



Eine Anregung zur
frühzeitigen und vielseitigen
Bewegungsförderung

Das kleine Bewegungs- Einmaleins

Handbuch für LehrerInnen, TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen



ISBN: 978-3-9502789



Das Land
Steiermark

→ Sport



Das Land
Steiermark

→ Gesundheit, Spitäler, Personal



Das Land
Steiermark

→ Jugend
Frauen
Familie
Bildung

LANDESSPORTORGANISATION STEIERMARK



Herausgeber:

Landessportorganisation Steiermark
in Kooperation mit dem Steirischen
Leichtathletikverband
(September 2009 im Eigenverlag)

Projektleitung:

Mag. (FH) Karin Griefßner

Autoren:

Mag. Christian Röhrling
Stefanie Matouschek

Mitarbeit:

Mag. (FH) Manuela Mußbacher

Layout & Grafiken:

Katrin Kohl

Fotos:

Caroline Lippa

Hinweis:

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde in dieser Arbeit darauf verzichtet, geschlechtsspezifische Formulierungen zu verwenden. Wir möchten jedoch ausdrücklich festhalten, dass die bei Personen maskuline Form für beide Geschlechter zu verstehen ist.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Landesrat 5

Vorwort Autoren 6

Einleitung 7

Rasend schnell wie ein Gepard 8

Zeitungsprint 9

Tag und Nacht 9

Start aus verschiedenen Positionen 10

Der geheime Starter 10

Finde die richtige Farbe 11

Fuchs, wie spät ist es? 11

Zeitschätzlauf 11

Wer nicht wagt, der nicht gewinnt 12

Wir zählen zusammen 12

Sardinen in der Dose 12

Mattenwechsel 13

Reifenspiel 13

Planetenspiel 14

Octopus 14

Schlangenfängen 15

Zur Suppe greift 15

Drachenschwanz 16

Drei Freunde 16

Sprintstaffeln 17

Zahlen abwürfeln 17

50 Punkte, nicht zu viel und nicht zu wenig 17

Gruppenstaffel 18

Kartenstaffel 18

Glücksstaffel 19

Karten finden 19

Geschick wie eine Gazelle 20

Bänke sind nicht nur zum Sitzen da 21

Balancieren über die Bank 21

Bälle und Kinder müssen oben bleiben 21

Läufe über die Bänke 22

Kommandospiel 22

Reifen zur Förderung der Koordination 23

Reifengarten 23

Bunte Reifenbahn 24

Musterstunde mit Koordinationsparcours 25

**Von Kängurus und hüpfenden
Tausendfüßlern** 26

Pinocchio stop, stop, stop 27

Das Klassenmonster 27

Der hüpfende Tausendfüßler 28

Seilspringen 28

Springende Bälle und springende Kinder 28

Fangende Kängurus 29

Sprungkreis 29

Lass den Ball fliegen wie einen Vogel 30

Knallender Ball 31

Treibball 31

Liniensieger 32

Kleidungszielwerfen 32

Wurfbude 32

Prellweitwerfen 33

Der Einwurf 33

Prellzielwurf 33

Literaturverzeichnis 34



Foto: GEPA

Als Sport-Landesrat der Steiermark ist es mir eine Herzensangelegenheit, unsere Kinder für Spaß an Sport und Bewegung zu motivieren und allen sportbegeisterten Menschen bestmögliche Voraussetzungen für sportliche Betätigung in der Freizeit zu bieten.

In unserer heutigen, höchst modernen Zivilisationsgesellschaft steigt die Anzahl an Erkrankungen wie Diabetes oder Fettleibigkeit bereits im Kindesalter und ist mehr als bedenklich. Wir haben die Verpflichtung, unseren Kindern, angepasst an die jeweiligen Bedürfnisse und Möglichkeiten, eine körperliche Grundausbildung zu ermöglichen, die vielen Beschwerden des Lebens vorbeugt.

Die Leichtathletik, die mit den Grundsportarten Gehen, Laufen und Werfen die Basis jeglicher körperlicher Grundausbildung vereinheitlicht, kann und wird auch in Zukunft unseren Kindern beste Möglichkeiten bieten, Bewegungsdrang und sportliche Aktivität zu forcieren und zu fördern. Bereits im Kleinkindalter sind altersgemäße Konzepte und Ideen gefragt, um für Spaß an Sport und Bewegung zu begeistern. Genau diesem Anspruch wird vorliegende Broschüre mehr als gerecht.

Ich wünsche Ihnen, liebe Kolleginnen und Kollegen des Sports, viel Information und Motivation mit der Broschüre und uns allen eine bestmögliche Entwicklung für unsere sportbegeisterten Kinder in diesem Land!

Mit sportlichen Grüßen,

Ing. Manfred Wegscheider
Sport-Landesrat, Steiermark

Vorwort der Autoren

Im Schulsport und im Nachwuchstraining unserer jungen Menschen existieren unübersehbare Motivationsprobleme und motorisch-koodinative Defizite. Diese Mängel beginnen oftmals schon im elterlichen Bewegungsbewusstsein und erfahren im Laufe der Entwicklung selten altersgerechte Förderungen! Das Postulat der „Vielseitigkeit“ wird kaum mehr umgesetzt, oftmals fehlen hierfür zeitliche wie personelle Rahmenbedingungen.

Die klassische, traditionelle Leichtathletik als wichtigste Grundsportart ist an einem entscheidenden Punkt angelangt: auch sie muss sich der geänderter Lebenswelt von heute stellen. Mediendominanz, Mobilität, Werteverfall und Lifetime-Sport sind nur einige der wesentlichen gesellschaftlichen Veränderungen. Damit wurde aber auch unsere Hauptzielgruppe, die Kinder, verändert! Cooles Outfit, flippige Musik, permanente Herausforderung, Spaß und Abwechslung sind nur einige der Attribute aus deren Lebenswelt. In diesem Spannungsfeld muss es uns gelingen, die jungen Kids aus der immer bewegungsfeindlicheren Umwelt auf die Seite des Sports zu bringen! Denn sie sind trotzdem begeisterungsfähig und daher muss man sie in dieser Eigenschaft frühzeitig fördern! Entsprechend aufbereitete ganzheitliche Konzepte können daher einen wertvollen Impuls in diese Richtung bringen!

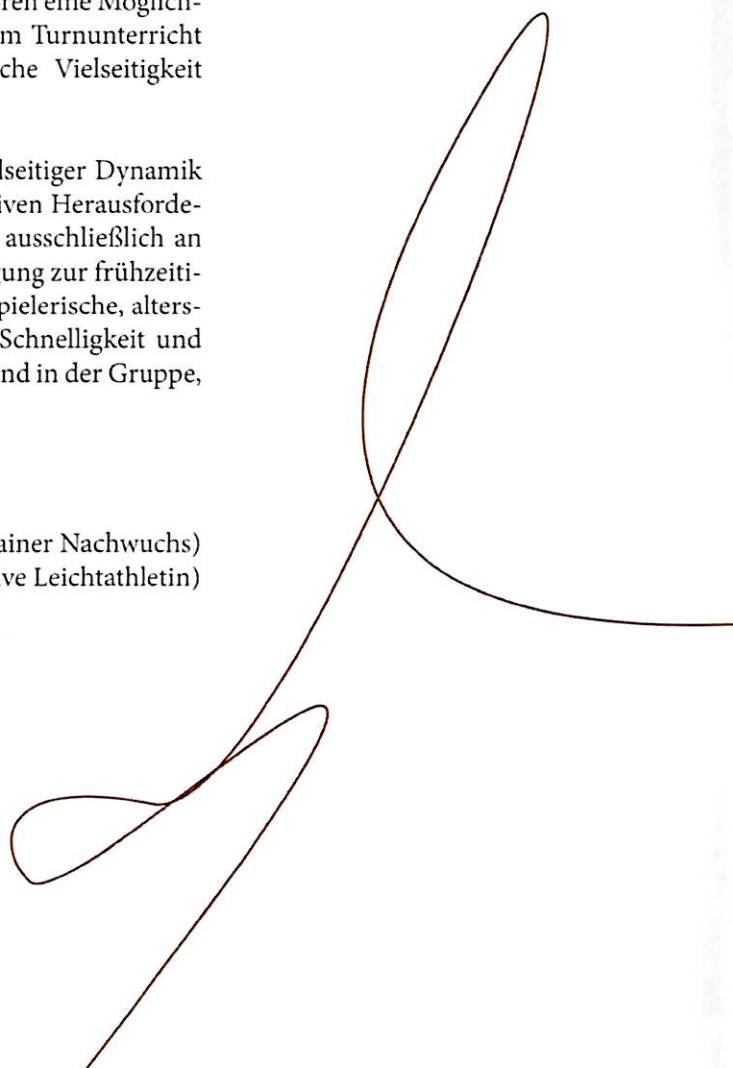
Mit der hier vorgestellten Broschüre wollen die Autoren eine Möglichkeit aufzeigen, mit welch einfachen Mitteln in jedem Turnunterricht und bei jedem Kindertraining adressatenspezifische Vielseitigkeit umgesetzt werden kann.

„Das kleine Bewegungs-Einmaleins“ soll ein an vielseitiger Dynamik orientiertes Bewegungskonzept mit vielen koordinativen Herausforderungen und Übungsbeispielen sein. Es richtet sich ausschließlich an die motorische Primärausbildung und soll als Anregung zur frühzeitigen Bewegungsförderung verstanden werden. Die spielerische, altersgemäße Vermittlung und Erfahrbarmachung von Schnelligkeit und anderen leichtathletikorientierten Inhalten, alleine und in der Gruppe, steht im Zentrum der praktischen Ausführungen.

Viel Spaß mit der Broschüre!

Mag. Christian Röhrling
Stefanie Matouschek

(ÖLV Bundestrainer Nachwuchs)
(aktive Leichtathletin)



Kinderwelt bedeutet Bewegungswelt

Der Bewegungstrieb unserer Kinder ist natürlich vorhanden und für die Entwicklung unumgänglich. Toben, klettern, hüpfen, springen, balancieren und laufen stärken nicht nur die motorischen Fähigkeiten, sondern auch die geistigen. Unsere Sprache drückt diesen Zusammenhang sehr gut aus: Bevor ein Kind etwas „begreifen“ kann, muss es seine Umwelt „ergreifen“ können. Erst wenn alle Sinne erprobt sind, kann es Sinn erkennen und an der Entwicklung arbeiten.

Aber die Rahmenbedingungen für eine bewegte Beschäftigung im Kindesalter verschlechtern sich zusehends, es gibt immer weniger Spiel- und Bewegungsräume und mehr Zeit wird vor dem Computer verbracht. Die Bewegung ist ein Bereich, der die Kinder sehr prägt - somit muss Bewegung in und um das Leben unserer Kinder gebracht werden!

Mit den vielen einfachen Anregungen in dieser Broschüre soll dies noch häufiger in Schulen, Kindergärten, Vereinen und auch im privaten Bereich geschehen!

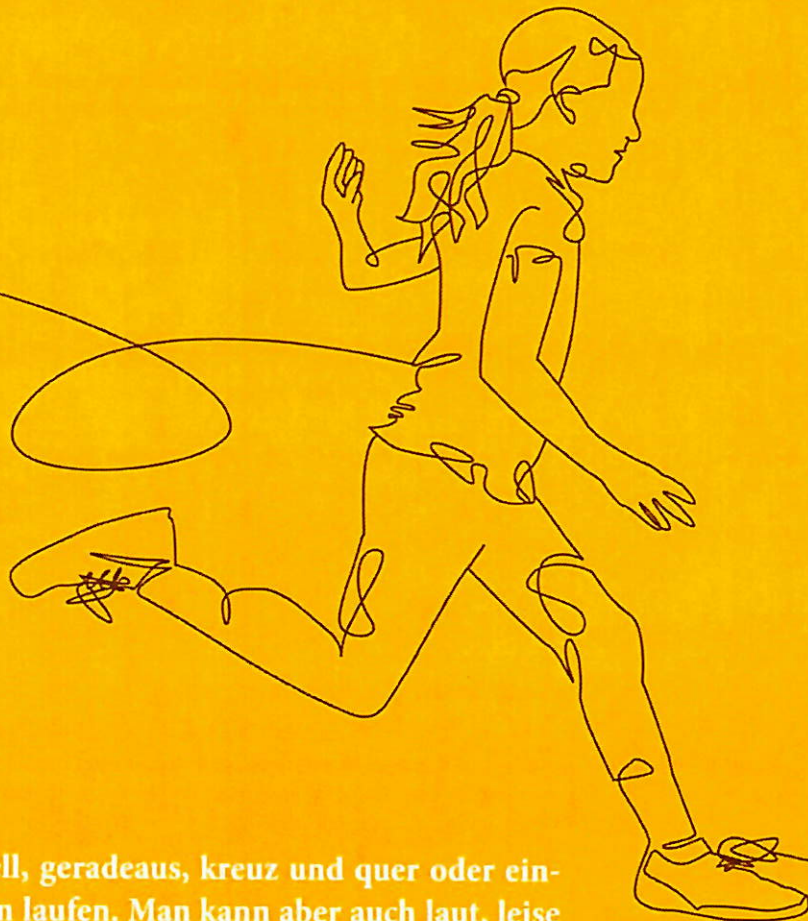
Alle Vorlagen, die in dieser Broschüre beschrieben sind, finden Sie auf der Website www.bewegungsinitiative.at.

Viel Erfolg bei der Durchführung!

Mag. (FH) Karin Griefner
Projektleiterin "Schule aktiv"

Rasend schnell wie ein Gepard

Schnelligkeit



Man kann schnell, geradeaus, kreuz und quer oder einfach irgendwohin laufen. Man kann aber auch laut, leise oder konzentriert laufen. So eintönig Laufen für manche Personen manchmal klingt, so vielfältig, erlebnisorientiert und kindgerecht wird das Laufen auf den folgenden Seiten beschrieben.

Gerade das Laufen bietet den Kindern die Möglichkeit, ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben und dabei physiologische Grundsteine für ihre weitere Zukunft zu legen. Die Schnelligkeit kann mit steigendem Alter nämlich nur schwer beziehungsweise gar nicht mehr erarbeitet werden.

[Zeitungssprint]

Jeder Schüler bekommt ein Blatt Zeitungspapier, legt sich dieses auf den Oberkörper und versucht, so schnell durch den Raum zu laufen, dass es nicht herunterfällt. Festhalten oder irgendwelche Befestigungen sind dabei nicht erlaubt. Im Anschluss wird das Zeitungspapier in immer kleinere Stücke zerrissen oder gefaltet, sodass die Schüler sich immer schneller bewegen müssen, um das Stück nicht zu verlieren.



Zeit: 8-10 min

Material: Zeitungspapier

Variation 1: Die Schüler machen Hand in Hand die gleiche Erfahrung.

Variation 2: Man kann das Laufen mit dem Zeitungspapier auch in ein Fangspiel integrieren.

[Tag und Nacht]

Jeweils zwei Kinder liegen am Bauch gegenüber. Die eine Gruppe (z.B. rechte Seite) ist die Gruppe „Tag“, die andere ist die Gruppe „Nacht“. Der Lehrer ruft Tag oder Nacht. Wird Tag gerufen, so muss die Tagseite geradelinig nach hinten weglaufen und die Nachtseite muss versuchen, den jeweiligen Partner zu fangen. Gelingt dies bis zur Ziellinie, so erhält der Fänger einen Punkt. Gelingt dies nicht, so erhält keiner einen Punkt. Die Sprintstrecke sollte dabei zwischen 8 und 15 m betragen.



Zeit: 8-10 min

Material: eventuell Hütchen zum Markieren der Ziellinie

Variation 1: „Rechenkönig“: Die eine Seite ist die gerade Seite, die andere Seite die ungerade. Nun wird eine Rechenaufgabe gestellt. Ist das Ergebnis eine gerade Zahl, so muss die gerade Seite die ungerade fangen und umgekehrt.

[Start aus verschiedenen Positionen]

Die Kinder müssen auf ein akustisches Signal („Hop“ oder Pfiff) reagieren und schnellstmöglich geradlinig ins Ziel sprinten. Die Sprintstrecke sollte etwa 15–20 m betragen.



Zeit: 10 min

Material: eventuell Hütchen zum Markieren der Ziellinie

Variation 1: verschiedenste Positionen:

- Stehen mit Blick gen Ziel
- Stehen, Blick nach hinten
- Langsitz (Blick variieren), wobei die Hände auf den Oberschenkeln sein müssen
- Bauchlage (Blick variieren)
- Rückenlage etc.

Variation 2: Statt einem akustischen Signal kann auch ein optisches, wie zum Beispiel ein Ball, der über eine Linie rollt, verwendet werden.

[Der geheime Starter]

Die Kinder stehen mit geschlossenen Augen in einer Reihe. Dabei sollte ihr Blick in Richtung Ziel gerichtet sein und dieses 10 m entfernt sein. Der Lehrer geht anschließend hinter der Reihe vorbei und gibt einem Schüler einen Gegenstand oder tippt ihm auf den Rücken. Dieser ist der geheime Starter. Ist der Lehrer am Ende der Reihe angekommen, so gibt er ein akustisches Zeichen. Daraufhin dürfen die Kinder die Augen öffnen und der geheime Starter darf ab diesem Zeitpunkt selbst wählen, wann er wegläuft. Startet dieser, probieren die anderen Kinder ihn bis zur Ziellinie einzuholen.



Zeit: 10 min

Material: Hütchen zum Markieren der Ziellinie, Tennisball

[Finde die richtige Farbe]

Im Turnsaal liegen willkürlich verteilt bunte Gegenstände herum. Die Kinder dürfen sich frei im Turnsaal bewegen. Der Lehrer ruft eine Farbe und die Kinder müssen so schnell wie möglich einen Gegenstand mit dieser Farbe berühren.



Zeit: 15 min

Material: bunte Gegenstände (Bälle, Schnüre, Reifen, ...)

Variation 1: Der langsamste Schüler scheidet aus.

Variation 2: Der langsamste Schüler darf die nächste Farbe bekannt geben und steigt anschließend wieder selbst ins Spielgeschehen ein.

[Fuchs, wie spät ist es?]

Die Schüler laufen in einer Schlangenlinie hinter dem Fuchs (Führungsperson) hinterher. Die Schüler fragen den Fuchs immer wieder: „Fuchs, wie spät ist es?“. Der Fuchs darf frei wählen, ob er irgendeine Uhrzeit sagt oder „Fressenszeit“ ruft. Fressenszeit ist für die Schüler das Kommando, so schnell wie möglich weg zu laufen, denn wer vom Fuchs gefangen wird, wird der neue Fuchs.



Zeit: 15 min

[Zeit-schätzlauf]

Die Kinder laufen in individuellem Tempo kreuz und quer in einem fest-gelegten Feld. Sie sollen die Laufzeit von 2 min möglichst genau abschätzen und sich nach Ablauf der Zeit in einer Reihe auf die Bank setzen. Wem dies mit der geringsten Zeitabweichung gelingt, ist Sieger des Durchgangs. Anschließend folgt noch ein zweiter und dritter Durchgang.

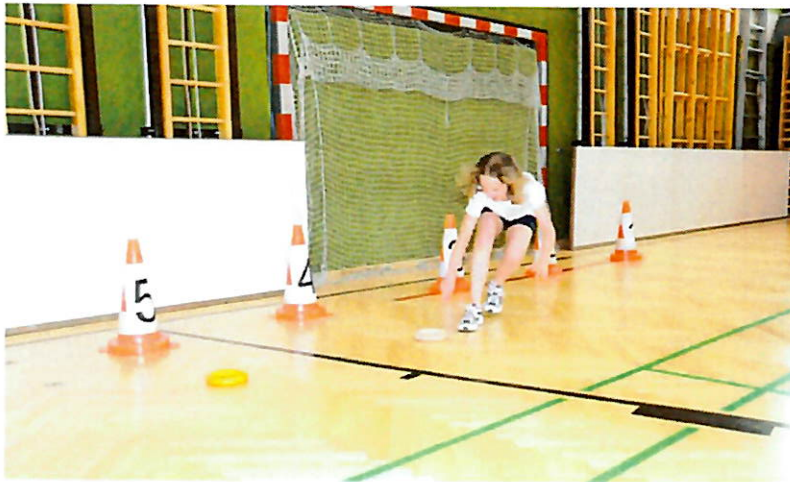


Zeit: 8-10 min

Material: Langbänke und eine Stoppuhr

Variation: Zeitdauer ändern

[Wer nicht wagt, der nicht gewinnt]



Die Schüler versuchen, auf ein Startsignal innerhalb einer vorgegebenen Zeit (6–8 sec) einen Gegenstand aus einer selbst gewählten Zone schnellstmöglich zu holen und über die Start-Ziel-Linie zurück zu transportieren. Gelingt dies vor dem Stoppsignal, erhält der Schüler die Punktezahl der erreichten Zone, ansonsten erhält er keinen Punkt. Die Streckenlänge kann dabei zwischen 20 und 40 m betragen.

Zeit: 10-15 min

Material: Tennisbälle oder anderes Transportmaterial, Stoppuhr

Variation: Paar- und Mannschaftswettbewerbe

[Wir zählen zusammen]

Zeit: 15 min

Material: Hütchen zum Markieren der Zonen, Stoppuhr

Variation: Paar- und Mannschaftswettbewerb

Die Kinder versuchen, auf ein Startsignal in einer vorgegebenen Zeit (4–6 sec) möglichst weit zu sprinten. Der Lehrer hat nun die Aufgabe, zu schauen, wie weit die Kinder tatsächlich gelaufen sind. Je nachdem in welcher Zone sie nach den 4–6 sec sind, so viele Punkte erhalten sie. Diese werden zusammen gezählt und am Ende wird ein Sieger gekürt.



[Sardinen in der Dose]

Zeit: 15-18 min

Variation: Zwei Schüler liegen nebeneinander. Legt sich der Gejagte dazu, wird der Äußere auf der anderen Seite der neue Fänger.

Die Schüler legen sich wild verstreut im Raum auf den Boden. Ein Schüler wird zum Fänger, ein anderer Schüler wird als Gejagter bestimmt. Der Fänger muss nun probieren den anderen Schüler zu fangen. Der Gejagte kann sich jedoch befreien, indem er über einen im Raum liegenden Mitschüler springt und sich daneben hinlegt. Dadurch wird dieser Mitschüler zum neuen Fänger und der frühere Fänger zum neuen Gejagten.



[Mattenwechsel]



Zeit: 12-15 min
Material: Matten
Variation: verkehrt laufen
oder auf einem Bein hüpfen

Je nach Anzahl der Kinder werden 4–6 Teams zu je 4–5 Schülern gebildet. Es werden so viele Matten wie Teams im Turnsaal verteilt. Jede Matte erhält eine Nummer. Die Teams stellen sich auf ihre Matte. Der Lehrer ruft nun zwei Nummern und die Teams, die auf den entsprechenden Matten stehen, müssen so schnell wie möglich ihren Platz wechseln. Gewonnen hat das Team, dessen Mitglieder als erstes wieder gemeinsam auf der neuen Matte stehen.

[Reifenspiel]

Im Raum liegen Reifen irgendwie verstreut herum. Während die Musik läuft, bewegen sich die Schüler außerhalb der Reifen herum. Endet die Musik, müssen alle versuchen schnellstmöglich die Reifen zu erreichen. Das Problem ist jedoch, dass es einen Reifen zu wenig gibt. Aus diesem Grund scheidet derjenige aus, der nicht schnell genug in einem Reifen steht.

Zeit: 10 min
Material: Musik, Reifen
Variation: Es liegen genügend Reifen im Raum. Derjenige, der als letztes in einem Reifen steht muss dafür eine Dehn- oder Koordinationsübung vorzeigen.



[Planetenspiel]



Zeit: 15-20 min

Material: Reifen (einer pro Schüler), Soft- oder Handbälle

Die Planeten müssen sich mit ihrer Umlaufbahn (Reifen) im Feld (Volleyballfeld) bewegen. Sie müssen immer beide Hände am Reifen haben und werden dabei von Meteoriten (Handbällen) beworfen. Fällt ein Meteorit in die Umlaufbahn, ist der Planet ausgestorben. Dieser muss am Platz stehen bleiben, kann sich jedoch von einem anderen retten lassen, wobei beide nun in einem gemeinsamen Reifen Platz finden müssen. Es sollte mindestens zwei bis drei Fänger geben, diese dürfen keinen Schritt mit dem Ball in der Hand machen. Abgebrochen wird, wenn die ersten Ermüdungserscheinungen auftreten oder wenn kein Platz mehr für die Rettung eines Planeten ist.

[Octopus]

Die Schüler stellen sich auf einer Seite des Turnsaals in einer Reihe auf. Ein Schüler ist der Octopus. Dieser steht auf der anderen Seite des Turnsaals. Der Octopus muss versuchen, so viele Schüler wie möglich zu fangen, dabei ist es ihm jedoch nur gestattet, nach vorne (Richtung gegenüberliegende Turnsaalseite) zu laufen. Auch die anderen Schüler dürfen sich nur vorwärts bewegen. Somit tauschen der Octopus und die noch nicht gefangenen Schüler immer die Plätze. Wird ein Schüler gefangen, so muss er an der Stelle stehen bleiben, wo er gefangen wurde, darf aber die vorbeilaufenden Schüler von seiner Position aus auch probieren zu fangen. Gewonnen hat der Schüler, der bis zum Schluss nicht gefangen wird.



Zeit: 15-20 min

Variation: Es gibt nicht nur einen Octopus, sondern mehrere.

[Schlangenfangen]

Eine Schlange (2 Kinder, die sich die Hände geben) beginnt ihre Mitschüler zu fangen. Wer gefangen wurde, wird selbst Teil der Schlange. Ziel ist es, alle Kinder Teil der Schlange werden zu lassen. Fangen dürfen jedoch nur jene Kinder, die den äußersten Teil der Schlange bilden.

Zeit: 12-15 min

Variation: Bei vier Schlangenteilen teilt sich die Schlange in zwei Schlangen.



[Zur Suppe greift...]

Jedes Kind darf sich im Vorhinein aussuchen, welches Tier es ist. Der Lehrer notiert sich zum entsprechenden Schüler den entsprechenden Tiernamen. Die Schüler stellen sich anschließend in ca. 1 m Abstand zu einem Softball auf. Der Lehrer ruft nun: „Zur Suppe greift ... (ein Tier)!“. Der Schüler mit dem entsprechenden Tiernamen muss nun versuchen, so schnell wie möglich den Ball zu berühren und Stopp zu schreien. Die restlichen Schüler dürfen in dieser Zeit so schnell wie möglich flüchten. Ertönt jedoch das Stopp des Schülers, so muss jeder stehen bleiben. Der Schüler in der Mitte muss nun probieren einen anderen Schüler mit dem Ball von seiner Position aus abzuwerfen (er darf nicht auf andere mit dem Ball in der Hand zugehen). Gelingt ihm das, erhält der getroffene Schüler einen Minuspunkt. Gelingt ihm das nicht, oder fängt der anvisierte Schüler den Ball, so erhält der werfende Schüler selbst einen Minuspunkt. Wer am Ende die wenigsten Minuspunkte hat, gewinnt das Spiel.

Zeit: 20 min

Material: Softball, Papier und Stift

Variation: Es können auch Tiernamen vorkommen, die es im Spiel gar nicht gibt.



[Drachenschwanz]

Zeit: 12-15 min

Material: 2 Schleifen

Variation: Bei sehr großer Schüleranzahl kann es auch mehrere Drachen geben.

Es werden zwei Gruppen gebildet. Jede Gruppe formt eine Kette und ist nun ein Drache. Das letzte Glied des Drachens bekommt einen Schwanz in Form einer Schleife. Ziel ist es nun, den Schwanz des anderen Drachens zu klauen. Gelingt dies, wird innerhalb des Drachens eine Position weiter gewechselt. Gespielt wird so lange, bis jeder Schüler einmal jedes Glied des Drachens war. Gewonnen hat jene Mannschaft, die öfters die Schleife klauen hat können.



[Drei Freunde]

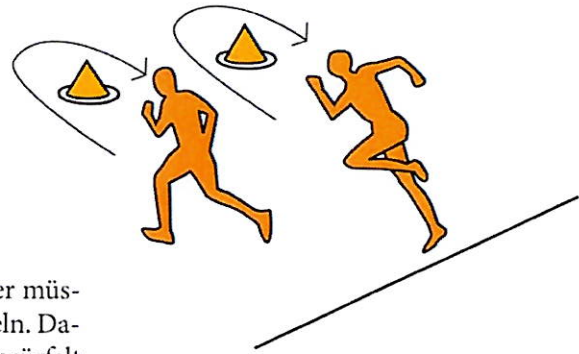
Alle Kinder laufen durch den Turnsaal. Der Lehrer ruft eine Zahl, der entsprechend sich ebenso viele Kinder zusammenfinden, die Hand geben und niedersetzen sollen. Tipp: Man sollte mit kleinen Zahlen beginnen und anschließend immer größere Schülerzahlen wählen. Sogar die ganze Klassenzahl kann einmal gerufen werden.

Zeit: 10 min



Sprintstaffeln

Organisationsform:



Gegeben ist ein Blatt Papier mit Zahlen. Die Schüler müssen probieren alle Zahlen auf dem Papier zu erwürfeln. Dabei darf immer nur einer würfeln. Derjenige der gewürfelt hat muss den Würfel mit auf die Runde nehmen. Ist eine Zahl schon abgewürfelt, so muss eine kleine Strafrunde gelaufen werden. Gewonnen hat das Team, welches zuerst alle Zahlen abgewürfelt hat.



Zeit: ca. 10 min (abhängig von der Anzahl der Zahlen)

Material: Würfel, vorbereitete Zahlzetteln (siehe Vorlage im Internet)

[50 Punkte, nicht zu viel und nicht zu wenig]

Jede Mannschaft erhält einen Würfel und die Kinder dürfen nacheinander einmal würfeln. Haben sie gewürfelt, gehen sie mit dem Würfel in der Hand in eine Laufrunde. Zurückgekommen von der Laufrunde ist das nächste Kind an der Reihe. Gewonnen hat die Mannschaft, die bei Addition der einzelnen Würfelversuche genau die Zahl 50 erreicht hat.



Zeit: 5-7 min

Material: Würfel, Blatt Papier

[Gruppenstaffel]

Zwei oder mehrere Staffeln spielen gegeneinander. Die Mitspieler sitzen hintereinander und werden von vorne nach hinten durchnummeriert. Wird nun die Nummer 2 gerufen, so muss von jeder Mannschaft der Zweite so schnell wie möglich um das Hütchen herumlaufen und wieder zurück an seinen Platz. Die Gewinnermannschaft erhält einen Punkt. Gewonnen hat jene Mannschaft, die am Ende am meisten Punkte gesammelt hat.

Zeit: 10 min

Material: Hütchen als Markierung des Wendepunktes

Variation 1: Zweistellige Zahlen werden verwendet. Das bedeutet, dass zwei Kinder gleichzeitig laufen müssen

Variation 2: Die richtige Person kann mittels einer Rechenaufgabe ermittelt werden: $2 + 2 = \dots$ (4 läuft)



[Kartenstaffel]

Am besten eignen sich dafür „Jolly“-Karten. Diese werden verdeckt am Ende der Sprintstrecke (ca. 10-15 m) hingelegt. Die Schüler sollten dann verschiedene Aufgabenstellungen lösen. Mögliche Aufgabenstellungen wären:

- Bekommt genau die Zahl 50 zusammen!
- Macht einen Drilling!
- Sucht alle roten/schwarzen Karten!
- Bekommt eine Straße zusammen!

Dabei darf jedoch immer nur eine Karte geholt oder weggetragen werden. Die Aufgabenstellung sollte am Schluss bei der Startlinie richtig aufgedeckt liegen.

Zeit: 12 min

Material: Spielkarten

Variation: Statt Karten können auch Puzzleteile am Ende verdeckt daliegen. Nun geht es darum, das Puzzle so schnell wie möglich zu lösen. Wieder darf immer nur ein Puzzleteil mitgenommen werden.



[Glücksstaffel]

Bei der Glücksstaffel liegt der Würfel beim Wendepunkt. Der Schüler darf erst dann retour laufen, wenn er einen Sechser gewürfelt hat. Welches Team hat mehr Würfelglück?



Zeit: 5 min

Material: Würfel

Variation 1: Nicht bei einem Sechser darf man zurück laufen, sondern bei einer anderen Zahl.

Variation 2: Jeder Schüler muss zweimal oder öfters laufen.

[Karten finden]

Am besten geeignet dafür sind Karten der Spiele „Jolly“, „Sticheln“ oder „UNO“. Ungefähr 10 m vom Start entfernt liegen die Karten verdeckt nebeneinander und gut durchgemischt. Ein Schüler nach dem anderen darf hinlaufen und eine Karte aufdecken. Zuerst muss die Eins gefunden werden, die der Schüler dann mitnehmen darf. Nun muss die Zwei gefunden werden usw. Wird eine gerade nicht passende Zahl aufgedeckt, so muss die Karte wieder verkehrt hingelegt werden. Gewonnen hat jene Mannschaft, die es als erstes geschafft hat, die Karten der Reihe nach im Ziel liegen zu haben.



Zeit: 12 min

Material: Spielkarten

Geschickt wie eine Gazelle

Koordination



Die koordinativen Fähigkeiten haben im Kindesalter ihre größte Entwicklung. Durch knifflige, variationsreiche und vielseitige Übungen kann dieser Fortschritt tatkräftig unterstützt werden. Dabei sind der Fantasie der Kinder – aber auch jener des Lehrers – keine Grenzen gesetzt.

Bänke sind nicht nur zum Sitzen da

Die Langbank kann je nach Trainingszustand unterschiedlich genutzt werden. Am Anfang sollte man die Kinder auf der normalen Bank die Übungen durchführen lassen, später die Bank umdrehen und zum Schluss können auch noch Holzstäbe unter die Bank gelegt oder die Bank auf den Ringen befestigt werden.

[Balancieren über die Bank]

Die Schüler versuchen in folgenden Bewegungen über die Bank zu gehen, ohne herunterzufallen:

- vorwärts
- rückwärts
- seitlich
- Hände variieren (in der Hüfte, hochgehoben, verschränkt)
- während dem Balancieren einen Ball fangen
- mit Augen geschlossen über die Bank gehen
- einbeinig springend



Zeit: 5-7 min

Material: Langbänke, evtl. Ball

Variation: Es werden Tiere und Personen imitiert (z.B.: Schlange, Macho, Model ...).

[Bälle und Kinder müssen oben bleiben]

Zwei Bänke werden in einem sinnvollen Abstand gegenüber aufgestellt. Nun müssen zwei gegenüberstehende Kinder die Bälle (oder andere Gegenstände) hin und her werfen. Dabei sollten sie die Bank nicht verlassen und der Ball nicht hinunterfallen. Gewonnen hat jenes Team, das am längsten auf der Bank stehen bleibt ohne den Ball fallen zu lassen.



Zeit: 10 min

Material: Langbänke und unterschiedliches Wurfmaterial (Bälle, Medizinbälle, Tennisbälle, Frisbees, Socken ...)

Variation 1: Es werden andere Wurfgegenstände gewählt.

Variation 2: Die Schüler werfen sich auch über den Boden die Gegenstände zu (Boden-Auf).

Variation 3: Die Schüler probieren, einbeinig auf der Bank zu stehen.

[Läufe über die Bänke]

Die Bänke werden im Abstand von ca. 3–5 m hintereinander aufgestellt (regelmäßige oder unregelmäßige Abstände). Nun sollten die Schüler über die Bänke laufen und verschiedene Rhythmen ausprobieren. Als Anweisung kann der Lehrer zum Beispiel geben, dass sie so viele Schritte wie möglich machen müssen, mit möglichst hohem Kniehub oder so schnell wie möglich über die Bänke laufen sollen.



Zeit: 10-12 min

Material: Langbänke

Variation 1: Es können auch Staffelspiele über die Bänke gemacht werden.

Variation 2: Auch paarweises Überlaufen der Bänke fördert die Rhythmisierungsfähigkeit.

Variation 3: Anstatt von Bänken können auch „BlockX“ verwendet werden.

[Kommandospiel]

Die Bänke stehen parallel zueinander und die Kinder sitzen gut verteilt auf den Bänken. Auf Kommando (Zeichen) müssen sie eine der folgende Bewegungen durchführen:

Zeit: 7-10 min

Material: Bänke

Variation: Kinder, die einen Fehler machen, scheiden aus.



auf der Bank sitzen



beidbeinig rechts am Boden



beidbeinig links am Boden



auf der Bank stehen



ein Bein rechts am Boden, das andere Bein links am Boden



Reifen zur Förderung der Koordination

Reifen repräsentieren ein einfaches, aber sehr effektives Trainingsgerät zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten von Kindern. Man kann durch Hinzunehmen mehrerer Farben und Aufgaben den Schwierigkeitsgrad leicht steigern und dadurch auch inhomogene Gruppen adäquat trainieren.

[Reifengarten]

Ca. 10-15 Reifen werden in einer Bahn aufgelegt. Optimal ist es, wenn man mindestens zwei Farben zur Verfügung hat und diese ungeordnet in die Reifenbahn einbaut.

- laufen durch die Reifen mit je einem Kontakt in jedem Reifen
- laufen durch die Reifen mit zwei Kontakten in jedem Reifen - das Knie muss nun mehr gehoben werden (= „Skippings“)
- Laufkoordination durch die Reifen, Skippings, Anfersen, Seithopser, Hopslerlauf, vorne und hinten überkreuzen, Impulshopser ...
- ein Bein im Reifen, das andere außerhalb
- rückwärts durch die Reifen (ein Kontakt)
- rückwärts durch die Reifen (zwei Kontakte)
- einbeinig hüpfen
- beidbeinig hüpfen



Zeit: 12 min
Material: 15 Reifen
Variation 1: Zusatzelemente dazu nehmen (z.B. Bälle, Sprungseile...)
Variation 2: Die Reifen nicht in einer Reihe auflegen, sondern beliebige Form wählen.

[Bunte Reifenbahn]

Die Kinder müssen beim roten Reifen mit dem rechten Fuß hineinsteigen, beim blauen Reifen mit dem linken und beim schwarzen müssen sie einen Beidbeinsprung machen.

- ROT „rechts“
- BLAU „links“
- SCHWARZ „beide“

Zeit: 7-10 min

Material: bunte Reifen

Variation 1: mit Klatschen
(z.B.: zusätzliches Klatschen
beim roten Reifen)

Variation 2: die Beinbedeutung
wechseln (Rot = links)



Musterstunde mit Koordinationsparcours

Mit einem aufgebauten Koordinationsparcours kann man viele unterschiedliche Übungen machen. Mit den folgenden Ideen kann man ohne Probleme eine Doppelstunde füllen.



Zeit: 120 min
Material: Matten, Kästen, Bänke, Weichmatten, Reifen, Bananenschachteln/Hürden, Hütchen

Aufwärmen:

[Schlangenlauf]

Laufen zwischen dem Parcours (in Vierer-Gruppen), jedoch darf keine Station berührt werden. Auf Pfiff kommt es zum Wechsel der Führungsperson. Bewegungsanweisungen können vom Lehrer oder von der Führungsperson ausgehen (z.B. Gleichschritt wie im Militär, einbeinig, hüpfen...). Die ganze Übung wird mit Musik noch viel aufregender.



[Banksprint]

Wer wechselt auf Pfiff schneller die Bank?



Hauptteil:

- sich blind von einem Partner durch den Parcours führen lassen
- den Parcours alleine durchlaufen
- den Parcours an der Hand eines anderen durchlaufen
- Intervalltraining im Parcours (30 sec, 1 min, 1,5 min), Pause=30 sec
- jede Gruppe erhält eine Station und überlegt sich dazu eine Übung

Schluss:

- Präsentation der Übungen
- Wenn noch Zeit bleibt, kann jeder Schüler die Übungsvorschläge der anderen ausprobieren.



Von Kängurus und hüpfenden Tausendfüßlern

Springen



Kinder werden auf den folgenden Seiten mit nur wenig Aufwand zum Hüpfen und Springen angeregt. Dabei wird das rhythmische Repertoire gefördert und neue Sprungerfahrungen gesammelt.

[Pinocchio stop, stop, stop]

Die Kinder stehen in einem engen Kreis nebeneinander. Auf das Kommando: „Pinocchio stop, stop, stop“ dürfen die Kinder drei Schritte nach hinten springen. Der Lehrer bestimmt anschließend einen Anfangsspringer, dieser muss probieren, mit nur drei Sprüngen auf die Beine eines anderen zu springen. Gelingt ihm das, so scheidet der andere Schüler aus. Die Kinder, die attackiert werden, dürfen nur ihre Beine öffnen und schließen, um dem Angreifer auszuweichen. Der soeben gesprungene Schüler wählt im Anschluss den nächsten Springer aus.



Zeit: 7-10 min
Variation: Es können auch zwei Fänger gewählt werden.

[Das Klassenmonster]

Bei diesem Spiel spielen mehrere Gruppen (zu je 5-6 Kinder) gegeneinander. Die Schüler probieren ein kreatives, aber trotzdem Furcht einflößendes Klassenmonster zu erstellen. Dabei ist ein Blatt Papier ca. 20 cm über dem Kopf der Schüler befestigt. Hintereinander ist nun jeder Schüler an der Reihe, durch beidbeiniges Springen seinen Teil zum Klassenmonster beizutragen. Welche Gruppe schreckt den Lehrer mit seinem Monster am meisten?



Zeit: 7-10 min
Material: Zeichenblätter, Klebestreifen, dicke Filzstifte
Variation 1: andere Figuren zeichnen
Variation 2: einbeinig abspringen

[Der hüpfende Tausendfüßler]

Der Kopf des Tausendfüßlers hüpf eine Figur (Ziffer, Buchstabe, Kreis, Dreieck...), welche von den ihm folgenden Kindern erraten werden soll.

Zeit: 5-7 min

Variation: einbeiniger Tausendfüßler



[Seilspringen]



Zeit: 10 min

Material: Seile

Variation: Springen mit verschiedenen Aufgaben – Spruch dazu: “Teddy Bear, Teddy Bear turn around; Teddy Bear, Teddy Bear touch the ground; Teddy Bear, Teddy Bear make some steps; Teddy Bear, Teddy Bear clap your hands; Teddy Bear, Teddy Bear now go to sleep.”

Zwei Schüler drehen das Seil, ein weiterer probiert so lange wie möglich über das Seil darüber zu springen.



[Springende Bälle & springende Kinder]

Die Kinder sollen mit den unterschiedlichsten Bällen erfahren, wie deren Sprungverhalten ist. Dabei prellen sie den Ball vor sich und springen selbst im gleichen Rhythmus mit.

Zeit: 10 min

Material: unterschiedlichste Bälle (Basketbälle, Medizinbälle, Tennisbälle, Softbälle, Hüpfbälle...)

Variation: Die Schüler probieren, nur mit einer Hand die Bälle zu prellen.

[Fangende Kängurus]

Es werden einige Matten in einem Abstand von 0,5–1,5 m im Raum willkürlich verteilt aufgelegt. Zwei Kängurus (tragen eine Schleife) müssen nun probieren, die restlichen Schüler zu fangen, dabei dürfen sich jedoch alle nur auf den Matten bewegen. Der Abstand zwischen den Matten führt dazu, dass die Kinder sich springend fortbewegen. Wird jemand von den Kängurus gefangen oder steigt jemand von den Matten, so scheidet er aus. Steigt ein Känguru von den Matten, so sind alle ausgeschiedenen Kinder wieder frei.



Zeit: 15 min
Material: Matten, Schleifen
Variation: mehr Kängurus

[Sprungkreis]

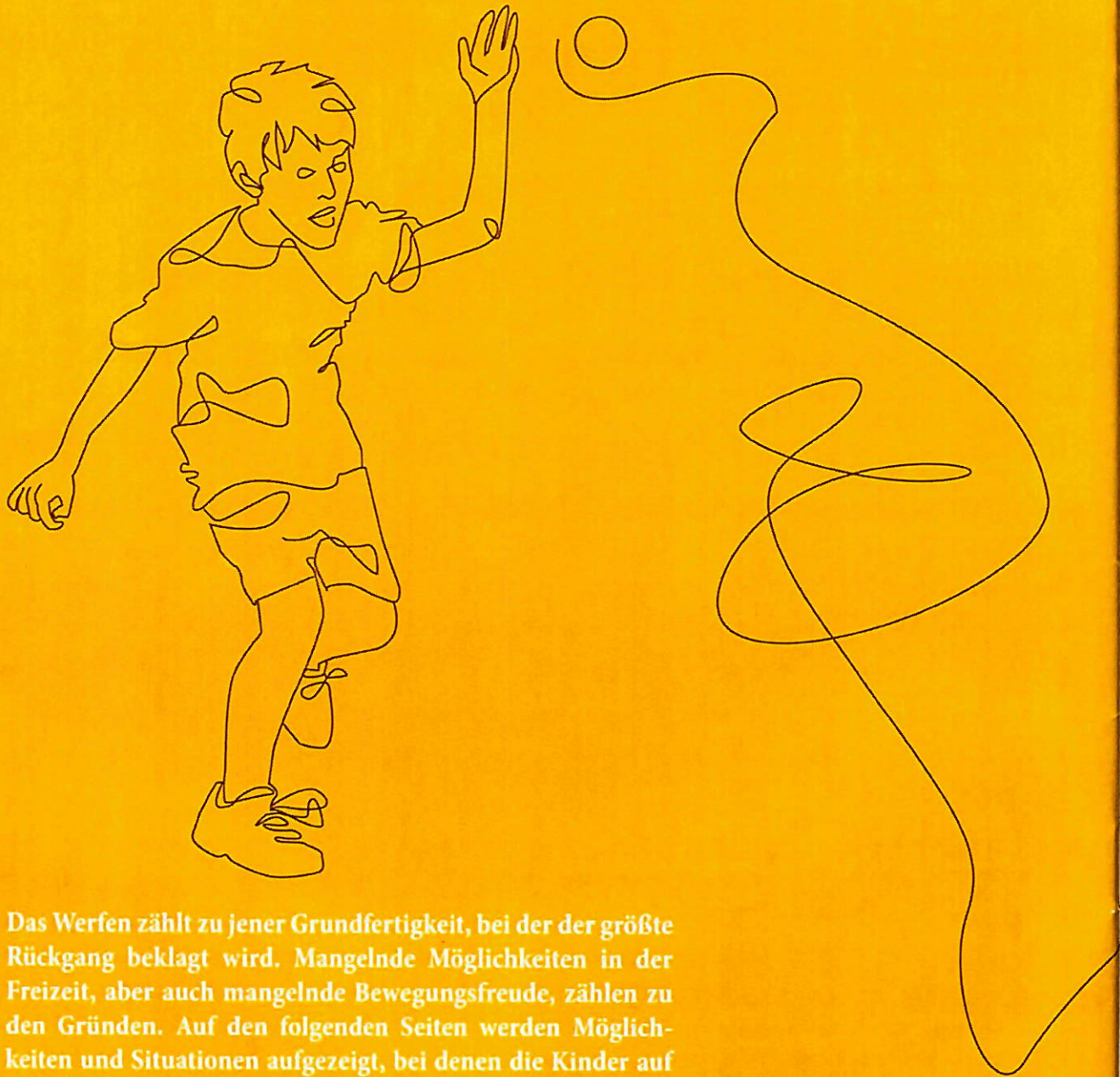


Die Kinder bilden mit einem langen Seil (zusammengebundene Sprungschnüre) einen Kreis. Jedes Kind hält das Seil. Im Anschluss wird 1, 2, 1, 2... ausgezählt. Die Zweier halten weiter die Schnur, die Einser beginnen nun eine Runde herum zu springen. Dann wird gewechselt.

Zeit: 5-7 min
Material: Sprungschnüre

Werfen

Lass den Ball fliegen wie einen Vogel



Das Werfen zählt zu jener Grundfertigkeit, bei der der größte Rückgang beklagt wird. Mangelnde Möglichkeiten in der Freizeit, aber auch mangelnde Bewegungsfreude, zählen zu den Gründen. Auf den folgenden Seiten werden Möglichkeiten und Situationen aufgezeigt, bei denen die Kinder auf spielerische Art und Weise ihr Wurfgeschick entwickeln und erproben können.

[Knallender Ball]

Die Kinder probieren, verschiedene Bälle direkt vor ihrem Körper in einen Reifen am Boden zu werfen. Dabei sollte es richtig laut knallen.

Zeit: 7-10 min

Material: unterschiedlichste Bälle

Variation: den Ball Boden-Auf zu einem Partner prellen



[Treibball]

Zwei Mannschaften, die sich an der Stirnseite eines Spielfeldes gegenüber stehen, versuchen mit Gymnastikbällen einen großen Medizinball zu treffen. Ein Punkt ist erzielt, wenn der Medizinball die gegenüber liegende Stirnseitenbegrenzung berührt.



Zeit: 10-12 min

Material: ein großer Medizinball oder Sitzball und so viele Gymnastikbälle oder Tennisbälle wie möglich

Variation: Bälle und Entfernungen ändern

[Linienzieger]

Die Schüler stehen in einer Reihe hintereinander und ein Schüler nach dem anderen darf versuchen, das Basketballbrett zu treffen. Gelingt ihm das, so darf er eine Linie nach hinten und wenn er wieder an der Reihe ist, von dieser probieren, das Brett zu treffen. Trifft derjenige nicht, so bleibt er auf der Linie und versucht es beim nächsten Mal erneut. Gewonnen hat derjenige, der am Ende am weitesten hinten steht.



Zeit: 15 min

Material: für jeden Schüler ein Wurfgerät (optimal sind ein Gymnastikball, Vortex oder Tennisball)

Variation: Die Schüler versuchen, nicht mit ihrer bevorzugten Wurfhand zu werfen.

[Kleidungszielwerfen]



Im Abstand von ca. 10 m wird eine Wäscheleine mit Kleidung aufgehängt. Ziel ist es nun, jedes Kleidungsstück einmal zu treffen.

Zeit: 10 min

Material: Kleidungsstücke, Wäscheleine, Wäscheklammer

[Wurfbude]



Zeit: 12-15 min

Material: 2 Kästen, Tennisbälle, mindestens 8 Hütchen

Es werden nebeneinander zwei Wurfbuden (Hütchen auf einem Kasten) aufgebaut. Die zwei Gruppen versuchen nun schneller als die andere Gruppe alle Hütchen vom Kasten zu werfen und anschließend die Hütchen wieder aufzubauen. Gewonnen hat das Team, das am Ende die meisten Siege zu verbuchen hat.

[Prellweitwerfen]

Die Schüler versuchen, Tennisbälle möglichst fest gegen die Wand zu werfen. Der Ball sollte im Anschluss möglichst weit zurückprallen. Am Boden wurden im Vorhinein Bereiche mit dazugehöriger Punktezahl markiert. Je nachdem in welchem Bereich der Ball auftrifft, erhält der Schüler die dazugehörige Punktezahl. Ziel ist es, möglichst viele Punkte bei fünf Versuchen zu erreichen.



Zeit: 10 min

Material: Hütchen zum Markieren der Bereiche, Tennisbälle

Variation: Gruppenwettkampf

[Der Einwurf]

Die Kinder werfen sich den Ball beidarmig kräftig aus der Frontalstellung über ein Absperrband/Volleyballnetz zu. Dabei sollte jeder Schüler zwischen 30 und 40 Würfe machen.



Zeit: 10 min

Material: verschiedene Bälle (Basketbälle, Fußbälle, Handbälle, Medizinbälle, Tennisbälle oder Volleybälle)

[Prellzielwurf]

Die Bälle werden so gegen die Wand geprellt, dass sie in den davor stehenden offenen Kasten hineinfliegen. Jeder Schüler hat fünf Versuche und sollte so oft wie möglich hineintreffen.

Zeit: 10 min

Material: Bälle, Kasten

Variation: Gruppenwettkampf



Literaturverzeichnis:

Bader, R., Chounard, D., Eberle, F., Kromer, R., Mayer, G. (2004).
Bewegung, Spiel und Sport in der Schule. Leichtathletik in der Schule.
Laufen und Sprinten. Deutscher Leichtathletik Verband.

Bader, R., Chounard, D., Eberle, F., Kromer, R., Mayer, G. (2004).
Bewegung, Spiel und Sport in der Schule. Leichtathletik in der Schule.
Springen und Werfen. Deutscher Leichtathletik Verband.

Bös, K., Pratschko, M. (2009). Das große Kinder-Bewegungsbuch.
Frankfurt am Main: Campus Verlag.

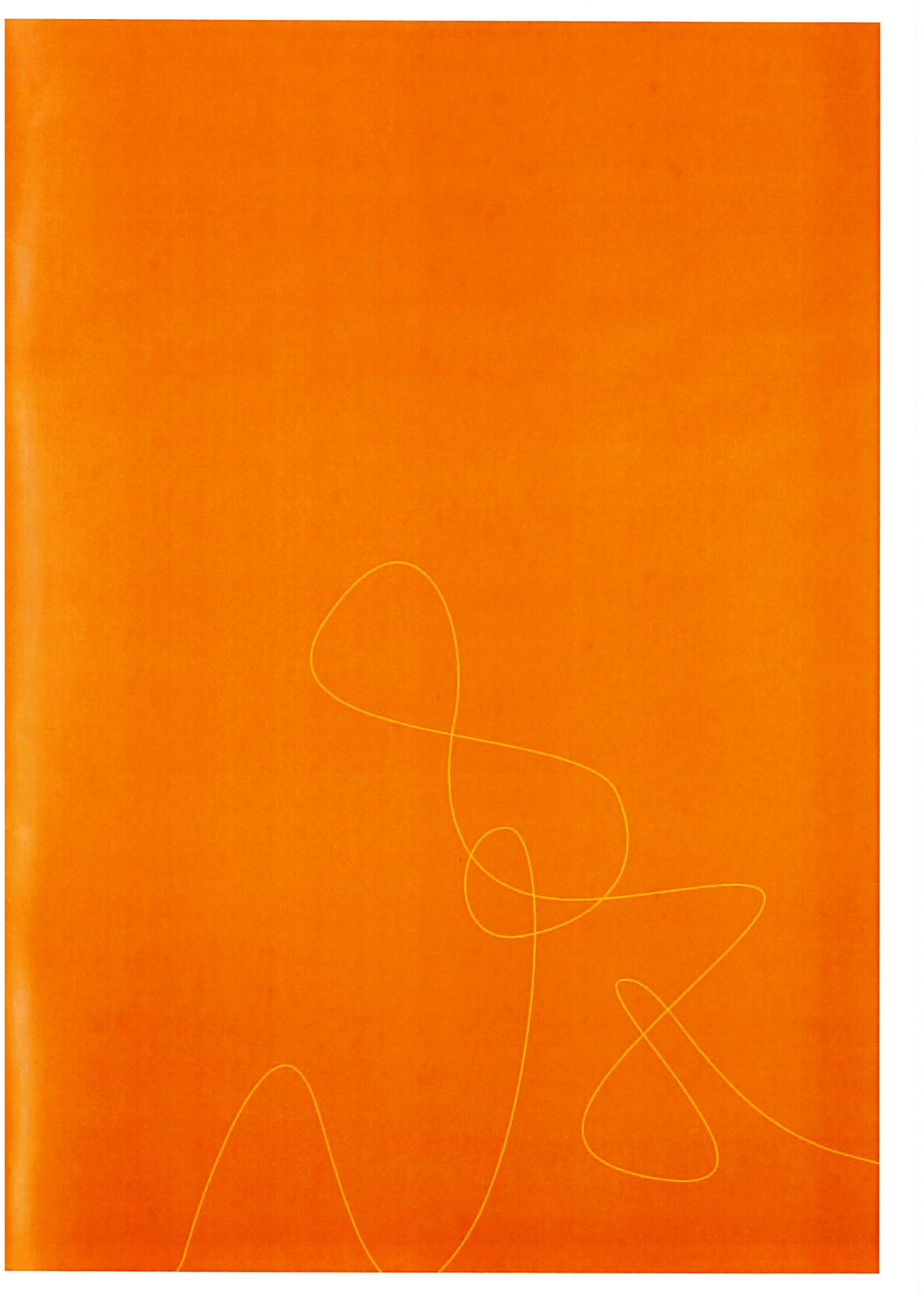
Katzenbogner, H. (2004). Kinderleichtathletik. Spielerisch und moti-
vierend Üben in Schule und Verein (2. Auflage). Münster: Philippka
Sportverlag.

Katzenbogner, H., Mandler, M. (2003). Spilleichtathletik. Teil 1
Laufen und Werfen (8. Auflage). Flensburg: Sportbuch-Verlag
Corinna Medler.

Katzenbogner, H., Mandler, M. (2004). Spilleichtathletik. Teil 2
Springen und Wettkämpfe (9. Auflage). Flensburg: Sportbuch-Verlag
Corinna Medler.

Schmidt, G., Mitterbacher, G. (1987). 300 Bewegungs-Spiele für
Schule, Verein und Familie (2. Auflage). Bergwang: Steiger Verlag.

Weineck, J. (2007). Optimales Training. Leistungsphysiologische
Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder und Ju-
gendtrainings (15. Auflage). Balingen: Spitta Verlag GmbH & Co. KG.



ISBN: 978-3-9502789