bewegungsinitiative in der Volksschule „Gesund & Munter“, die in der Vergangenheit immer wieder Materialien zur „Bewegten Schule“, zu „Pausenspielen“, zu „Entlastungs- und Entspannungsübungen zwischendurch“, aber auch zu „Schulmöbel und Schultaschen“ an die Schulen weitergegeben hat, ist durch einen wichtigen Baustein, das sogenannte „Bewegungstagebuch“ erweitert worden.

Das „Bewegungstagebuch“ präzisiert die unbedingt notwendigen körperlichen Voraussetzungen (motorische Kompetenz) für einen gesunden und bewegungsaktiven Lebensstil wie sie Schüler/innen in der Volksschule erwerben sollen. Diese sogenannten „Bewegungsstandards“ sind als Ergänzung zum neuen Lehrplan zu verstehen.

Die Aufgabe des Unterrichtsgegenstandes „Bewegung und Sport“ liegt in der Entwicklung einer umfassenden bewegungs- und sportbezogenen Handlungskompetenz. Daher wird auch ergänzend auf die im Lehrplan angeführten Lernerwartungen („Bildungsstandards“) verwiesen, die erst die entsprechende Fach-, Methoden-, Selbst- und Sozialkompetenz bei den Schüler/innen sicherstellen.

Das „Bewegungstagebuch“ soll Kindern aufzeigen, was sie im motorischen Bereich schon können bzw. gelernt haben und sie motivieren, etwas Neues zu lernen.



Das „Bewegungstagebuch“ soll aber auch ein Feedbackinstrument für Lehrkräfte sein, das es ihnen ermöglicht, den Erfolg ihrer Unterrichtsplanung und Unterrichtsarbeit zu überprüfen.

Dieser Baustein der „Bewegungsinitiative“ umfasst:

- Ein „Bewegungstagebuch“ für Schüler/innen, das in der 3. und 4. Klasse eingesetzt werden kann; die vorgestellten Bereiche sind in den Erfahrungs- und Lernbereichen des aktuellen Lehrplans enthalten.
- Ein „Lehrer/innen-Handbuch“ mit Hintergrundinformationen zum „Bewegungstagebuch“ bzw. mit Hinweisen zu Theorie und Praxis und zu den entsprechenden Lehrplanstellen.

- Eine DVD mit Beispielen zu den motorischen Grundlagen und zu den „Bewegungsstandards“.
- Eine Webseite im Internet mit der Möglichkeit, alle Materialien einschließlich Lehrplan und Folder einzusehen und abzurufen (www.gesundundmunter.at).

Gerade im Hinblick auf die „tägliche Bewegungszeit“ kommt der Schule eine wichtige Funktion zu, wobei erst durch ein Zusammenwirken und durch gemeinsame Bemühungen von Elternhaus (Erziehungsberechtigte), von Bildungseinrichtungen und dem organisierten bzw. nicht organisierten Sport in der Summe, die Kompetenzen für einen bewegungsorientierten Lebensstil bei Kindern und Jugendlichen entwickelt werden.

Was tun mit dem „Bewegungstagebuch“?

Kinder, die nicht rückwärts laufen können...

„Viele Kinder, die heute aufwachsen, bewegen sich zu wenig, und das könnte schwerwiegende Folgen für ihre Entwicklung und ihr späteres Leben haben. Der dramatische Anstieg von Übergewicht im Kindes- und Jugendalter ist ein auffälliger Indikator. Kinder, die nicht rückwärts gehen können, sind eine populäre Illustration für die Befürchtung, Mängel in der Bewegungskoordination könnten Symptome für tiefer liegende, namentlich kognitive Entwicklungsdefizite sein. Kindern, die nicht schwimmen oder nicht Fahrrad fahren können, bleibt der Zugang zu wertvollen Bereichen körperlich aktiver Lebensgestaltung verschlossen.“

Kindern, die nicht in einer reichhaltigen, altersangemessenen Bewegungswelt aufwachsen, fehlt später nicht nur die Basis für Leistungen im Sport, sondern mit großer Wahrscheinlichkeit auch das Rüstzeug für eine bewegungsaktive und damit gesunde Lebensgestaltung.“

(Dietrich KURZ/Thomas FRITZ 2006, Überlegungen zu motorischen Basisqualifikationen, Projektskizze Seite 2 gek.)

Tipp!

- Zuerst füllen die Kinder ihre persönlichen Angaben auf der 2. Umschlagseite des Bewegungstagebuchs (BTB) aus. Größe und Gewicht auch deshalb, weil LehrerInnen mit diesen Zahlen etwas anfangen können. Bitte geben Sie Auskunft, ob der/die SchülerIn normales Gewicht hat, untergewichtig oder übergewichtig ist.

Aus Größe und Gewicht kann man den sogenannten „**Body-Mass-Index**“ (BMI) errechnen: es wird das Körpergewicht (in kg) dividiert durch die Körpergröße (in m) zum Quadrat.

Beispiel: Ein 8 Jahre alter Bub wiegt 32 kg und ist 1,40 m groß. Die Rechnung lautet: $BMI = 32 : (1,4 \times 1,4) = 16,3!$ Die BMI Tabelle zeigt, dass der BMI-Wert des Buben etwa im Mittelfeld der alterstypischen BMI-Werte liegt. Das bedeutet: der Bub ist normalgewichtig.

Beispiel: Ein 8-jähriges Mädchen wiegt 35 kg und ist 1,20 m groß. Die Rechnung lautet: $BMI = 35 : (1,2 \times 1,2) = 24,3!$

Die BMI Tabelle zeigt, dass der BMI-Wert des Mädchens über dem alterstypischen BMI-Werten für das Normalgewicht liegt. Das bedeutet: das Mädchen hat Übergewicht.

Die nachstehende BMI-Tabelle (für Kinder angepasst) bietet Orientierungswerte für Unter- bzw. Übergewicht.

Alter	Mädchen		Buben	
	Unter-gewicht	Über-gewicht	Unter-gewicht-	Über-gewicht
6	13,6	18,0	13,8	17,9
7	13,7	18,5	13,9	18,4
8	13,9	19,2	14,1	19,0
9	14,2	20,0	14,3	19,8
10	14,5	20,8	14,6	20,6

- Die nächste Frage gilt dem Unterricht aus Bewegung und Sport, ob sich der/die SchülerIn auf diesen freut und warum. Nicht ausdrücklich gefragt ist warum nicht, aber es könnte schon sein, dass auch ein ne-

gatives Erlebnis im Sport zur Sprache kommt.

Es wäre wichtig, auf diese Kinder im Unterricht besonders einzugehen: Haben sie Angst, wenig Selbstvertrauen oder sind sie zu dick? Schämen sie sich wegen der Kleidung? Kommen sie mit dem Unterrichtsstil nicht zurecht? Werden sie in ihrer Person abgewertet?

- In der 4. Klasse sollten die Eintragungen ergänzt werden, „wenn die Hefte das Schuljahr überleben“. Die Materialien sind auch über die Internetseite zur Bewegungsinitiative www.gesundundmunter.at als Download verfügbar.
- Der nächste Schritt betrifft das Lesen der Einleitung, die den SchülerInnen erklärt, warum dieses Tagebuch helfen kann und dass es der Mühe wert ist, sich jeden Tag ausreichend zu bewegen.
- Von besonderer Wichtigkeit ist sicherlich der Hinweis auf die Einbeziehung der Eltern und Erziehungsberechtigten.

Tipp: Zeige das Heft von Zeit zu Zeit zu Hause her. Dadurch erfährt deine Familie, was du im Bewegungsunterricht gemacht hast. Erzähle, was du bereits kannst und was du vielleicht mit deiner Familie gemeinsam noch üben sollst.

Vieles kann die Schule nicht in ausreichendem Ausmaß zur Verfügung stellen: viel Zeit zum

wiederholten Üben etwa oder auch das „Hineinschnuppern“ in die unterschiedlichsten Sportarten, die den SchülerInnen Spaß machen könnten.

- Die Abschnitte sind mit Ausnahme der Grundlagen, die vorangestellt wurden, nicht nach ihrer Bedeutung gereiht worden, sondern sind alle jene Bereiche, die im Lehrplan angesprochen werden und vielfach die Basis für weitere Bewegungs- und Sportinhalte bilden.

Das Heft muss also nicht – ja sollte auch gar nicht – in der vorliegenden Reihenfolge bearbeitet werden.

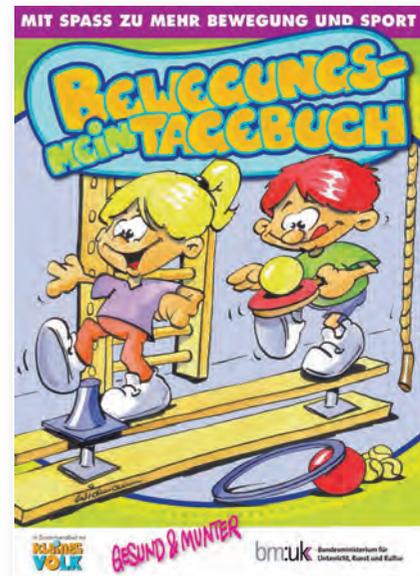
Das Ziel stellt damit ein am Ende des Schuljahres vollständig ausgefülltes Heft dar.

Die nachfolgenden Kapitel sollen helfen, die Absicht hinter den ausgewählten Bewegungsstandards zu erkennen (Theorie, Methodik, Didaktik).

Sie sollen aber auch vielfältige Ideen zeigen, wie man Schwächen ausgleichen kann, wie man den Unterrichtsertrag verbessert und womit man zusätzliche Impulse setzt.

Um diese Ziele zu erreichen, wurde eine DVD entwickelt, die die Bewegungsstandards und damit verbundene Unterrichtssituationen zeigt.

In die Datenbank sind viele weitere Anregungen für einen interessanten und Freude machenden Unterricht aufgenommen worden.



Die Idee ist sehr einfach

1. Die SchülerInnen der dritten Klassen bekommen zu Schuljahresbeginn ein „Bewegungstagebuch“.
2. Von Zeit zu Zeit beschäftigen sie sich mit Aufgaben und Übungen, die schon länger bekannt sind und/oder geübt wurden. Das Beherrschen dieser Bewegungsgrundlagen sichert einen ausreichenden Bewegungsstandard. Das Ziel stellt damit ein am Ende vollständig ausgefülltes Heft dar.
3. An den Ergebnissen der Übungsaufgaben kann sich der weitere Unterricht orientieren: nachholen, vertiefen, erweitern, ...
4. Die Bewegungsstandards spiegeln eine durchschnittliche Kompetenz wider. Mehr Erfahrung und Können bei den SchülerInnen sollte man zusätzlich fördern, Defizite ausgleichen (auch durch Kooperationen mit Institutionen und/oder Sportvereinen).

Kooperationspartner von Gesund & Munter: Sportvereine und Sportorganisationen

„Fit für Österreich“ – Was PädagogInnen darüber wissen sollten

- „Fit für Österreich“ will die ÖsterreicherInnen bewegen!
- „Fit für Österreich“ ist das Markenzeichen für gesundheitsorientierte Bewegung und Sport im organisierten Sport.
- „Fit für Österreich“ ist eine Initiative des Sportministeriums in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO) und den drei Sport-Dachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION, die die Notwendigkeit zu mehr Bewegung thematisiert.
- Die „Fit für Österreich“-Geschäftsstelle in der BSO und die 30 „Fit für Österreich“-KoordinatorInnen in den Dachverbänden bilden ein österreichweites Beratungsnetzwerk für gesundheitsorientierte Bewegung.
- Die Vernetzung mit Partnern, um mehr Menschen zu bewegen, ist ein Grundsatz der Initiative „Fit für Österreich“. PädagogInnen für alle Altersstufen kommt dabei eine besondere Bedeutung zu.

Bewegungsförderung – ein Anliegen für alle

Das BMUKK setzt mit „Gesund & Munter“ eine starke Initiative, die „Mehr Bewegung“ in Schulen bringen wird. Das Bewegungstagebuch soll die Kinder motivieren, möglichst

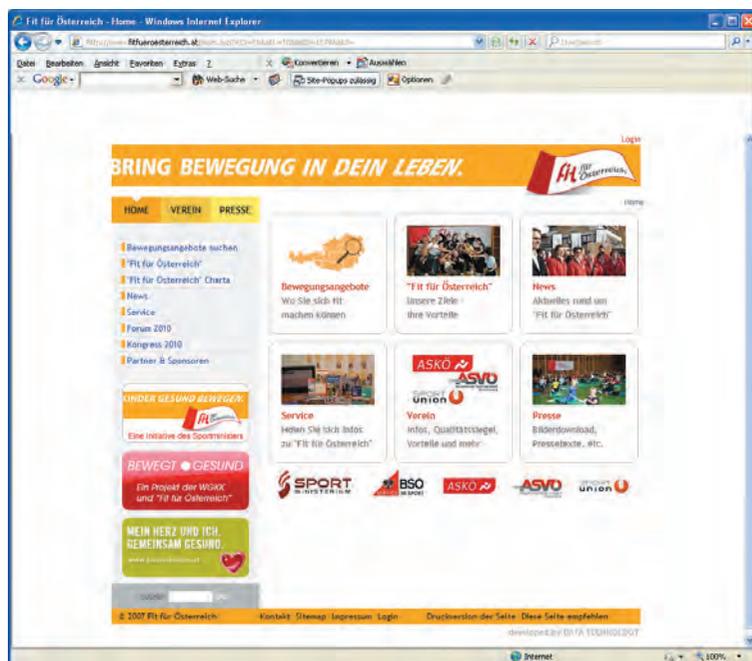
„Fit für Österreich“-CHARTA „Kinder gesund bewegen!“



Angesichts der vielfältigen negativen Gesundheitsfolgen von Bewegungsmangel fordert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) dazu auf, körperlicher Aktivität als Mittel der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention auf nationaler Ebene mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Unterzeichner der Charta dokumentieren ihren Willen, in ihrem Einflussbereich verstärkt für Bewegung und die Förderung eines gesunden Lebensstils aktiv einzutreten.

- 1. Körperliche Aktivität ist ein biologisches Grundbedürfnis des Menschen und beeinflusst maßgeblich die Lebensqualität. Der angeborene Bewegungsdrang unserer Kinder ist in jedem Alter mit geeigneten Mitteln zu fördern und zu unterstützen.*
- 2. Körperliche Aktivität ist eine der wichtigsten Gesundheitsdeterminanten. Regelmäßige Bewegung unterstützt und fördert die Gesundheit, wirkt präventiv gegen gesundheitliche Risikofaktoren und fördert einen aktiven Lebensstil. Kinder sollen Bewegung und Sport immer positiv erleben können. Spaß und Freude sind die wichtigsten Determinanten für die Motivation zu lebenslanger körperlicher Aktivität.*
- 3. Jeder Mensch soll in allen Lebensbereichen (Schule, Beruf und Alltag) die Möglichkeit zu regelmäßiger Bewegung haben. Kinder brauchen besonderes Verständnis, um ihre spontanen und individuellen Bewegungsbedürfnisse ausleben zu können.*
- 4. Die Förderung körperlicher Aktivität muss in allen Politikfeldern (Bildung, Arbeit, Forschung, Verkehr, etc.) als Aufgabe wahrgenommen werden. Rahmenbedingungen und Maßnahmen sind auf Bewegungsfreundlichkeit zu prüfen. Kinder brauchen Zeit und Raum für Bewegung. Die Berücksichtigung dieser Bedürfnisse bei baulichen Maßnahmen gehört ebenso dazu wie eine Verkehrsplanung, die Kindern gefahrlose Mobilität ermöglicht.*
- 5. Nachhaltiges Wohlbefinden des Menschen setzt aktive, selbstverantwortliche Entscheidungen zur Bewegung voraus: Regelmäßige körperliche Aktivität ist als biologische Notwendigkeit in der Bevölkerung zu verankern und Aufklärung sowie Erziehung zur aktiven Bewegung zu fördern. Vor allem Eltern, KleinkindpädagogInnen und LehrerInnen müssen umfassend unterstützt werden, um regelmäßige Bewegung als unbestrittene Notwendigkeit zu etablieren. Der Bewegungsaspekt ist in den pädagogischen Ausbildungen besonders zu betonen.*



viele der dort angeführten Aufgaben zu erfüllen.

PädagogInnen sind aufgerufen, die Kinder dabei zu unterstützen. Ein vielfältiger, freudvoller Unterricht, der Kindern viele Bewegungsmöglichkeiten erschließt und Erfolgserlebnisse verschafft, ist dabei der beste Ansatz.

Aber Bewegungsförderung kann in einer Gesellschaft nicht alleine der Schule und ihren PädagogInnen aufgebürdet werden. Bewegungsförderung ist eine Aufgabe, zu der sich alle Sektoren der Gesellschaft bekennen müssen. Daher liegt ein Fokus von „Fit für Österreich“ auf der Beeinflussung gesellschaftlicher Rahmenbedingungen, um den Stellenwert von Bewegung und Bewegungsförderung weiter zu heben.

Die „Fit für Österreich“-Charta, die die Forderungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur Bewegungsförderung in 5 Leitsätzen zusammenfasst, wurde 2008 ganz spezifisch an die Bedürfnisse von Kindern angepasst und erweitert.

Punkt 5 der „Fit für Österreich“-Charta spricht dabei die Rolle der LehrerInnen an und verweist auf die Verpflichtung der Gesellschaft, sie dabei zu unterstützen. „Fit für Österreich“ will sich hier als kompetenter Ansprechpartner etablieren.

Konkrete Angebote zur Unterstützung

Die österreichischen Sportvereine bieten für Kinder ein breites Spektrum an Sportarten und Sportmöglichkeiten an und leisten so einen wichtigen Beitrag, Kindern vielfältige Bewegungsmöglichkeiten anzubieten und ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern.

„Fit für Österreich“ will in Österreichs Sportvereinen jene Bereiche entwickeln bzw. stärker sichtbar machen, wo auch die weniger talentierten und geschickten Kinder Freude an der Bewegung vermittelt bekommen. Wettkampfvorbereitung und Leistungsvergleich stehen bei diesen Angeboten im Hintergrund. Vor allem diesen Aspekt der Sportvereinspalette will „Fit für Österreich“ PädagogInnen in dieser Kooperation näherbringen.

Das Grundverständnis: Bewegung und Sport sollen im Kindesalter vor allem freudvoll und motivierend erlebt werden können. Der Spieltrieb ist den Menschen ebenso angeboren wie der Bewegungstrieb. Soziales und motorisches Lernen baut auf diesen beiden Trieben auf. Kinderprogramme werden darüber hinaus nach polysportiven Gesichtspunkten ausgerichtet. Polysportiv bedeutet dabei, dass alle möglichen Bewegungs- und Spielformen durchgeführt werden und bedeutet nicht, dass verschiedene Sportarten trainiert werden.

Das „Fit für Österreich“-Qualitätssiegel für gesundheitsorientierte Angebote

„Fit für Österreich“ hat für Angebote, die nach den oben angeführten Kriterien durchgeführt werden, das „Fit für Österreich“-Qualitätssiegel eingeführt. Unter „Bewegungsangebote“ auf www.fitfueroesterreich.at können nach Eingabe der Postleitzahl und Auswahl der Altersklasse „Kinder“ alle Angebote von Sportvereinen, die mit dem „Fit für Österreich“-Qualitätssiegel ausgezeichnet wurden, gefunden werden.

Eine Verlinkung zu den örtlichen Sportvereinen und ein Zusammenrücken von Schule und Verein zur Vermittlung sinnvoller Freizeitangebote wird dadurch erleichtert.

Spezielle Kinderprogramme des Sports

Darüber hinaus haben die drei Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION eigene Programme für die Zielgruppe „Kinder“ entwickelt, die sich auch für den Einsatz in Schulen eignen:

Fit und locker mit Hopsi Hopper (ASKÖ)

Aktiv gesund von Kindesbeinen an ist das Ziel dieser Aktion. Der Sportfrosch Hopsi Hopper versteht sich als Lobbyist für mehr Bewegung in allen Lebensbereichen, er ist Vorbild und bringt Ideen und bietet verschiedene Module an (Rücken, Geschicklichkeit, etc.).

Ugotchi (SPORTUNION)

Das Küken UGOTCHI will Kinder auf spielerische Art – Kinder sammeln für verschiedene Tätigkeiten Punkte – zu mehr Bewegung motivieren, aber auch einen gesunden Lebensstil näherbringen. Kinder können sich auf eine lustige, bewegungsreiche Zeit und auf einen actionreichen Gewinn freuen.

Richtig Fit (ASVÖ)

Der Grundgedanke: Sportliche Aktivitäten und Naturkenntnisse vereinen und gleichzeitig einfache,

interessante Spiele und Betätigungen in der freien Natur anbieten.

Das Beratungsnetzwerk

Das bundesweite Netzwerk der 30 „Fit für Österreich“-KoordinatorInnen in den Dachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION steht aber auch für gezielte Beratung. Im Rahmen des Projekts „Kinder gesund bewegen“ des Sportministeriums werden PädagogInnen bei Bedarf unterstützt durch

- Projektpräsentation persönlich vor Ort
- PädagogInnen-Information und -Motivation
- Elterninformation – Elternabende
- Einführung & Umsetzung praktischer Bewegungsmaßnahmen
- Bewegungsfeste
- Langfristige Bewegungsbegleitung

- Modellstunden – Stundenbilder – praktischer Einsatz Bewegungsmaterialien
- Bewegungsmaterialien
- Bewegungsintervention in der Natur als Halbtagsveranstaltung
- Langfristige Bewegungsbeobachtung
- Maßnahmen zur Ermöglichung von Bewegung im Kindergarten-/Schulalltag – Verhältnisprävention
- Bewegungsberatung
- Festlegung Kontaktperson.

Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten

Die **Aus- und Fortbildung** im gesundheitsorientierten Bereich baut auf die bestehenden Aktivitäten der Sport-Dachverbände auf und ergänzt diese durch zusätzliche Informations-Materialien (Publikationen, CDs, etc.).

Kontakt

Für Unterstützung durch „Fit für Österreich“ bzw. durch die Sportorganisationen ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION nutzen Sie bitte die unten stehenden Websites oder rufen Sie uns an, wir helfen gerne weiter.

„Fit für Österreich“-Geschäftsstelle in der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO)
www.fitfueroesterreich.at
 Telefon: +43 / 1/504 79 66

Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur (ASKÖ)
www.askoe.at – www.hopsihopper.at

Allgemeiner Sportverband Österreichs (ASVÖ)
www.asvoe.at – <http://richtigfit.asvoe.at>

Sportunion Österreich (SPORTUNION)
www.sportunion.at – www.ugotchi.at

Geschäftsstelle „Fit für Österreich“
 c/o Österreichische Bundes-Sportorganisation, Wohllebengasse 6, 1040 Wien, Telefon: 01/504 79 66,
 Fax: 01/504 79 66 - 900; E-Mail: office@fitfueroesterreich.at, www.fitfueroesterreich.at; Bankverbindung:
 Erste Bank, BLZ 20111, Kto. Nr. 401-104-365/16, ZVR 428560407

Beispiele für Materialien für Bewegung, Spiel und Sport

Um motorische Entwicklungsschritte machen zu können, muss die Umwelt den Kindern die Möglichkeit zu vielfältigen Bewegungserfahrungen bieten. Hauptsächlich im städtischen Bereich fehlen viele Bewegungsanlässe, wie Bäume zum Klettern, weite Wiesen zum Laufen bzw. im Winter zum Schifahren.

Geschicklichkeit beim Jonglieren entwickelt das Kind nur durch wiederholtes Üben mit Tüchern, Bällen oder Jongliersäckchen. Dabei steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Gleichzeitig trainiert das Kind speziell durch diesen Bewegungsablauf (Überkreuzbewegungen) das Zusammenspiel beider Gehirnhälften. Eine wesentliche Lernvoraussetzung ist geschaffen. Oft ist die Links-Rechts-Koordination (z.B. durch das Auslassen der Krabbelphase) nur sehr gering ausgeprägt; durch die dadurch resultierende Raumlageabilität können bei motorisch nicht geförderten Kindern Teilleistungsschwächen auftreten.

Die motorische Grundeigenschaft „Gleichgewicht“ kann durch das Balancieren auf dem Therapiekreisel, durch das Sammeln von Bewegungserfahrungen mit dem Rollbrett oder dem Pedalo sehr lustbetont trainiert werden.

Vielen Kindern fehlt durch Reizüberflutung das innere Gleichgewicht, sie kommen nicht zur Ruhe,

sind zappelig, unkonzentriert und unausgeglichen. Stärkt die/der PädagogIn durch Gleichgewichtsübungen das vestibuläre System, verschwinden meistens auch die genannten Verhaltensauffälligkeiten.

Das Gleichgewichtstraining auf dem Therapiekreisel kann gut mit Unterrichtselementen vieler Gegenstände verknüpft werden. Kinder, die ein Gedicht aufsagen, können dabei in optimaler, aufrechter Position ihren Vortrag am Kreisel absolvieren.

Die angesprochenen Geräte bieten vielfältige Bewegungsanreize. Sie können sowohl im Unterricht, in der bewegten Pause, im Turnsaal oder auch im Freizeitbereich Kinder zu lustbetontem Bewegung anregen.

In der Pause

Ohne spezielle Impulssetzungen wählen Volksschulkinder gerne unkontrolliertes Laufen als „die“ Bewegungsvariante in den Pausen und in ihrer Freizeit aus. In den meist kleinen Klassen- und Zusatzräumen kann diese Art der Bewegung aus Sicherheitsgründen nicht stattfinden.

Außerdem soll das Kind in einer bewegten Pause nicht toben, sondern einen Ausgleich zu sitzender Unterrichtshaltung erfahren und gleichzeitig versäumte Bewegungserfahrungen an speziellen Geräten spielerisch nachholen.

Um vielfältige Reize zu setzen, wurden Geräte aus vielerlei Bereichen als Empfehlung ausgewählt. Diese Bewegungsmaterialien fördern die für das Lernen und für die Gesundheit wichtigsten sportmotorischen Grundeigenschaften – dazu zählen Gleichgewicht, Koordination, Konzentration, Geschicklichkeit und Ausdauer.

Mit der **Koordinationsleiter** trainiert das Kind nicht nur Geschicklichkeit, sondern auch Konzentration, Schnelligkeit und Wendigkeit. Das **Spring schnurspringen** erfordert Kraft, Geschicklichkeit, Rhythmus und Schnelligkeit. Für die/ den AnfängerIn eignen sich besonders gut die bunten Baumwollspring schnüre, da sie durch größeres Gewicht eine relativ langsame Drehbewegung zulassen. Dadurch kann sich das Kind auf das neue Bewegungsmuster konzentrieren.

Mit den **speed-ropes** aus Kunststoff können durch ihr geringes Gewicht bzw. ihre spezielle Grifführung Kunststücke, wie Überkreuzspringen, Double-touch oder Springen zu zweit ausgeführt werden.

Im Turnsaal

Im Turnsaal lassen sich diese Bewegungsmaterialien gut einsetzen. **Markierungsbowlen** (Maxi-Hauben, Markierungshütchen) oder Massagehalbkugeln eignen sich gut für einen Gleichgewichts- bzw. Geschicklichkeitsparcours innerhalb ei-

ner aufgebauten Bewegungslandschaft.

Mit **Schweifbällen**, **Indiacas**, **Luftmatz** oder **Aqua-Balls** können die Wurf-eigenschaften verschiedener Materialien erforscht werden.

Über Bewegungsspiele entwickeln Kinder spielerisch ein für ihre Sozialisation erforderliches Regelbewusstsein. Soziale Spiele mit dem Schwungtuch fördern den Teamgeist und das Verantwortungsbewusstsein in der Gruppe.

Im Klassenraum

Innerhalb des Unterrichts im Klassenraum eignen sich die Geräte sehr gut, um Bewegung auch zwischendurch anbieten zu können. Auflockernde Übungen mit **Sand-säckchen**, beruhigende Übungen mit **Massageigeln** oder Krafttraining mit dem Theraband können auf engstem Raum erfolgen.

Die Zwischenübungen sollen auf die momentane Befindlichkeit der Kinder einwirken. Sie können kreislaufenregend sein und dadurch das Aktionspotential bzw. die Aktivität des Kindes heben oder aber eine beruhigende und entspannende Wirkung haben.

Die Haltungsförderung ist ein weiteres wesentliches Element, das täglich während des Unterrichts umgesetzt wird, um Nachhaltigkeit und Effizienz zu gewährleisten.

Weiters lernen Kinder im Sinne des Bewegten Lernens durch bestimmte Bewegungen mit den Geräten, wie rhythmisches Springen des Einmaleins mit der Springschnur, Aufstellen von Buchstabenkegeln nach

dem Alphabet oder Zusammenlauten von Arbeitswörtern durch Buchstabenspringen, kognitive Lerninhalte über die Motorik und das praktische Tun.

Durch ganzkörperliches Lernen kann ein Kind neue Lerninhalte besser nachvollziehen und speichern. Dann fallen die einzelnen Abstraktionsstufen bis zur Aufgabenstellung am Arbeitsblatt oder im Buch nicht mehr schwer.

Verschiedene Felder der Koordinationsleiter werden z.B. mit Aufgabenstellungen (Frage- und Antwortkärtchen, wie Rechensätzchen, Arbeitswörter, englische Vokabel, ...) bestückt.

Die Kinder springen oder laufen in verschiedenen Varianten und lösen durch Zuordnung der Arbeitskärtchen die jeweiligen Arbeitsaufträge.

Dadurch wird sowohl die Koordination als auch die kognitive Leistung als sensomotorisches Training gefördert.



Beispiele

Zum Springen:

- Springseil (3m)
- Springschnur mit Zählwerk
- Baumwollspringschnur
- Speed-rope
- Koordinationsleiter

Zum Balancieren/

Gleichgewicht halten:

- Rollbrett
- Balancierschnecke
- Fitness/Therapiekreisel
- Rolling Koordinationsspiel
- Balancierteller

Zum Werfen und Fangen:

- Jonglierball
- Jongliertuch
- Aqua ball
- mono flying – Fangnetzspiel
- Scoopball-Set
- Luftmatz
- Bohnensäckchen
- Indiacas

Zum gemeinsamen Erleben:

- Riesen-Schwungtuch (d=5m)
- Markierungshütchen

Motorische Grundlagen

Motorische Grundlagen sind wichtige Voraussetzungen für den Erwerb von Alltagsmotorik, sportlichem Bewegungskönnen, Spielfähigkeit und Bewegungssicherheit. Ausgehend von den jeweils individuellen Voraussetzungen stehen dabei

- das Verbessern der Wahrnehmungsfähigkeit,
- das Erweitern der Körper- und Bewegungserfahrung,
- das Weiterentwickeln der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten sowie
- der Aufbau eines umfangreichen Bewegungsschatzes im Mittelpunkt.

Vor allem sollen die Schülerinnen und Schüler durch entsprechende Bewegungsreize und positive Bewegungserlebnisse gefördert werden.

Gerade in der Zeit zwischen dem 6. bis zum 12. Lebensjahr (späte Kindheit) sind Kinder, was die koordinativen Leistungen betrifft, besonders lernfähig. Je umfangreicher, stabiler und abwechslungsreicher die Bewegungserfahrungen aus den ersten Jahren der Kindheit und der frühen Schulzeit sind, desto leichter lassen sich weitere Bewegungsformen (auch im späteren Lebensalter) lernen und umso höher ist die Bewegungssicherheit im Erwachsenenalter (vgl. Kosel, A. (1993). Schulung der Bewegungskoordination. Schorndorf: Hofmann, S. 10).

Der Bewegungs- und Sportunterricht in der Grundschule muss daher Bewegung in seiner vielschichtigen Bedeutung anbieten und vermitteln:

- Bewegung als Körpererfahrung,
- Bewegung als freies (spielerisches) Experimentieren und Entdecken, aber auch
- Bewegung als zielgerichtetes Lernen von Fähigkeiten und sportbezogenen Bewegungsmustern.

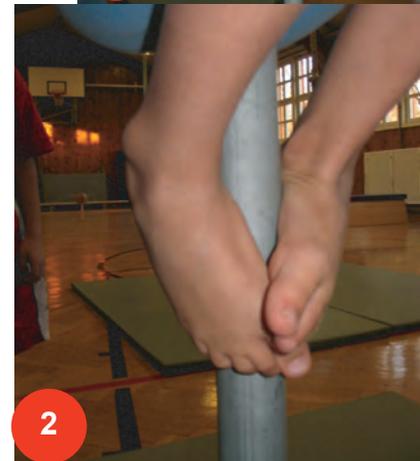
Lernerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- können bei komplexen Bewegungsanforderungen die einzelnen Bewegungselemente räumlich und zeitlich aufeinander präzise abstimmen
- können statische und dynamische Gleichgewichtsanforderungen bei der Lösung von Bewegungsaufgaben erfüllen und Gegenstände in Balance halten
- können sich bei komplexeren Bewegungsaufgaben hinsichtlich Raum, Zeit, Partner und Gruppe (zB „Linienlauf“, „Nummernball“) situationsgerecht orientieren
- können den für sportliche Bewegungen typischen Rhythmus situationsgemäß anwenden (z.B. Absprungbewegungen; richtiges Atmen beim Brustschwimmen)
- können auf Signale mit unterschiedlichen Bewegungsausführungen schnell reagieren



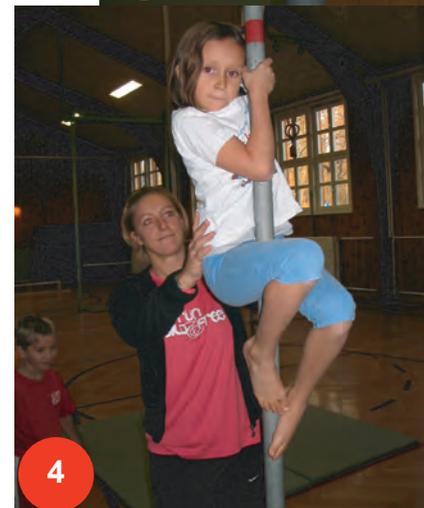
1



2



3



4

- können Bewegungen über kurze Zeit mit höchster Intensität schnell ausführen
- verfügen über ein für komplexere Bewegungsformen im Alltag und im Sport ausreichendes Kraftniveau (z.B. Wurfkraft)
- können sich ausdauernd bewegen (Richtwert: mindestens Anzahl der Lebensjahre in Minuten).

Konditionelle Grundlagen: Kraft fördern

z.B. Klettern



Hinweis: Auf richtigen Kletterschluss (1-4) und den richtigen Griff (5-6) achten, mögliche Hilfestellungen (7-8), Sicherheitsaspekte (z.B. Matenabsicherung, nicht abspringen, abklettern) beachten.

Tipp: Krabbeln auf einer Fläche fördert die Koordinationsfähigkeit. Stärkung des Schultergürtels an der ebenen und schrägen Turnbank (mit den Armen in Bauchlage darüberziehen/beidarmig, links-rechts, ...).

Tipp!

Lehrplanbezug

Kräftigen mit und an Geräten (z.B. Sprossenwand, Barren, Reck). Kräftigen durch Klettern.

Siehe auch Erfahrungs- und Lernbereich „Leisten“: Freie Bewegungsformen des Kletterns (z.B. Übungen an Tauen, Stangen, Sprossenwand, Gitterleiter, Strickleiter (z.B. Wanderklettern), Kletterschluss. Freie Bewegungsformen an Gerätebahnen und in offenen Bewegungssituationen anwenden.

Praktische Beispiele

Bouldern (Klettern in Absprunghöhe): Quer über die Sprossenwand „Klettergriffe“ mit buntem Isolierband markieren, die die Kinder je nach Farbe nur mit Händen oder Füßen benutzen dürfen; dabei auch Überkreuzgriffe.

Partnerübung: Das erste Kind sitzt im Grätschsitz unter dem Tau und hält die Füße des Partners. Das kletternde Kind klettert nur mit den Händen und wird von seinem Partner kräftig unterstützt.

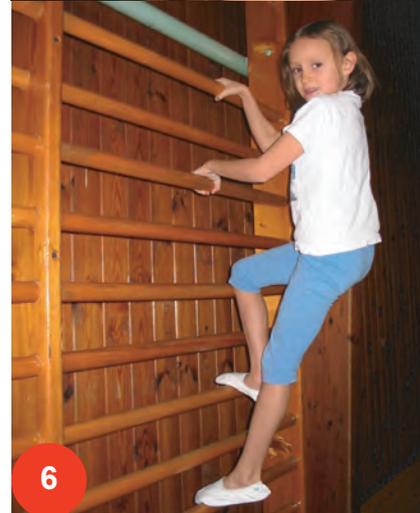
Wanderklettern: Kinder klettern in geringer Höhe von Tau zu Tau (sind mit Springschnüren verbunden).

Wissenswertes

Klettern ist eine beliebte Trendsportart und erfährt wachsende Beachtung. Nicht nur im Freizeitbereich, sondern auch im Rahmen des Unterrichts und der Schulveranstaltungen.

Klettern spricht das Lebensgefühl vor allem junger Menschen an und kommt deren Suche nach Abenteuer, Risiko und selbstbestimmtem Handeln entgegen.

Durch das Klettern sollen die individuellen Entwicklungsmöglichkeiten des/der einzelnen Schülers/Schülerin gefördert werden.



lerin – wie beim Sehen-Greifen oder bei der Koordination – gefördert sowie die SchülerInnen zum Handeln im gesellschaftlichen Sport befähigt werden.

Es stärkt Selbstvertrauen und Mut; Grob- und Feinmotorik werden trainiert. Das logische Denken und generell die Vernetzung beider Gehirnhälften werden durch die Wechselwirkung zwischen den beiden Händen und Beinen (Überkreuzen) gefördert.

Literatur

Witzel, R. (1998): Klettern als Schulsport. In: Sportunterricht 47 (1998) 4, 132 – 140
<http://www.schulsport-nrw.de>
 Österreichischer Alpenverein (Hrsg.) (2008). Kletterspiele. Innsbruck

Ausdauer erwerben

z.B. Dauerlaufen



Hinweis: Kinder sollen ihre physischen Grenzen erfahren, ohne dabei körperlich Schaden zu nehmen. Ausdauertraining muss daher fachgerecht und altersadäquat aufgebaut sein. Wettkampfmäßige Belastungen zwischen 30 Sekunden und 2 Minuten vermeiden (fehlende physiologische Voraussetzungen).

Achtung!

Warnhinweis: Atemnot, Blässe, hochroter Kopf, verbale Äußerungen – wie „Ich kann nicht mehr!“ – ernst nehmen.

Lehrplanbezug:

Ausdauer erwerben:

Kleine Laufspiele (z.B. Schleifenrauben), kleine Teamspiele mit und ohne Ball (z.B. Paarfangen, Par-teiball, Tupfball), Sportspiele (z.B. Minihandball, Minibasketball, Minifußball, Hockey), Staffeln mit Belastungsdifferenzierung.

Ausdauerläufe mit Zusatzaufgaben (z.B. Biathlon mit Zielwürfen, Zeit- und Temposchätzläufe, Orientierungslauf in kindgemäßer Ausführung).

Erfahrungs- und Lernbereich

Leisten: Laufen/Leichtathletik

Ausdauernd mit Richtungsänderungen und Orientierungsaufgaben sowie rhythmisch laufen: Gruppenläufe (z.B. Staffeln, Fangspiele, Sieben-Tage- Rennen, Hallenbiathlon, Hindernisgarten, Orientierungslauf, Fototalle).

Mittlere Distanzen zurücklegen können. Über Tempogefühl und Durchhaltewillen verfügen: Einzel- und Gruppenläufe, Zeitschätzläufe, Staffeln mit Kräftevergleich (*Richtwert für die Laufdauer: Lebensjahre in Minuten*).

Praktische Beispiele

Ausdauer im Laufen kann spielerisch vielfältig trainiert werden:

Fangspiele, wie Kettenfangen, Fangen ohne und mit Erlösen, Versteinern; **Hindernislauf** (über flache Hindernisse); **Stationenbetrieb** mit Lauf-runde in der Mitte des Turnsaals, die nach jeder Station absolviert wird; **Buchstabenlauf** (Buchstabenform auf Boden in richtiger Raum-lage und Richtung großflächig laufen); **Wörterlauf** (Hütchen mit Buchstaben in der richtigen Reihenfolge ablaufen – z.B. Namen, Arbeitswörter, ...).

Schnelligkeit entwickeln

z.B. schnell reagieren



Tipp!

Bevor Übungen oder Spiele auf Reaktionsschnelligkeit hin ausgerichtet

durchgeführt werden, sollen die Kinder ihren Ablauf verstehen und ohne Zeitlimit üben.

Lehrplanbezug

Schnelligkeit entwickeln:

Vielfältige Formen von reaktiven Sprüngen: prellende Sprünge (z.B. Seilspringen), Nieder-Hochsprünge, ein- und beidbeinige Sprünge (z.B. vorwärts, rückwärts, seitwärts). Übungen zur Steigerung der Frequenzschnelligkeit (z.B. Fuß-/ Hand-tapping, Kniehebelauf am Ort, Hops-erlauf, Schrittsprünge).

Läufe mit höchster Geschwindigkeit ausführen (z.B. Staffelläufe und Nummernwettkämpfe; Richtwert: Streckenlänge bis 15 Meter, Pausen 60 Sekunden).

Kleine Spiele mit kurzen maximalen Antritten (z.B. Versteinern; Fängerin bzw. Fänger sind dabei häufig zu wechseln).

Praktische Beispiele

Ochs am Berg

Förderung der Reaktion und der Konzentration. Das einzelne Kind hält sich die Augen zu oder dreht sich mit dem Gesicht zur Wand, dabei sagt es: „1, 2, 3, 4, Ochs am Berg“. Während das Kind dies ruft, dürfen alle anderen Kinder laufen.

Sobald das Kind mit dem Rufen fertig ist, dreht es sich um oder macht die Augen wieder auf und schaut zu der Gruppe. Die Gruppe muss ganz still stehen. Wer sich bewegt, wird vom Ochsen wieder zum Anfang geschickt und muss neu starten. Wer zuerst die Wand beim Ochsen anschlägt, ist der neue Ochse. **Variante:** Der Ochse hat einen Schatz, den die Gruppe ihm wegnehmen muss. Sobald ein Kind den Schatz hat, läuft es zum Ausgangspunkt. Wird es auf dem Weg vom Ochsen nicht gefangen, so darf es der nächste Ochse sein. Wird es gefangen, bestimmt der Ochse den nächsten Ochsen.

Katz und Maus

Förderung der Reaktion und der Gruppenaktivität. Ein Kind spielt die Maus (Gejagte) und ein Kind die Katze (Fänger). Alle anderen Kinder bilden einen großen Kreis und halten sich dabei an den Händen. Die Maus steht im Kreis, während sich die Katze außerhalb befindet. Die Katze ruft nun: „Maus, Maus, komm heraus, sonst kratz ich dir die Augen aus!“ Darauf antwortet die Maus mit Ausreden, warum sie nicht herauskommen kann. Die Katze ruft nun wieder ihren Satz, auch diesmal reagiert die Maus mit Ausreden. Ein drittes Mal ruft die Katze ihren Spruch. Spätestens jetzt (und darauf sollte der Erwachsene achten) rennt die Maus aus dem Kreis heraus vor der Katze davon. Eine wilde Jagd beginnt, wobei die Gruppe die Maus tatkräftig unterstützt, indem die Gruppe die Arme hochhebt, wenn sie kommt, damit sie ungehindert in den Kreis hinein oder aus ihm heraus laufen kann. Außerdem nimmt die Gruppe die Arme herunter und stellt sich dicht

aneinander, um der Katze den Zutritt in den Kreis zu verschließen. Ist die Maus gefangen, ist das Spiel beendet und zwei andere Kinder spielen Katz und Maus. **Variante:** Der Kreis wird nicht ganz geschlossen. Es bleibt also immer eine Lücke. Mögliche Ausreden der Maus, die sich die Kinder aber selbst ausdenken sollten: Geht nicht, ich muss noch frühstücken; Ich putze gerade die Zähne; Geht nicht, ich koche gerade; Ich mag nicht, ich bade; Geht nicht, ich putze.

Balljagd

Förderung der Auge-Hand-Koordination, Geschicklichkeit und Reaktion. Die Kinder stehen in einem großen Kreis mit etwa zwei Metern Abstand zueinander. Mehrere Kinder befinden sich in der Kreismitte. Die Gruppe der Kinder bekommt mehrere Bälle, die sie einander so schnell wie möglich zuwerfen müssen. Die Kinder in der Kreismitte müssen nun versuchen, die Bälle abzufangen. Wer einen Ball gefangen hat, darf aus der Kreismitte heraus und der, der den Ballverlust der Gruppe verursacht hat, muss nun in den Kreis hinein. Der Ball sollte an gegenüber stehende MitspielerInnen abgegeben werden.

Klammerklau

Förderung der Reaktion, der Geschwindigkeit und der Feinmotorik. Alle Kinder bekommen die gleiche Anzahl von Wäscheklammern an ihrer Kleidung befestigt. (Bitte fairerweise jedem Kind an die gleiche Stelle klemmen) Nun müssen die Kinder versuchen, den anderen Kindern die Klammern wegzunehmen und an sich selbst zu befestigen. Gleichzeitig müssen die Kinder versuchen, ihre eigenen Klammern zu schützen, indem sie vor den

VerfolgerInnen weglaufen. Die Klammern dürfen nicht in der Hand gehalten werden, sondern müssen sofort an der Kleidung befestigt werden.

Plumpssack

Förderung der Reaktion und der Geschwindigkeit. Alle Kinder stehen in einem Kreis mit dem Gesicht zur Mitte. Ein Kind, der Plumpssack, geht außen um den Kreis herum mit einem Sandsäckchen in einer Hand. Es lässt das Säckchen unauffällig hinter einem Kind fallen und läuft um den Kreis herum zu dem Platz des Kindes, hinter dem es das Säckchen fallengelassen hat. Dieses Kind muss nun das Säckchen schnell aufheben und hinter dem Plumpssack herlaufen und ihn fangen. Hat es ihn gefangen, so muss der Plumpssack in die Kreismitte (das faule Ei). Merkt das Kind nicht, dass ein Säckchen hinter ihm liegt, und der Plumpssack ist eine Runde um den Kreis gelaufen, schlägt er das Kind ab, das nun in das faule Ei muss. Merkt ein Kind, dass ein Säckchen hinter ihm liegt und läuft dem Plumpssack hinterher, fängt ihn aber nicht, so ist es der Plumpssack. Im faulen Ei bleibt man solange, bis das nächste Kind hinein muss. Man sollte darauf achten, dass die Kinder möglichst schnell nach Aufheben des Säckchens und Umlaufen des Kreises das Säckchen auch wieder fallen lassen. Das gibt dem Spiel ein gewisses Tempo und es wird nicht langweilig.

Teddybär

Förderung der Reaktion, der Geschicklichkeit und der Sprungkraft. Zwei Kinder oder Erwachsene schwingen ein langes Seil. Die Kinder stellen sich in eine lange Reihe. Nacheinander läuft jedes Kind in

das Seil hinein und beginnt zu springen. Die Gruppe beginnt rhythmisch zu sprechen, während der/die Springende die Aufgaben ausführen muss:

Teddybär, Teddybär, dreh dich um.
Halbe Drehung springen
Teddybär, Teddybär, mach dich krumm. *Klein machen*
Teddybär, Teddybär, bau ein Haus.
Mit den Armen ein Dach formen
Teddybär, Teddybär, spring hinaus.
Hinauslaufen.

Feuer, Wasser, Blitz

Förderung der Reaktion, der Geschwindigkeit und der Bewegungsvielfalt. In der Halle müssen einige Möglichkeiten zum Hochklettern (Täue, Kletterwand, Ringe), Hinaufsteigen (Kasten, Matten), Verstecken (Höhlen) und Balancieren (Bank, Schwebebalken) sein. Der Erwachsene ruft nun einige Kommandos, die die Kinder ausführen müssen. Zwischen den Kommandos laufen (springen, gehen, schleichen, krabbeln...) die Kinder durch die Halle.

Kommandos: **Feuer:** auf den Boden legen und sich drehen (brennende Kleidung löschen); **Wasser:** auf eine Erhöhung steigen; **Blitz:** sofort stehen bleiben und sich nicht mehr bewegen; **Donner:** hinsetzen und mit den Füßen stampfen; **Regen:** auf ein Bein stellen und die Hände über dem Kopf zusammenführen (ein Dach bilden); **Sturm:** in eine Ecke laufen; **Sonnenschein:** auf den Rücken legen; **Höhle:** in eine Höhle kriechen; **Bergsteigen:** hochklettern; **Brücke:** balancieren. Am Ende einer Stunde kann man dieses Spiel auch mit Ausscheiden spielen. Derjenige/diejenige, der/die als letzte/r das Kommando erfüllt, setzt sich an den Rand und darf das nächste Kommando rufen.

Tag und Nacht

Förderung der Reaktion und der Körperkoordination. Die Kinder teilen sich in zwei Gruppen auf, eine „Tag“- und eine „Nacht“-Gruppe. Die beiden Gruppen stehen einander an einer Linie gegenüber. Der Erwachsene wirft nun eine Karte, die auf einer Seite weiß (Tag) und auf der anderen Seite schwarz (Nacht) ist. Fällt nun die Karte auf den Boden und die weiße Seite ist zu sehen, dann muss der „Tag“ die „Nacht“ fangen. Das bedeutet, dass die „Nacht“ zu ihrer (auf ihrer Spielhälfte) Linie/Hallenwand läuft. Die Kinder, die vom „Tag“ gefangen werden, wechseln nun in die „Tag“-Gruppe. Zeigt die schwarze Seite nach oben, also Nacht, so muss die „Nacht“ den „Tag“ fangen. Um das Spiel interessanter zu gestalten, können die Ausgangspositionen verändert werden.

Achtung: Zu knapp vor der Hallenwand darf nicht mehr gefangen werden. Beim Abstoppen mit den Händen an der

Verletzungsgefahr. Eventuell vorhandene Bodenmarkierungen als Ziellinie nehmen. Verschiedene Ausgangspositionen jeweils mit dem Gesicht zur Linie oder zur Wand möglich: Sitzen, Stehen, Bauchlage, Rückenlage, Vierfüßlerstand, Kniestand, Langsitz, Schneidersitz, Einbeinstand.

Kettenfangen

Förderung der Reaktionsfähigkeit, der Geschwindigkeit und der Ausdauer. Ein Kind ist der Fänger, sobald es ein Kind gefangen hat, nehmen sich die beiden bei der Hand und fangen gemeinsam. Jedes weitere abgeschlagene Kind schließt sich der Kette an.

Variante 1: Sobald die Kette vier Kinder umfasst, wird sie in der Mitte geteilt und beide Ketten fangen weiter.

Variante 2: Die Kette bleibt während des gesamten Spiels beisammen, evtl. muss bei dieser Variante der Spielraum begrenzt werden, da eine lange Kette nicht so schnell ist wie ein einzelnes Kind.

Variante 3: Alle Kinder bilden eine Kette. Nun fängt das eine Ende der Kette das andere Ende.

Reaktion

Aus der Rückenlage auf verschiedene Signale hin (visuell, auditiv) starten.

Staffellauf

Pendelstaffellauf

Literatur

Schneising, S. (2000, 2. Aufl.):

Psychomotorik für Kindergarten, Grundschule und Verein. Ein Praxisbuch für alle. Rüber: Buchverlag Schneising

Koordinative Grundlagen: Gleichgewicht halten



Tipp: Ein gut trainierter Gleichgewichtssinn ist im Alltag ein wesentlicher Faktor, um Unfälle durch Sturz zu vermeiden.

Damit diese koordinative Fähigkeit mit fortschreitendem Alter nicht abnimmt, müssen

genügend Reize gesetzt werden (**9,10,11,12,13**). Sie lassen sich nicht nur im Turnsaal, sondern auch während des Unterrichts gut einbauen (z.B. über Leiste am Boden oder Seil balancieren/Bewegungsstation im Stationenbetrieb).

Lehrplanbezug:

Den eigenen Körper im statischen und dynamischen Gleichgewicht halten; auf stabiler Unterstü-
tzungsfläche (z.B. Gehen, Hüpfen, Drehen, ...) und auf beweglicher Unterstü-
tzungsfläche (z.B. Rollbrett, Pedalo, eingehängte Turnbank).

Praktische Beispiele

- In Bauchlage auf einem Schaukelbrett oder in einer Hängematte schaukeln und dabei Säckchen, Bälle oder andere Gegenstände vom Boden aufheben und in einen Kasten legen oder werfen
- Roller oder Fahrrad fahren
- Karussell: Eine Bank umgedreht auf ein Rollbrett legen oder ein „Karussell“ aufstellen
- Über eine Sprossenwippe balancieren oder zu zweit wippen
- Gruppenski
- Balancierparcours
- Auf einer Balancierwippe stehen, liegen oder sitzen. Auch darüber krabbeln und gehen ist möglich
- Über Ziehtau/Reckstange/ schmale Seite der Turnbank balancieren
- Auf Ledermedizinbällen balancieren (zusätzliche Übungsaufgaben, wie Werfen und Fangen, Jonglieren)
- Auf schrägen Kastenteilen in Grätsche balancieren

- Affenschaukel: Turnbank als Wippe über Kastenteil stellen (breit oder schmal).

Gleichgewichtsparcours:

Vor dem Aufbau und der Durchführung dieses Gleichgewichtsparcours wird ein Gleichgewichtstest durchgeführt, z.B. einbeiniges Schwebestehen auf einer umgedrehten Turnbank. Alle Kinder starten gemeinsam auf das Signal des Lehrers/der Lehrerin. Die/der LehrerIn zählt laut die Sekunden mit, sodass das Kind das individuelle Ergebnis kennt. Am Ende der Stunde wird dieser Test wiederholt und die Kinder können für sich einen Leistungsvergleich anstellen. In der gesamten Turnhalle werden Gleichgewichtsstationen so aneinander gereiht, dass ein Rundlauf möglich ist, ohne jemals den Boden zu berühren.

Kommt jemand aus dem Gleichgewicht und steigt auf den Boden, so können Zusatzstationen zur Verbesserung konditioneller Fähigkeiten angeboten werden (z.B. Situps, Liegestütz, etc.). Nach einer vorgegebenen Wiederholungszahl wird der Parcours fortgesetzt.

- **Station 1:** Turnbankwippe (zwei Bänke überkreuzen mit den Sitzflächen nach unten)
- **Station 2:** Schwebebalken auf den Boden gelegt
- **Station 3:** Reckstange auf eine Matte gelegt
- **Station 4:** Stufenbarren: balancieren auf niederem Holm
- **Station 5:** Turnbank zwischen zwei Kästen hängen
- **Station 6:** Auf schräg gestellter Leiter gehen



- **Station 7:** Ziehtau zwischen Sprossenwand und Reck doppelt spannen: gehen auf dem unteren Tau, festhalten am oberen Teil des Taus
- **Station 8:** Reck mit zwei Querstangen: gehen auf der unteren, festhalten an der oberen Stange
- **Station 9:** Turnbank an niederen Schaukelringen mit Sprungseil befestigen
- **Station 10:** Taue mit Seil verbinden zum Querklettern.

Variationen: Floß: Springen am Weichboden und dabei im Gleichgewicht bleiben, allein oder zu zweit.

Erschwerung: SchülerInnen bewegen den Weichboden hin und her.

Brettstehen: SchülerIn steht auf einem Brett, das auf einem Zylinder (z.B. Abflussrohr) liegt und hält dabei das Gleichgewicht, ohne dass ein Brettende den Boden berührt.
Hängebrücke: allein oder zu zweit über die wackelnde Turnbank balancieren und nieder springen.

Spaß auf der schrägen Turnbank

Die Kinder balancieren gemeinsam über eine schräg gestellte Bank. Hängen Sie zwei parallele Bänke sicher leicht schräg in der Sprossenwand ein. Die Kinder laufen vorwärts und dann rückwärts auf der schrägen Bank. Der Partner/die Partnerin bleibt auf dem Boden, hält das andere Kind an der Hand und ist zur Stelle, falls es die Balance verliert.

Dann halten einander die zwei Kinder an den Händen und gehen Seite an Seite die beiden schrägen Bänke zuerst vorwärts hinauf und dann rückwärts wieder hinunter. Nun drehen sie sich so, dass sie sich anschauen, und gehen Händchen haltend die Bank seitlich hinauf und hinunter. **Variationsmöglichkeiten:** Kinder, die sehr gut das Gleichgewicht

wicht halten können, wiederholen das seitliche Laufen noch einmal und balancieren einen Ball zwischen zwei Stöcken, während sie gleichzeitig die Bänke hinauf und hinunter gehen.

Zwei Kinder starten gleichzeitig von den gegenüberliegenden Enden der gleichen Bank, die flach auf dem Boden steht. Sie laufen aufeinander zu und treffen sich in der Mitte der Bank. Dann versuchen sie, einen gemeinsamen Weg zu finden, um aneinander vorbei zum anderen Ende der Bank zu laufen. Danach wiederholen sie diese Übung auf einer leicht schräg stehenden Bank. **Material:** 2 lange Bänke, Sprossenwand.

Wissenswertes

Um das Gleichgewicht bzw. den Körper aufrecht zu halten und sich im Raum orientieren zu können, muss der Gleichgewichtssinn bzw. die vestibuläre Wahrnehmung geschult werden. Dadurch können außerdem Beschleunigungen und Drehbewegungen wahrgenommen bzw. durchgeführt werden.

Der Gleichgewichtssinn ist mit der Eigenwahrnehmung eng verbunden. Durch ihr Zusammenspiel wird die Aktivität des Körpers ermöglicht.

So haben langsame und gleichmäßige vestibuläre Reize (z.B. Schaukelstuhl) eine beruhigende Wirkung auf unseren Körper, während schnelle und aktive Stimulationen (z.B. Rollbrett, Schaukel) unseren Organismus beleben und unsere kognitive Aufmerksamkeit steigern. Überstarke und lang andauernde Reize führen zu Reaktionen des vegetativen Nervensystems und können Übelkeit oder Schweißausbruch hervorrufen.

Bei der vestibulären Wahrnehmung können das statische Gleichgewicht

(im Stand Halt suchen), das dynamische Gleichgewicht (Aufrechterhaltung bei Bewegungen), das Objektgleichgewicht (Balancieren von Materialien) und das Gleichgewicht auf verschiedenartigem Untergrund (Balancieren auf Materialien) unterschieden werden.

Tipp: Kinder haben nicht nur großen Spaß an der vestibulären Stimula-

tion, sie versetzen sich und ihren Körper in anregende oder beruhigende Phasen und beeinflussen damit positiv ihre kognitive Leistung.

Literatur

Schneising, S. (2000, 2. Aufl.):

Psychomotorik für Kindergarten, Grundschule und Verein.

Ein Praxisbuch für Alle. Rüber: Buchverlag Schneising

Weigl, U. (2004): Gleichgewichtsparcours. Übungen zur Stabilisierung der Gleichgewichtsfähigkeit. Schorndorf: Hofmann-Verlag

Balancieren

Balancieren

Ich kann einen Ball geschickt auf einem Schläger

Über folgende Hindernisse balancieren:

- über eine Turnbank
- durch einen aufgestellten Reifen
- im Skolon vorwärts
- im Skolon rückwärts
- durch einen auf einer Schmalbank
- quergerollten Kasten
- über eine Weichmatte



Hinweis: Kooperative Balance-Aktivitäten sind ein gutes Mittel, damit Kinder gemeinsam auf ein Ziel hinarbeiten. Wenn Kinder diese Spiele spielen, merken sie schnell, dass sie zusammenarbeiten müssen. Umgekehrt lernen Kinder, dass ihr Team keinen Erfolg haben wird, wenn sie nicht kooperieren.

Lehrplanbezug

Gegenstände im Gleichgewicht halten: Übungen mit verschiedenen Geräten und Körperteilen (z.B. Gymnastikstab vertikal balancieren).

Praktische Beispiele

Stabbalance

Bei diesem Spiel balancieren die Kinder einen Stab über Hindernisse. Die Kinder bekommen zwei lange Bambusstöcke oder Plastikstäbe, die sie so halten, als ob sie eine Trage halten würden. Dann legen sie einen dritten Stock oder Stab quer über die anderen beiden. Die Kinder versuchen, über den Boden, eine Bank oder einen Balken zu laufen, ohne den dritten Stab fallen zu lassen. **Variationsmöglichkeiten:** Um die Herausforderung noch zu steigern, balancieren die Kinder einen Ball.

Tablett-Balance

Diese Balance-Aktivität bietet für die Kinder eine gute Erfahrung auf dem Gebiet Partner-Balance. Jedes Kinderpaar bekommt eine Platte oder ein Kaminentablett mit einem Klotz darauf. Jedes Kind hält ein Ende des Tablett, und die Kinder laufen gemeinsam durch den Raum. Das eine Kind läuft vorwärts und das andere rückwärts oder sie laufen beide seitlich. Die Kinder versuchen, in verschiedene Richtungen zu laufen, ohne in jemand anderen hineinzulaufen und ohne den Klotz fallen zu lassen.

Tipp: Fordern Sie die Kinder auf, einen Ball auf dem Tablett zu balancieren und damit über das Spielfeld zu gehen (laufen, springen). Dadurch wird die Aufgabe noch schwieriger.

Variationsmöglichkeiten: Tablett-Balance auf einer Bank: Die beiden Kinder versuchen, den Klotz oder Ball zu balancieren und gleichzeitig über ein breites Brett, eine stabile Bank, einen Baumstumpf oder einen ganz niedrigen Balancierbalken zu gehen. Worüber sie laufen, hängt von ihren Fähigkeiten ab. Die Kinder sollen die Verantwortung für die andere Person übernehmen. Das Kind soll Bescheid geben, wenn das Ende der Bank erreicht ist. So kann sich das andere Kind darauf vorbereiten und sicher hinuntersteigen. **Material** (für ein Team, bestehend aus 2 Spielern): 1 Kaminentablett oder ein Stück dünnes Holz oder eine Plastikplatte, die etwas größer als ein Kaminentablett ist, 1 Holz- oder Plastikklötz, 1 Ball.

Gegenstandsbalance

Zwei Kinder nehmen einen leichten, unzerbrechlichen Gegenstand zwischen ihre Köpfe oder Körper. Dann versuchen sie, ohne den Gegenstand mit den Händen zu berühren, über den Boden, eine Bank oder einen Balken zu laufen. Die Kinder halten den Gegenstand zwischen sich, indem sie ihn gegenseitig stützen.

Tipp!

Hinweise und Tipps: Wenn die Partner sich nicht synchron bewegen, wird entweder der Gegenstand auf den Boden fallen, oder das eine Kind wird das andere aus der Balance bringen.

Material: 1 leichter, unzerbrechlicher Gegenstand für jeweils 2 Kinder, z.B. Kissen, Luftballon oder Ball, evtl. Bank oder Balken.

Balance-Brücken

Für diesen Balance-Akt müssen zwei Kinder kooperieren, um ihn erfolgreich durchzuführen. Sie lernen dabei, auf den/die PartnerIn zu achten. Nebenbei trainieren sie, die Balance zu halten. Die Kinder stellen sich paarweise zusammen. Jedes Paar erhält ein Holzbrett und ein Reissäckchen. Jedes Kind nimmt ein Ende des Bretts, und die beiden PartnerInnen versuchen, ihr Reissäckchen auf der Mitte des Bretts zu balancieren und dabei über das Spielfeld zu laufen.

Die Kinder folgen mit dem Brett zwischen sich den Linien auf dem Boden. Diese führen sie zu den verschiedenen „Brücken“ (z.B. stabile Holzbänke, die rund um das Spielfeld aufgestellt sind, oder Holzstämme, wenn draußen gespielt wird). Wenn sie auf die erste Brücke klettern, versuchen sie, das Brett waagrecht zu halten und das Reissäckchen weiter zu balancieren. Wenn sie sich dem Ende der Brücke nähern, teilt die Person, die vorwärts läuft, ihrem Partner, der rückwärts läuft, mit, dass sie am Ende der Brücke sind („Sei vorsichtig! Mach dich bereit! Steig hinab!“).

Material: Bänke, Holzstämme oder andere Gegenstände dienen als Brücken. Für jeweils 2 Kinder: 1 längeres Holzbrett oder ein Gegenstand in einer ähnlichen Größe, 1 Reissäckchen.

Literatur

Orlick, T. (2007): Zusammen spielen – nicht gegeneinander. 150 kooperative Spiele für Kinder. Mühlheim: Verlag an der Ruhr <http://www.lehrmittel.at>

Abbildungen: Kinder aus der VS 1130 Wien

Leisten

Können und Leisten sind neben den spielerischen und gestalterischen Handlungsweisen für den Sport kennzeichnend. Ein vielseitiges Bewegungskönnen als Fundament grundlegender motorischer Fertigkeiten für alltagsmotorische und sportliche Handlungsfelder ist daher zu vermitteln. Die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts soll gefördert und die individuelle Lern- und Leistungsbereitschaft entfaltet werden. Dabei steht das Lösen vielfältiger Bewegungsaufgaben als elementare Form des Leistens (Können) im Vordergrund. Die Schülerinnen und Schüler sollen insbesondere auch erfahren, wie sie ihre Leistungsgrenzen durch Lernen und gezieltes Üben verschieben können.

- Laufen, Springen, Werfen und Fertigkeiten der Leichtathletik
- Bewegen an Geräten und Fertigkeiten des Boden- und Gerätturnens
- Bewegen im Wasser und Schwimmen, Tauchen, Springen.

Springen



Lehrplanbezug

In die Weite und in die Höhe mit unterschiedlichen Absprungs- und Lan-

devarianten springen (z.B. Ein- und beidbeinige Sprünge mit und ohne Anlauf, Absprünge von unterschiedlichen Unterlagen und über Hindernisse); die Grundtechnik des Weit- und Hochsprungs können (z.B. Übungen zu Anlauf, Absprung und Landung. Weit- und Hochsprung als Einzel- und Teamwettkampf).

Hochsprung

Steigesprünge und Hochsprünge auf Mattenstapel (auch mit halber Drehung und aus dem Anlauf).

Standweitsprung

Das Kind springt unter Zuhilfenahme des Armschwunges von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar an der Absprunglinie) beidbeinig aus dem Stand möglichst weit nach vorne und landet beidbeinig auf der Mattenbahn (1,2,3).

Hinweise und Tipps: Gemessen wird der Abstand zwischen Absprunglinie und dem ihr nächst-

liegenden Landeabdruck. Dabei wird das Kind auf die Ausnützung seines Armschwunges hingewiesen. Die Beinmuskulatur muss vor der Übung gut aufgewärmt sein, um Verletzungen zu vermeiden.

Normwerte (nach BÖS) zum Vergleich: 9-11 Jahre; Buben: 142 cm, Mädchen 131 cm. **Material:** Matten, Maßband, Klebeband (Startmarkierung).

Grätschsprung

Aus dem Stand springt das Kind



beidbeinig vom Boden ab und grätscht in der Luft die Beine, vor der Landung werden die Füße wieder geschlossen.

Hinweise und Tipps: die Beine erst in der Luft (am Totpunkt) grätschen und wieder schließen; gegrätschte Prellsprünge am Sprungbrett; Grätschsprünge beim Seilspringen.

Strecksprung

Aus dem Stand springt der Schüler/die Schülerin beidbeinig mit Armzug (vor- und dann hochgezogene Arme) vom Boden ab und streckt dabei den Körper. Bei der Landung federn die gebeugten Knie (bei hüft-

breit geöffneten Füßen) den Schwung ab.

Hinweise und Tipps: Prell-

sprünge am Sprungbrett; Seilspringen; nicht ins Hohlkreuz kippen! Wichtig beim

Springen sind der Anlauf und der Absprung.

Tipp!

Laufen und Hüpfen



Der Anlauf: Für AnfängerInnen ist es wichtig, aus jeder Distanz einen optimalen Anlauf zu erlangen. Den Anlauf abzumessen, um immer die gleiche Schrittfolge und optimale Beschleunigung zu haben, ist daher nicht zielführend. Dabei ist Folgendes zu beachten: Steigerungslauf mit hoher Geschwindigkeit vor dem Absprung; Immer größer werdende Schritte; Laufen auf den Fußballen.

Der Absprung: Beim Absprung spielen die Bewegung der Arme, Beine und die des Oberkörpers eine große Rolle. Daher sollten diese Bewegungsmuster geübt werden. Armbewegung Richtung Sprungtisch/Kasten beim Absprung vom Sprungbrett.

Praktische Beispiele

- Seilspringen
- Fangspiele im Hüpfen
- Springen mit dem langen, gedrehten Seil
- Sprunggarten (z.B. vom Kasten auf den Weichboden hinunterspringen).

Literatur

Bös, K., Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen, Karl Hofmann Verlag 2003

<http://www.iacss.org>

Katzenbogner, H. (2004): Kinderleichtathletik. Münster: Philippka Sportverlag

Lehrplanbezug

Schnell, mit Richtungsänderungen sowie rhythmisch über Hindernisse laufen: Gruppenläufe (z.B. Staffeln, Fangspiele, Hindernisgarten); die Grundtechnik des Kurzstreckenlaufs ausführen können (z.B. Übungen zu Körperhaltung, Ballenaufsatz, Kniehub und Armschwung).

Praktische Beispiele

Lauf-ABC

Bei den Übungen des Lauf-ABCs handelt es sich um Teile der Laufbewegung, die sich für das Laufen als Grundübungen besonders gut eignen. Nicht zuletzt aus diesem Grund werden sie bezeichnenderweise auch unter dem Stichwort „ABC“ zum kleinen Einmaleins für das Lauftraining zusammengefasst.

Sprunglauf

Leichte Sprünge von einem auf das andere Bein sind für Kinder eine Selbstverständlichkeit. Durch die Betonung des aktiven, schnellen Fußaufsatzes und die betonte Streckung des Fuß-, Knie- und Hüftgelenks soll auch diese Übung dabei helfen, den Abstoßimpuls zu entwickeln. Der schwungvolle Armeinsatz rhythmisiert die Gesamtbewegung und hilft, unter Umständen nicht nach vorn gerichtete Kräfteinsätze auszugleichen. Trotz des erforderlichen Kräfteinsatzes soll

ein lockerer Rhythmus eingehalten werden.

Ballenlauf

Bei geringer Geschwindigkeit und wenig Raumgewinn wird mit hoher Frequenz aus der Ballendruckstellung heraus gelaufen. Die Fußballen verlassen den Boden nicht bzw. nur ganz flüchtig und beschreiben eine „runde“, rhythmische Bewegung. Das ist für Kinder zumeist recht ungewohnt, weshalb besonders auf die „hohe Hüfte“ (die Hüfte ist gestreckt) hingewiesen werden sollte. Vermieden werden sollte das Trampeln auf der ganzen Sohle. Auf Supination bzw. Pronation soll geachtet werden. Die Arme geben den Bewegungsrhythmus und die Geschwindigkeit vor.

Fußgelenksarbeit

Während der Fußgelenksarbeit wird die gesamte Abrollbewegung des Fußes bei hoher Frequenz und wenig Raumgewinn durchgespielt. Während des flüchtigen Bodenkontaktes der Ferse kommt es zu einer kurzzeitigen völligen Streckung im Knie.

Arm- und Beinarbeit sind trotz hoher Frequenz harmonisch aufeinander abgestimmt. Die Übung soll trotz der sich summierenden Anstrengung locker ausgeführt werden.

Trommellauf

Der Oberkörper ist weit nach vorn gebeugt. Die Arme hängen locker an den leicht gebeugten Knien vorbei nach unten. Auf ein Kommando beginnen die Kinder, mit ihren Füßen in größtmöglicher Frequenz zu trommeln. Sie finden in der Regel recht bald von selbst heraus, dass hohe Frequenzen nur über kurze



4



9



5



6



7



8

Kontaktzeiten der Ballen möglich sind. Auf den Einsatz der Arme wird zugunsten einer entspannten Körperhaltung vollständig verzichtet.

Die Übung wird auf einer Stelle durchgeführt und nach ca. 10 Sekunden auf ein Kommando hin direkt in einen Antritt nach vorn übergeleitet (4).

Anfersen (5)

Während des Anfersens wird die hintere Schwungphase der Laufbewegung akzentuiert. Beim Sprint wird die Ferse nicht aktiv angezogen. Als Koordinationsübung (ev. in Kombination mit dem Kniehebelauf) macht aber auch diese Übung Sinn.

Dabei soll auf hohe Frequenz, Ballenlauf, eine leichte Körpervorlage und eine „hohe Hüfte“ (die Hüfte ist gestreckt) geachtet werden. Der Bewegungsrhythmus wird durch den Armeinsatz gesteuert.

Kniehebelauf (6)

Die Oberschenkel werden schnell hoch geführt und nach dem Erreichen der Waagrechten durch aktiven Einsatz wieder abwärts auf den spitzen Fußaufsatz zurückgeführt. Aus einer leichten Körpervorlage heraus gibt die energische Armarbeit den Bewegungsrhythmus und die Geschwindigkeit vor. Es soll darauf geachtet werden, dass keine Körperrücklage entsteht, die Beine nicht

einfach passiv fallen gelassen werden und die Knie nicht nach außen zeigen.

Seitstellschritte (7)

In einer aufrechten Körperhaltung (Blick nach vorn; nicht in der Hüfte knicken) sollen die Kinder rhythmisch zur Seite grätschen. Die Arme unterstützen die Bewegung, indem sie vor dem Körper über Kreuz geschwungen werden.

Kreuzen (8)

Auch bei dieser Übung sollen die Kinder sich aus einer Frontalstellung heraus zur Seite bewegen. Dabei überholt ein Bein das andere, so dass es zum Überkreuzen der Beine kommt.

Dabei wird das „überholende“ Bein abwechselnd vor und hinter dem zweiten Bein vorbeigeführt. Mit den Armen werden Gegenbewegungen zur schwungvollen Verwringung zwischen Becken- und Schulterachse ausgeführt (Entwicklung der Hüftbeweglichkeit).

Hopserlauf (9)

Das Grundmuster des Hopserlaufs fällt Kindern in der Regel sehr leicht. Deshalb lässt sich mit dieser Koordinationsaufgabe beinahe spielerisch ein flüssiger Abstoßimpuls bei aktivem Fußaufsatz entwickeln.

In diesem Zusammenhang soll auf Kniehub, optimale Streckung aller beteiligten Gelenke und eine „hohe Hüfte“ geachtet werden.

Der schwungvolle Armeinsatz wird meistens ganz von allein entdeckt und unterstützt die rhythmische Gestaltung des Laufes.

10



Gehen als Vorbereitung zum Laufen

Gemäßigtes Tempo zu Beginn; Fersen bei leicht gebeugten Knien aufsetzen; Füße über die ganze Fußsohle abrollen; Fußspitzen möglichst in Gehrichtung setzen; Arme anwinkeln und seitlich neben dem Körper mit-schwingen; Arme schwingen gegengleich zu den Beinen; nach vorne schauen; Schultern locker; Brustkorb anheben.

Zeitschätzläufe

Die SchülerInnen erhalten die Aufgabe, zwischen 1 - 5 Minuten zu laufen. Wer meint, dass die gegebene Zeit erreicht ist, beendet den Lauf und setzt sich auf die Bank. Gewonnen hat, wer die Zeit am besten schätzen kann.

Zeitungsläufe

Die SchülerInnen bekommen die Aufgabe, so schnell wie möglich mit einer Zeitung vor der Brust zu laufen, ohne dass diese hinunterfällt.

„Tempomacher“

Es wird in kleinen Gruppen auf einem Rundkurs gelaufen. In jeder Runde gibt es einen neuen „Tempomacher“, der die Aufgabe hat, das richtige Tempo für die Gruppe zu finden.

Zusatzaufgabe: Die Gruppen bekommen bestimmte Zeitvorgaben. Welche Gruppe hält diese am genauesten ein?

Variationen: Slalomlauf; Armkombinationen (z.B. beim Anfersen klatschen); Tempokombinationen; Synchronübungen (1. Kind zeigt die Übung vor, 2. Kind ahmt als Schatten/spiegelbildlich nach).

Wissenswertes

- Aufrechte Körperhaltung
- Geradlinige Gesamtbewegung: Blick nach vorn
- Dynamischer Armeinsatz
- Gestreckte Hüfte
- Optimale Streckung im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk beim Abdruck
- Betonung der hinteren Schwungphase
- Unterschenkel nach vorne kicken
- Ballenlauf
- Aktives Nach-unten-Führen des Fußes
- Aktiver Fußaufsatz
- Abrollbewegung des Fußes
- Abstoßimpuls aus dem Fußgelenk.

Literatur

www.sportunterricht.de

SportPraxis, Sonderheft 2001, S. 29- 34

Katzenbogner, H. (2004): Kinderleichtathletik. Münster:

Philippka Sportverlag

Schwarz, W.: (1993): Ausdauer: Spielformen, Trainingsbeispiele, Aufbaumodelle: Wien

Abbildungen in den Bereichen „Motorische Grundlagen“ sowie „Können“: Kinder der Volksschule 1130 Wien (Thuma)



11

Schnell laufen



Schnell laufen

Für den 60-m-Lauf benötige ich:

Datum: Zeit: Sekunden
Datum: Zeit: Sekunden
Datum: Zeit: Sekunden

Lehrplanbezug

Kurze Distanzen mit maximaler Geschwindigkeit zurücklegen (zB Einzel- und Gruppenläufe mit Hochstart (allenfalls Tiefstart). Staffeln mit kurzen Belastungen (maximal 8 Sekunden) **Richtwert: 30 Meter (11)**; Zeitmessung nur gelegentlich durchführen!

Praktische Beispiele

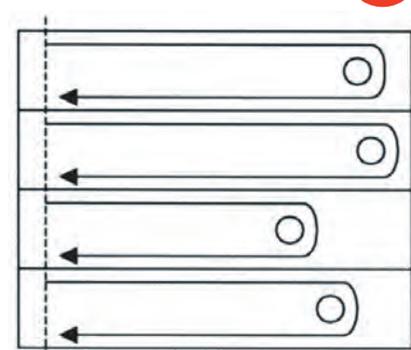
Sechs-Sekunden-Sprint

Je fünf SchülerInnen stehen mit einem Markierungshütchen an der Startlinie.

Dieses wird nach Einschätzung der jeweils eigenen Leistungsfähigkeit in solch einer Entfernung aufgestellt, dass die Strecke hin und zurück in sechs Sekunden zurückgelegt werden kann **(12)**.

Sieger ist, wer die eigene Streckenvorgabe am besten einschätzen kann.

12



Klatsch-Parade

Paarweise hintereinander laufen. Der/die vordere SchülerIn gibt die Laufgeschwindigkeit vor und bestimmt zugleich durch Klatschen die Schrittfrequenz für den Partner/ die Partnerin.

Modell-Lauf

Aufgabe A: In der Kleingruppe sprintet abwechselnd je ein/e SchülerIn mit fliegendem Start eine Strecke von 20 Metern. Die MitschülerInnen beobachten jeweils die Laufbewegungen, tauschen ihre Beobachtungen aus, beschreiben sie und stellen davon eine Skizze her.

Aufgabe B: Die SchülerInnen sprinten gemeinsam jeweils eine kurze Strecke in Verbindung mit Bewegungsvorstellungen, z.B.: Ich bin der stärkste Mensch der Welt. Ich bin mindestens zwei Meter groß. Ich habe Flügel an den Beinen. Ich ziehe/schiebe ein schweres Gewicht. Meine Hände sind auf dem Gesäß festgeklebt. Ich laufe im Sand/Wasser.

Schritte zählen

Innerhalb der Kleingruppe soll jede/r SchülerIn fünf maximal schnelle Läufe mit fliegendem Start und ausreichender Pause über eine markierte Länge von 15 Metern ausführen. Die PartnerInnen zählen und dokumentieren die Schrittzahl innerhalb der Messstrecke. Anschließend werden der niedrigste und höchste Wert festgestellt.

Mehr oder weniger Schritte?

Jede/r SchülerIn versucht nun in mehreren Läufen mit maximaler Geschwindigkeit seine niedrigste Schrittzahl zu unterbieten bzw. die höchste zu übertreffen. Die dabei gemachten Erfahrungen werden miteinander diskutiert.

Lauf- und Staffelspiele auf Zeit

Wie viele Kinder kannst du in einer Minute fangen?

Wissenswertes

Für die Trainierbarkeit und das Erlernen einer technisch fundierten Lauftechnik ist das Lauftraining im Kindes- und Jugendalter von entscheidender Bedeutung. Die Grundlagenausdauer (lang andauernde, niedrige Belastungen über mehrere Minuten) ist in allen Altersstufen trainierbar. Die anaeroben Ausdauerkapazitäten (höchste Belastungen über ca. 30 Sekunden bis 2 Minuten) nehmen in der Pubertät zu und werden erst im Erwachsenenalter sinnvoll trainierbar.

In der Kindheit beeinflussen mehrere Faktoren die anaerobe Kapazität ungünstig:

- geringerer Phosphatspeicher in der Muskelzelle
- höhere Katecholaminausschüttung (Stresshormone) für eine gleich große Laktatmenge (Milchsäure) gegenüber dem Erwachsenen
- eingeschränkte Erholungsfähigkeit.

Da Kinder generell eine höhere Herzfrequenz aufweisen als Erwachsene und zwischen Trainierten und Untrainierten kaum Unterschiede feststellbar sind, ist die Belastungsintensität anhand der Herzfrequenz schlecht feststellbar. Es ist sinnvoller die Intensität über die Fortbewegungsgeschwindigkeit zu steuern.

Bei Kindern liegen, bedingt durch den vorliegenden Zuckerstoffwechsel und die hormonelle Steuerung, gute Voraussetzungen für die aerobe Leistungsfähigkeit (niedrige

Intensität) auf Grund des Muskelstoffwechsels vor.

Das Training großer Laufumfänge in der Kindheit führte bisher nicht zu späteren Spitzenleistungen. Physiologisch geht es in erster Linie um die Entwicklung des individuellen Schnelligkeitspotentials, erst nach dessen Ausreizung um die Verlängerung der Laufstrecke.

Literatur

<http://www.lehrmittel.at/>

<http://www.iacss.org>

Katzenbogner, H. (2004): Kinderleichtathletik. Münster: Philippka Sportverlag

Werfen und Fangen



Lehrplanbezug

In die Weite und auf Ziele werfen und schleudern: Wurfbewerbe mit verschiedenen Wurfgeräten (z.B. Wandball, Wurfbude, Frisbee); Würfe auf bewegliche Ziele (z.B. Treibball). Beidseitig werfen.

Die Bewegung des Schlagballwurfs ausführen können: Übungen zu Anlauf, Wurfauslage, Abwurf (z.B. Zielwerfen, auf Weite werfen); kleine Wettkämpfe.

Praktische Beispiele Wurf-Orgel

Die SchülerInnen stehen einander paarweise mit je einem Bein in einem Gymnastikreifen gegenüber.



13



14



15

Die Reifen liegen im Abstand von etwa drei Metern auf dem Boden. Wechselweise werden verschiedene Wurfgeräte in vorgegebener Reihenfolge zugeworfen, ohne dass diese zu Boden fallen. Wenn alle Geräte ohne Fehler einander zugeworfen wurden, wird der Abstand der Reifen um einen Durchmesser vergrößert. Bei einem Fehler wird dieser wieder entsprechend ver-

kleinert. Welches Paar erreicht innerhalb einer bestimmten Zeit den größten Abstand?

Endloskette

Eine vorgegebene Strecke soll von jeweils zwei auf paralleler Bahn mit einem Abstand von 8 bis 10 Metern laufenden SchülerInnen möglichst rasch zurückgelegt werden. Nach dem Signal wirft SchülerIn A ein Wurfgerät so, dass die/der gleichzeitig gestartete SchülerIn B dieses im Laufen fangen kann. B stoppt nach dem Fangen und wirft für A das Gerät. Mit dem Gerät in der Hand darf nicht gelaufen werden. Welches Paar kann auf diese Weise die vorgegebene Laufstrecke am schnellsten zurücklegen? **Material:** Verschiedene Wurfgeräte.

Vogelschwarm

Die SchülerInnen sollen sich im Kreis aufstellen, wobei jede/r zweite ein Wurfgerät bekommt. Auf ein Zeichen hin werden die Geräte irgendeinem anderen zugeworfen, ohne dass die FängerInnen vorher festgelegt werden. Nach jedem Durchgang bekommen diejenigen Gruppen, die alle Geräte erfolgreich gefangen haben, ein weiteres Wurfgerät dazu. **Material:** Verschiedene Wurfgeräte.

Burgball-Zielwerfen

Die SchülerInnen werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe bestimmt eine/n SpielerIn, der/die als „Burgwächter“ auf einem Kasten steht, während die anderen sich hinter einer Abwurfmarkierung positionieren. Dem „Burgwächter“ sollen nun innerhalb einer vorgegebenen Zeit so viele verschiedene Wurfgeräte wie möglich zugeworfen wer-

den. Jedes erfolgreiche Fangen wird als ein Punkt gewertet. **Material:** Kästen, Wurfgeräte.

Zeit-Zielwerfen

Auf einem Kasten ist ein Rahmen als Tor fixiert. Die Kinder stehen in zwei gleich großen Gruppen auf beiden Seiten des „Tores“. Sie bekommen eine vorgegebene Anzahl verschiedener Wurfgeräte. Welche Mannschaft kann innerhalb einer bestimmten Zeit die meisten erfolgreichen Würfe durch das „Tor“ erzielen? Als Treffer zählen solche Würfe, die von einem/r MitspielerIn gefangen werden. **Material:** Kästen, Rahmen, Wurfgeräte.

Weitwerfen (13,14)

Verschieden große und schwere Bälle sollen von einer Abwurflinie so weit wie möglich geworfen werden. Die SchülerInnen sollen sich dabei hinsichtlich Fußstellung, Ausholbewegung und Abwurfwinkel beobachten und gegenseitig korrigieren. Die exakte Ausführung des Schlagwurfes soll den SchülerInnen unter Hinweis auf die entscheidenden Bewegungsmerkmale wiederholt (vom besten Kind) vorgezeigt und erklärt werden. **Material:** Wurfgeräte.

Variationen:

- Werfen und Fangen (15) ein- und beidarmig, über Kopf von unterschiedlichem Ballmaterial
- Wurfvarianten: in verschiedenen Ausgangspositionen (z.B.: Stellschritt)
- Anmäuern
- Luftballonspiel: 1 - 3 Luftballons ständig in der Luft halten
- „Sautreiben“: Luftballon/Volley- oder Medizinball mit Tennisbällen abschießen

- Wurfeigenschaften verschiedener Materialien erfahren: Papierflieger/Zeitungspapier/Frisbees/Schweifbälle etc.
- Brettball: Nach 2-3 Ballkontakten versuchen SchülerInnen einen Ball an eine bestimmte Fläche an der Wand zu zielen
- Ball über die Schnur.

Literatur

- Schmidt, G. (2000): 300 Erlebnis-spiele. Wien: öbv&hpt
<http://www.lehrmittel.at/>
 Katzenbogner, H. (2004): Kinderleichtathletik. Münster: Philippka Sportverlag

„Turnen“



Hinweis

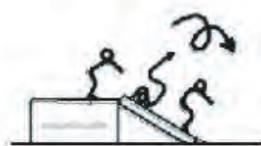
Als Rolle wird eine Turnübung des Bodenturnens bezeichnet, bei der das Kind aus der Hocke eine Abrollbewegung um die Querachse um 360° ausführt. Es existiert die Rolle vorwärts und rückwärts. Bei der Rolle vorwärts erfolgt die Abrollbewegung über Rücken, Gesäß wieder auf die Füße. Sportmotorische Grundeigenschaften: Geschicklichkeit, Koordination.

Lehrplanbezug

Fertigkeiten des Boden- und Gerätturnens:

- Boden (z.B. Rolle vorwärts, allenfalls Rolle rückwärts, Rad und Handstand)
- Turnbank (z.B. Pferdchensprung, Schrittsprung, Halbe Drehung, Streck- und Hocksprung als Abgang)

Quelle: www.oefst.at

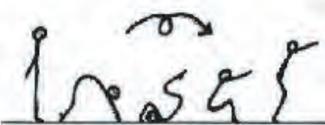


Rolle vorwärts von Erhöhung über schiefe Ebene



16

Rolle vorwärts auf schiefer Ebene (ohne Erhöhung)



Zielübung:

Rolle vorwärts am Boden

- Reck (z.B. Ein- und Rückspreizen, Hüftabschwung, allenfalls Unterschwingung und Hüftumschwung, Kniehangabschwung- und Kniehangaufschwung, Spreizumschwung)
- Bock/Kasten (z.B. Aufknieen und Mutsprung, Aufhocken und Strecksprung, Hockwende allenfalls Hocke und Grätsche)
- kurze Übungsverbindungen und/oder synchron mit Partnerin oder Partner ausführen.

Praktische Beispiele

Rolle vorwärts

Optimalausführung: Flüssige und dynamische Rollbewegung; runder Rücken (Kopf zur Brust/kein Aufsetzen des Kopfes). Aufstehen ohne Handabdruck, geschlossene Knie und Füße (16).

Turnbank, Matten: Kopf ganz nach vorn neigen: Knie auf der Langbank, Hände auf die mit Kreide markierten Positionen ganz nah bei der Bank setzen, Kopf ganz weit unter die Bank bringen (Nase unter die Bank), über den Hinterkopf und den Rücken in den Sitz rollen und aufstehen. Für Kinder, die den Kopf nicht weit genug nach vorn beugen: Ein Helfer kniet neben dem Kind und klopft mit dem Fingernagel unter die Bank. Das Kind soll mit der Nase zum klopfenden Finger kommen.

Schiefe Ebene: Richtige Stützposition. Kopf nach vorn neigen: Füße in die mit Kreide markierten Positionen stellen, Hände bei hochgehobenem Gesäß in die mit Kreide markierten Positionen setzen, Hinterkopf auf die mit Kreide markierte Position setzen und auf den Rücken überfallen lassen. Auf der schiefen Ebene wird das Rollen „von selbst“ funktionieren. Wenn man die Be-

wegung beobachtet wird man feststellen, dass der Kopf nicht wirklich auf die markierte Position gesetzt werden kann. Aber wenn man es versucht, ist der Kopf weitest möglich nach vorn gebeugt. **Material:** Sprungbrett, Bodenturnmatten.

Bodenturnmatten: Richtiges Aufstehen nach der Rolle: Der/die HelferIn steht in ausreichend großer Entfernung am Ende der Matte oder hinter der Matte und streckt seine Hände nach vorn. Der/die TurnerIn versucht, nach der Rolle vorwärts die helfenden Hände zu fassen. Allein durch das weite Nach-vorne-Strecken der Arme werden die meisten Kinder ohne Benutzen der Hände aufstehen können. Falls dies nicht gelingt, fasst der/die HelferIn die Hände des turnenden Kindes und zieht es in den Stand.

Rolle rückwärts

Optimalausführung: Flüssige und dynamische Rollbewegung, Landung auf den Füßen, gleichzeitiger Handstütz und -abdruck (17).

Bodenturnmatten: Kräftigung der Bauchmuskulatur (Rundung des Rückens). Rückenschaukel: Zunächst umfassen die Hände die Knie, um die Bauchmuskulatur zu unterstützen, später lassen die Hän-



de die Knie los und werden bei jeder Rückenschaukel neben den Ohren auf den Boden aufgesetzt.

Hierdurch wird die Bauchmuskulatur gekräftigt und das richtige Aufsetzen der Hände geübt.

Schiefe Ebene

Sprungbrett, Bodenturnmatte(n), 2 HelferInnen.

Rückwärts rollen: mit gegenseitiger Hilfe Rolle rückwärts auf der schiefen Ebene. Die schiefe Ebene unterstützt das Rollen.

2 HelferInnen halten einen Gymnastikstab an der gebeugten Hüfte nahe beim Kind mit beiden Händen fest und entlasten die Halswirbelsäule durch leichtes Anheben des Gymnastikstabes und damit Anheben der Hüfte durch eine Bewegung nach schräg hinten oben.

Kleiner Mattenberg (mehrere Bodenturnmatten): Verbessern des Drucks der Hände auf den Boden: Rolle rückwärts auf der niedrigen Matte, Aufsetzen der Hände auf der niedrigen Matte, Landung mit den Fußspitzen auf dem kleinen Mattenberg. Mit den Händen bzw. Armen kräftig nachdrücken bis zum Hockstand auf dem Mattenberg.

Die Knie dürfen den Mattenberg nicht berühren. Mattenberg zunächst klein (1 Matte) aufbauen und dann langsam immer um 1 Matte bis auf 4 Matten steigern.

Hockwende (Drehsprunghocke)

Optimalausführung: Beidbeiniger Absprung; Armzug zur Vorhalte, Hände richtig aufgesetzt, Hüfte stabilisiert (gebunden); Arme beim Stützen gestreckt, Beine gehockt; aktive Landung.

Die **Drehsprunghocke** (auch Hockwende) ist ein Sprung für Kinder, welche die Sprunghocke oder die Sprunggrätsche noch nicht gelernt haben.

Sie verlangt nicht so viel Stützkraft und ist leichter zu lernen. Allerdings sollte man beachten, dass man wegen der Ähnlichkeit der Fertigkeiten nicht das Rad über die querstehende Bank gleichzeitig zur Hockwende am Sprung erlernen sollte. Die Bewegungen könnten sich gegenseitig negativ beeinflussen.

Benötigte Geräte: 1 oder mehrere Turnbänke.

Aufgabenstellung: Hockwenden über die Turnbänke. Diese Übung eignet sich besonders als Station in einem Gerätekreislauf. Die Hände sollten besser nicht an die Kanten der Bank, sondern auf die Sitzfläche der Bank aufgesetzt werden.

Hockwende über Kastenoberteile

Hinweis: durch die nun niedrigere Stützfläche im Vergleich zu den Bänken wird die Stützkraft stärker gefordert.

Benötigte Geräte: 1 oder mehrere Kastenoberteile.

Zauberschnur

Um Verletzungen – insbesondere das schmerzhafte Stoßen der Knie am Kastendeckel – zu vermeiden, wird zwischen zwei mit Lücke aufgestellten Kästen eine Zauberschnur gespannt.

Nun kann die Drehsprunghocke sowohl rechts als auch links gesprungen werden. Falls jemand mit den Füßen nicht hoch genug kommt, kann er sich an der Zauberschnur nicht verletzen, da sie nachgibt.



Benötigte Geräte: 2 Kästen, 2 Sprungbretter, Zauberschur, 1 Niedersprungmatte.

Hockwende über den Kasten

Absprung aus dem Angehen oder dem langsamen Anlauf, seitliches Aufsetzen der Hände auf den Kasten, 1/4 Drehung und Aufsetzen der Füße auf dem Kasten, dann Abhocken (18).

Hilfestellung: ist hier eigentlich nicht nötig. Wenn, dann Klammergriff an einem Oberarm. Achtung: auf die richtige Seite stellen (Kopf des Turners muss der Hilfestellung zugewendet sein).

Benötigte Geräte: 1 Kasten (dreiteilig), 1 Sprungbrett.

Aufknien/Aufhocken auf den Kasten

Hinweis und Tipp: Die wichtigste und effektivste Vorübung für die

Hocke ist der Häschenhüpfer. Hier werden automatisch charakteristische Bewegungsmerkmale durchgeführt:

- Absprung
- Nach-vorne-Ziehen der Arme
- kurzer, starker aus den Schultern kommender Abdruck
- gestreckte Arme
- kurze Flugphase
- Nach-vorne-Ziehen der Beine nach dem Abdruck
- Landung.



Es ist nicht immer von Vorteil, das Sprungbrett nah an das Gerät zu stellen.

Je schneller der Anlauf und je kräftiger der Absprung ist, desto weiter soll das Brett vom Kasten weg aufgestellt werden.

Optimalausführung: Langer, flacher Schritt, beidbeiniger Absprung; Armzug zur Vorhalte; Hüfte stabilisiert (gebunden); Beine angehockt; Füße nicht weit hinter den Händen aufsetzen, Schultern sind immer hinter den aufgesetzten Händen (19); in der Hockposition Beine geschlossen; aktiver Armzug beim Strecksprung; Körper gestreckt; aktive Landung.

Kreidezeichnung auf dem Kastendeckel, die die Position der Füße und der Hände markiert (Hände und Füße sollten weit voneinander entfernt sein – Kasten längs stellen!). Sprung auf den Kastendeckel mit Landung zunächst der Hände, dann der Füße in den entsprechenden Markierungen. Strecksprung mit Armzug nach vorn oben und Landung vor dem/der HelferIn mit leicht gebeugten Knien. **Benötigte Geräte:** Sprungbrett, Kasten, Niedersprungmatte. Da bei diesem Sprung die Knie auf keinen Fall zwischen die Hände kommen sollen, Sprung – falls er auf einen Kasten geturnt werden soll – auf den längs stehenden Kasten.



Tipp!

Abschwung aus dem Stütz

Optimalausführung des Sprungs zum Stütz: Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung; aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung, Arme während der Bewegung gestreckt, Beine geschlossen und gestreckt (20).

Bei zunächst niedriger Reckstange wird der Sprung in den Stütz geübt. Die Höhe wird langsam angehoben. Im Stütz wird stets die Spannung auch in den Beinen bis in die Fußspitzen gehalten.

Benötigte Geräte: Tiefreck, Matten.

Überdrehen am Reck (21)

Aus dem Hangstand in den Kniehang. Griff lösen zum Handstütz am Boden. Abhocken zum Hockstand.

Hinweise und Tipps: Beim Abhocken berühren die Knie nicht den Boden.

Die Reckhöhe muss der Körpergröße entsprechen. Überdrehen an den Ringen.

Material: Reck brusthoch, Matten.

Kniehang (22,23)

Eine dicke Matte unter dem Reck dient als Sicherung. Der Lehrer/die Lehrerin leistet bei jeder Übung Hilfestellung, da die Kinder ihre Kraft oft noch nicht richtig einschätzen können.

Die Kinder hängen sich ans Reck (Ristgriff, Daumen umfasst die Reckstange), ziehen die Beine hoch, sodass sie sich zwischen ihren Armen hindurch mit der Kniekehle am Reck einhängen können. Sie schwingen hin und her. Der Lehrer/die Lehrerin sichert, indem er/sie ihre Unterschenkel festhält.

Material: Ringe brusthoch, Matte.

„Kunststücke“



Rad (Handstützüberschlag seitwärts)

Hinweis: Wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel); gestreckte Arme; gestreckte Beine (großer Spreizwinkel); das Rad endet mit den Armen in Hochhalte.

Tipp!

Praktische Beispiele

Hockwende – Schubkarren: Zwei Turnbänke hintereinander und dahinter ca. 4 Hütchen im Abstand von 2 - 3 Metern. **Aufgabe:** Die SchülerInnen sollen möglichst viele und hohe Hockwenden über die beiden Turnbänke machen. Den Körperschwerpunkt dabei nach und nach immer höher bringen und spüren, wie man schwingvoll von einer Seite zur anderen kommt. Am Ende der Turnbänke wird immer zu zweit im Slalom um die Hütchen „Schubkarren“ gefahren.

Hinweis: Hände halten oberhalb des Knies.

Hockwende im Turnbankwald: 5 Bänke parallel aufstellen mit jeweils 3 - 4 m Abstand dazwischen. **Aufgabe:** Hockwenden über die Turnbänke. Es arbeiten jeweils zwei SchülerInnen zusammen. Eine/r macht die Übung durch und der/die zweite sichert. Nach jedem Durchgang wird gewechselt.

„Radpurzeln“: Eine Turnbank steht vor einem Weichboden. **Aufgabe:**

Die SchülerInnen laufen/gehen an, greifen seitlich auf die Turnbank, versuchen das Gesäß weit nach oben zu bringen (mit viel Schwung, fast ein seitlicher Handstand), sie lassen sich dann gleich in den Weichboden fallen. Ein/e SchülerIn sichert als Schwunghilfe!

„Das Rad bergab“: **Aufbau:** Matten- oder Kastentreppe. **Aufgabe:** Die SchülerInnen sollen versuchen die Mattentreppe bzw. Kastentreppe radschlagend zu bewältigen. Gesichert wird von hinten am Becken.

Turnbank – Erlernen der Drehung um die Körperlängsachse: Rechtes Bein vor die Bank setzen, Hände parallel nebeneinander nach rechts auf die Bank setzen (nicht an die Kante der Bank), linkes (hinteres) Schwingbein fest über die Bank schwingen bis zum Stand, dann das rechte Bein hinten über die Bank schwingen – dieser Schwung ergibt die Drehrichtung für das Weitergehen in die Bewegungsrichtung. Die ganze Bewegung kann seitenverkehrt gemacht werden – aber jedes Kind sucht sich zum Lernen die Drehrichtung selbst aus! Mit zunehmender Übungshäufigkeit wird die Bewegung immer schneller gemacht. **Benötigte Geräte:** Bodenturnmatte, Linie.

Erhöhung der benötigten Stützkraft: Obige Übung, jedoch über die quer gelegte Bodenturnmatte. Die Matte liegt genau über einer Linie, genau auf der Linie werden mit Kreide zwei Kreise gezogen, in die die Hände gesetzt werden. Es soll nur ein großer Schritt über die Matte gemacht werden, während die Hände in die Kreise gesetzt werden.

Benötigte Geräte: Bodenturnmatte, Linie, Zauberschnur.

Beine in Richtung Senkrechte bewegen: Über der Vorderkante der Matte wird eine Zauberschnur zunächst in ganz geringer Höhe gespannt. Die Bewegung bleibt im Prinzip gleich wie in Übung 2. Durch die Zauberschnur werden die Beine automatisch etwas höher geschwungen – die Bewegung bleibt immer die gleiche; großer Schritt über die Matte. Dann wird die Zauberschnur langsam – Zentimeter um Zentimeter – erhöht und die Beine werden dadurch automatisch immer höher geschwungen.

Benötigte Geräte: evtl. Bodenturnmatte, Toilettenpapier.

Strecken des gesamten Körpers: Zwei HelferInnen halten eine Schnur aus Toilettenpapier so hoch waagrecht über den Boden, dass sie nur mit den gestreckten Fußspitzen zerrissen werden kann. Nun wird genau unter dem Toilettenpapier ein Rad geturnt und die Füße sollen oben in der Luft das Toilettenpapier zerreißen. **Variationen:** Variation zu Hockwenden: vorwärts oder rückwärts, beidbeinig oder von einem Bein aufs andere.

- Variation zu Schubkarren: seitwärts marschieren
- Variation zu Turnbankwald:
 1. Von links nach rechts über die Bank drüberhocken (beide Seiten, also hin und zurück).
 2. Jetzt mit senkrechtem Oberkörper aber mit angewinkelten Beinen (hin und zurück). Die/der PartnerIn sichert von hinten am Becken.
 3. Grobform des Rades über die Bank mit festem Griff auf der Bank (hin und zurück) Sicherung!

- Variation zu Rad-Purzeln: ganz gestreckt in die Matte fallen, Landung auf Füßen, Knien.

Material: Turnbänke, Markierungshütchen, Weichboden, Kasten.

Handstand

Hinweis: 180° Schulterwinkel; gestreckte Arme; gestreckter Körper (kein Hohlkreuz); geschlossene Beine; kurze Fixierung der Position; evtl. Niedersprungmatten oder Weichbodenmatten.

Praktische Beispiele

Erlernen der erforderlichen Stützkraft und der Orientierungsfähigkeit: Stütz auf den Händen vorlings mit angehockten Beinen. Dadurch wird eine Überstreckung des Rückens weitgehend ausgeschlossen. Die Übung wird zunächst 10s lang ausgeführt, die Zeit wird langsam gesteigert – zum Schluss bis 30s. **Variation:** Gehen seitwärts an der Wand. Richtungswechsel, ein Kind kriecht in der beschriebenen Position unter einem anderen durch. Strecke verlängern bis zu sechs Bodenturnmatten (=12m). Handstand-Position erreichen: langsam werden die Füße an der Wand (Sprossenwand) hoch bewegt, bis schließlich die gestreckte Handstandposition erreicht wird. Wichtig ist, dass der gesamte Körper (Stirn, Bauch, Oberschenkel, Fußrist) die Wand berührt, die Hände müssen nah an der Wand stehen. Nur wenn diese Position über mehrere Sekunden gehalten werden kann, ist eine gestreckte Handstandposition erreicht.

Aufschwingen in den Handstand: Schritt nach vorn und Aufschwingen in den Handstand gegen die Weich-

bodenmatte oder Niedersprungmatte. Die Hände müssen nah an die Matte gesetzt werden. Nur wenn die Handstandposition über mehrere Sekunden gehalten werden kann, ist die Körperhaltung gestreckt. Der Blick ist auf die Hände gerichtet – der Kopf wird nicht aktiv in den Nacken genommen.

Abbauen der Hilfe: Nun wird das feste Hindernis Matte oder Weichboden durch eine/n oder zwei HelferInnen ersetzt, die dem Turner/der Turnerin in der Senkrechten ein wenig die Beine festhalten (Griff an den Oberschenkeln). Nur mit den Armen eine Barriere bilden, gegen die der/die TurnerIn schwingt.

Wissenswertes

Bei allen genannten Turnübungen ist das Angebot des richtigen methodischen Übungsangebots nach dem pädagogischen Grundprinzip „Vom Leichten zum Schweren“ wichtig. Dadurch wird die jeweilige Muskulatur gekräftigt, Bewegungsabläufe werden bewusst und nachvollziehbar gemacht.

Richtiges Sichern und Helfen erleichtern das Gelingen der Übung und verhindern Verletzungen, ohne die Gesundheit der Lehrperson zu beeinträchtigen.

Literatur

- Fries, A.; Schall, R. (2008): Turn 10 – Das österreichische Turnprogramm. Mülheim-Kärlich: Buchverlag Axel Fries
- Fries, A.; Schall, R. (2002): Gerätturnen? Klar macht das Spaß! Mülheim-Kärlich: Buchverlag Axel Fries
- <http://www.iacss.org>
- <http://www.lehrmittel.at>
- <http://www.sportunterricht.de>
- <http://www.oef.at/>

Vielseitigkeit, Geschicklichkeit, Gewandtheit



Wichtiger Leitgedanke für die Unterrichtsgestaltung ist das Sammeln von Bewegungserfahrungen durch vielfältiges Bewegen und Spielen an Geräten.

Im Bereich der Grundstufe I ist besonders auf das vielfältige und bewegungsreiche Erleben der einzelnen Grundtätigkeiten zu achten, um den SchülerInnen das Erreichen weiterer Lernziele in den verschiedenen Teilbereichen in der Grundstufe II zu ermöglichen. Hier bieten Gewandtheitsläufe über Gerätebahnen/Hindernisse eine gute Möglichkeit, die verschiedenen koordinativen Fähigkeiten anzusprechen, Grundtätigkeiten (Laufen, Springen, Ziehen, Rollen, Klettern usw.) miteinander zu kombinieren und zu schulen (Üben am laufenden Band, Bewegungsaufgaben stellen; nicht nur im Wettkampf).

Die Praxis hat längst gezeigt, dass Volksschulkinder lernen können, wie Geräte transportiert, auf- und abgebaut werden und wie viele Kinder dazu nötig werden. Die vielfältigen motorischen, kognitiven und

sozialen Erfahrungen und die Freude der Kinder rechtfertigen den Mehraufwand an Zeit.

Die nachfolgenden Übungen beziehen sich unmittelbar auf die Aufgabenstellungen im „Bewegungstagebuch“ der SchülerInnen und können beliebig verändert und erweitert werden.

Praktische Beispiele

...schaukeln und schwingen

Tarzan/Jane: Kinder schwingen, schaukeln, klettern, drehen und springen ab wie Tarzan bzw. Jane.

Material: Tau, Ringe, Kasten und Weichboden (24).

KunstturnerIn: Drehen, stützen oder hängen wie ein/e KunstturnerIn.

Material: Ringe, Weichboden, Maten,...(25).

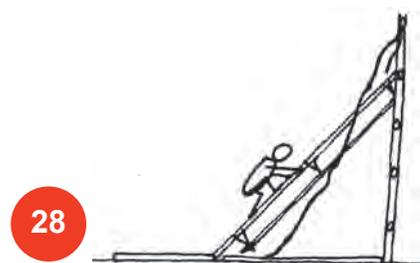
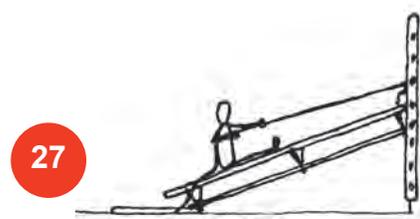
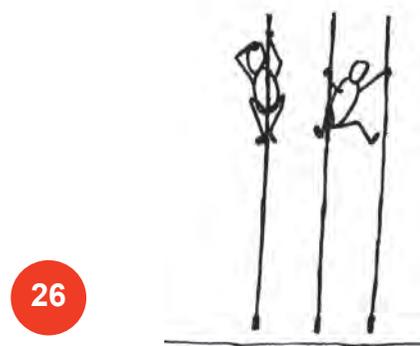
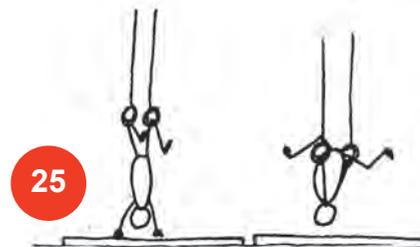
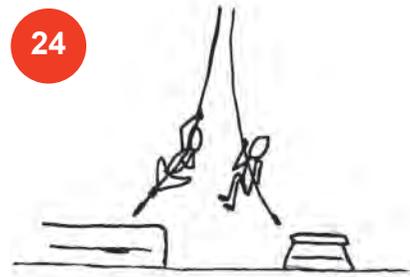
...Höhen erklettern und Ausschau halten

SeeräuberIn: Am Tau hochklettern und nach anderen Schiffen Ausschau halten bzw. von einem Tau zum anderen wechseln (26).

Lift: Turnbank an der Sprossenwand, am Reck oder am Barren einhängen; Kinder sollen sich mit Hilfe eines Seils im Sitzen, Liegen oder Stehen hochziehen.

Material: Turnbank, Sprossenwand, Reck, Barren, Seil (27).

Steilwandklettern: Turnbank an der Sprossenwand, an der Gitterleiter, am Reck einhängen. Kinder sollen mit oder ohne Hilfe eines Seils hochklettern.



Material: Sprossenwand, Gitterleiter, Reck, Weichboden, Bank, Seil (28).

...gleiten und rutschen

Mattenrutschen: Zu zweit oder zu dritt Anlauf nehmen, mit einem Sprung auf der Matte landen und dadurch die Matte vorwärts bewegen.

Material: Weichboden (29).

Mattensurfen: Ein Kind lässt sich sitzend, kniend, stehend auf einer Matte von zwei oder mehreren Kindern ziehen.

Material: Matten (30).

Pferdegespann: Ein Kind lässt sich sitzend, kniend, stehend auf einer rutschenden Unterlage (z.B. Teppichfliese) von einem oder zwei Pferden (Kinder) ziehen.

Material: Teppichfliese, Teppichreste, Reifen, Seile,... (31).

...auf Rollen oder Rädern fortbewegen

Im Liegen, Knien, Sitzen, Stehen, allein oder mit PartnerIn auf Pedalos, Skateboard, Rollbrettern,...fortbewegen.

Material: Pedalos, Skateboards, Rollbretter, ... (32).

...Bälle prellen, werfen und fangen

Riesenball: Werfen, prellen, rollen, über den Ball springen, vorwärts über den Ball auf einer Matte abrollen oder in unterschiedlichen Körperpositionen möglichst lange im Gleichgewicht bleiben.

Material: Therapiebälle, Matten (33).

Volley: Ball über die Schnur werfen, der/die PartnerIn soll ihn fangen oder pritschen. Der Ball soll den Boden nicht berühren.

Material: Luftballon, Volleyball, Schaumstoffball, Hochsprungständer, Schnur (34).

Körbeln: Auf den Kasten steigen, Ball in den Korb werfen und abspringen.

Material: Kinderbasketbälle, Volleybälle, Kasten, Matten (35).

Zielball: Mit Bällen auf bestimmte Ziele werfen.

Material: Plastikkübel, Regenschirme, ... (36).

Kegeln: Kegeln nach eigenen Regeln.

Material: Medizinball, Basketball, Keulen (37).

...Abenteuerstationen bewältigen

Grabensprung: Über die Turnbank hochlaufen, Hochweitsprung über den Barren, Landung auf dem Weichboden.

Material: Bank, Barren und Weichboden (38).

Gefängnisausbruch: Hochklettern am aufgestellten Weichboden mit Hilfe eines Seils oder einer Bank.

Material: Weichboden, Gitterleiter, Bank, Seil (39).

29



30



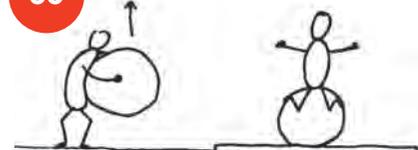
31



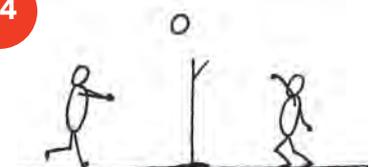
32



33

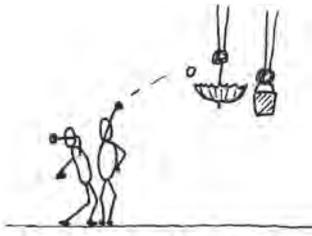


34



35





36

Feuerwehreinsatz: Turnbank am Trapez oder an den Schaukelringen einhängen (verschiedene Befestigungsarten sind möglich). Kinder balancieren auf der Langbank und springen am Ende in den Weichboden.



37

Material: Turnbank, Trapez, Ringe, Springschnüre, Weichboden, ... (40).

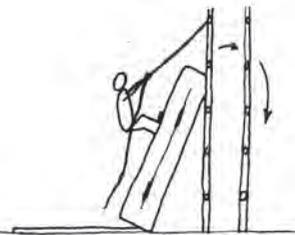
...Zirkuskunststücke vorführen

Jonglage: Spielen und jonglieren mit einem, zwei oder mehreren Objekten.



38

Material: Bälle, Luftballons, Tücher, Ringe, Diabolo, Stäbe, Ziegel, Teller, ... (41).



Sprungarten: Kinder springen vorwärts, rückwärts, allein, mit PartnerIn, in der Gruppe, in verschiedenen Sprungarten.

39

Material: Springschnur, Speedrope (42).

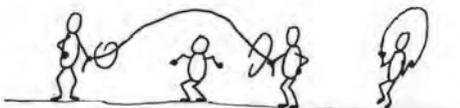


40



41

42



Literatur

Ansgar, T. et al. (2006). Die „Bewegte Schule“ auf dem Weg in die Praxis. Hohengehren: Schneider-Verlag

Hamming, A. und Bierögel, S. (2006). Sternstunden im Kinderturnen. Münster: Ökotopia-Verlag

Köckenberger, H. (2004). Bewegungsspiele mit Alltagsmaterial. Dortmund: Borgmann-Verlag

Köckenberger, H. (2006). Rollbrett, Pedalos und Co. Dortmund: Borgmann-Verlag

Kosel, A. (2001), Schulung der Bewegungskoordination. (6. Auflage). Schorndorf: Verlag Hofmann

Lutter-Walther, M. und Stock A. (2008). Erlebnislandschaften in der Turnhalle. Schorndorf: Verlag Hofmann

Miedzinski, K. (2006). Die Neue Bewegungsbaustelle. Dortmund: Borgmann-Verlag

Zimmer, R. (2007). Handbuch der Psychomotorik. Freiburg: Herder-Verlag

Zimmer, R. (2008). Handbuch der Bewegungserziehung. Freiburg: Herder-Verlag

Zimmer, R. (2007). Kreative Bewegungsspiele. Freiburg: Herder-Verlag

<http://www.iacss.org>

<http://www.lehrmittel.at>

<http://www.sportunterricht.de>

<http://www.oefl.at>

Spiele

Einen wesentlichen Teil schulischer Bewegungserziehung und wahrscheinlich den beliebtesten bei den SchülerInnen umfasst das große Gebiet der Spiele. Erwachsene sollten die gelebte Gegenwart der Kinder ernst nehmen und ihnen helfen, dass sie Freude an und in ihrer Kindheit haben. Spielen und Spiele könnten diesen Anspruch einlösen. „Denn Spielen ist schön und macht Spaß!“ Die nachstehenden Erläuterungen beziehen sich unmittelbar auf die Aufgabenstellungen im „Bewegungstagebuch“ der SchülerInnen und beschreiben darüber hinaus noch weitere Spiele und Übungen.

Lauf- und Fangspiele



Versteinern

Spielgedanke: Einige SchülerInnen sind Zauberer und können „versteinern“, d.h. berührte SpielerInnen müssen wie „versteint“ stehen bleiben. Die freien SchülerInnen dürfen „entsteinern“. **Handlungsschwerpunkte:** Fangspiel mit Erlösen, Reaktionsfähigkeit,

Orientierungsfähigkeit.

Tipp: Die Anzahl der Zauberer variieren. **Hinweis:** Auf Spieltaktik achten. Kinder aufmerksam machen, sich nicht nur vor dem Zauberer zu retten, sondern auch andere zu erlösen.

Variation: Erlösen durch Tunnelkriechen: Die abgeschlagenen MitspielerInnen begeben sich in Grätschstellung. Um sie zu erlösen, muss eine/r der freien MitspielerInnen durch die Beine kriechen.

Zauberer und Erlöser (paarweise): Die SchülerInnen gehen paarweise zusammen. Einige Paare werden zu Zauberpaaren bestimmt. Durch Abschlagen können sie andere Kinderpaare verzaubern. Verzauberte Paare halten sich an den Händen fest und bilden einen Torbogen. Sie können erlöst werden, wenn ein anderes Paar unter dem Torbogen durchläuft.

Bänderfangen

Spielgedanke: Jeder Hase steckt sich ein Parteiband so in den Hosensack, dass es zur Hälfte heraushängt. Ein/e FängerIn (JägerIn) versucht, den Hasen die Bänder wegzunehmen. Gelingt ihr/ihm das, so wird aus dem Hasen ein Jäger. Wer behält sein Band bis zuletzt? **Handlungsschwerpunkte:** Fangspiel mit steigender Fängerzahl, Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit.

Tipp: Die JägerInnen tragen Markierungsbänder mit einer anderen Farbe.

Hinweis: Die Lauf- und Fangspiele sind in der Regel sehr belastungsintensiv.

Variation: Jede/r SchülerIn versucht, den anderen das Band zu rauben. Wer hat die meisten Bänder?

ABC-Fangen

Spielgedanke: Die Klasse ist in Dreiergruppen aufgeteilt. Jede Dreiergruppe benennt ihre Mitglieder mit A, B, C. Fangen innerhalb jeder Dreiergruppe: A fängt B, C hat Pause; B fängt C, A hat Pause; C fängt A, B hat Pause, usw. Der Schüler/die Schülerin, der/die gerade Pause hat, bleibt auf dem Boden sitzen.

Handlungsschwerpunkte: Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit

Tipp: Die Organisation der Fangspiele sollte sowohl unter dem Gesichtspunkt der Belastungsintensität als auch unter dem Aspekt der Berücksichtigung leistungsschwacher SchülerInnen betrachtet werden.

Hinweis: Die Kinder sollten überlegen, wer wen fangen kann.

Nummernwettlauf

Spielgedanke: Mehrere zahlenmäßig gleich starke Gruppen nehmen Aufstellung hinter einer Startlinie. Die SchülerInnen jeder Gruppe werden durchnummeriert. Jede/r SchülerIn merkt sich ihre/seine Zahl. Der/die LehrerIn ruft eine dieser Zahlen auf und die entsprechenden SchülerInnen durchlaufen eine festgelegte Strecke. **Handlungsschwerpunkte:** Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit. **Hinweis:** Das Spiel gewinnt an Bewegungsintensität, wenn der/die LehrerIn nicht nur eine Zahl, sondern gleichzeitig zwei oder drei Zahlen aufruft. **Variation:** Nummernwettlauf um Wendemale. Nummernwettlauf im Viereck: die SchülerInnen sitzen auf einer Matte und umrunden das Viereck aus Matten.

Tipp!

Tipp!

Staffelspiele

Folgende Staffelspiele spiele ich gerne:

- Transportstaffel
- Hindernisstaffel
- Autorallye

Ich kann ein einfaches Mannschaftsspiel spielen.
Dieses heißt:

Transportstaffel

Spielgedanke: Zwei oder mehrere Staffeln treten gegeneinander an. Die Läufer der Staffeln transportieren einen Ball (Softball, Gymnastikball, etc.) nach einer vorgegebenen Weise (z.B. Rollen, Prellen, Führen mit einem Bein, Führen des Balles mit einem Stab) bis zum Wendemal und wieder zurück. **Handlungsschwerpunkte:** Verbesserung motorischer Eigenschaften, Förderung sozialen und affektiven Verhaltens.

Tipp!

Tipp: Abläufe und Wenden müssen genau markiert sein. Als Wendemal

eignen sich Hütchen sehr gut. **Hinweis:** Der Ordnungsrahmen ist zur Vermeidung von Zusammenstößen und zur Siegerermittlung wichtig. **Variation:** Es müssen von den Läufern z.B. drei kleine Bälle um das Wendemal getragen werden und dem Nächsten übergeben werden. Verliert man einen Ball, muss man fünf Schritte zurückgehen.

Hindernisstaffel

Spielgedanke: Die SchülerInnen der einzelnen Staffeln müssen auf dem Weg zum Wendemal verschiedene Hindernisse (z.B. Bananenschachteln) überspringen bzw. (Hütchen) umlaufen bzw. durchkriechen (z.B. durch Kastenteile). **Handlungsschwerpunkte:** Verbesserung motorischer Eigenschaften, Förderung sozialen und affektiven Verhaltens.

Tipp!

Tipp: Abläufe und Wenden müssen genau markiert sein.

Als Wendemal eignen sich Hütchen sehr gut. **Hinweis:** Der Ordnungsrahmen ist zur Vermeidung von Zusammenstößen und zur Siegerermittlung wichtig. **Variation:** Die SchülerInnen laufen paarweise.

Autorallye

Spielgedanke: Jeweils zwei SchülerInnen einer Mannschaft „fahren“ in einem Kastenteil (von einem großen Sprungkasten) zum Wendepunkt (Hütchen) und zurück. Mit Handschlag werden die nächsten beiden „Rennfahrer“ auf die Bahn geschickt. **Handlungsschwerpunkte:** Verbesserung motorischer Eigenschaften, Förderung sozialen und affektiven Verhaltens.

Tipp!

Tipp: Die Durchführung eines Probelaufs ist hilfreich.

Hinweis: Bei dieser Staffelv Variante müssen sich die beiden SpielerInnen gut aufeinander abstimmen, damit es nicht zu Stürzen kommt. Die besseren SchülerInnen müssen ev. Rücksicht nehmen auf die schwächeren.

Ballspiele

Ich habe folgende Ballspiele schon gespielt:

- Ball über die Schnur
- Schnappball
- Turmball
- Ball vertreiben
- Burgball
- Jägerball
- Brennball
- Korbball



Ball über die Schnur

Spielgedanke: Zwei Mannschaften versuchen wechselseitig den Ball so über eine Zauberschnur zu werfen, dass er im gegnerischen Feld auf den Boden fällt. Die Gegner-

mannschaft kann Punkte erzielen, wenn die eigene Mannschaft

- den Ball im eigenen Feld auf den Boden fallen lässt,
- den Ball unter der Schnur hindurch wirft oder beim Wurf die Schnur berührt,
- den Ball außerhalb des gegnerischen Feldes auf den Boden wirft.

Gespielt wird auf Zeit (z.B. 2 mal 5 Minuten) oder nach Punkten.

Handlungsschwerpunkte: Werfen und Fangen, Anbieten und Orientieren, Lücke erkennen, Zusammenspielen.

Tipp: Um eine ausreichende Bewegungsintensität zu erreichen, ist es empfehlenswert, auf mehreren Feldern gleichzeitig in Kleingruppen zu spielen. Zur Markierung der Felder können Hütchen benutzt werden.

Hinweise: Spieltaktische Grundregeln beachten. Kommunikation im Team verlangen: Ballannahme mit Zuruf. Wer ungünstig steht, muss zunächst den Ball abspielen.

Variation: Einsatz verschiedener Bälle bzw. verschiedener Wurfgeräte.

Schnappball bzw. Parteiball

Spielgedanke: Zwei Mannschaften – jede versucht, sich den Ball möglichst oft zuzuspielen bzw. möglichst schnell in Ballbesitz zu kommen. Jeder gefangene Ball zählt einen Punkt. Gespielt wird auf Zeit oder nach Punkten.

Handlungsschwerpunkte: Werfen, Fangen, Decken, Freilaufen, Zusammenspielen, Stören.

Tipp: Bei zu langem Ballhalten, bei mehr als drei Schritten mit dem Ball, bei unerlaubtem Körperkontakt (Stoßen, Klammern

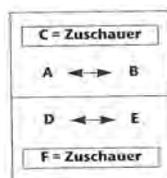
Tipp!

Tipp!

usw.) oder bei Übertreten der Spielfeldlinien wird auf Ballverlust entschieden.

Hinweise: Dieses Spiel verlangt eine hohe Anforderung an die Kooperation der SchülerInnen. Daher ist es günstig, die Spieleranzahl zu reduzieren und das Spielfeld in mehrere Felder zu unterteilen. Bsp: Vier Mannschaften spielen lassen – jeweils zwei in einem Feld gegeneinander. Die übrigen SchülerInnen sitzen währenddessen als Zuschauer und Spielbeobachter auf der Bank (1).

nach Müller, 1998, S. 50



1

Zum Gelingen dieses Spieles ist es außerdem von Vorteil, zunächst einfachere Spielformen mit dem gleichen Spielgedanken zu spielen, wie Schnappball 2 : 1, Schnappball 2 : 2, Schnappball 3 : 1, Schnappball 3 : 2 etc. und dabei das Freilaufen, das schnelle und genaue Abspielen bzw. das Decken zu üben.

Schnappball 2:1 (Neckball): Zwei SpielerInnen spielen sich den Ball aus der Bewegung oder aus dem Stand zu. Der/die dritte SpielerIn versucht, den Ball zu schnappen und so ZuspelerIn zu werden.

Schnappball 3:1 (Tigerball): In Kreisform stehende SchülerInnen spielen sich den Ball kreuz und quer zu. Im Kreis befindet sich der Tiger, der versucht, den Ball zu berühren oder zu fangen. Die Schnappballspiele sind eine direkte Vorübung für die Kampfspiele, in denen die Manndeckung gefordert wird.

Variation: Zuspielarten: Bodenpass, Brustpass, Pass mit dem Fuß.

Turmball

Spielgedanke: Zwei Mannschaften versuchen (nach mindestens drei Zuspielen innerhalb der eigenen Partei) ihrem Turmwächter den Ball so zuzuwerfen, dass er ihn fangen kann. Die Turmwächter befinden sich auf dem Kasten im gegnerischen Feld und dürfen diesen nicht verlassen. Sie können von allen Seiten angespielt werden. Jeder von ihnen gefangene Ball zählt als Punkt. Danach beginnt die andere Mannschaft das Spiel von der Mittellinie aus von neuem.

Handlungsschwerpunkte: Werfen, Fangen, Decken, Freilaufen, Zusammenspielen, Stören (2).

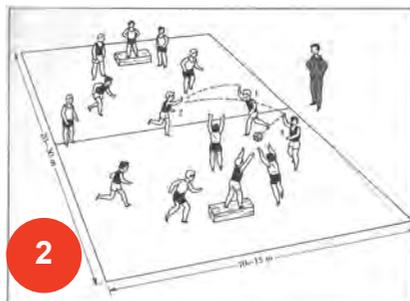
Tipp! Nicht mehr als 3 Schritte mit dem Ball in der Hand laufen, den Ball nicht länger als 3 Sekunden in der Hand halten. Nach einem Regelverstoß erfolgt Freiwurf oder Einwurf durch die Gegenmannschaft.

Hinweise: Spielerzahl: 10 bis 14. Den Kasten so weit von der Grundlinie entfernt aufstellen, dass er auch umlaufen werden kann.

Turmball ist eine Fortsetzung von Schnappball bzw. Parteiball.

Variation: Im Freien gespielt, wird anstelle des Kastens ein Kreis von etwa 2 m Durchmesser für den Turmwächter gezogen.

Turmball (nach Döbler, 1996, S. 291)



Ballvertreiben

Spielgedanke: Hinter der Grundlinie (Abwurflinie) jeder Spielfeldseite steht eine Mannschaft. Jede/r SpielerIn hat einen Gymnastikball. Auf der Mittellinie des Spielfeldes liegt ein Hohlball (Basketball), der durch gut gezielte Würfe über die gegnerische Torlinie (ca. 1 bis 2 m vor der Abwurflinie) getrieben werden soll. Welcher Mannschaft gelingt es, den Ball über die Torlinie des Gegners zu treiben? Dafür erhält sie einen Punkt und das Spiel beginnt von vorn.

Jede Mannschaft schickt in ihre Spielfeldhälfte eine/n BallholderIn, der/die seine/ihre SpielerInnen mit Bällen versorgt. Den Würfen des Gegners/der Gegnerin auf den Ball darf er/sie dabei aber nicht im Wege stehen (3).

Handlungsschwerpunkte: Zielwerfen, einfaches Mannschaftsspiel.

Hinweis: Statt der Abwurflinie lassen sich auch Turnbänke verwenden, gegen die der Zielball getrieben werden muss.

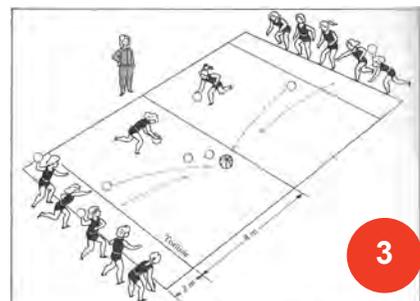
Tipp: Rücksichtnahme auf BallholderInnen erwünscht.

Variation: Ballvertreiben in Kreis-aufstellung.

Burgball

Spielgedanke: In der Kreismitte befindet sich die „Burg“ (=Hütchen oder Keulen). Alle SchülerInnen sind in Kreis-aufstellung hinter einer Markierung, ein Spieler/eine Spie-

Ballvertreiben (nach Döbler 1996, S.240)



und den eigenen Korb vor Angriffen der Gegenmannschaft zu verteidigen.
Handlungsschwerpunkte: Werfen, Fangen, Pellen, Stören, Decken, Freilaufen, Zusammenspielen.

Hinweise: Der Korbständer steht in der Mitte eines Kreises (Korbraum). Jede Mannschaft besteht aus 7 SpielerInnen, 6 FeldspielerInnen und einem/einer Korbwächter/Korbwächterin im Korbraum. **Ballbehandlung:** Die SpielleiterInnen sollten auf Abspielen des Balles achten. **Variation: Leinenkorball:** Eine Leine (1-2 Meter von der Wand entfernt) dient zur Abgrenzung einer Zielzone.

Tipp!

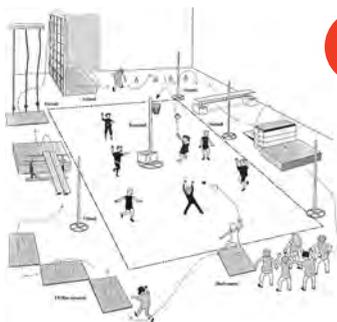
Das wertvolle Basketballspiel kann durch Korball vorbereitet werden.

Ball und Schläger



Das Schlagen von Bällen und anderen Flugobjekten ist Ausgangspunkt und Anlass für zahlreiche spielerische und sportliche Aktivitäten. Bei Family-Tennis, Tischtennis, Badminton, Goba und Indiac-Tennis wird von den Spielern ein Ball (bzw. gefiederter Ball bzw. Indiac) im Flug mit einem Schläger abwechselnd hin- und hergeschlagen. Ziel eines solchen Ballwechsels ist

Hindernis-Brennball (nach Müller, 1998, S.97)



5

es, das Flugobjekt den Regeln entsprechend so zu spielen, dass es vom Gegner nicht oder nur fehlerhaft zurückgespielt werden kann.

Hinweis: Der Aufforderungscharakter von kleinen und großen Bällen und anderen Flugobjekten ist unbestritten sehr hoch. Das Spielen von Bällen mit dem „verlängerten Arm“ stellt jedoch hohe koordinative Anforderungen an das Kind. Häufig mangelt es den Kindern am einfachen Ballgefühl. Daher sollte in der Grundschule losgelöst vom Regelwerk dieser Spiele zunächst die Freude und Motivation am Spielen mit Ball und Schläger geweckt und der Spielunterricht mittels vielfältiger Lerninhalte attraktiv gestaltet werden.

Praktische Beispiele

SchülerInnen wählen jeweils ein Schlaggerät und spielen mit verschiedenen Bällen

Organisation: Stationsbetrieb: An jeder Station wird eine andere Art von Flugobjekt (kleine Softbälle, Tischtennisbälle, Luftballons) mit demselben Schläger gespielt.

Handlungsschwerpunkte: Erkunden, Erproben, Experimentieren.

Übungsformen:

- Ball mit dem Schläger pellen/ in die Luft schlagen
- Ball mit dem Schläger balancieren
- Ball mit Rückhand/Vorhand schlagen (in die Luft und auf den Boden)
- Ball gegen die Wand spielen (Rückhand/Vorhand)
- Ball abwechselnd hochschlagen und auf den Boden pellen
- Ball mit dem Schlägerrand treffen.

Bewegungs- und Spielformen mit Ball und verschiedenen Schlägern

Organisation: Jede/r SchülerIn hat einen Softball und einen Schläger (Family-Tennisschläger, Badmin-

tonschläger, Kunststoffschläger); Fortbewegung frei im Raum, wobei die Bewegungsgeschwindigkeit vom Gehen zum Laufen gesteigert werden kann.

Handlungsschwerpunkte: Gerätegewöhnung, Ballgefühl mit Schläger, Koordinationsschulung:

- Ball hoch spielen, abwechselnd mit Vor- und Rückhand
- Ball auf den Boden pellen, abwechselnd mit Vor- und Rückhand
- Ball mit der seitlichen Schlägerkante spielen
- Ball bei Begegnung mit anderen Kindern von Schläger zu Schläger austauschen oder per Bodenpass zupellen, anschließend den Ball wieder kontrolliert mit dem Schläger spielen
- Zuspiel gegen die Wand: allein, mit PartnerIn, direkt/indirekt mit Bodenberührung
- In Ziele treffen: Ball mit Hilfe des Schlägers durch Reifen schlagen.

Übungen mit TT-Schläger und Ball

Handlungsschwerpunkte: Gerätegewöhnung, Ballgefühl mit Schläger, Koordinationsschulung.

- *Am Ort:* Ball auf Schläger balancieren, hinsetzen und aufstehen, Ball auf Schläger hüpfen lassen (hoch-niedrig), von Vorhandseite auf Rückhandseite wechseln, Ball mit dem Schläger auf den Boden pellen
- *Im Gehen und Laufen:* Ball auf Schläger balancieren (langsam-schnell, vorwärts-rückwärts), verschiedene Arten des Gehens und Laufens, durchlaufen eines Hindernisparcours
- *Rückschlagübungen an die Wand:* allein, mit PartnerIn; Tref-fläche vorgeben, in die hineingespielt werden soll.

Goba

Spielgedanke: Goba ist ein Grundspiel für viele Rückschlagspiele. Es wird mit der linken und rechten Hand, die jeweils einen Schläger trägt, gespielt. Durch die direkte Befestigung des Schlägers an der Handfläche entfällt das schwierige Umsetzen vom Griff auf die Tref-ferfläche (6).

Tipp!

Die Schläger können im Werkunterricht von den SchülerInnen selbst hergestellt werden.

Hinweis: Das Spiel über die Leine (direkt oder indirekt hin und her spielen) verlangt wenig Materialaufwand, ist an keine Hallengröße gebunden und gibt einer ganzen Klasse die Möglichkeit, sich gleichzeitig zu betätigen. Gewonnen haben die Partner, die in einer bestimmten Zeit den Ballwechsel mit den meisten Ballberührungen geschafft haben.

Indiaca-Tennis

Spielgedanke: Dieses Rückschlagspiel ähnelt dem Volleyball. Auch die Spielregeln lehnen sich an die internationalen Volleyballregeln an. Der Ball wird mit der flachen Hand geschlagen. Einzel- oder Mannschaftsspiel. Der/die aufschlagende SpielerIn steht hinter der Grundlinie (7).

Hinweise: Man kann Indiaca auch mit einem Schläger spielen. Es eig-



6

nen sich dafür alle im Handel erhältlichen Kunststoffschläger oder auch Holzpritschen.

Tipp!

Das Spiel über die Leine verlangt wenig Materialaufwand, ist an keine Hallengröße gebunden und gibt einer ganzen Klasse die Möglichkeit, sich gleichzeitig zu betätigen.

„ZehnerIn“



Zehn Übungsaufgaben, die so aufgebaut sind, dass die leichteste Übung (=Aufgabe 1) zehnmal, die Aufgabe 2 neunmal zu wiederholen ist, usw. und die Aufgabe 10 einmal zu wiederholen ist. Gelingt es nicht, den Ball in einer Aufgabenstellung zu fangen, muss wieder bei Aufgabe 1 begonnen werden. Ziel ist es, ohne Fehler bis zu Aufgabe 10 zu gelangen und auch diese ohne Fehler zu bewältigen (8).

Aufgabe 1: Ball gegen die Wand werfen, fangen („Ball an die Wand“).

Aufgabe 2: Ball gegen die Wand werfen, in die Hände klatschen, fangen („Selbstbeifall“).

Aufgabe 3: Ball gegen die Wand werfen, zweimal in die Hände klatschen, fangen.



7

Aufgabe 4: Ball gegen die Wand werfen, hinter dem Rücken in die Hände klatschen, fangen.

Aufgabe 5: Ball gegen die Wand werfen, hinter dem Rücken, dann vor dem Körper in die Hände klatschen, fangen („Applaus vor und zurück“).

Aufgabe 6: Ball gegen die Wand werfen, vor dem Fangen in die Hocke gehen und mit beiden Händen den Boden berühren („Erdberührung“).

Aufgabe 7: Ball gegen die Wand werfen, mit beiden Händen vor dem Auffangen zweimal auf die Waden klatschen („Wadenklatschen“).

Aufgabe 8: Ball mit rechter Hand unter dem rechten Bein an die Wand werfen, fangen.

Aufgabe 9: Ball mit linker Hand unter dem linken Bein an die Wand werfen, fangen.

Aufgabe 10: Ball gegen die Wand werfen, ganze Drehung, fangen („Drehen vor Fangen“).

Beim Spielen gelingt es mir, die Regeln einzuhalten.

Hinweis. Die SchülerInnen sollen kindgemäße Schiedsrichteraufgaben ausüben, um damit ein Regelbewusstsein zu entwickeln.

Beim Spielen nehme ich Rücksicht auf meine KlassenkameradInnen.

Hinweis: Mit den SchülerInnen Spielsituationen thematisieren und Fairness im Sport als wichtiges Ziel ansehen.

Ich habe mit anderen Kindern ein neues Spiel erfunden und ausprobiert.

Hinweis: Auf der Basis der von der Lehrerin/vom Lehrer vorgestellten Spiel- und Bewegungserfahrungen



sollen Kinder eigene Spielideen entwickeln; diese eventuell in der Gruppe erproben und der Klasse vorstellen, um sie dann mit der Klasse zu spielen.

Andere Spiele



Tanzende Luftballons

Spielgedanke: Wie viele Luftballons kann eine Gruppe gleichzeitig in der Luft halten?

Handlungsschwerpunkt: Kooperatives Spiel ohne Verlierer. Das gemeinsame Erreichen eines Ziels (ohne Wettbewerbscharakter) steht im Vordergrund der Spielhandlung.

Hinweis: Jede/r SchülerIn darf seinen Luftballon mittels Filzstift mit seinem/i ihrem Namen oder einem Symbol versehen.

Tipp!

Die Gruppengröße der Teilnehmer spielt bei diesem Spiel keine Rolle.

Variation: Die Gruppe soll die Luftballons über eine bestimmte Strecke transportieren.

Gordischer Knoten

Spielgedanke: Etwa 10 bis 15 SpielerInnen bilden eine Gruppe, die sich in einem engen Kreis Schulter an Schulter aufstellt.

In der Kreismitte reichen sie sich die Hände, wobei darauf zu achten ist, dass niemand beide Hände des/der gleichen MitspielerIn greift. Auch die Hand des Nachbarn darf man nicht nehmen. Es geht nun darum, den Knoten durch Drehen, Durchsteigen, usw. wieder zu entwirren und schließlich in einem großen Kreis zu stehen (9).

Handlungsschwerpunkt: Kooperatives Spiel ohne Verlierer. Das gemeinsame Erreichen eines Ziels (ohne Wettbewerbscharakter) steht im Vordergrund der Spielhandlung.

Hinweis: Ein beliebtes Spiel aus den „New Games“. Die Kooperation aller MitspielerInnen ist für das Gelingen dieses Spieles erforderlich.

Leute zu Leute

Spielgedanke: Die SpielerInnen bewegen sich frei im Raum und sollen auf Zuruf des/r SpielleiterIn mit entsprechenden Gruppenbildungen (Handfassen) reagieren. Die Gruppen sollen nach den verschiedensten Gesichtspunkten gebildet werden; z.B. alle SpielerInnen mit dem gleichen Anfangsbuchstaben des Vornamens; alle SpielerInnen mit gleichfarbigen Hemden, etc.

Handlungsschwerpunkt: Kooperatives Spiel ohne Verlierer. Das gemeinsame Erreichen eines Ziels (ohne Wettbewerbscharakter) steht im Vordergrund der Spielhandlung.

Tipp: Zur Auflösung der Gruppenbildung eignet sich Musik sehr gut.

Hinweis: Als Kennenlernspiel gut geeignet.



Riesenschlange, Raupe oder Tausendfüßler

Spielgedanke: Die SpielerInnen legen sich hintereinander auf den Bauch und fassen die Fußgelenke des jeweiligen Vordermannes. So kann sich die Schlange schlängelnd voranbewegen bzw. auch Hindernisse überwinden.

Handlungsschwerpunkt: Kooperatives Spiel ohne Verlierer. Das gemeinsame Erreichen eines Ziels steht im Vordergrund der Spielhandlung.

Hinweis: Mit kleinen „Schlangen“ beginnen, etwa 3 bis 4 SchülerInnen; nach etwas Übung gelingt es, eine Schlange aus acht bis zwölf Spielern zu bilden, die sich auch fortbewegen kann.

Sitzender Kreis

Spielgedanke: Die SpielerInnen (mindestens zehn bis zwölf) bilden zunächst einen engen Kreis mit einer Schulterseite zur Kreismitte und mit Handgriff um die Taille des Vordermannes. Auf ein Zeichen setzen sich alle gleichzeitig auf die Knie ihres Hintermannes, sodass ein möglichst stabiler sitzender Kreis entsteht.

Handlungsschwerpunkt: Kooperatives Spiel ohne Verlierer. Das gemeinsame Erreichen eines Ziels

steht im Vordergrund der Spielhandlung.

Hinweis: Besonders geeignet für Spielfeste.

Lehrplanbezug

Eine bewegungsorientierte Spiel-erziehung baut auf dem grundlegenden Erregungs- und Spannungsbedürfnis der Schülerinnen und Schüler auf, das es zu erhalten und zu fördern gilt. Konkret geht es dabei um die Entwicklung der Spielfreude als anhaltende Bereitschaft zum spontanen Spielen mit Gegenständen, Elementen, Personen und Situationen. Ziel ist die Vermittlung einer allgemeinen Spielfähigkeit, wofür das Erlernen grundlegender Spielfertigkeiten gleichermaßen bedeutsam ist wie ein umfassendes Spielverständnis.

Die Fähigkeit zu kommunikativem und kooperativem Verhalten (Verständigung, Hilfsbereitschaft, Umgang mit Emotionen und Konflikten, Fairness) kann besonders in diesem Erfahrungs- und Handlungsfeld entwickelt werden. Auf diese Weise sollen die Schülerinnen und Schüler auch lernen, sich im Spiel unter steter Beachtung von Fairness als Leitidee zu bewähren.

Der Erfahrungs- und Lernbereich „Spielen“ gliedert sich in:

- **Spielen lernen:**
Altersgemäße Spielfähigkeit und soziale Handlungsfähigkeit durch unterschiedliche Spielformen (alleine, miteinander und gegeneinander) entwickeln und erweitern.

- **Kleine Spiele:**
„Lernen und Üben von Spielfertigkeiten und deren Anwendung in altersgemäßen Spielformen.“
- **(Mini-)Sportspiele:**
„Der Weg führt von den „Kleinen Spielen“ über die „Mini-Sportspiele“ zu den „Großen Sportspielen“ (wie Hand-, Basket-, Fuß- und Volleyball, vorzugsweise in der Grundstufe II)“

Entwicklung der Spielfähigkeit

Was heißt spielfähig sein?

Spielfähigkeit resultiert aus der Fähigkeit, die Spielidee eines Spieles zu erfassen und gestalten zu können.

Mit anderen Worten: Ein Spiel wird so gespielt, dass der Spielgedanke verwirklicht wird und ein Spielfluss zustande kommt.

Das Ziel des Spielens in der Grundschule könnte lauten:

Der/die SchülerIn soll einfache technische Fertigkeiten (z.B. den Ball prellen, werfen und fangen), einfache taktische Fähigkeiten (z.B. sich den Ball zu spielen, sich freilaufen, decken) und grundlegende soziale Verhaltensweisen (z.B. Fairness) erwerben.

Das vorrangige Ziel der Spielerziehung in der Grundschule ist somit die Entwicklung einer allgemeinen, elementaren Spielfähigkeit.

Diese soll später die Basis für die Handlungskompetenz im Sportspiel bilden.

Kleine Spiele

Große Bedeutung kommt in der Grundschule den so genannten „Kleinen Spielen“ zu: eine von einem bestimmten Spielgedanken ausgehende Folge von freudvollen Handlungen, die durch motorische Leistung und soziale Aktivität bestimmt werden.

Kleine Spiele können ohne großen Zeit- und Geräteaufwand gespielt werden und sind vielfach variierbar. Damit ist auch die flexible Anpassung an die Spielbedürfnisse und Spielinteressen der Spielenden gegeben.

In den **Kleinen Spielen** kann das kindliche Spielbedürfnis befriedigt werden, sie bieten die Möglichkeit zur intensiven physischen Belastung in kindgemäßer Form und sie erlauben bei zweckmäßiger Stufung ein allmähliches Erlernen der elementaren Fertigkeiten im Umgang mit den Spielgeräten, vor allem mit dem Ball.

Zu den **Sportspielen** zählen wir alle Spiele, die in ihrem Spielgedanken und ihren Regeln international festgelegt sind.

Der Weg führt von den Kleinen Spielen in der Grundschule über die Mini-Sportspiele zu den Sportspielen. Für die „Mini-Sportspiele“ gelten vereinfachte Spielregeln und reduzierte Maße des Spielfeldes, der Spielgeräte sowie der Spielerzahl.

Methodik – Didaktik

Wie Spiele vermitteln? Wie methodisch vorgehen? Welche Spiele spielen?

„Spielfähig“ werden Lernende nicht automatisch dadurch, dass sie viel spielen.

Ein Mannschaftsspiel beispielsweise gelingt nur dann, wenn die dazu notwendigen Spielfertigkeiten und taktischen Fähigkeiten in Grobform beherrscht werden.

Um Überforderungen bzw. einen unglücklichen Spielverlauf zu vermeiden, bedarf es daher einer sorgfältigen Auswahl der Spiele.

Zur Auswahl der Spiele

Folgende Fragen sind entscheidend:

- Welche Anforderungen stellt das Spiel an den/die SchülerIn? Welche Fertigkeiten, spieltaktischen Fähigkeiten bzw. sozialen Verhaltensweisen?
- Welches Maß an Kooperation verlangt das Spiel?
- Welche Rollendifferenzierung verlangt das Spiel? Schlüpfen die SpielerInnen beispielsweise in eine feste Rolle (bei Brennball) oder ergibt sich eine Differenzierung erst aus der konkreten Spielsituation („Angreifer“ und „Verteidiger“)?
- Welche Art der Auseinandersetzung mit der gegnerischen Partei ist erforderlich? (Mannschaftsspiele ohne bzw. mit Körperkontakt zum Gegner?)

Es ist Aufgabe eines Spielerziehers/einer Spielerzieherin, die von ihm/ihr ausgewählten Kleinen Spiele einer solchen Analyse zu unterziehen und auf diese Weise die Lernziele auch im spieltaktischen Bereich zu bestimmen.

Soll eine effektive Spielerziehung betrieben werden, so ist **die Entwicklung der Fähigkeit zu taktischem Handeln von Beginn an ins Spielgeschehen mit einzubeziehen**.

Auch das einfachste Spiel sollte in seinen Anforderungen ernst genommen und als Chance zum Spielen-Lernen betrachtet werden.

Taktisches Handeln erfordert Übersicht und Einsicht. Um sie zu gewinnen, müssen Spiele öfter gespielt werden, vom Spielleiter unterbrochen und ungenutzte taktische Möglichkeiten der jeweiligen Situation vor Augen geführt werden und die SchülerInnen auch die Möglichkeit haben, jede Rolle innerhalb eines Spieles kennen und verstehen zu lernen.

In jeder Altersstufe sollten die Spiele so ausgewählt werden, dass ein steigendes Anspruchsniveau zu erkennen ist.

Einen bevorzugten Platz sollte das Spielen mit dem Ball haben, führt es doch zu den großen Sportspielen. Diese genormten Spiele mit festem Regelwerk, wie Fußball, Volleyball, Basketball, Handball etc. werden gerne und bis ins hohe Alter gespielt.

Das ABC für Spielanfänger beim Ballspielen stützt sich auf 3 methodische Grundpfeiler:

- A** Vielseitiges spielerisches Erfahrungssammeln
- B** Schulung grundlegender Ballfertigkeiten
- C** Koordinationsschulung mit dem Ball.

Eine methodisch-didaktische Systematik im Spielangebot wird zur schnelleren Spielbeherrschung und damit zur Steigerung der Spielfreude beitragen.

Eine zweckmäßige Spielabfolge bei Ballspielen wäre beispielsweise:

- Ballspiele zur Schulung der Wurf- und Fangsicherheit: z.B. Wanderball, Ablöseball
- Ballspiele mit Abfangen des Balles: z.B. Neckball, Tigerball, Parteball
- Ballspiele zur Schulung der Treffsicherheit und des Ausweichens; z.B. Ballvertreiben, Burgball, Jägerball
- Grenz- und Torballspiele (Züge der Sportspiele sehr deutlich enthalten); z.B. Turmball, Korbball.

In der Folge sollen Beispiele zum Sammeln möglichst vielfältiger Bewegungserfahrungen mit verschiedenen Bällen (Wurfgeräten) dargestellt werden.

Kunststücke alleine mit dem Ball

- Wer kann den Ball im Gehen, im Laufen dreimal, fünfmal, zehnmal, ... hochwerfen und wieder auffangen, ohne ihn fallen zu lassen?
- Wer kann den Ball hochwerfen, in die Hände klatschen und ihn wieder fangen?
- Ballprellen im Gehen und Laufen: mit der re/li Hand, beidhändig, schnell, langsam, vorwärts, rückwärts, hoch, tief etc. ohne den Ball zu verlieren und ohne mit anderen Kindern zusammenzustoßen
- Linien-Prellen: auf den Hallenmarkierungen entlang prellen
- Slalom-Prellen durch einen Slalom-Parcours.

Kunststücke zu zweit mit einem/zwei Bällen:

- Welches Paar kann sich den Ball im Stehen auch mit der schwächeren Hand zuwerfen?
- ...im Sitzen ein- oder beidhändig zuwerfen?
- ...über den Boden zuspiesen?
- ...beidhändig rückwärts zuspiesen?
- ...beidhändig durch die gegrätschten Beine zuspiesen?
- ...sich beide Bälle gegenseitig zuwerfen?
- ...sich einen Ball zuwerfen, den anderen mit dem Fuß zuspiesen?
- Die SpielerInnen stehen einander gegenüber, werfen ihren Ball nach oben und wechseln die Plätze. Jeder muss den Ball des Partners/der Partnerin fangen
- Zusammenbleiben: Zwei SchülerInnen prellen den Ball hintereinander erst im Gehen, dann im Laufen. Sie sollen versuchen, zusammen zu bleiben und Zusammenstöße mit anderen Paaren zu vermeiden
- Fang von der Wand: A wirft gegen die Wand, B fängt den zurückprallenden Ball (Aufstellung nebeneinander bzw. hintereinander).

Werfen auf Ziele

- Werfen mit Gymnastik-, Schlagbällen oder Bohnensäckchen auf mit Bändern markierte Felder einer Gitterwand aus unterschiedlicher Entfernung
- Werfen mit verschiedenen Bällen auf unterschiedlich hoch festgeklebte Reifen an der Wand

- Werfen über eine hoch gespannte Zauberschnur in verschiedene Zonen
- Mit verschiedenen Bällen bzw. Wurfgeräten Zeitungen treffen, die auf einer möglichst hoch gespannten Zauberschnur mit Wäscheklammern befestigt sind.

Gelungener Spielunterricht heißt zunächst: Ein Spiel „auszukosten“, aber auch weiter zu entwickeln oder ein neues Spiel zu beginnen, wenn es langweilig wird und die Spieler nicht mehr herausgefordert sind.

Das Sich-Einlassen auf das Spiel, das Sich-Verlieren im Spiel, das intensive und vollständige Da-Sein ist für Kinder wichtig; nach dem Motto: „Spiel intensiv – spiel fair – und tue niemandem weh“.

Literatur

- Blumenthal, E. (2001). Kooperative Bewegungsspiele (3. Aufl.). Schorndorf: Verlag Hofmann
- Döbler, E. und Döbler, H. (2003). Kleine spiele (22. Aufl.). München: Südwest-Verlag
- Döhring, V. (2011). Kleine Spiele zum Beginn und Ende der

Sportstunde. Wiebelsheim: Limpertverlag

Häusler, W. (1987). Sport und Spiel. Lehren und Lernen in Schule, Verein und Freizeit. Bd.1. Velber, Wolfenbüttel: Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung

Kosel, A. (2010). Schulung der Bewegungskoordination. (8. Aufl.). Schorndorf: Verlag Hofmann

Kröger, Ch. und Roth, K. (2011). Ballschule. Ein ABC für Spielanfänger. (4. Aufl.). Schorndorf. Verlag Hofmann

Lang, H. (2008). Spielen – Spiele – Spiel. (5. Auflage). Schorndorf: Verlag Hofmann

Moosmann, K. (2011). Das große Limpert-Buch der Kleinen Spiele. Bewegungsspaß für Jung und Alt. (2. Aufl.). Wiebelsheim: Limpertverlag

Müller, B. (1998). Kleine Ballspiele. Aachen: Meyer&Meyer Verlag.

Müller, B. (2001). Ball-Grundschule. (2.. Aufl.). Dortmund: borgmann publishing

<http://www.gruppenspiele-hits.de/>

<http://www.spielekiste.de/archiv/>

<http://www.praxis-jugendarbeit.de>

<http://www.spielefuerviele.de>



Wahrnehmen und Gestalten

Wahrnehmen und Bewegen spielen eine entscheidende Rolle für sensorische, körperliche, kognitive, emotionale und soziale Entwicklungsprozesse und sind wichtig für die soziale Anerkennung und Identitätsfindung. Die Schülerinnen und Schüler sollen ihre Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und ihre Körper- und Bewegungserfahrungen erweitern. Sie sollen befähigt werden, sich mit dem eigenen Körper auseinander zu setzen und ihn als Mittel der Darstellung, Gestaltung und Verständigung einzusetzen.

Darstellen

Darstellen
 Ich kann Gefühle (Wut, Freude, Angst, Stress, ...) und Begriffe (Tiere, Berufe, ...) mit meinem Körper darstellen, ohne dabei zu sprechen.

Ziel: Kinder sollen sich durch Bewegung ausdrücken und Bewegungen darstellen können (Pantomime, Bewegungstheater, Activity).

Lehrplanbezug

Personen, Tiere, Gegenstände, Begriffe oder (Alltags-) Situationen imitieren, in Rollen schlüpfen und eigene Ausdrucksmöglichkeiten finden (z.B. Roboter, Clown; Tiergestalten; Namen-Pantomime); Alltagssituationen, Erlebnisse, Stimmungen und Gefühle wahrnehmen, deuten und über Bewegung, Mimik und Gestik ausdrücken: Bewegungsaufgaben allein, zu zweit in der

Gruppe (z.B. Gefühle ausdrücken; Pferderennen)

Praktische Beispiele

Auf den eigenen Atem horchen, einzelne Körperpartien anspannen und entspannen, Bewegungselemente mit einzelnen Körperteilen erfinden (mit den Armen, den Beinen, den Händen, den Füßen) und kombinieren.

Die Kinder bewegen sich wie ein Roboter, wie ein Hampelmann, wie ein alter Mensch, wie ein Tier usw., „Gehgeschichten“, „Schattenpantomime“ spielen, im Gehen Gefühle ausdrücken (Zorn, Angst, Freude usw.). In Zeitlupe, mit geschlossenen Augen gehen, Figuren nachgehen (Spiralen, Achter, Worte), sich synchron bewegen.

- Eigene Gefühle wahrnehmen und empfinden
- Gefühle anderer Personen wahrnehmen, deuten und verbalisieren
- Gefühle szenisch darstellen
- Gefühle verbildlichen
- Gefühle musikalisch-rhythmisch zum Ausdruck bringen.

Je nach Stundenbild können die folgenden **Übungen** zum Aufwärmen, im Hauptteil oder im Ausklang eingesetzt werden:

Im Wald lebt eine kleine Schnecke

Jeden Tag bewältigt sie die gleiche Strecke. Doch eines Tages geht sie weiter bis zu einem Schild. Auf diesem steht: „Hier ist die Insel Sylt.“



1



2



3

„Das kann nicht sein!“ ruft entsetzt die Schnecke. Dabei erinnert sie sich an die zurückgelegte Strecke. Doch zum Glück trifft sie Fritz das Schwein. Wird sie mit seiner Hilfe bald wieder zu Hause sein? (1).

Namenpantomime: Jeweils zwei SchülerInnen gehen zusammen. Ein Kind beginnt das Spiel, bei dem es darum geht, dass der/die PartnerIn die Buchstaben des Vornamens errät und pantomimisch darstellt. Es soll die Buchstaben des Vornamens erraten, und sobald es meint den Namen zu erkennen, diesen auch sagen (2) z.B.

K ratzen darstellen;

U ntertauchen darstellen;

R udern darstellen;

T rinken darstellen.

Stock-Pantomime: Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind beginnt und zeigt in der Mitte des Kreises pantomimisch mit der Hilfe eines Stockes

etwas vor. Das Kind, welches errät, was gezeigt wurde, kommt als nächstes daran (3).

Seil-Pantomime: Je zwei 4er- oder 5er-Gruppen spielen miteinander. Gruppe A stellt einen Begriff vor, der mit dem Thema „Seil“ zu tun hat: Seilbahn, Seilschaft, in den Seilen hängen, gemeinsam an einem Strang ziehen, an einem seidenen Faden hängen, seiltanzen, abseilen, den Kopf aus der Schlinge ziehen, ... Gruppe B muss den Begriff erraten.

Bildhauer: Partnerarbeit: Ein Kind ist Bildhauer, das andere spielt Statue. Der Bildhauer formt seine Statue, die Statue lässt sich formen und erstarrt dann in der jeweiligen Position (wie Fußstellung, Kopfdrehung, Armhaltung, ...). Anschließend gehen die Bildhauer durch das Museum und bewundern die Skulpturen.

Statuenwald: Die halbe Klasse spielt Statuen, die anderen Kinder gehen durch den Statuenwald und berühren die Statuen leicht, worauf sich diese verändern.

Memory: 4 Personen verlassen den Raum. Alle anderen Kinder gehen paarweise zusammen. Sie machen sich eine Geste, eine Bewegung und ein Geräusch aus. Anschließend stellen sich die Kinder frei und leise im Raum auf. Die 4 Personen, die den Raum verlassen haben, müssen die Pärchen durch ein- und ausschalten (z.B. an der Schulter berühren) finden.

Das Safari-Entdeckungsspiel: Die Kinder stellen sich vor, dass sie gemeinsam eine Safari unternehmen. Dazu legen die Kinder zehn bis zwölf Kärtchen, auf denen jeweils ein Tiermotiv zu sehen ist, auf den Boden. Danach wird ein Kind bestimmt, welches eines der abgebildeten Tiere pantomimisch darstellen

darf. Glauben die Kinder das Tier zu erkennen, dann müssen sie blitzschnell das dazugehörige Tierkärtchen schnappen. Konnte ein Kind das gesuchte Tierkärtchen ergattern und seine Auswahl begründen, dann darf es ein weiteres Tier pantomimisch darstellen. **Materialien:** zehn bis zwölf Tierkärtchen.

Die Bremer Stadtmusikanten: Der/die LehrerIn erzählt das Märchen. Die SchülerInnen stellen es pantomimisch dar: Es war einmal ein Esel. Der Esel ist alt. Der Hund ist alt und müde. Die Katze ist alt. Sie wollen nach Bremen gehen und dort Musik spielen.

Zootiere: Giraffe, Krokodil, Tiger, Zebra, Elefant, Schildkröte, Gorilla, Panther, Pinguin, Känguru, usw. sind im Zoo. Der/die LehrerIn assoziiert eine charakteristische Eigenschaft mit jedem Tier: Der Elefant ist groß! Die Schildkröte ist alt! Das Krokodil ist böse, wobei er/sie diese Eigenschaft pantomimisch darstellen lässt. Einige Verben werden eingeführt: springen, fliegen, schwimmen, rennen, gehen. Der/die LehrerIn bittet die SchülerInnen, seinen/ihren Anweisungen zu folgen und sie pantomimisch darzustellen: Spring! Flieg! Schwimmt! Rennt! Geht! Diese Anforderungen werden einige Male in beliebiger Reihenfolge wiederholt, erst mit und dann ohne gestische Unterstützung, damit sich die SchülerInnen die Begriffe einprägen. Etwas später werden die Anweisungen von einem Kind bzw. mehreren Kindern gegeben. Der/die LehrerIn assoziiert ein Verb mit einem Tier: Ich renne wie ein Zebra! Ich gehe wie ein Elefant! Ich fliege wie ein Vogel! Ich springe wie ein Tiger! Ich schwimme wie ein Krokodil! **Partnerarbeit:** Kind A fordert Kind B auf: Spring

wie ein Affe! Geh wie ein Elefant! Schwimm wie ein Krokodil! Lauf wie eine Giraffe!

Tierfamilien: Die SchülerInnen ziehen Kärtchen mit Tierbildern und finden sich zu Gruppen zusammen. **Varianten:** Tierlaute nachahmen oder Tiere pantomimisch darstellen; Quartettspiele an Stelle von Tierkarten.

Telefonieren: Jedes Kind denkt/merkt sich eine Zahl zwischen eins und fünf. Alle SchülerInnen bewegen sich durch den Raum. Telefoniert wird, indem die Kinder ihre Zahl in die Hand des Partners/der Partnerin schreiben. Die SchülerInnen mit der gleichen Zahl bilden eine Kette.

Roboter: Es werden 3er-Gruppen gebildet. 2 „Roboter“ stehen Rücken an Rücken. Der „Mechaniker“ versetzt beide Roboter durch Antippen auf den Kopf in Bewegung. Ziel ist es, die Roboter wieder zusammen zu führen. Richtungswechsel der Roboter. Tippen auf die rechte Schulter = eine Vierteldrehung nach rechts; Tippen auf die linke Schulter = eine Vierteldrehung nach links.

Variation: Wer schafft es, drei oder vier Roboter zu führen! „Programmiersprache“ wechseln (vorwärts, rückwärts, seitwärts gehen, zweimal Tippen halbe Drehung etc.):

Musik STOP: Die SchülerInnen bewegen sich zur Musik im Turnsaal – bei Musik STOP ist die Lehrperson z.B. die Spitze eines Pfeiles (Buchstaben: A, O, M, n -> formen). Während alle Kinder den Anordnungen folgen, dürfen sie nicht miteinander sprechen, sondern nur durch Blickkontakt kommunizieren.

Muskelig (4): Heute beschließt unser Körper alle Muskeln einzeln auszuprobieren. Aber die Muskeln haben anfangs gar keine Lust da mitzumachen. So eine blöde Idee, schreien



sie, und machen sich absichtlich vollkommen schlapp. Die Arme wackeln, die Beine knicken beim Gehen ein, ... der Kopf hängt zur Seite. Der Körper versucht zu laufen, aber alles schlappert nur so herum (alle Kinder laufen ganz wackelig). Jetzt haben auch die Füße keine Lust mehr. Und sie wollen auch einmal schlapp sein. Da sagen die Beinmuskeln: „Na gut Füße, wir zeigen euch einmal was Beinmuskeln sind, aufgepasst: jetzt geht's los“. (Kinder liegen am Rücken auf dem Boden, Fahrradfahren). „Juhu“, jubeln die Füße, „Schneller, schneller, na los noch mehr!“ Nach einiger Zeit sind die Beinmuskeln müde von der Fahrerei und rufen: „Bauchmuskeln jetzt seid ihr dran, haltet uns einmal hoch.“ Der Bauch gibt sich riesige Mühe die schweren Beine zu halten, aber das wird ihm schnell zu viel. (Po ist am Boden, Beine und Oberkörper in der Luft – halten) Vielleicht funktioniert es auch andersherum, wenn die Rückenmuskeln mithelfen (Bauch am Boden, Arme und Beine in der Luft halten). Und die Beine und Arme schweben in der Luft. Nun haben die Armmuskeln noch eine tolle Idee von der Katze abgeschaut. Der ganze Oberkörper geht in den Vierfüßlerstand. (Oberkörper wird nach vorne unten bewegt und wieder nach oben.) Das gefällt dem Oberkörper. Er will noch mehr Bewegung und noch mehr. Nach ein paar Runden haben aber die Arme keine Lust mehr auf die Arbeit. Zum Schluss wollen die

Handmuskeln noch mitmachen und Kirschen pflücken. Alles rappelt sich auf. Alle Muskeln strecken sich so lang es geht und die Finger pflücken so viele Kirschen wie sich tragen lassen (Auf Zehenspitzen Kirschen pflücken). Nach dem Essen fühlen sich die Muskeln wieder richtig erholt an und haben Lust darauf eigene Ideen auszuprobieren.

Pferderennen: Die Kinder sind Pferde auf einer Pferderennbahn. Alle SchülerInnen sitzen im Kreis oder in Reihen hintereinander.

Grundschrittartern der Pferde erklären:

- **Schritt:** abwechselnd langsam auf die Oberschenkel klopfen
 - **Trab:** abwechselnd etwas schneller auf die Oberschenkel klopfen
 - **Galopp:** abwechselnd ganz schnell auf die Oberschenkel klopfen
- Hindernisse auf dem Gelände erklären:
- **Oxer:** beide Arme hoch und nur den Oberkörper aufrichten und „Uups“ schreien
 - **Doppeloxer:** wie beim Oxer, nur 2x hintereinander
 - **Holzbrücke:** mit beiden Händen wie ein Gorilla auf die Brust schlagen und laut ausatmen
 - **Wassergraben:** mit den Fingern auf den Lippen plätschern
 - **Linkskurve:** alle SpielerInnen neigen sich nach links und machen lautes „Motorengeräusch“
 - **Rechtskurve:** alle SpielerInnen neigen sich nach rechts und machen lautes „Motorengeräusch“
 - **Tunnel:** Hände vor die Augen legen und „Huuuuu“ schreien
 - **Hecke:** mit den Fingern den Bauch kitzeln und „Hi hi hi“ schreien
 - **Tribüne:** beide Arme hoch und den Zuschauern zuwinken
 - **Jubelnde Männer:** anfeuern mit tiefer Stimme
 - **Feine Damen:** stumm die Hand als Fächer benutzen



● **Fotografen:** so tun als würde man fotografieren und dabei „Knips, Knips, Knips“ machen

● **Siegerfoto:** die Zähne zeigend lächeln und mit den Fingern das „Victory Zeichen“ machen.

Nach dem Erklären können nun die Pferde zum Start geführt werden. Mit dem Kommando „Auf die Plätze, fertig, los!“ beginnt das Pferderennen.

Popcorn (5): Jedes Kind (Popcorn) sitzt in einem Reifen (Pfanne). Mit dem Einsetzen der Musik wird das Feuer in der Pfanne angezündet. Es wird warm und wärmer. Die Pfanne wird heiß und heißer, einige Popcorn richten sich auf und werden unruhig. Je heißer die Pfanne, desto größer die Hitze, desto hektischer werden die Bewegungen der Kinder. Es ist bereits so heiß, dass einige Popcorns aus der Pfanne springen. Alle Kinder springen nun aus dem Reifen und bewegen sich wie wild zwischen den Pfannen und springen von einer in die andere. Die Körner sind nun alle aufgesprungen, das Feuer wird kleiner, die Popcorn ruhiger und jedes Kind sucht sich wieder seinen Platz in der Pfanne, um sich dort niederzulassen.

Tipp: Balance finden. Kinder brauchen Bewegung – aber auch Ruhe. Manchmal finden sie nicht mehr allein zur Balance. Entspannungsrituale, die spielerisch die Aufmerksamkeit der Kinder auf ihren Körper lenken, können das Gleichgewicht wiederherstellen. Sie helfen innezuhalten und lösen Anspannungen.

Tipp!

Rhythmisch bewegen

Ich habe mich mit folgenden Geräten zu Musik, Klatschen oder Trommeln rhythmisch bewegt:

- Seile
- Reifen
- Band
- Ball



Die bewegungsbezogene Ausdrucks- und Gestaltungsfähigkeit (Kreativität) soll durch die Beschäftigung mit Alltagsmaterialien, Rhythmen, tänzerischen und gymnastischen Bewegungsformen geweckt und gefördert werden. Dabei sollen die Schülerinnen und Schüler auch die Möglichkeit haben, frei zu experimentieren und zu spielen, eigene Ideen einzubringen, kreative Lösungen zu finden und ihre Erfahrungen miteinander auszutauschen.

Kinder sollen z.B. Gefühle und Begriffe nachspüren, erkennen, erleben und gestalten; rhythmische Elemente und Motive in Bewegung umsetzen; Sprache und Stimme einsetzen; Spannung und Entspannung erfahren; lernen sich mit und ohne Handgeräten/Materialien zu bewegen; einfache Tanzschritte und Tanzformen ausführen.

Lehrplanbezug

Unterschiedliche Geräusche, Klänge, Rhythmen, Musik, Sprache erfassen und diese Impulse in Bewegungen umsetzen (z.B. Rhythmusspiele, Bewegungslieder; Laufen und Springen im Schwungseil) Gymnastische Bewegungsformen ohne und mit Handgeräten erkunden, erproben und Grundfertigkeiten erwerben (z.B. Laufen, Hüpfen, Federn, Springen, ...; Ball, Reifen, Seil, Band).

Praktische Beispiele

Rhythmisches Gehen: Der/die LehrerIn gibt mit einem Handinstrument einen gleichmäßigen Takt vor. Die Kinder sollen ihn im Durcheinandergang aufnehmen. Sind die Schritte nicht im Gleichklang, kann die folgende Übung gemacht werden.

Aufwärmen: Begleitendes Klatschen: Ein Kind beginnt und geht im vorgegebenen Rhythmus zwischen den anderen hindurch. Die anderen Kinder begleiten leise klatschend seine Schritte. Dann geht ein weiteres Kind mit. Das wird gesteigert, bis alle im Gleichklang gehen. Alle achten darauf, ob die Schritte im Takt sind.

Variationen: Wenn alle Kinder den Rhythmus halten können, kann auch rückwärts und seitwärts gegangen werden. Dann bekommen die SchülerInnen die Aufgabe, so leise wie möglich (auf Zehenspitzen) zu gehen (dabei soll das Handinstrument ganz leise werden). Weiter geht es, so laut wie möglich aufzutreten. Dann wird das Handinstrument laut und leise gespielt. Die SchülerInnen sollen ihre Bewegungen daran anpassen. Auch Sprünge können laut oder leise sein. Weitere rhythmische Übungen im Sitzen: Die Kinder können den Takt mitklatschen und/oder auch mit den Füßen auf den Boden stampfen. Es kann laut geklatscht, ganz leise nur die Fingerkuppen gegeneinander getippt werden, mit den Fäusten auf den Boden geschlagen werden, ...

Der/die LehrerIn gibt nun 3 unterschiedliche Schläge vor: laut – leise – ganz leise. Die Kinder bekommen zur Aufgabe, auf wie viele Arten sie die unterschiedlichen Schläge hörbar machen können. Die SchülerInnen bekommen Handgeräte,

der/die LehrerIn gibt den Takt vor, spielt laut und leise.

Hauptteil: Laufen – lineare und kurvige Raumformen, allein/mit dem/der PartnerIn in der Gruppe laufen. Aufgaben des räumlichen Führens und Folgens. Federn, Hüpfen – lineare, kurvige Formen, am Platz und durch den Raum; einbeinig/beidbeinig. Wechselfedern – kreisförmige Formen; allein, mit dem/der PartnerIn in der Gruppe, vorwärts, rückwärts und seitwärts. Springen – Sprünge mit Drehungen, Seitgalopp mit halber/ganzer Drehung, Streck sprung und seine Variationen (halbe, ganze Drehung, Hocksprung, Grätschsprung). Der Aufforderungscharakter der Handgeräte und auch der jeweiligen Bewegungsbegleitung soll im freien Lösen von Bewegungsaufgaben erfasst werden. Die Bewegung wird mit Klanggesten und einfach zu handhabenden (Orff-)Instrumenten durch LehrerIn und SchülerInnen rhythmisch unterstützt.

Hüpfender Tausendfüßler (einbeiniger Tausendfüßler)

Der Kopf des Tausendfüßlers hüpfet eine Figur (Buchstabe, Viereck, Ziffer, ...), welche von der Kinderschlange, die ihm folgt, erraten werden soll.

Seil

Ein am Boden liegendes Seil umlaufen, überspringen (einbeinig/beidbeinig), das pendelnde Seil überspringen, überlaufen, unterkriechen, das schwingende Seil durchlaufen, beidbeinig überspringen, durchspringen. Allein, mit PartnerIn (6) in einem Seil springen, mit Raumgewinn (vorwärts, rückwärts), mit Spring- oder Schwungseil synchron springen, Bewegungskompositionen durchführen.

Aufwärmen/Ausklang *Chinesische Mauer:* Ein „Baumeister“ steht in einer 2-3 m breiten Mittelzone und versucht, die hin- und herlaufenden SchülerInnen abzuschlagen. Wer gefangen ist, wird zum Baustein und muss sich seilspringend in die Mittelgasse stellen, bis alle gefangen sind. Gefangen werden die Kinder zusätzlich auch von den Bausteinen oder von deren Sprungseilen. Wer macht die meisten Läufe? Wer „überlebt“?

Hauptteil *Schlittenfahrt:* Ein oder zwei SchülerInnen ziehen einen dritten, der auf einer Teppichfliese sitzt, durch die Halle.

Fliegendes Pendel: Ein Ball im Plastikbeutel oder ein Säckchen wird an ein Seil gebunden. Die SchülerInnen bilden einen nicht zu engen Innenstirnkreis im Stand. Ein/e SchülerIn kreist in der Mitte das Seil knapp über dem Boden. Die Kinder überspringen das Seil. Wer schafft es, ohne hängenzubleiben? Wer am Seil hängen bleibt, übernimmt das Seil und schwingt es in der Mitte.

Hüpfende Reihe: Mehrere SchülerInnen bilden eine Riege. Zwei Kinder halten ein Seil links und rechts und laufen von vorne nach hinten, indem sie das Seil knapp über dem Boden unter den Füßen der Riege durchziehen. Die SchülerInnen in der Riege müssen rechtzeitig hochspringen. Welche Riege schafft es, nicht am Seil hängen zu bleiben?

Reifen

Einen Reifen vorwärts und rückwärts rollen, einander zurollen, umkreisen, zwirbeln, hinein/hinaus/hindurch springen, den rollenden Reifen umkreisen, überholen, mit dem Reifen spielen (Auto, Lenkrad).

Einen rollenden Reifen führen (dabei die Richtung verändern), durchlaufen, übergrätschen, hochwerfen und fangen (nicht bei Holz!), Bewe-

gungskompositionen durchführen. **Aufwärmen** *Bewegungen zur Musik:* Im Turnsaal werden Reifen aufgelegt. Nun bewegen sich die SchülerInnen zur Musik. Beim Ende der Musik müssen sie eine Übung machen, die vom/von der LehrerIn vorgegeben wird (z.B. auf dem Reifen vorwärts und rückwärts balancieren usw.).

Anschließend bewegen sich die Kinder zur Musik mit dem Reifen. Beim Ende der Musik gehen sie mit einem anderen Kind zusammen und steigen in beide Reifen (7) und finden eine gemeinsame Bewegung. Jede/r SchülerIn bekommt einen Reifen und macht damit (eigene) Übungen: z.B. den Reifen mit Schwung rollen, dass er wieder zurückkommt; durch den Reifen durchschlüpfen/gehen usw.

Rhythmusschulung mit Reifen: 2 Reifenbahnen mit je 15 Reifen werden aufgelegt. Die SchülerInnen steigen beim roten Reifen mit dem re Fuß und beim blauen Reifen mit dem li Fuß hinein.

Orientierungsübungen mit Reifen: Jedes Kind stellt sich in einen Reifen – dieser ist das Zuhause. Der/die LehrerIn schaltet die Musik ein und alle bewegen sich im Raum. Beim Ende der Musik sollen die Kinder rasch zu ihrem Reifen finden.

Die nächste Übung beginnt wieder im „Zuhause“. Von dort aus sollen die Kinder überlegen, wo ihre „Oma“ (Tante, Freundin, ...) wohnt. Zur Musik bewegen sie sich im Raum und wenn diese aufhört, gehen sie zur „Oma“ (Tante, Freundin, ...) – das ist ein anderer Reifen. Es können auch zwei Kinder im selben Reifen stehen.

Ausklang Die nächste Übung schult die Merkfähigkeit. Alle Kinder stehen hinter ihrem Reifen und beobachten eine Person, die von ihrem Reifen aus einen Weg geht (z.B. Zick Zack,



über andere Reifen hüpfen usw.) wenn es wieder bei seinem Reifen ist, wird vom Kind eine andere Person bestimmt, die diesen Weg nachgehen soll.

Hauptteil *Der Kreisel:* Jedes Kind erhält einen Gymnastikreifen und versucht diesen auf der Stelle zu

drehen/kreiseln. Sobald sich der Reifen dreht, läuft es zu einem anderen Reifen, der kurz vor dem Umfallen ist, und gibt ihm neuen Schwung. Ziel ist es keinen Reifen umfallen zu lassen. *Der rollende Reifen:* Paarweise stehen sich die Kinder mit einem Gymnastikreifen gegenüber. Sie versuchen einander den Reifen zuzurollen. Sobald der Reifen gerade gerollt werden kann, können folgende Variationen erfolgen (Größe der Reifen beachten!):

- Durch den rollenden Reifen steigen/durchschlüpfen
- Über den rollenden Reifen springen
- Über den eigenen rollenden Reifen springen.

Raus aus der Höhle: Ein Reifen stellt den Höhleneingang (Höhlenausgang) dar. Vier bis fünf SchülerInnen stehen hintereinander in einer Reihe. Sie halten sich an den Händen fest. Das erste Kind in der Reihe hält in einer Hand einen Reifen, der am Boden steht und den Ausgang einer Höhle darstellt. Durch diesen Höhlenausgang sollen nun alle SchülerInnen nacheinander steigen. Sie sollen dabei aber nicht die Hände voneinander loslassen. Anschließend müssen sie auch wieder zurück.

Reise nach Jerusalem: Die Reifen liegen am Boden (einer weniger als Kinder). Auf Kommando sollen die SchülerInnen herumlaufen aber nicht in die Reifen steigen. Bei Musik STOP möglichst schnell in einen Reifen hüpfen. Wer übrig bleibt, scheidet aus und ein Reifen wird entfernt. Wenn zwei SchülerInnen im Ring sind und sich diese nicht einigen können scheidet beide aus und zwei Ringe werden entfernt.

Hula-Hoop (auf Zeit, Kunststücke).

Ball

Einen Ball im Stand/in Bewegung werfen, fangen und prellen, zuwerfen und fangen, zurollen (8) und aufnehmen. Einen Ball im Wechsel rechts und links/beidseitig, vorwärts/rückwärts, in verschiedene Richtungen, im Laufen und Springen, im Stand, im Sitzen, im Liegen prellen, Bewegungskompositionen durchführen.

Übungen mit dem Ball: Die SchülerInnen bekommen unterschiedliche Bälle und bilden Kleingruppen nach Bällen mit gleicher Farbe, gleicher Form, unterschiedlicher Farbe und Form sortiert – Werfen und Fangen zur Musik:

- Ball hoch-/zuwerfen und fangen
- Ball hochwerfen, sich einmal drehen, wieder fangen
- Zweimal in die Hände klatschen, wieder fangen (Zehnerl)
- Zu zweit zusammen gehen, Bälle zurollen
- Bälle zuwerfen (ohne Bodenberührung, einmal aufprellen, ...)
- Ball prellen im Takt, Prellen kombiniert mit Hüpfen/Seitgalopp.

Tanz ihm um die Nase: Das Kind steht z.B. auf einem Bein. Die andere Fußsohle führt den Ball um ihn herum. Das Kind umläuft den Ball, dann wechselt es die Seite. Der Ball ist das einzige Handgerät, bei dem kein Griff erlaubt ist. Dies bedeutet, dass eine gefühlvolle Beziehung zwischen dem Körper und dem Gerät erforderlich ist. Der Ball bewegt sich dabei in Harmonie mit dem Körper. Würfe mit kontrollierten und genauen Fängen sind dynamische Elemente.

Band

Mit dem Kurz- oder Wedelband ex-

perimentieren („Malerpinsel“), Schlangen- oder Zickzacklinien (9) im Stand und in der Bewegung wedeln, mit Impuls aus dem Handgelenk, aus den Schultern, im Stand, in der Bewegung in verschiedenen Ebenen kreisen. Ein Band in großräumigen, weichen Bewegungen mit starker Rumpfbeteiligung, in verschiedenen Ebenen wedeln, kreisen, schwingen, Geschicklichkeitsübungen durchführen, Bewegungskompositionen durchführen (10). Das Band ist lang und leicht und kann in alle Richtungen geworfen werden. Sein Sinn ist die Zeichnung von Figuren im Raum. Seine Flüge durch die Luft schaffen Bilder und Formen jeder Art. Viele verschieden große Figuren werden in veränderlichen Rhythmen ausgeführt. Schlangen, Spiralen und Würfe sind wesentlich für den Flug des Bandes.

Kombination von Handgeräten

Interessant und von großem Anforderungscharakter sind die Kombinationen gleicher oder verschiedener Handgeräte: Stab und Ball, Reifen und Ball in der Partnergruppe; Gymnastik mit/an Stühlen oder die Kombination von Klein-/Großgeräten und gymnastischen Handgeräten oder Objekten z. B. Turnbank und Ball, Tor und Tuch, kleiner Kasten – Reifen und Matte.

Tipp: Die tägliche Bewegung ist der Motor der Gesundheit. Bewegung ist der Antrieb dafür, dass die Körperzellen mit Nährstoffen versorgt werden. Das Gehirn wird besser mit Sauerstoff bedient und die Muskulatur wird aufgebaut und bleibt geschmeidig. Außerdem wird die körperliche Fitness und Kondition verbessert.

Tipp!

Tanzen



Lehrplanbezug

Tänzerische und gymnastische Bewegungsformen an einen Raum, einen Rhythmus, eine Partnerin, einen Partner, eine Gruppe anpassen

Einfache Tänze, Tanzspiele und Bewegungslieder unterschiedlicher Kulturen und Stilrichtungen erfahren, mitgestalten und gemeinsam erleben

Einfache Tänze selbst-, mit- und nachgestalten, präsentieren und Erfahrungen austauschen

Praktische Beispiele

Tanzelemente:

- Stampfen, klatschen, schnippen, wippen, federn
- Sich beim Tanzen um die eigene Achse drehen
- Im Tanz verschiedene Gruppierungsformen bilden: zu dritt, zu viert, zu mehreren (Dreierreihe, -kreis, Viererpaar, Doppel-, Viererblock, Pyramide, Stern)
- Paarfiguren bilden mit Einhand-, Oberarm-, Hüft-, Mühlfassung, Mühlknoten, Mühlschulterfassung
- Unterschiedliche Schritte ausprobieren
- Kreuz-, Tupf-, Pendel-, Galopp-schritt, Ferse-Spitze
- Nachstell-, Kick-, Mühlen-, Polka-, Feder-, Walzerschritt, Rock'n'Roll-Grundschrift, Dosado (Dos-a-dos), Balance, Swing.

Handlungsleitend bei der Planung kann auch der explorative Umgang mit unbekannteren Objekten und Materialien (Band, Stab, Tuch, Keulen, Kleingeräte, Matten, Folien usw.) sein.

- Einfache Bewegungen zum Rhythmus von Sprechversen; Singspiele und Kindertänze; Wechsel zwischen Improvisation und vorgegebener Form
- Suchen verschiedener Ausdrucksmöglichkeiten des eigenen Körpers durch Bewegung (Ausdrucksgestaltung zum Wortfeld Gehen, ...)
- Einfache Ordnungsformen (Linie, Kreis, Gasse, ...) in kleinen Tanzformen
- Einfache Tanzschritte, Nachstellschritt, Tippschritt, ... Einfache Tanzfassungen, Einhand- und Zweihandfassungen.

Pop Corn

Aufstellung: einzeln, in Linien, ohne Tanzhaltung. Bewegungsfolge: (4/4-Takt).

- 1 2x mit ineinandergelegten Händen auf den re Oberschenkel klopfen, dasselbe auf dem li Oberschenkel, dann $\frac{1}{4}$ Drehung nach re; wieder von vorne mit neuer Blickrichtung und neuer erster Reihe!
- 2 2x mit ineinandergelegten Händen auf den re Oberschenkel klopfen, dasselbe auf dem li Oberschenkel
- 3 Beide ineinandergelegte Hände in Schulterhöhe 2x re klopfen, dann 2x li klopfen
- 4 Mit dem re Ellbogen 2x nach hinten stoßen, dann mit dem li Ellbogen 2x nach hinten stoßen
- 5 Mit dem re Daumen 2x in Schulterhöhe nach hinten stoßen, dann mit dem li Daumen 2x in Schulterhöhe nach hinten stoßen

- 6 Mit der re Hand (Finger gespreizt) oben 2 Kreise in die Luft wischen, dasselbe mit der li Hand.

Tanz Maruschka

Aufstellung in Linien oder Halbkreisen zu je 8 – 15 Kinder. Schrittfolge (2/4 Takt). Takt 1: re Fuß seitwärts, li schließt mit Gewicht. Takt 2: re Fuß seitwärts, li schließt ohne Gewicht. Takt 3: gegengleich: li Fuß seitwärts, re schließt mit Gewicht. Takt 4: li Fuß seitwärts, re schließt ohne Gewicht; dasselbe 2 x wiederholen.

Variation: zu Teil 1 -> bei 3. und 4. Takt – Wiederholung schließen mit Hüpfen.

Sprechrhythmus zu Teil 1: I:re-bei-re-bei, li-bei-li-bei :I

I: re-bei-re-hüpf, li-bei-li-hüpf :I

Instrumentalteil: Schlange bilden, in Laufsritten dem Kopf der Schlange in alle Richtungen auf der Tanzfläche folgen. Aufpassen, dass bei der nächsten Textstrophe mit dem rechten Fuß seitwärts eingesetzt wird.

Easy Reggae (Reggae-Musik)

Aufstellung: Im Kreis, in Tanzrichtung (linke Schulter zur Kreismitte).

Teil A: Hände auf Schulter und Hüfte des vorderen Kindes, re Fuß beginnt Schritt vw, dann li vw, re vw, usw. (16 Schritte) Bei jedem Schritt Hüfte vor - rück - vor (Reggae) (11).

Teil B: Zur Kreismitte drehen und 4 Schritte vw gehen, Arme hoch und mit den Händen kleine einwärts Kreise „Wasser aufs Gesicht“ Bewegung, 4 x rw rutschen und Arme vor dem Körper nach unten führen, Handfläche schaut dabei nach oben (wiederholen) (12, 13).

Teil C: Zum vorherigen Kind drehen und 1x8 und 1x4 hip bumps (einmal re und einmal li Hüfte)



Arme hoch dabei und schnippen. Anschließend wieder 1x4 – dabei ist Zeit, um wieder die Aufstellung im Kreis einzunehmen (14).

Hey Baby (DJ Ötzi)

Freie Aufstellung. **Refrain:** „He ee ey Baby“: Springen und Arme in die Höhe; „Hu“; beide Hände zum

Boden: „Ha“; beide Hände in die Höhe: „I wanna know“: mit gestrecktem Arm, von links nach rechts zeigen; „If you be my girl“: mit beiden Händen zwei Wellenlinien von oben nach unten ziehen. **Strophe:** V-Step, Freestyle (zur Musik springen), Arme mit PartnerIn einhängen und im Kreis tanzen.

Tanzsack

Die SchülerInnen bewegen sich nach dem Rhythmus der Musik, interpretieren die Musik oder stellen eine kurze Szene dar. Das schüchterne Kind fühlt sich – versteckt im Tanzsack – meist sicherer und traut sich dadurch zu, seine Gefühle und Stimmungen vor anderen zu präsentieren.

Tipp: Musikbeispiele

Universalmusiken:

Oh Suzannah, Petronella, Big Circle, CKW Mixer, Quierl, Rock´n´Roll, Jive, Samba, Cha-Cha-Cha.

Tanz- und Bewegungsspiele: Break-Mixer, Good Night Ladies, Jingle Bells, Kerparty.

Tänze: Bingo, Stemmtanz, Troika, Siebenschritt, Hiaderia Hiaderalla, Ersko Kolo, Doudlebska Polka, Kukuckspolka, Dielenkracher, La Novia, Jiffy-Mixer.

Die vielseitigen Interaktionsformen des Tanzes ermöglichen Kommunikation und Kooperation der Kinder untereinander. Dies erleichtert die Integration von Kern- mit Bewegungsdefiziten, wirkt sich aber auch positiv auf die Überwindung von Sprachbarrieren (z.B. Kinder mit nichtdeutscher Muttersprache) aus.

Literatur

- Bawidamann, M. (2002): 814 Spiel- und Übungsformen bewegtes Lernen. Teil 2: 4.- 6. Schuljahr. Schorndorf: Hofmann
- Böttcher, H. (2009): Rope Skipping. Achen: Mayer & Mayer
- Beigel, D. (2005): Beweg dich, Schule! Eine „Prise Bewegung“ im täglichen Unterricht der Klassen 1-10. Dortmund: Borgmann Media
- Belorf, A. & Schmid, A. (2000): 741 Spiel- und Übungsformen bewegtes Lernen. Teil 1: Kindergarten/Vorschule und 1.-4. Schuljahr. Schorndorf: Hofmann
- Boley, E., Platz, F. und Wolf, H. (2002a): Bewegte Schule Bewegtes Lernen (Band 2) Leipzig: Klett Verlag
- Claussen, C. (2002): Laufen, Joggen, Rennen, Hüpfen. Kinder organisieren ihre Bewegungspausen. In: Grundschulmagazin 70 (2002) 7-8 S.23-27
- Döbler, E. u. H. (1980): Kleine Spiele. Berlin: Volk und Wissen.
- Müller, C. (1999): Bewegte Grundschule. Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung als umfassende Aufgabe der Grundschule. Sankt Augustin: Academia Verlag
- Müller, R. (2005): Mehr Bewegung ins Lernen bringen. Praktische Anregungen. Pädagogik, 57 (10)
- Orlick, T. (2001): Kooperative Spiele. (6. Aufl.). Weinheim: Beltz
- Rieß-Hernelius, M. (1988): Rope-skipling. Nacka
- Röhrling, C. und Matouschek St. (2009): Das kleine Bewegungsinmaleins. Landesorganisation Steiermark

Gesund leben

Bewegung fördert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden, wodurch ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheit in einem ganzheitlichen Sinn erzielt wird. Durch den Unterricht soll besonders die Freude der Schülerinnen und Schüler an Bewegung und Sport geweckt und erhalten sowie wichtige Ressourcen zur Stärkung der Gesundheit aufgebaut werden.

Die Schülerinnen und Schüler sollen den eigenen Körper und dessen Funktionen bewusst wahrnehmen sowie gesunde Bewegungsgewohnheiten entwickeln. Ihre Haltung und ihre körperliche Fitness sollen durch gezielte Formen der Bewegungsförderung verbessert werden. Sie sollen auch erfahren, wie sie Bewegung und Sport in ihren Alltag im Hinblick auf einen rhythmischen Wechsel von geistiger und körperlicher Aktivität sowie Entspannung integrieren können.

Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, Gefahren zu erkennen, zu deren Vermeidung beizutragen und sich bei Unfällen und in Gefahrensituationen richtig zu verhalten.

Der Erfahrungs- und Lernbereich „Gesund leben“ umfasst folgende Teilbereiche:

- Körperliche Fitness verbessern
- Sich wohl und gesund fühlen
- Gemeinsam gesund handeln und
- Sich gesund verhalten.

Im Bewegungstagebuch wird vorrangig der Bereich „körperliche Fitness verbessern“ berücksichtigt.

Richtig heben



- Knie beugen, gerader Rücken, auf Kopfhaltung achten – langer Nacken, Kopf befindet sich lotrecht über Rumpf (1,2)
- kein Einknicken der Halswirbelsäule
- Richtig abstellen: wie oben (richtig heben).

Organisation: Frontalunterricht mit richtigem Vorzeigen. Wenn vorhanden: an Hand eines Wirbelsäulenmodells die Problematik falschen Hebens und schlechter Körperhaltung erklären.

Lehrplanbezug

Gesunde Bewegungsgewohnheiten entwickeln zB richtiges Heben und Tragen

Praktische Beispiele

Geräte heben: Zu zweit Kastenteile, Turnbänke heben, tragen und abstellen (3,4,5). SchülerInnen – je nach Größe der Matte – zu viert, zu sechst richtig heben, tragen

und abstellen lassen. SchülerInnen auf richtiges Heben aufmerksam machen und korrigieren.

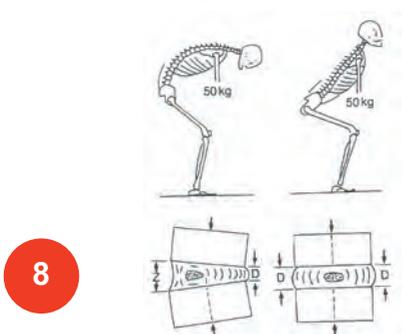
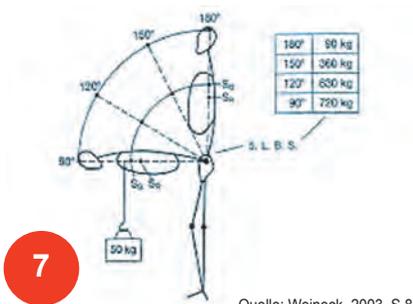
Wirbelsäule spüren: Durch Experimentieren mit Luftballons wird die Funktion der Bandscheiben bewusst gemacht (anstelle von Luftballons können auch Softbälle oder Gymnastikbälle verwendet werden) (6): SchülerInnen bilden eine Reihe, zwischen je 2 SchülerInnen befindet sich ein Luftballon/Soft- oder Gymnastikball = „Bandschi“.

SchülerInnen bewegen sich geradlinig mit „Bandschi“ fort. – Was passiert in der Kurve? SchülerInnen bewegen sich wie oben fort und halten dabei das vordere Kind an der Hüfte/an den Schultern – die Arme symbolisieren dabei die Rückenmuskeln.

Bewegungsgeschichten, Pantomime: SchülerInnen in Gruppen – zu viert bis zu sechst – aufteilen und pantomimisch Szenen darstellen lassen wie:

- Wir verreisen mit dem Auto – Gepäck wird von der Wohnung zum Auto gebracht und eingeladen





● Wir kommen am Urlaubsort an – Gepäck wird vom Auto ausgeladen und ins Hotelzimmer gebracht.

Weitere Themen: Verreisen mit dem Zug (umsteigen), Autobus, Schiff, Flugzeug, etc.

Wissenswertes

Die Lendenwirbelsäulenbelastung beim Halten eines Gewichts in verschiedenen Neigungswinkeln der Wirbelsäule (7) ist unterschiedlich groß.

Die Belastung der Bandscheiben ist beim Heben eines Gewichts von 50 kg mit gebeugtem und geradem Rücken wesentlich anders (8).

Literatur

Kollmuß, S. (2004): Happy Bandschis. München: Pflaum Verlag.
 Kollmuß/Stotz (2001): Rückenschule für Kinder – ein Kinderspiel. München: Pflaum Verlag
 Weineck, J. nach Münchinger in Riesert (2003): Sportanatomie. Erlangen: Spitta Verlag GmbH. & Co KG.

Kräftigen: Bauchmuskulatur



Organisation: Vorzeigen oder vorzeigen lassen („Wer kann...“) – nachmachen (9). Paarweise durchführen, Kontrolle durch Lehrperson und auch durch SchülerInnen selbst (paarweise).

Lehrplanbezug

Alltagshaltungen durch Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Muskulatur verbessern z.B. Übungen zur Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Fußmuskulatur; Übungen zur Körperstabilisierung; Übungen zur Dehnung und Mobilisation.

Praktische Beispiele

Bauchmuskelkräftigung – allein:

SchülerIn versucht, einen Soft-/Gymnastikball/Luftballon – zwischen den Füßen eingeklemmt – einige Sekunden lang in der Luft zu halten (10).

Ein Soft-/Gymnastikball oder Luftballon wird einige Male unter den gebeugten Beinen durchgegeben. Wer schafft es wie oft?

Ein Soft-, Gymnastikball oder Luftballon wird solange wie möglich auf den Oberschenkeln balanciert – auch mit abwechselndem Hochhalten eines Armes (11).

Bauchmuskelkräftigung: zu zweit:

Tipp: Auf richtige Atmung achten.



Ausgangsposition: SchülerInnen liegen am Boden, die Beine werden abgewinkelt und aufgestellt, die Lendenwirbelsäule hat Bodenkontakt.

Vorstellung: Ein Zeitungsblatt liegt unter der LWS und soll nicht herausgezogen werden können.

Langsames Aufrichten aus der Ausgangsposition in den Sitz.

Händeklatschen im Sitz, danach wieder langsam in die Ausgangsposition zurück, mehrmals wiederholen (12).

Ausgangsposition: Rückenlage, die Beine sind abgewinkelt und aufgestellt, die Knie der beiden SchülerInnen befinden sich auf gleicher Höhe (13).

Langsames Aufrichten aus der Rückenlage – Kopfhaltung gerade (=Verlängerung der Halswirbelsäule) – PartnerIn auf die äußere Schulter klopfen (dabei werden die schrägen Bauchmuskeln gekräftigt).

Kräftigung der Haltemuskulatur an den Tauen in der Gruppe (Schwerpunkt Bauchmuskulatur):

Standübung: Beine am Tau hochziehen. Bei ca. 20 SchülerInnen, 3 – 4 SchülerInnen pro Tau (6 Tawe); 2 – 3 Durchgänge.

Unterhalb der Tawe wird ein Mattenfeld (6 – 8 Matten) aufgelegt.

SchülerInnen schwingen mit hochgezogenen Beinen von einer äußeren Matte (14) zur anderen – 1/2 Drehung (Füße auf Mattenboden aufsetzen) und schwingen wieder zurück (15).

Schlafende Krokodile: Schlafende Krokodile liegen als Hindernisse in der Mitte des Mattenfeldes und dürfen nicht geweckt werden (d.h. nicht mit den Beinen/Füßen der Schwingenden berührt werden) (16).



Wache Krokodile: Krokodile erwachen langsam und richten sich auf (stützen sich auf Unterarme).

Dschungelaffen im Sumpf: 1 – 2 Turnbänke (je nach Größe des Mattenfeldes) werden am äußersten Mattenfeldrand aufgestellt.

Dschungelaffen schwingen vom Baumast in den Sumpf (äußerster Mattenfeldrand) – und laufen auf der Seite zurück (17).

Dschungelaffen auf Baumästen

Weitere 1 – 2 Turnbänke werden gegenüber aufgestellt. Dschungelaffen schwingen sich von einem Baumast zum anderen (Turnbank zu Turnbank).

Affen über Hindernis: Dschungelaffen schwingen vom Baumast (Turnbank) über Hindernis (Turnbank, auf der eine Matte liegt) in den Sumpf (18).

Literatur

Lauper, R. (2004): Von Kopf bis Fuß in Bewegung. Zürich: Atlantis pro juventute

Medler/Mielke (2003): Fitness im Schulsport und im Breitensport. Neumünster: Sportbuch-Verlag

Gusek/Medler/Räupke/Schuster (1995): Kinderturnen. Neumünster: Sportbuch-Verlag

Redl, S. (Hg) (1989): Sport in der Volksschule. Wien: Österreichischer Bundesverlag





18

Maier/Petsch (1993): Stundenbilder für gesundheitsorientierte Fitness. Eckenthal: NOVISPORT
Larsen, C. (Hg.) (2008): Körperhaltungen analysieren und verbessern. Stuttgart: Trias-Verlag



19

Bei den beiden nächsten Zielübungen – Liegestützpositionen und Bauchmuskeltest – geht es neben der Entwicklung/Verbesserung der Stützkraft und Kräftigung der Bauchmuskeln auch um den Aufbau von Körperspannung. Bei der Kraftschulung im Kindesalter sollen generell Kräftigungsübungen für Fuß- und Rumpfmuskulatur (Haltemuskulatur) im Vordergrund stehen und vorwiegend Ganzkörperkräftigungsübungen durchgeführt werden.

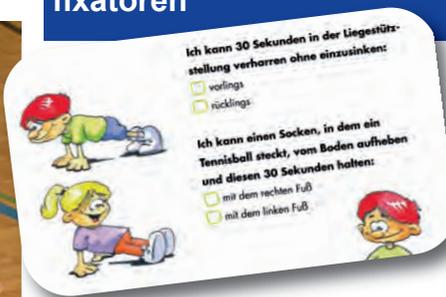


20

Kräftigen: Schulterblattfixatoren



21



22

Zielübung: Liegestütz vorlings (19)
Liegestütz rücklings (20).

Organisation der Zielübung:

Vorzeigen oder vorzeigen lassen – „Wer kann...?“

Praktische Beispiele

Ausgangspositionen für die praktischen Beispiele: Vierfüßlerstand vorlings (21); Vierfüßlerstand rücklings (22).

Tipp: Um eine größtmögliche Intensität zu gewährleisten, wird folgender Ordnungsrahmen empfo-



23

len: 4 Bänke parallel nebeneinander (23) oder Bänke in Form eines X, dazwischen ev. Matten für Zusatzaufgaben.

Die Anzahl der SchülerInnen wird durch 4 dividiert, jede Gruppe nimmt hinter einer Bank Aufstellung (24). Zu den Hauptübungen (siehe unten – Stützkraft) können auch Zusatzaufgaben (haltungsausgleichende Übungen zur Prävention eines Rundrückens) durchgeführt werden, wie zum Beispiel:

Tipp!

Dromedar: Ausgangsposition: Rutschhalte. Darauf achten, dass der Rücken gerade ist und das Brustbein so weit wie möglich in Richtung Boden gedrückt wird. **Fortbewegung:** Knieschritte, wobei die gestreckten Arme in V-Haltung nach vorne geschoben werden (25).

Sterndeuter: Ausgangsposition: Bankstellung. Einmal den rechten Arm nach oben führen, einmal den linken Arm nach oben führen, danach im Vierfüßlergang 2 Knieschritte vorwärts gehen; auf diese Art und Weise eine Mattenlänge zurücklegen. (Beim oben vorgeschlagenen Ordnungsrahmen sind dies vier Mattenlängen pro Durchgang.) (26)

Salamander: SchülerInnen robben mit seitlichem Hochziehen der Beine über die Längsseite der Matte (27).

Entwicklung, Förderung und Verbesserung von Stützkraft

Hockwenden über die Turnbank

Pro Turnbank 4 – 6 SchülerInnen, die sich im Uhrzeigersinn von Turnbank zu Turnbank weiter bewegen, bis sie wieder bei der Ausgangsturnbank angelangt sind.

Zusatzaufgaben auf den Matten: Salamander.

Häschensprung auf Turnbank (28).

Krebsgang: Füße auf der Turnbank, Hände am Boden, SchülerInnen bewegen sich seitlich fort (29).

Vierfüßlergang auf 2 Turnbänken (30)

Je zwei Turnbänke werden parallel aufgestellt. Hinter jeder Parallelbank stehen 8 – 10 Kinder und führen folgende Übungen aus:

Vierfüßlergang rücklings (31): Vierfüßlergang rl. mit Partnerunterstützung (32).

Tipp: Um beim Kind auf der Turnbank eine hohe Beckenstellung zu produzieren, kriecht PartnerIn mit möglichst hoher Beckenstellung am Boden mit.

Tipp!

Krebsgang auf 2 Turnbänken (33)

wie oben – jedes Kind hat eine/n PartnerIn, der/die sich zwischen den beiden Turnbänken im Vierfüßlergang oder als „Dromedar“ vorwärts bewegt, danach Wechsel.

Literatur

Lauper, R.(2004): Von Kopf bis Fuß in Bewegung. Zürich: Atlantis pro juventute

Medler/Mielke (2003): Fitness im Schulsport und im Breitensport.

Neumünster: Sportbuch-Verlag
Gusek/Medler/Räupke/Schuster (1995): Kinderturnen. Neumünster: Sportbuch-Verlag

Redl, S. (Hg., 1989): Sport in der Volksschule. Wien: Österreichischer Bundesverlag



24



25



26



27



28



29



30



31



32

Organisation: Alle SchülerInnen gleichzeitig probieren lassen, jede/r SchülerIn hat einen Socken, in dem ein Tennisball steckt („Wer kann... wie lange?“) (34).

Praktische Beispiele

Fußkünstler: SchülerInnen kleben sich mit Klebepunkten ein Gesicht auf die Fußsohlen oder zeichnen sich ein Gesicht mit abwaschbaren Farben auf die Sohle des Partners/der Partnerin (35).

Fußpantomime: Eine Geschichte wird erzählt, die sehr viel Mimik des „Fußgesichtes“ erfordert (36).

Rückenrätsel: SchülerIn zeichnet PartnerIn mit der Großzehe eine Zahl/Figur/Buchstaben auf den Rücken (37). PartnerIn soll erraten, was gezeichnet wurde.



33

Tipp: Mit beiden Großzehen gleich oft zeichnen.

Tipp!

Fußschrift: SchülerIn schreibt mit dem Fuß (Filtzstift) ihren Namen auf ein Blatt Papier. Auch mit linkem Fuß üben – welcher Fuß schreibt/zeichnet schöner? (38).

Fußarbeit: Papierbälle werden mit den Füßen geformt (39). Ein Zeitungsblatt oder ein Blatt Papier wird mit den Füßen zerrissen (40).

Fußlift (41): SchülerInnen stehen auf der Turnbank, halten sich an der Sprossenwand fest. Die Fußfersen fahren Lift.

Parterre: Die Fersen sind auf gleicher Höhe wie die Turnbank

Keller: Die Fersen befinden sich unter der Turnbankhöhe, 1. Stock bis 3. Stock – Zehenspitzenstand.

Für geschickte SchülerInnen: Wie vorher, mit dem Versuch, sich nicht mit den Händen an der Sprossenwand festzuhalten.



34



35



36

Tipp: Bereits im ersten Teil der Turnstunde (Einleitung) kann und sollte man

Tipp!

37



39



38



40

haltungsfördernde und haltungsausgleichende Übungen durchführen. Das traditionelle **Fangspiel** (siehe auch Kapitel Spiele) mit seinen zahlreichen Abwandlungen bietet hierzu zahlreiche Möglichkeiten. Bei den nachfolgenden Beispielen wird neben Ausdauer und Stützkraft insbesondere die koordinative Fähigkeit Gleichgewicht geschult.

Verzaubern I: Eine Hexe verzaubert durch Berühren (Abschlagen) die MitspielerInnen z.B. in riesige Bäume, Zehenspitzenstand (42). Entzaubert werden können diese, indem ein nicht verzaubertes Kind einmal um einen „Baum“ herumläuft. Ca. 3 - 4 Hexen bei 20 SchülerInnen einsetzen. Jede Hexe bekommt eine Spielerschleife. Weitere Positionen, die für dieses Spiel eingenommen werden können: Storch/Störche (43), Indischer Baum (44), Schwalbe (45).

Verzaubern II

Tipp: Spielidee und Spielorganisation wie oben. Setzt man zur Befreiung 3 - 4 Feen ein, kann man bei diesem Spiel zusätzlich taktisches Verhalten fördern.

Tipp!

Die „Hexen“ oder „ZauberInnen“ verwandeln in:

Sitzpuppen (46): Der/die abgeschlagene SchülerIn setzt sich auf den Boden. Befreiung: Ein zweites Kind setzt sich dazu und beide ziehen einander hoch.

Siamesische Zwillinge (47): Spielidee wie bei den Sitzpuppen.

Frösche (48): Befreit werden können diese, indem ein beliebiger Mitspieler unterhalb durchkriecht oder darüber springt – oder es wird anfangs eine

oder mehrere Fee/n bestimmt, die durchkriecht/durchkriechen oder einen Ball unter dem Frosch durchrollt/durchrollen.

Bank (49): Erlösung durch Durchkriechen.

Hasen (50): Die MitspielerInnen werden in Hasen verwandelt. Die Hasen helfen der Hexe, indem sie am Boden hüpfend ebenfalls MitspielerInnen durch Berühren in Hasen verzaubern – steigert die Intensität des Spieles.

Gesundheit umfasst nicht nur das körperliche, sondern auch das psychische Wohlbefinden. Es gilt, nach dem Modell der Salutogenese (vgl. Antonovsky, Böhm, Wydra, Brodtmann), bei SchülerInnen psychische Ressourcen (Schutzfaktoren) zu aktivieren, welche die Bewältigung von Alltagssituationen – wie z.B. Stress – erleichtern. Bei vielen SchülerInnen liegt die Hauptursache von (Schul-) Stress an mangelnder Konzentrations- und mangelnder Entspannungsfähigkeit.

Die angeführten Entspannungs- und Atmungsübungen können nicht nur im Fach Bewegung und Sport, sondern auch in anderen Unterrichtsfächern durchgeführt werden.

Energie tanken: Die SchülerInnen nehmen eine aufrechte, bequeme Körperhaltung ein (Beine hüftbreit, langer Nacken, Schulterblätter entspannt), schließen die Augen und lenken ihre Aufmerksamkeit auf ihre Atmung. Bei jeder Einatmung geben sie sich folgende Selbstinstruktion: „Ich fühle mich frisch und munter“, die Ausatmung lassen sie einfach geschehen.

Atem zählen: Die SchülerInnen sitzen, stehen (Oberkörper aufrecht) oder liegen. Sie atmen bewusst ein und aus und stellen sich bei der

Ausatmung die Zahl „1“ vor und sprechen diese tonlos aus. Anschließend das gleiche mit der Zahl „2“, bis zur Zahl „10“.

Atem spüren: Die SchülerInnen liegen auf dem Rücken und legen die Hände auf den Bauch, sodass sich die Mittelfinger an der Spitze berühren. Beim Einatmen – Bauchdecke hebt sich – gehen die Finger auseinander. Bei der Ausatmung senkt sich die Bauchdecke und die Finger berühren sich wieder.

Atemrhythmus: Die SchülerInnen liegen auf einer Matte und entspannen sich.

Atemübung 1: Die SchülerInnen wählen den Atemrhythmus und die Atemtiefe, die für sie am angenehmsten sind (1 - 2 Minuten).

Atemübung 2: Die SchülerInnen zählen bis 6 (ca. 6 Sekunden) und atmen dabei tief ein, zählen nochmals bis 6 und atmen dabei aus.

Atemübung 3: Die SchülerInnen atmen während 4 Zählzeiten ein und während 4 Zählzeiten aus. Nach dem Ausatmen machen sie eine Pause von 8 Zählzeiten, zwischen Ein- und Ausatmen sollen sie keine Pause machen. Nach der letzten Atemübung entscheiden sie, welche der drei für sie am angenehmsten war.

Seemuschel: Die SchülerInnen liegen in Rückenlage am Boden. Sie öffnen die Arme und Beine und atmen dabei ein, schließen Arme und Beine und atmen dabei aus.

Variante: Arm- bzw. Beinbewegung isoliert mit Ein- und Ausatmung koordinieren.

Im Reich der Tiere: Die SchülerInnen imitieren Tiere. Die Lehrperson versucht die Tiere zu erraten. Wer erraten wird, legt sich hin. Wenn alle Tiere liegen, spricht die Lehrperson: „Arme und Beine werden ganz ruhig, das Gesicht und deine Augen wer-





47



48



49



50

und sinken zu Boden. Die Sonne kommt und scheint auf die Schneeflocken; diese schmelzen und liegen völlig flach und ruhig am Boden.

Entspannungsübungen siehe: <http://www.praxisjugendarbeit.de/spielsammlung/entspannungsspiele-ruhe-entspannung.html>.

Wissenswertes

Für Kinder und Jugendliche und den damit verbundenen Bewegungsmangelserscheinungen – Haltungsschwächen und -schäden, Organleistungs- und Koordinationsschwächen – wurde bereits im Jahr 1989 vom Unterrichtsministerium gemeinsam mit dem Fonds Gesundes Österreich das Projekt Bewegte Schule ins Leben gerufen. Diese Initiative umfasst die Altersstufe der 6- bis 10-Jährigen mit der Aktion **Gesund & Munter** und die Altersstufe der 10- bzw. 11- bis 14-Jährigen mit der Aktion **Klug & Fit**.

Empfehlenswert ist dazu die Internetseite: www.bewegung.ac.at.

Tipp: Im Rahmen dieser Aktion

wurden auch schon in der Vergangenheit – unter anderem – zahlreiche Informationsbroschüren und Poster an Schulen verschickt.

Die Broschüren enthalten wertvolle Anregungen/Übungsprogramme für leicht durchführbare Ausgleichsprogramme (Herz und Kreislauf, Dehnung, Kräftigung, Entspannung) im Klassenzimmer, Spiele, Informationen über Schulmöbel, Schultaschen sowie über Pausenspiele.

Tipp!

Literatur

- Kollmuß, S. (2004): Happy Bandschis. München: Pflaum Verlag
- Kollmuß/Stotz (2001): Rückenschule für Kinder – ein Kinderspiel. München: Pflaum Verlag
- Weineck, J. nach Münchinger in Riesert (2003): Sportanatomie. Erlangen: Spitta Verlag GmbH. & Co KG
- Larsen/Meier/Wickithaler (2002): Gesunde Füße für Ihr Kind. Stuttgart: TRIAS Verlag
- Lauper, R.(2004): Von Kopf bis Fuß in Bewegung. Zürich: Atlantis pro juventute
- Medler/Mielke (2003): Fitness im Schulsport und im Breitensport. Neumünster: Sportbuch-Verlag
- Gusek/Medler/Räupke/Schuster (1995): Kinderturnen. Neumünster: Sportbuch-Verlag
- <http://www.bewegung.ac.at>
- SVSS Schweizerischer Verband für Sport und Schule (2002): Lehrmittel für das 1. – 4. Schuljahr. Bewegung und Gesundheit. Bern: Rickli+Wyss AG
- SVSS Schweizerischer Verband für Sport und Schule (2002): Lehrmittel für das 10. – 13. Schuljahr. Bewegung und Gesundheit. Bern: Rickli+Wyss AG
- Ursula Rücker-Vogler (2000): Yoga und Autogenes Training mit Kindern. München: Don Bosco Verlag

Abbildungen: SchülerInnen der Praxisvolksschule der Pädagogischen Hochschule Kärnten, Viktor Frankl Hochschule, SchülerInnen der Hauptschule Hermagor/Ktn., Kinder des Kindergartens Ritzing/Wolfsberg und der Volksschule Lind ob Velden und St. Andrä im Lavanttal.

den ganz ruhig. Die Augenlider werden schwer wie Blei. Die Arme werden schwer, die Hände werden schwer und immer schwerer, die Beine und Füße werden schwer und immer schwerer.“ Nach einer Phase der Entspannung ballen die SchülerInnen eine Faust, öffnen die Augen und werden langsam aus der Entspannung geführt.

Schneeflocke: Die SchülerInnen bewegen sich in langsamen Bewegungen wie Schneeflocken durch den Raum. Wind und Sturm kommt auf – sie werden mehr oder weniger stark durcheinander gewirbelt. Schließlich kommen sie zur Ruhe

Erleben und Wagen

Erlebnisorientiertes Bewegen im Kindesalter ist auf vielfache Weise möglich. Die nachstehenden Spiel- und Übungsvorschläge beziehen sich auf die Beispiele aus dem Bewegungstagebuch der SchülerInnen und beschreiben obendrein noch weitere Vorschläge. Diese Übungssammlung ist für Kinder der Grundstufe II geeignet.

Bewegungsspiele



Anschleichen

Spielgedanke: Innerhalb eines dicht bewachsenen, unübersichtlichen Geländes nehmen mehrere Kinder – das sind die Beobachter – an einer markanten Stelle einen Platz ein. Die anderen Kinder stellen sich in angemessenen Abständen (30m bis 40m) um sie herum auf.

Auf ein vereinbartes Zeichen hin versuchen die Anschleicher an die Beobachter heranzugelangen, ohne erkannt zu werden. Wurde jemand erkannt und mit Namen angerufen, nimmt er bei den Beobachtern Platz. Welches Kind kommt ganz nah an die Beobachter? **Handlungsschwerpunkte:** Orientierungsfähigkeit, Geschicklichkeit, Anpassungsfähigkeit. **Tipp:** Optimales Gelände wählen

Tipp!

(dicht bewachsen), damit man sich verstecken kann. Die Grenzen des Spielgeländes gemeinsam festlegen und abgehen. **Hinweis:** Taktik beachten. Kinder darauf aufmerksam machen, dass nicht immer die schnellste Variante zum Ziel führt.

Schatzsuche

Spielgedanke: Auf einer Schatzkarte (Skizze, Postkarte, OL-Karte) ist das Versteck des Schatzes eingezeichnet. Die Kinder versuchen das Versteck möglichst rasch zu finden. In kleinen Gruppen und in Abständen von 1 - 2 min werden die Kinder losgeschickt, um den Schatz zu finden.

Handlungsschwerpunkte: Plan lesen, Beobachtungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit. **Tipp:** Kinder nicht zu rasch hintereinander losschicken, damit jedes Team selbstständig mit der Schatzkarte arbeiten kann.

Tipp!

Variation: Gruppengröße variieren; Kinder zeichnen selber eine Schatzkarte.

Schnitzeljagd

Spielgedanke: Vor Antritt der Schnitzeljagd muss jemand die Strecke markieren. Zettel mit Richtungspfeilen und Fragen bzw. Aufgaben zum Sachunterricht (Wie heißt der Baum, an dem der Zettel hängt?; Bringe ein Schneckenhaus mit. Un-

ter diesem Baum wächst eine Blume. Steht sie unter Naturschutz?; Bringe einen Fichtenzapfen mit...) werden auf Bäumen befestigt. In Abständen von 3-5 min werden die Kinder losgeschickt. Welche Gruppe braucht für die Schnitzeljagd die kürzeste Zeit und hat alle Fragen beantworten bzw. die Aufgaben lösen können? **Handlungsschwerpunkte:** Orientierungsfähigkeit, Beobachtungsfähigkeit, Kenntnisse aus dem Sachunterricht, Ausdauer.

Tipp: Gruppengröße auf 3 - 4 Kinder beschränken. **Hinweis:** Der Umwelt zuliebe muss die letzte Gruppe die Zettel einsammeln und wieder mitnehmen.

Tipp!

ABC-Suchen (Orientierungsspiel)

Spielgedanke: In einem genau abgegrenzten Waldstück sind rote, schwarze, weiße und blaue Karten mit den Buchstaben des Alphabetes gut sichtbar an Bäumen angebracht. Vier Gruppen (rot, schwarz, weiß und blau) haben nun folgende Aufgabe: ABC-Karten sind so rasch wie möglich zum/r LehrerIn zu bringen – genau in der Reihenfolge des Alphabetes. **Handlungsschwerpunkte:** Orientierungsfähigkeit, Beobachtungsfähigkeit, Ausdauer, Teamfähigkeit. **Tipp:** Ausreichend Buchstabenkärtchen vorbereiten.

Tipp!

Hinweis: Am Beginn des Spieles kann die „rote“ Gruppe die Kärtchen für die „blaue“ Gruppe aushängen bzw. die „weiße“ Gruppe für die „schwarze“ und umgekehrt. **Variation:** Es muss ein vorgegebenes Wort gesucht werden. Immer wenn eine ABC-Karte abgegeben wird, muss gleichzeitig ein Gegenstand dem/der LehrerIn übergeben werden, der mit dem gleichen Buchstaben beginnt.

Praktische Beispiele

Das große Suchen

Spielgedanke: Hier geht es darum, natürliche Gegenstände zu finden. Die Kinder bekommen eine Liste in die Hand mit Dingen, die sie suchen sollen. **Handlungsschwerpunkte:** Beobachtungsfähigkeit, Ausdauer, Orientierungsfähigkeit. **Tipp:** Vorschlag für eine Suchliste:

Tipp!

Sammle nur Dinge, die du ohne Beschädigung sicher zurückbringen kannst: Eine Feder; einen Samen, der vom Wind getragen wird; etwas Flauschiges; etwas Rundes; ein Buchenblatt; etwas, das ein Geräusch macht; einen Fichtenzapfen; etwas vollkommen Gerades. **Hinweis:** Das Spielgelände mit den Kindern genau festlegen und gemeinsam abgehen. **Variation:** Aus den gesammelten Naturgegenständen ein Kunstwerk legen (paarweise oder gesamte Klasse).

Memory

Spielgedanke: Der/die LehrerIn sammelt, ohne dass die Kinder es merken, zehn natürliche Gegenstände und legt diese auf ein Tuch und deckt diese mit einem weiteren zu. Der/die LehrerIn deckt das Tuch auf und die Kinder versuchen sich zu merken, welche Gegenstände auf dem Tuch liegen. Wieder zudecken. Einen Gegenstand entfernen, ohne dass die Kinder diesen sehen. Wieder aufdecken und die Kinder sollen diesen weggenommenen Gegenstand im Wald suchen.

A	1	2	3	4	5
B	1	2	3	4	5
C	1	2	3	4	
D	1	2	3	4	5
E	1	2	3	4	5

1

Handlungsschwerpunkte: Beobachtungsfähigkeit, Ausdauer. **Hinweis:** Das Spielgelände mit den Kindern genau festlegen und gemeinsam abgehen. **Variante:** Die Kinder betrachten die Gegenstände, wieder abdecken und nun versuchen sie möglichst viele Gegenstände im Wald zu finden.

Einem Baum begegnen

Spielgedanke: Paare bilden. Ein Kind schließt die Augen – vorteilhafter ist es, wenn die Augen mit einem Tuch verbunden werden.

Das sehende Kind führt das blinde Kind zu einem Baum, den es kennen lernen soll. Hilfreiche Fragen: Kannst du ihn mit deinen Armen umfassen?... Wie fühlt sich die Rinde an?...Kannst du Pflanzen finden auf dem Baum?... Ist der Baum älter als du?... Hat er Äste?

Das blinde Kind wird nun zum Ausgangspunkt zurückgebracht – aber auf einem anderen Weg. Die Augenbinde abnehmen und das Kind soll „seinen“ Baum sehend wieder finden. Rollentausch. **Handlungsschwerpunkt:** Beobachtungsfähigkeit. **Hinweis:** Das Spielgelände mit den Kindern genau festlegen und gemeinsam abgehen.

Becher-Orientierungslauf

Spielgedanke: 9 Becher (Markierungskegel) werden in 3 Reihen zu je 3 Bechern im Turnsaal oder am Sportplatz aufgestellt. Der Abstand wird dem Alter der Kinder angepasst

(3 - 10 m). In jeden Becher wird ein andersfarbiger Stift gestellt.

Gruppengröße: 3 - 5 Kinder
Jedes Kind bekommt ein Kontrollblatt (1).

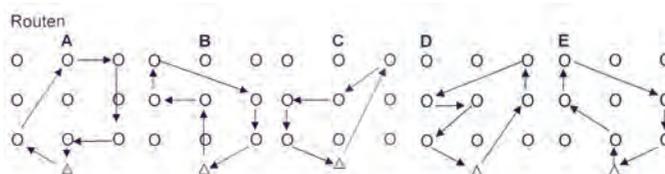
5 verschiedene Lauf Routen (A - E) (2) liegen entlang der Startlinie auf (genügend große Anzahl vorbereiten). Die Aufgabe besteht nun darin, dass die Kinder aus den einzelnen Gruppen hintereinander (Staffelform) die einzelnen Routen ablaufen. Der Routenplan darf mitgenommen werden. Das erste Kind läuft die Route A, das zweite Kind die Route B, usw. – dabei müssen die jeweiligen Stationen der Routen in der Kontrollkarte eingetragen werden (Kästchen mit Farbe ausmalen).

Wenn der Routenplan übergeben ist, darf das nächste Kind starten. In welcher Gruppe werden alle fünf Routen am schnellsten absolviert? **Handlungsschwerpunkte:** Orientierungsfähigkeit, Ausdauer.

Tipp: Gruppe 1 beginnt mit Route A, Gruppe 2 mit Route B, usw. – dadurch wird ein Stau vermieden. **Hinweis:** Ein einfaches Laufspiel mit ersten Orientierungsaufgaben und dem Umgang einer Karte (Routenplan). **Variation:** Jedes Kind muss alle Routen (A-E) ablaufen. Alle Kinder starten gleichzeitig (noch mehr Überblick und Konzentration gefragt). **Tipp:** Route auswendig (ohne Plan) laufen.

Tipp!

Tipp!



2

Memory-Lauf

Spielgedanke: Gruppen zu je 3 - 5 Kinder werden gebildet. Jede Gruppe bekommt eine leere Rasterkarte und einen Stift an der Startlinie. Am Wendepunkt gegenüber liegt für jede Gruppe eine Rasterkarte mit Zeichen, Worten, Ziffern, ... (Entfernung 10 m - 20 m).

Die Aufgabe besteht nun darin, dass die Kinder jeder Gruppe ihr leeres Rasterblatt so ausfüllen, wie es das ausgefüllte Blatt vorsieht. Das erste Kind aus der Gruppe läuft zum ausgefüllten Rasterblatt und merkt sich ein Kästchen. Nach dem Zurückkommen wird das Gemerkte auf die selbe Stelle im leeren Blatt eingetragen.

Der leere Zettel darf beim Laufen nicht mitgenommen werden – Konzentration und Merkfähigkeit sind gefragt.

Handlungsschwerpunkte: Orientierungsfähigkeit, Beobachtungsfähigkeit, Ausdauer.

Tipp: Gruppe nicht zu groß wählen (max. 3 - 5 Kinder).

Hinweis: Rasterkarte vom Inhalt her verändern (Fragen zum Sachunterricht, Mathematikaufgaben lösen,...) (3, 4).

Wissenswertes

- Gut abgegrenztes Wald- oder Wiesenstück
- Grenzen des Wald- oder Wiesenpielplatzes gemeinsam abgehen oder ablaufen
- Kinder sind zumindest paarweise unterwegs – nie alleine
- Akustisches Signal mitnehmen (Pfeiferl,...)
- Handy mitnehmen
- Erste-Hilfe-Ausrüstung.

Rasterkarte ausgefüllt

312 - 16	L X	P O	„/“ = „/“	Perfekt
gitar schäuer	17 x 21	ÖÄÜÖÄÜ	Pop-Art	
@€#@	Acegik	234 567	% =	
24 + 35	Sub- traktion	Aeiou	blue	

3

Kontrollkarte

4

Wintersport

Ich war mit meiner Klasse beim Wintersport:

- Eislauf
- Skilauf
- Langlauf
- Snowboarden
- Rodeln

Ich habe dabei folgende Kunststücke gelernt:

Eislaufen

Fische vorwärts und rückwärts

Bewegungsmuster: Fische werden auf der Innenkante gefahren, Oberkörper soll bei Kniebeuge aufrecht bleiben. „Schub“ vorwärts bzw. rückwärts durch Körperschwerpunktverlagerung.

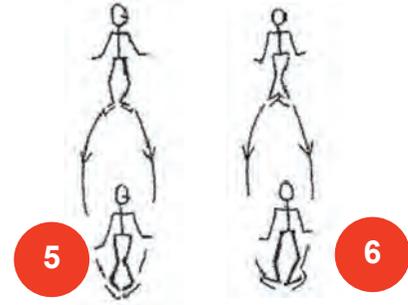
Fische vorwärts: Druck auf Ferse, Beine öffnen und Kniebeuge, Fußspitzen zusammenführen und Knie strecken, Druck auf große Zehen.

Fische rückwärts: Druck auf große Zehen, Beine öffnen und Kniebeuge, Ferse zusammenführen und Knie strecken.

Vorbereitende Übungen: Kniebeuge, V-Stellung, Tannenbaumstellung

Fische vorwärts (5)

Fische rückwärts (6)



Spiele mit Fischen (Staffelformen)

Der „Anhabige“: A versucht immer an der rechten Seite von B zu bleiben (Fische fahren).

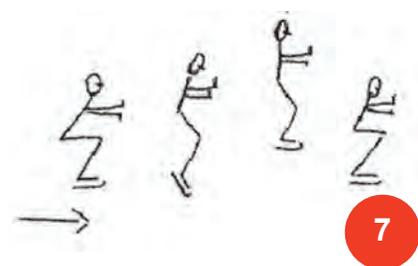
Eckenlauf: In jeder Ecke steht eine SchülerInnengruppe. Ecken nummerieren und auf Zuruf müssen die Ecken gewechselt werden (Fische fahren). Welche Gruppe ist schneller? Variante: Nur rückwärts fahren ist erlaubt.

Vereiste Hexe: Alle Kinder fahren Fische. Die Eishexe versucht die Kinder zu fangen. Wer von der Eishexe berührt wird, darf nur mehr rückwärts fahren. Erlösung erfolgt durch vorher festgelegte „Sonnenkinder“.

Hocksprung (Froschsprung)

Bewegungsmuster: Beidbeiniger Sprung aus der tiefen Hocke in die tiefe Hocke, Beine hüftbreit. Wechsel von Beugen und Strecken der Beine. Schwungbewegung der Arme von hinten bis zur Waagrechten mit deutlichem Abbremsen der Armbewegung. Beidbeiniger Absprung und beidbeinige Landung.

Vorbereitende Übungen: Kniebeuge, Gleiten; Hocksprung (7).



Spiele für Hocke und Hocksprung

Eisenbahn: Lokführer gibt das Tempo an, fährt der Zug in einen Tunnel ein, müssen alle Waggon in die Hocke. Am Bahnhof übernimmt ein neuer Lokführer das Kommando.

„**Rettung runter**“: Fangspiel, kommt ein/e SchülerIn in Gefahr kann er/sie sich retten, indem er/sie in der Hocke weiterfährt.

Achtung Grube: Ein Pfiff bedeutet „Grube“, dann muss gesprungen werden.

Achtung Gletscherspalte: Sprungseile (= Gletscherspalte) werden am Eis verteilt. Über möglichst viele Gletscherspalten springen. Wer schafft am meisten Sprünge?

Übersetzen vorwärts

Bewegungsmuster: Fortbewegung am Kreisbogen. Äußeres Bein stößt über den Ballen ab, kreuzt die Kreisspur in der Luft und wird über das fahrende Bein bewegt und dort auf das Eis gesetzt (Gewicht nun auf diesem Bein). Das andere Bein wird aus der Kreuzung herausgezogen und parallel dazugestellt. Es wird immer auf der Kante gefahren.

Vorbereitende Übungen: Übersteigen im Stand, ½ Fisch am Kreis, ½ Fisch – Bein kreuzen – abstellen – anderes Bein beistellen, mit Handfassung im Kreis laufen.

Hinweise: Körperschräglage, Oberkörper ruhig, Arme über der Kreisspur halten, kein beidbeiniges Fahren.

Beidbeiniger Dreier

Bewegungsmuster: Bewegung von vorwärts auf rückwärts. Brust zum Kreismittelpunkt gewendet, Ballen belasten, Kopf und Schulter drehen kreisaußwärts, Fersen belasten und Füße drehen auf vorwärts. Arme sind vor und nach der Drehung über

der Kreisspur. **Vorbereitende Übungen:** Kantenlauf beidbeinig vorwärts und rückwärts. Rollersschritt vorwärts und rückwärts in Kreishaltung.

Spiele

Nummernwettlauf: Die Kinder stehen in einer Reihe hintereinander und haben eine Nummer. Der/die LehrerIn ruft eine Nummer. Das Kind muss schnell um eine Wendemarke fahren und sich wieder in der Gruppe einreihen.

Geier und Henne: Die Küken hängen sich in Hüftfassung an die Henne und der Geier versucht das letzte Küken zu fangen.

Weitere Spiele

Voraussetzung: Gleiten vorwärts, rückwärts und Bremsen.

Spots in movement: Freies Bewegen auf dem Eis, bei Stopp: Kinder mit gleicher Augenfarbe, gleicher Handschuhfarbe, gleichen Anfangsbuchstaben des Vornamens stellen sich zusammen und schütteln möglichst viele Hände.

Eisbär und Eskimo: Die SchülerInnen stehen verteilt am Eis und sind Eskimos. Ein/e SchülerIn wird zum Eisbären, ein/e andere/r SchülerIn wird zum Eskimo. Der Eisbär versucht den Eskimo zu fangen, dieser kann sich retten, indem er sich hinter einen anderen Eskimo stellt. Dieser wird nun zum Eisbären, der Eisbär zum Eskimo.

Hinweis: Ausrüstung kontrollieren, Helm empfohlen, Handschuhe unbedingt notwendig.

Alpiner Skilauf

Einführung – Gehen – Gleiten

Gelände: eben.

Übungen: Sterntreten, Springen und Rutschen am Stand; Gehen in der

Ebene, Bogentreten; Stockschübe; Fangenspielen ohne Stöcke mit einem Ski, Staffelläufe nur mit Stockschüben. **Hinweis:** Bei Standübungen genügend Abstand halten.

Aufstiegsarten

Gelände: mäßig steigend.

Übungen: Treppenschritt, Halbtrepenschritt, Grätenschritt.

Schuss

Gelände: leicht fallend, Auslauf oder leichter Gegenhang.

Übungen: Schussfahren im Grundverhalten, Schussfahren und Knie wippen, Schussfahren und Knie beugen, Schussfahren und vorne und hinten zur Bindung greifen, Schussfahren und Skispitze oder Skiende heben, Schussfahren und aus der Spur steigen, Schussfahren und im Auslauf Bogen treten.

Hinweise: Skistellung hüftbreit, Ski gleich belastet.

Pflug

Gelände: leicht fallend, Auslauf oder Gegenhang.

Übungen: Standübung – in Pflug steigen, springen oder schieben, Pflug – Kniewippen, Pflug – langsames und schnelles Tempo, großer und kleiner Pflug im Wechsel, Schuss und Pflug im Wechsel, Pflug mit Zielstopp.

Hinweise: Hände auf die Knie, Faust zwischen die Knie, Hände hinter den Knien zusammenhalten, Stöcke in Vorhalte balancieren.

Kurven

Gelände: flacher gleichmäßiger Hang.

Vorbereitungsphase: Am Ende der Steuerphase aus der Pflugstellung hochgehen.

Auslösephase: Skiwechsel, Außen-

ski stärker aufkanten, belasten.

Steuerphase: Tiefgehen und den Druck auf den Außenski verstärken.

Übungen: Hände auf die Knie, Berg- hand auf das Außenknie, Hand in Außenhüfte – neue Fahrtrichtung anzeigen, im Pflug mehrmaliges Heben der Skispitze.

Kanten

Gelände: kurzer steiler Hang.

Übungen in der Schrägfahrt: Knie- wippen, Bergski heben, beide Hän- de aufs Talknie, in höhere Spur steigen, mit Stock talseitig eine Spur ziehen.

Hinweise: Skistellung parallel und hüftbreit, Innenski weiter vorne, Au- ßenski stärker belasten.

Rutschen

Gelände: kurzer steiler Hang.

Übungen: im Stand aus der Win- kelstellung den bergseitigen Ski bei- drehen, Zielrutschen in der Falllinie.

Hinweis: Rutschen ist eine sichere Möglichkeit, schwierige Abschnitte einer Abfahrt zu überwinden.

Carven Grundstufe

Gelände: mittelsteiles Gelände.

Vorbereitungsphase: hochgehen, einpflügen.

Auslösephase: Werdenden Außen- ski belasten, (Stockeinsatz), um- kanten, Innenski beidrehen.

Steuerphase: Tiefgehen zum runden Steuern.

Übungen: Berghand auf das Au- ßenknie; Hände auf das Außenknie; Einbau von Hütchen, Fähnchen; Radius- und Tempowechsel.

Langlauf

Kinder erfahren am Langlaufski die Bewegungswelt des Schnees in all ihrer Vielfalt. Auf einer flachen Wiese ein „Schneespielfeld“ anlegen und beim Fangenspielen gar nicht mer-

ken, dass man eigentlich schon müde ist und auf Langlaufskiern durch die Natur gleiten.

Die Aufgabe des Neulernens der Skilanglauftechnik wird von Kindern im Volksschulalter gerne angenom- men und bringt ausgezeichnete Er- folge. Dabei werden so nebenbei die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten (vor allem das Gleich- gewicht) in spielerischer und alters- gemäßer Form entwickelt und ge- fördert.

Gewöhnen an das Gerät:

- **Ski an- und abschnallen:** alleine versuchen
- **Vorwärtsgehen:** mit Skiheben, dann ohne Skiheben (auch nur mit einem Ski); **Variation:** Rie- sen, Zwerge, Elefanten, Schlei- chen wie Katzen
- **Kreistreten:** Drehpunkt ist Ski- spitze bzw. Skiende; Wer schafft am schnellsten eine Runde?
- **Herr und Hund:** Der Hund ver- sucht immer an der Seite des Herrn zu bleiben. Rollentausch
- **Schwänzchen rauben:** Jedes Kind steckt sich eine Schleife in den Hosenbund. Auf Kom- mando sollen die Kinder versu- chen möglichst viele Schleifen zu rauben. Wer raubt die mei- sten?
- **Tag und Nacht:** 2 Gruppen ste- hen einander in Stirnreihe ge- genüber. Auf Kommando wird die aufgerufene Gruppe zur Fängergruppe und muss die flie- hende Gruppe vor einer verein- barten Linie fangen. Variation: Verschiedene Ausgangstellun- gen (Rücken zueinander, Hocke, nur ein Ski)
- **Versteinern:** Je nach Gruppen- gröÙe werden 2 – 3 FängerIn- nen bestimmt, die die anderen Kinder fangen und versteinern.

Alle anderen Kinder können die Versteinerten erlösen, indem sie unter den gegrätschten Beinen durchfahren

- **Pferderennen:** Paare bilden. Ein Kind wird zum Pferd und ver- sucht den Wagen (das andere Kind) möglichst rasch zu ziehen. Tipp: Nur ein Paar Stöcke ver- wenden.

Tipp: Sehr viele Lauf- und Fangspiele eignen sich für die Gewöhnungsphase.

Es eignen sich aber auch einige Ballspiele, wie Fußball, Hand- ball, Schnappball, usw. – unbedingt wasserfesten Ball verwenden.

Diagonalschritt-Übungssammlung

- Gehen mit leichtem Abdruck
- Gehen/Laufen mit leichtem Ab- druck und kurzem Gleiten
- Einige Schritte laufen und auf beiden Skier ausgleiten
- Laufen, ausgleiten und dabei abwechselnd einen Ski anhe- ben
- Anlaufen und wer kann am wei- testen gleiten?
- Rollerfahren mit einem Ski
- Rollerfahren mit Partner (Hand- fassung)
- Wer vermag auf einem Bein am längsten gleiten?
- Gehen/Laufen und Arme schwingen ohne Stöcke be- wusst diagonal mit
- Laufen und dabei die Stöcke in der Mitte fassen (waagrecht) und mitschwingen
- Laufen mit Stockeinsatz.

Tipp: Kinder erlernen für gewöhnlich sehr rasch die Grobform der klas- sischen Technik, daher bald auf die Loipe wech- seln. Zwischendurch immer wieder Spielformen auch im tieferen Schnee versuchen.

Tipp!

Tipp!

Rodeln/Bobfahren

Hinweise: Festes Schuhwerk – aber keine Skischuhe; Handschuhe tragen; genügend Abstand lassen; Rodelstrecke soll nach Möglichkeit einsehbar sein; Bob fahren lässt sich auch sehr gut im Schulhof umsetzen.

Wandern



Wandertag

Hinweise: Wegstrecke nach Spiel- und Pausenplätzen vorher abgehen und erkunden. Natur- und Geländespiele einbauen.

Regelung von Wandertagen nach §13 Schulunterrichtsgesetz: BGBl Nr. 472/1986 geändert durch das BGBl Nr. 468/1995.

Aufgabe von Schulveranstaltungen §1 (1) Schulveranstaltungen sind schulautonom vorzubereiten und durchzuführen. Sie dienen der Ergänzung des lehrplanmäßigen Unterrichtes.

Diese hat zu erfolgen durch:

...3. die körperliche Entwicklung der Schüler (die Förderung der Bewegungsfähigkeit und Bewegungskompetenz sowie die Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit der Schüler) z.B. durch Wanderungen, Sportwochen, Bewegungsangebote im Zusammenhang mit anderen Formen der Schulveranstaltung.

§2 (4) Der Schulleiter hat weiters neben dem Leiter der Veranstaltung (Abs. 3) in Absprache mit diesem anstaltseigene geeignete Lehrer

oder andere geeignete Personen als Begleitpersonen in folgender Anzahl festzulegen:

1. bei Schulveranstaltungen in der Dauer von bis zu einem Tag bis zur 4. Schulstufe eine Begleitperson bei mehr als 15 teilnehmenden Schülern.

Rad fahren



Übungen zur Verbesserung der Fahrsicherheit

Slalom fahren

Zielbremsen: Vor einer bestimmten Linie stehen bleiben.

Achter: Zwei Kegel in Form eines Achters umfahren.

Einhändig fahren (Handzeichen geben).

Transport: Einen kleinen Gegenstand (Tuch, Becher) in einer Hand eine bestimmte Strecke transportieren.

Wippe: Über eine Wippe fahren.

Gasse: Mit Sprungschuhen eine schmale Gasse auslegen und möglichst sicher durch diese Gasse fahren.

Tipp: Diese Übungen können aneinandergereiht in Form eines Parcours absolviert werden – dadurch werden in besonderer Weise Ausdauer, Konzentration und das Gleichgewichtsvermögen angesprochen.

Hinweise: Übungen nur am Schulgelände, im Verkehrsgarten oder vom öffentlichen Verkehr abgeschirmten Plätzen durchführen.

Freizeitsportgeräte



Stellvertretend für die Freizeitsportgeräte sei an dieser Stelle das Inlineskaten näher ausgeführt.

Inlineskating

Inlineskating hat für Kinder einen hohen Motivationsfaktor, schafft innerhalb kurzer Zeit eine hohe Belastungsintensität, fördert die koordinativen Fähigkeiten, lässt Asphalt zum Spielplatz werden und leistet einen Beitrag zur Verkehrserziehung.

Übungsreihe

- Überprüfung der vollständigen Ausrüstung: Handgelenks-, Ellbogen- und Knieschützer, Helm
- Richtig Stürzen (Wiese): Nach vorne: 3-Punkt-Sturz, auf Knie-, Handgelenks- und Ellbogenschützer landen. Handgelenk nach oben strecken. Nach hinten: Auf Ellbogenschützer landen, Kopf zur Brust
- Grundübung: Kniebeuge, X-Beine, O-Beine, Zwerg-Riese, Tannenbaum gehen
- Heel-Stop: In die Knie gehen und nach hinten lehnen und das rechte Bein nach vorne führen und dadurch bremsen. Variation: Auf Kommando bleiben alle stehen; bei Ziellinie stehen bleiben.
- Fische fahren: Einbeiniges oder beidbeiniges Fische fahren. Variation: Hütchen umfahren
- Kurventreten: Zuerst am Stand abwechselnd das Bein heben, später im Gleiten übersteigen durch Aufsetzen des äußeren Beines vor dem inneren Bein.

Hinweis: Grundsätzlich können alle Lauf- und Fangspiele, aber auch Ballspiele, Hockey oder Frisbee mit Inlineskates durchgeführt werden.

Tipp!

Tipp: Die oben angeführten Übungen können auch in Form eines Parcours absolviert werden.

Lehrplanbezug

Im Erfahrungs- und Lernbereich „Erleben und Wagen“ geht es vor allem um elementare Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler in körperlicher, emotionaler, kognitiver und sozialer Hinsicht. Diese Primärerfahrungen sollen durch geeignete Unterrichtsformen vor allem im Freien bzw. in der Natur ermöglicht werden.

Die Schülerinnen und Schüler sollen mit individuell passenden Herausforderungen so konfrontiert werden, dass es weder zu Unterforderung noch zu Überforderung kommt. Sie sollen lernen, ihre jeweiligen Fähigkeiten und Grenzen auszuloten, die dabei gegebenen Risiken abzuschätzen und sich entsprechend zu verhalten. Dabei sollen das Selbstvertrauen gesteigert und nachhaltig die Verantwortung gegenüber sich selbst, gegenüber den Mitschülerinnen und Mitschülern und der Natur entwickelt werden. Die Schülerinnen und Schüler sollen deshalb auch befähigt werden, über ihre Eindrücke, Erfahrungen und Gefühle im Zuge des Sporttreibens in der Natur zu sprechen und sich darüber mit anderen zu verständigen.

Der Erfahrungs- und Lernbereich „Erleben und Wagen“ umfasst folgende drei Bereiche:

- Erleben im Freien,
- Neues wagen und
- Vertrauen und sicher bewegen.

Wissenswertes

Die Dinge, die wir wirklich wissen, sind nicht die Dinge, die wir gehört oder gelesen haben, vielmehr sind es Dinge, die wir gelebt, erfahren, empfunden haben.

(Calvin M. Woodwards)

Der zentrale Begriff bei allen erlebnisorientierten Bewegungshandlungen ist das Erlebnis. „Erlebnisse sind Bewusstseinsvorgänge, in denen der Mensch tief innerlich und ganzheitlich von der Sinn- und Wertfülle eines Gegenstandes ergriffen wird.“ (wikipedia 07.01.2009)

Einzelne Situationen werden erst dann zu Erlebnissen, wenn sie vom Betrachter als etwas Besonderes bzw. Außeralltägliches wahrgenommen werden. Veränderungen der sozialen und ökologischen Umwelt haben dazu geführt, dass Kindern der aktive Umgang mit ihrer Lebenswelt immer mehr verwehrt wird. Die derzeitige Wohn- und Verkehrssituation behindern sie in ihrer körperlichen und motorischen Entwicklung. So eignen sich Kinder die Welt heute vorwiegend aus zweiter Hand an, anstatt sie durch eigenes Handeln, durch Ausprobieren und Experimentieren zu entdecken. Ihre Sinnestätigkeit wird auf die akustische und visuelle Wahrnehmung beschränkt. Das, was sie sehen und hören, können sie nicht fühlen, betasten, schmecken, riechen, mit ihren Händen und mit ihrem Körper erfassen. Was Kindern heute fehlt, ist weniger die organisierte Spielgelegenheit, es ist vielmehr der Raum, der eigenverantwortliches Handeln möglich macht. Sie benötigen Freiraum für eigene Entdeckungen und Erkundungen, Nischen und Ecken, die sie auch einmal vor dem Zugriff durch die Erwachsenen bewahren, die sie selber gestalten und entsprechend ihren Vorstellun-

gen definieren können. Vor allem brauchen Kinder die unmittelbare Beteiligung ihres Körpers und ihrer Sinne bei der Erfahrungsgewinnung. Verlorengegangene natürliche Bewegungsgelegenheiten sollten so weit wie möglich zurückerobert oder aber durch kindgerechte erlebnisorientierte Bewegungshandlungen ersetzt werden. So ist es nicht nur die Aufgabe, sondern sogar die Verpflichtung der Schule, die Kinder vielfältige erlebnisorientierte Erfahrungen erleben und erspüren zu lassen.

Literatur

- Aschenbrenner-Ratzenhofer, H. (1995): Eislernen, aber richtig. 4. Aufl. BMUKK Wien
- Cornell, J. (2006): Mit Cornell die Natur erleben. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr
- Hasitschka, S., Pacher, H., Ruckenbauer, K. (o.J.): Karte und Natur. Orientieren – Spielen – Erfahren. BMUKS Wien
- Heckmaier, B.; Michl, W. (2004): Erleben und Lernen. Einführung in die Erlebnispädagogik. München: Ernst Reinhardt Verlag
- Niederberger, K. (2004): Naturerlebnis Wald. Spielen – entdecken – genießen. Luzern: Rex-Verlag
- Roll, P. (o.J.): Eislernen – Grundschule. Unveröffentlichtes Skriptum in der Ausbildung an der Pädagogischen Akademie der Diözese Graz-Seckau
- Wallner, H. (2002): Carven, Skilauf Perfekt. 2. Aufl. Purkersdorf: Hollinek
- Zimmer, R. (2000): Handbuch der Bewegungserziehung. 10. Aufl. Freiburg, Basel, Wien: Herder
- www.radfahrerschule.at
- www.bmukk.gv.at/medienpool (Trendsportgeräte im Straßenverkehr; Wandertag)
- www.seilbahnen.at (Langlauf, Eislernen)
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Erlebnispädagogik>

Schwimmen

„Schwimmen ist gleich Brustschwimmen“ – diese Meinung findet man auch heute noch bei vielen Kindern und Eltern. Dabei ist das Brustschwimmen die technisch anspruchsvollste Schwimmart, Rückenkräulen und Kräulen sind im Bewegungsablauf wesentlich einfacher.

Die Wahl der „Erstschwimmart“ ist eine sehr häufig und kontrovers diskutierte Frage unter SchwimmlehrerInnen.

Nach überwiegender Auffassung erweist sich ein vielfältiges Angebot an Schwimmtechniken und Übungen als zielführend. Je nach persönlicher Veranlagung kann dann ein individuelles Übungsangebot die für jedes Kind günstigste Schwimmtechnik vertiefen.

Wassergewöhnung



Wassergewöhnungs- und Wasserbewältigungsübungen tragen wesentlich dazu bei Voraussetzungen zum Erlernen einer Schwimmtechnik zu schaffen und bauen gleichzeitig eine eventuell vorhandene Angst vor dem Wasser ab.

Praktische Beispiele

Wettlauf

Einen Wettlauf im Wasser von einem Beckenrand zum anderen und retour. **Variation:** hüpfend. **Spielform:** Weißer Hai (vgl. „Böser Mann“). **Hinweis:** Knie- bis hüfttiefes Wasser.

Zerrkreis

SchülerInnen bilden einen Kreis (ca. 6 – 8) und halten sich in Handfassung. In der Mitte des Kreises liegt ein Ring. Jede/r SchülerIn versucht die anderen SchülerInnen durch Hin- und Herzerren mit dem Ring in Berührung zu bringen.

Nach jeder Berührung wird der Ring wieder in der Mitte des Kreises platziert. Gewonnen hat der/die SchülerIn, die am seltensten den Ring berührt hat.

Fuchs und Henne

Der Fuchs, der vor einer Reihe von SchülerInnen steht, die sich an der Hüfte halten, versucht das letzte Kücken abzuschlagen. Die Henne, Erste der Reihe, versucht dies zu verhindern. **Variation:** Es gibt mehrere Reihen und die Füchse können ein beliebiges Kücken abschlagen.

Fangspiel

Wer abgeschlagen wird, hält die Arme in die Höhe und kann befreit werden, indem ein/eine MitschülerIn den/die Gefangene/n an der Hand

fasst und mit ihm/ihr bis Mundhöhe untertaucht; bis Nasenhöhe; bis Augenhöhe; bis Stirnhöhe; Kopf ganz untertauchen. **Hinweis:** Die Stufe des Untertauchens bestimmt der/die abgeschlagene SchülerIn.

Rettungsinsel

Im Schwimmbecken sind Reifen verteilt. Wer in den Reifen hineintaucht kann nicht gefangen werden. Wer trotzdem gefangen wird, kann sich retten: siehe Fangspiel. **Hinweis:** ca. 1 FängerIn pro 8 SchülerInnen und ca. 1 Reifen pro 6 – 8 SchülerInnen.

Ratespiel

Zu zweit gleichzeitig untertauchen, ein/eine SchülerIn zeigt unter Wasser etwas vor, der/die andere SchülerIn wiederholt das Vorgezeigte nach dem Auftauchen. **Hinweis:** Ängstliche SchülerInnen halten sich beim Untertauchen an einer Schwimmnudel fest.

Wassermansprünge

Die SchülerInnen führen Hock- und Strecksprünge im Wasser aus. Beim Strecksprung einatmen und beim Hocksprung ausatmen (mehrmals im Wechsel). **Hinweis:** Wassermansprünge sind ideale Aufwärmübungen.

Schweben und Gleiten

Im knietiefen Wasser oder an den Stufen am Beckenrand. Liegestütz vorlings, einatmen, Kopf unter Wasser, Arme vom Untergrund lösen und langsam ausatmen (Streckschwebe). **Variation:** Mit angezogenen Knien (Hockschwebe).



1



7



2



8



3



9



4



10



5



11



6



12

Baumstammflößen

Die SchülerInnen stehen einander im Abstand von ca. ½ Meter gegenüber und bilden eine Gasse. Ein/e SchülerIn legt sich gestreckt in Bauch- oder Rückenlage (Arme in Hochhalte) auf das Wasser und wird von den SchülerInnen durch die Gasse gezogen. **Hinweis:** Auf den Beckenrand achten! Letzte/r der Gasse bremst den „Geflößten“ durch Festhalten am Fußgelenk.

Springen



Sprünge ins Wasser: z.B. Schrittsprung (1); Twist (2); Strecksprung (3); Türkensitz (4); Hubschrauber (5); Langsitz (6).

Sprünge ins Wasser mit Geräten: z.B. Ball im Sprung kicken (7); Fliegender Teppich (8); Münchhausen (9); Ball einklemmen (10); Skysurfer (11).

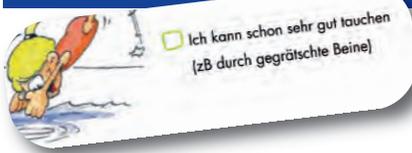
Partnersprünge: z.B. Partnersprung mit Handfassung (Türkensitz) (12).

Sprungübungen sollen einerseits helfen Gefahrensituationen, z.B. ins Wasser gestoßen zu werden, meistern zu können, andererseits das Untertauchen und anschließende Orientieren schulen.

Eine bewährte Vorgangsweise sieht die vorsichtige Steigerung vom Springen im Wasser über Springen vom Beckenrand zunächst mit Unterstützung durch Handfassung der Lehrperson dar.

Bald ist mit einfachen Sprüngen vom Beckenrand ohne Hilfestellung das Lehrziel erreicht.

Tauchen



Praktische Beispiele

Luftballon absetzen

Zwei SchülerInnen stehen einander gegenüber und versuchen einen zwischen den Köpfen eingeklemmten Luftballon vom Wasser hochzuheben und diesen wieder auf dem Wasser abzulegen. **Variation:** PartnerInnenwechsel.

Der schnelle Aal

Die SchülerInnen stehen mit gegrätschten Beinen nebeneinander. Der/die erste SchülerIn schlängelt sich aalartig mit einem Tauchring durch die gegrätschten Beine, taucht auf und gibt den Tauchring dem/der Letzten in der Reihe. Der Tauchring wird ober Wasser wieder zum/r Ersten in der Reihe weitergegeben. **Hinweis:** Kann in Form eines Wettspiels durchgeführt werden, indem mehrere Reihen gebildet werden.

Tunneltauchen

Gruppe steht hintereinander mit gegrätschten Beinen. Der/die letzte SchülerIn der Gruppe taucht durch die gegrätschten Beine durch. **Variation:** Aus mehreren Wassernudeln einen Tunnel bauen, durch den die Kinder durchgehen. Der Tunnel wird immer niedriger – von einem Tunnel für Lastwagen zu einem Tunnel für Unterseeboote. **Hinweis:** Bei mangelndem Abstoß können sich die SchülerInnen auch an den gegrätschten Beinen vorhangeln.

Hut aufsetzen

Einen im Wasser schwimmenden „Hut“ ohne Hilfe der Hände aufsetzen und wieder absetzen.

Variation: Ein Schwimmbrett hochheben und balancieren.

Wassernudel umklettern

Zwei SchülerInnen halten eine Wassernudel je an einem Ende an der Wasseroberfläche – ein/eine dritte/r SchülerIn klettert über die Wassernudel, geht unter ihr durch, steigt über sie.

Kopfball

Einen am Wasser liegenden Ball oder Luftballon mit einem Kopfstoß hochwerfen.

Schwimmabzeichen



Oktopus

- Vorstufe zum Frühschwimmer
- Die Leistungen werden auf dem Ausweis eingetragen.

Frühschwimmer

- Sprung vom Beckenrand ins Wasser
- 25 m Schwimmen in beliebigem Schwimmstil
- Kenntnis von fünf Baderegeln.

Freischwimmer

- Mindestalter: vollendetes 7. Lebensjahr
- 15 min Dauerschwimmen in beliebigem Schwimmstil
- Sprung aus 1 m Höhe ins Wasser
- Kenntnis der 10 Baderegeln.

Fahrtenschwimmer

- Mindestalter: vollendetes 9. Lebensjahr
- 15 min Dauerschwimmen in beliebigem Schwimmstil
- Kopfsprung aus 1 m oder beliebiger Sprung aus 3 m Höhe
- 10 m Streckentauchen nach Kopfsprung
- 2 m Tieftauchen und Heraufholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes
- 50 m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit
- Kenntnis der 10 Baderegeln.

Lehrplanbezug

Erfahrungs- und Lernbereich Leisten:

Bewegen im Wasser: Durch vielfältiges Bewegen und Spielen im Wasser Erfahrungen sammeln und sich damit auseinandersetzen (Übungen zum Auftrieb, Atmen; Wasserwiderstand, Gleiten) Schwimmen, Tauchen, Springen: Fertigkeiten des Schwimmens, Tauchens, Springens erlernen, festigen und in Wettkämpfen anwenden (z.B. Übungen zum Schnellschwimmen, Tauchen und Springen); Die Anforderungen eines Schwimmabzeichens erfüllen können; Erfahrungs- und Lernbereich „Gesund leben“: Gefahren erkennen und richtig reagieren (z.B. Baderegeln einhalten) Maßnahmen zu Sicherheit und Hygiene beachten.

Tipp!

Tipp: „Trockenschwimmübungen“ im Turnen sind wenig sinnvoll, da das Element „Wasser“ eine völlig andere Bewegungsumgebung darstellt.

Im Vorfeld des Schulschwimmens sollte über Hygieneverhalten und über die allgemeinen Baderegeln gesprochen werden.

Wortschatzübungen im Deutschunterricht (Körperteile, Bewegungsrichtungen) erleichtern dann die Arbeit im Bad.

Hilfestellung: Unerlässlich sind Hilfsmittel, die den SchülerInnen bei Bedarf zum Anhalten ins Wasser gereicht oder geworfen werden können (Stangen, Schnüre, Wassernudeln etc.).

Ein durchdachter Ordnungsrahmen und ein klar definierter, gut überschaubarer Übungsbereich tragen wesentlich zur Sicherheit bei.

Im Fachhandel ist eine Fülle von kindgerecht gestalteten Schwimmhilfen erhältlich, die zum Ausprobieren anregen und in der Folge so manche Ängste schnell in Vergessenheit geraten lassen.

Darüber hinaus sind sie bei allen „neuen“ Übungen als Unterstützung wertvoll: Wassernudeln, Schwimmsprossen, Schwimmbretter und -matten in unterschiedlichen Größen, Tauchringe, Flossen, Tauchbögen u.v.m.

Im Unterricht abzulehnen ist die Verwendung von Auftriebshilfen (Schwimmflügel und -reifen), da sie den Körper in eine ungünstige aufrechte Wasserlage versetzen.

Auch Gegenstände aus dem Alltag können vielfältig eingesetzt werden: kleines Plastikgeschirr, Tischtennisbälle, Tafelschwämme, Luftbal-

lons – hier ist der Ideenreichtum des/der SchwimmlehrerIn gefragt.

Hinweise: Der Schwimmunterricht wird in der Volksschule (3. oder 4. Schulstufe) von LehrerInnen mit Volks- oder Sonderschullehramt, die neben der Kompetenz zum Retten über eine Zusatzausbildung in Didaktik, Methodik und Praxis des Schwimmens verfügen, abgehalten. Im Schwimmunterricht können die Kinder entsprechende Schwimmabzeichen erwerben (Oktopus, Frschwimmer, Freischwimmer, Fahrschwimmer).

Baderegeln

1. **GESUNDHEIT:** Wenn du schwimmen gehst, musst du gesund sein!
2. **HINWEISSCHILDER BEACHTEN:** Auf den Hinweisschildern kannst du lesen, was im Schwimmbad erlaubt und was verboten ist. Daran musst du dich halten!
3. **DUSCHEN, ABKÜHLEN:** Geh erst dann ins Wasser, wenn du dich geduscht und abgekühlt hast!
4. **KÄLTEGEFÜHL:** Bleib nicht im Wasser, wenn dir kalt ist, du kannst sonst Krämpfe bekommen! Krämpfe sind für den Schwimmer gefährlich!
5. **OHRENERKRANKUNGEN:** Wenn du Ohrenschmerzen oder eine Ohrenverletzung hast, darfst du nicht schwimmen, springen oder tauchen!
6. **ESSEN:** Wenn du viel gegessen hast, warte eine Stunde, bevor du wieder ins Wasser gehst.
7. **STARKE SONNE:** Schütz dich vor der Sonne (Sonnencreme, Kappe, T-Shirt)! Wenn dir heiß ist, darfst du nicht ins kalte Wasser springen!
8. **ÜBERMUT:** Lass dich von anderen nicht dazu überreden, etwas

zu tun, was du nicht gut kannst (weit hinausschwimmen, ins Wasser springen oder tauchen).

9. **SPRINGEN:** Spring nur dort ins Wasser, wo es erlaubt ist! Du darfst dabei niemanden in Gefahr bringen! Spring ja nicht in Gewässern, die du nicht kennst, es könnten viele Gefahren lauern!
10. **VORSICHT IM ERLEBNISBAD:** Im Erlebnisbad sind oft viele Menschen. Beobachte daher auch die Leute in deiner Umgebung! Ruf Hilfe herbei, wenn jemand in Gefahr ist!

Literatur

- Castellani, S. (1999): Schwimmen im Grundschulalter. Wien: BMUK
- Castellani, S. (1993): Schulschwimmen. Wien: BMUK
- Ceru, D. (o.J.): Unveröffentlichtes Schwimmskriptum im Rahmen der Bachelorausbildung an der Pädagogischen Hochschule Kärnten
- Resch, J.; Castellani, S.; Kuntner, U.; Kuntner, E. (2002): Spielend Schwimmen Lernen. Grundfertigkeiten. Wien: BMBWK ÖJRK
- Resch, J.; Castellani, S.; Kuntner, E. (2004): Spielend schwimmen lernen. Schwimmart. Tulln: NJRK
- Rheker, U. (1999): Alle ins Wasser. Spielend schwimmen – schwimmend spielen. Aachen: Meyer & Meyer
- Wilke, K.; Daniel, K. (2007): Schwimmen: Lernen, Üben, Trainieren. Wiebelsheim: Limpert-Verlag

Abbildungen: Aus der Broschüre „Spielend schwimmen lernen. Grundfertigkeiten“





GESUND & MUNTER

bm:uk Bundesministerium für
Unterricht, Kunst und Kultur