

## 07 | 2012

### Inhalt Monatsthema

Anregungen und Materialwahl	2
Übungen	
• Zeitung	3
• Bierdeckel	5
• Flaschendeckel	7
Lektionen	9
Hinweise	17

### Kategorien

- Alter: 5–10 Jahre
- Schulstufen: Kindergarten/Primarstufe
- Niveaustufe: Einsteiger und Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden, Gestalten
- Bewegungsfelder: Laufen, Springen, Werfen, Fangen, Balancieren



## Alltagsgegenstände

**Beim Wort Alltagsgegenstände wird oftmals an belanglose Dinge gedacht, die in der Wohnung gebraucht werden, herumliegen oder im Mülleimer landen. Doch sie sind viel mehr als das. Alltagsgegenstände lösen bei Kindern Neugierde auf etwas Neues aus. Sie können als aussergewöhnliche Sportgeräte eingesetzt werden. Deshalb widmen wir ihnen dieses Monatsthema.**

Wer einen Ball in die Hände bekommt, weiss, dass damit auf verschiedene Arten geworfen und gefangen, gerollt und geprellt werden kann. Anders bei einem Stück Zeitung: Was kann damit gemacht werden? Die Zeitung gibt kein Spiel vor, sie weckt jedoch die Neugierde auf etwas Neues. Ein Flugzeug falten und damit um die Wette laufen, einen Knäuel formen und Zielübungen machen oder die Zeitung als Schlittschuhe verwenden. Der Kreativität und Spontaneität werden keine Grenzen gesetzt.

### Vielfalt im Bewegungsunterricht

Das Spiel mit Alltagsgegenständen ist abwechslungsreich und lässt vieles zu. Die Kinder werden mit ungewöhnlichen Bewegungsaufgaben konfrontiert, was vor allem bei Grundschulkindern die aktuelle und langfristige Motivation zur Bewegung fördert. Durch variierende Wiederholungen der einzelnen Handlungssequenzen wird die Spieltätigkeit als lustvoll erlebt. Alltagsgegenstände fordern die Kinder heraus. Sie optimieren ausserdem die motorischen Fähigkeiten, indem die bereits erlernten Bewegungsformen mit koordinativen und konditionellen Aufgaben angereichert und somit stabilisiert, variiert und automatisiert werden. Die Eigeninitiative in der Interaktion mit Personen und Gegenständen und die Freude am Experimentieren helfen dem Kind, sich zu entwickeln. Je vielfältiger, spontaner und erfolgreicher diese Begegnungen sind, desto besser ist dies für den weiteren Lebensweg.

### Zeitungen, Bierdeckel und Flaschendeckel

Dieses Monatsthema widmet sich den Alltagsgegenständen Zeitungen, Bierdeckel und Flaschendeckel. Die Übungen sind auf den Kindergarten und die Unterstufe ausgerichtet und können je nach Können einer Gruppe differenziert werden. In den Übungen und den vier Beispiellektionen werden auf spielerische Weise die koordinativen und konditionellen sowie die kognitiven Fähigkeiten gefördert. Im Tun sollen die Kinder ihr Selbstkonzept stärken und ihre sozialen Fähigkeiten verbessern. Auf [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) sind weitere Übungen zu den Alltagsgegenständen zu finden. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

# Anregungen und Materialwahl

**Kinder sollten die Möglichkeit erhalten, selber Erfahrungen über das Material zu sammeln, bevor weitere Spielideen eingebracht werden. Ein Überblick über die ausgewählten Alltagsgegenstände und die wichtigsten Punkte, die beachtet werden sollen.**

Wird die Fantasie des Kindes angeregt, kann es das selbstständige Planen und Umsetzen von Handlungsstrategien entwickeln. Das verhilft zu Erfolgserlebnissen, die zu einer Verbesserung des Selbstkonzeptes führen können.

## Vorschläge für den Unterricht

Die Übungssammlung (ab Seite 3) stellt keine konkreten Erwartungen an das Material, sie enthält aber Anregungen für die Unterrichtsgestaltung mit Zeitungen, Bierdeckeln und Flaschendeckeln. Die Übungen können nach Belieben ergänzt, abgeändert oder mit anderen Alltagsgegenständen (Schwämme, Tücher, Kartonkisten, Fliegenklatschen, Pet-Flaschen oder Marronis) angereichert werden.

Das Material sollte dabei auf Verletzungsgefahr hin überprüft werden. Den Kindern muss zudem klar kommuniziert werden, dass harte Gegenstände (z. B. Marronis) nicht herumgeworfen werden, wenn andere Personen in der Nähe sind. Die einzelnen Übungen eignen sich für den Bewegungsunterricht in einem Sportraum, können aber auch draussen, unterwegs oder für den bewegten Unterricht im Klassenzimmer verwendet werden.

## Die gewählten Materialien

**Die Zeitung** lässt sich sehr vielseitig einsetzen. Sie kann als kleines oder grosses Zeitungsblatt verwendet werden. Aus einem Knäuel und einer Zielscheibe oder einem Trichter entstehen gute Ideen zu Wurf- und Fangübungen. Wird die Zeitung eng eingerollt und mit Klebeband umwickelt, entstehen Zeitungsstäbe, die weitere Spielmöglichkeiten zulassen. Papier ist kein stabiles Material, also sind die Kinder aufgefordert, einen differenzierten Krafteinsatz zu erlernen. Nach einer Lektion mit Zeitungen, liegen am Ende meistens Abfallreste herum. Kein Problem: Die Kinder lieben es, wenn sie am Schluss den Staubsauger spielen dürfen und so viele Zeitungsstücke wie möglich ergattern können.

**Bierdeckel** können über den Getränkehandel bezogen werden. Im Gegensatz zu eckigen Versionen sind runde Formen für den Bewegungsunterricht nützlicher, da sie sich besser zum Werfen, Rollen und Drehen eignen. Weisen die beiden Seiten unterschiedliche Farben auf, ergibt sich eine reichere Übungsvielfalt, bei der die visuelle Wahrnehmung geschult werden kann. Als Platz- und Richtungskennzeichnung, als Baumaterial, als Rutschunterlage oder als Wurfobjekt: Das Spiel mit dem Bierdeckel schult die motorischen Fähigkeiten.

**Flaschendeckel** begegnen einem täglich. Wenn die Erziehungsperson über eine gewisse Zeit alle Deckel sammelt und jedes Kind ebenfalls zwei Flaschendeckel mitbringt, kommt sehr viel Material zusammen. Die Flaschendeckel sind für die Kinder ein bunter Schatz, der gefunden, gerettet oder verteidigt werden muss.



## Massnahmen für den Bewegungsunterricht

- Die Erziehungsperson hilft den Kindern eigene Stärken zu erkennen, um Könnens-Erfahrungen zu ermöglichen.
- Es werden Gelegenheiten geschaffen, an denen die Kinder durch eigenes Handeln Veränderungen vornehmen können.
- Die Eigenaktivität und Selbsttätigkeit soll gefördert werden, damit eine erfolgreiche Übung auf die eigene Anstrengung zurückzuführen ist.
- Die Kinder ausprobieren lassen. Nicht immer vorschnell helfen.
- Alle Kinder – unabhängig von ihrer Leistung – wertschätzen und akzeptieren.
- Vergleiche mit anderen möglichst vermeiden und stattdessen beobachten, wo sich das einzelne Kind, mit sich selber verglichen, verbessert hat.

Quellen: Siehe «Literatur», S. 17

# Übungen: Zeitung

Die folgende Übungssammlung mit dem Hilfsmittel Zeitung kann angewendet werden, um die Reaktion, Ausdauer, Orientierung und Kooperation der Kinder auf spielerische Art zu fördern.

## Zauber Fangis

5-7 8-10

In dieser Übung steht der Spass im Vordergrund und die Kinder trainieren die Orientierung, die Reaktion und die Ausdauer.

Je nach Gruppengrösse gibt es 2–3 Fänger, die mit einem Spielband markiert werden. Wenn die Kinder gefangen werden, machen sie auf dem Boden ein «Päckli». Sie wurden in Steine verwandelt. Sie können nur durch die Zauberer (2–3 Kinder mit Zeitungsstäben) erlöst werden, indem diese ihnen drei Mal mit dem Zeitungsstab den Rücken berühren. Die Zauberer selber können nicht gefangen werden. Schaffen es die Fänger, alle Kinder in Steine zu verwandeln oder sind die Zauberer flinker?

### Variation

- Es werden 2–3 Fänger mit einem Spielband markiert. Alle anderen Kinder haben einen Zeitungsstab in der Hand. Werden sie gefangen, knien sie auf den Boden und machen mit dem Zeitungsstab eine Hürde. Springt ein anderes Kind drei Mal darüber, ist es wieder erlöst. Während dem Springen dürfen die Kinder nicht gefangen werden.

### Schwieriger

- Die drei Erlösungssprünge müssen von drei verschiedenen Kindern gemacht werden.

**Material:** Zeitungsstäbe, Spielbänder oder Zeitungsumhang



## Ballkünstler

8-10

Das Werfen, Fangen und Zielen wird in dieser Übung durch geschicktes Bewegen, schnelles Reagieren und differenziertes Halten der Zeitung geschult.

Es werden Gruppen mit je vier Kindern gebildet. Jede Gruppe hat eine Zeitungseite mit einem Loch und einen Zeitungsknäuel. Das Kinderpaar A hält die Zeitungseite (Tor) senkrecht, oberhalb ihres Kopfes mit beiden Händen. Sie bewegen sich langsam in ihrem Spielfeld, so dass die Zeitung nicht reisst. Das Kinderpaar B versucht den Knäuel durch das Tor zu schießen und so Punkte zu erzielen. Dazu wird ein kleines Spielfeld definiert.

### Variation

- Aus der Zeitung wird eine Tüte geformt. Die Kinder gehen zu zweit zusammen, werfen und fangen abwechselnd. Hier ist eine gute Differenzierung gefragt, da das Material sehr leicht ist.

### Einfacher

- Das Kinderpaar A hält die Zeitung waagrecht auf Hüfthöhe. Das Kinderpaar B macht Zielübungen. Wird dies beherrscht, geht das Kinderpaar A langsam herum.
- Das Kinderpaar A hält die Zeitung senkrecht an die Wand. Das Kinderpaar B macht Zielübungen.

### Schwieriger

- Das Kinderpaar A steht still und hält die Zeitung senkrecht oberhalb der Köpfe. Das Kinderpaar B macht Wurf- und Fangübungen. Wer erreicht eine vorgängig vereinbarte Anzahl Punkte, ohne dass der Zeitungsknäuel auf den Boden fällt?

### Bemerkungen

- Das Zeitungstor muss entweder klar waagrecht oder senkrecht gehalten werden.
- Das Kinderpaar, welches das Zeitungstor in der Hand hält, darf sich nur gehend fortbewegen.

**Material:** Zeitungen



## Schlangemensch

5-7 8-10

**Beim Übersteigen des Zeitungsstabes schult das Kind in dieser Übung seine Beweglichkeit und muss dabei im Gleichgewicht bleiben.**

Ein Zeitungsstab wird mit beiden Händen vor sich festgehalten. Der Stab wird nun mit beiden Beinen einmal von vorne und einmal von hinten überstiegen. Der Stab darf dabei nicht losgelassen werden.

### Variation

- Zwei Kinder stehen Rücken an Rücken. Kind A übersteigt den Stab von vorne. Kind B übernimmt den Stab, übersteigt ihn von hinten und gibt ihn anschließend über dem Kopf an Kind A zurück. Nach ein paar Wiederholungen wird die Richtung gewechselt. Wichtig: Der Stab muss immer mit beiden Händen gehalten werden.

### Schwieriger

- Alle Kinder stehen in einer Reihe. Das vorderste Kind bekommt einen Stab. Es übersteigt ihn und reicht ihn dem nächsten Kind weiter, welches wiederum über den Stab steigt. Dies geht so weiter, bis der Stab am Ende ankommt. Von dort aus wird er oberhalb des Kopfes nach vorne gereicht. Die Spielleitung kann mehrere Stäbe auf den Weg schicken. Das vorderste Kind sammelt alle Zeitungsstäbe ein. Wird dies beherrscht, können zwei Gruppen gegeneinander antreten.

**Material:** Zeitungsstäbe



## Kleine Raupe

5-7 8-10

**Durch die Imitation einer Raupenbewegung schulen die Kinder in dieser Übung den Krafteinsatz differenziert.**

Jedes Kind legt zwei Zeitungsseiten vor sich hin. Es platziert seine Füße und Hände darauf. Nun werden die Füße und Hände abwechselnd (wie eine Raupe) nach vorne geschoben. Wer kann das Ganze rückwärts?

### Variation

- Die Kinder stellen sich mit je einem Fuss auf die Zeitungen. Nun bewegen sie sich als Langläufer vorwärts, rückwärts oder seitwärts.

### Schwieriger

- Während der Raupenübung wird ein Fuss in die Luft gehalten. Dies erfordert ein gutes Gleichgewicht und einen optimalen Krafteinsatz. Bein wechseln.

**Material:** Zeitungen



## Zeitungslauf

5-7 8-10

**Während dieser Übung sollen die Kinder einen Fortbewegungsrhythmus durch die Kooperation in der Gruppe finden.**

Je drei Kinder bilden eine Gruppe. Mit der Hilfe von Zeitungsseiten dürfen sich die Gruppenmitglieder vorwärts bewegen. Ziel ist es, vom Start zu einer vorher definierten Ziellinie zu gelangen, ohne den Boden zu berühren. Dabei hat jede Gruppe eine Zeitungsseite mehr als Teilnehmer. Das vorderste Kind legt die übrig gebliebene Zeitungsseite vor sich hin. Alle machen einen Schritt vorwärts. Das hinterste Kind gibt die übrige Zeitungsseite wieder nach vorne. Welche Gruppe erreicht die Ziellinie, ohne den Boden zu berühren?

### Schwieriger

- Die Gruppen treten gegeneinander an. Welche Gruppe erreicht zuerst die Ziellinie?

**Material:** Zeitungen



**Zeitungen**

[Weitere Übungen](#)

# Übungen: Bierdeckel

**Bierdeckel lassen sich vielfältig einsetzen: Mit folgenden Übungen trainieren die Kinder ihre Reaktions- und Orientierungsfähigkeit und schulen das Gleichgewicht.**

## Zahlenmemory

5-7 8-10

**Während dieser Übung sollen die Kinder auf ihre Mitspieler reagieren, sich orientieren und den ganzen Körper kräftigen.**

In der Mitte des Spielfeldes liegen je zwei Bierdeckel mit derselben Nummer und einige Bierdeckel mit Sternen. Es werden vier gleich grosse Gruppen gebildet, die sich in die vier Ecken des Spielfeldes verteilen. Kind A jeder Gruppe läuft zur Mitte und deckt zwei Bierdeckel auf. Stimmen die Nummern überein, darf es diese zurück in die Ecke nehmen, ansonsten werden sie zurückgelegt. Das nächste Kind startet auf einen Handschlag. Zieht das Kind A einen Stern, muss es sofort seine Gruppe alarmieren, indem es Stern ruft. Alle Kinder der Gruppe kriechen so schnell wie möglich unter den Beinen von Kind A durch und gehen zurück zur Ausgangsposition. Kind B startet wieder auf Handschlag.

**Hinweis:** Kleine Gruppen bilden, damit es intensiv wird. Bei vielen Kindern nicht nur die vier Spielfeldecken verwenden.

**Material:** Bierdeckel mit Zahlen und Sternen



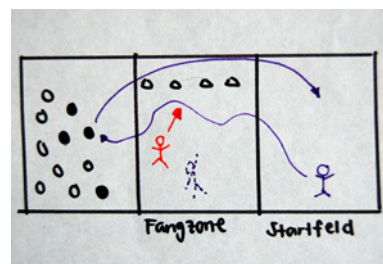
## Chinesische Mauer

5-7 8-10

**In dieser Übung werden mit viel Spass, die Ausdauer, die Reaktion und die Orientierung im Raum gefördert.**

Das Spielfeld wird in drei Zonen unterteilt. Die Kinder stehen auf dem Startfeld. Auf der anderen Seite sind mehr Chinesen Hüte (Bierdeckel) als Spielteilnehmer, auf dem Boden verteilt. Der Fänger (Kaiser von China) steht in der Mitte (Fangzone). Er fängt alle «Grenzgänger», die über die «Mauer» (Zone) nach China wollen. Auf ein bestimmtes Kommando laufen alle los. Der «Kaiser von China» versucht die «Durchreisenden» abzufangen. Diejenigen, die er erwischt, werden von ihm als «Mauersteine» auf der Mittellinie platziert und hindern bei künftigen Versuchen den «freien Verkehr», indem sie die Arme ausbreiten. Sie dürfen sich nicht bewegen. Wer durchkommt, dreht einen der Chinesen-Hüte um und kann an der Spielfeldseite sicher zurück zum Startfeld. Schafft es der «Kaiser von China» alle Kinder zu fangen, bevor diese alle Chinesen-Hüte umgedreht haben? Die Anzahl der Bierdeckel kann nach Belieben geändert werden.

**Material:** Bierdeckel



## Drehteller

5-7 8-10

**Die Kinder sollen in dieser Übung den Bierdeckel differenziert drehen und dann schnell reagieren und selbstbestimmt eine Aufgabe ausführen.**

2 Kinder haben zusammen einen Bierdeckel. Jedes Kind bestimmt selbstständig eine Aufgabe, die im Verlauf des Spiels gewechselt werden darf. Je nach Lektionsziel kann die Erziehungsperson einige Aufgaben vorgeben. Abwechselnd wird der Bierdeckel gedreht und die entsprechende Aufgabe ausgeführt. Die Kinder können sich auch gegenseitig herausfordern und kleine Wettrennen veranstalten.

**Material:** Bierdeckel



## Packesel

5-7 8-10

**Während dieser Übung sollen die Kinder mit viel Durchhaltewillen das Gleichgewicht schulen.**

Pro Kinderpaar gibt es sechs Bierdeckel (Goldtaler). Kind A spielt den Packesel und breitet die Arme aus. Kind B legt die Bierdeckel auf die Handoberflächen, den Kopf oder die Schultern. Der Packesel bewegt sich durch den Raum, ohne einen Goldtaler zu verlieren. Passiert dies trotzdem, legt Kind B einen Taler nach. Wer schafft es, alle sechs Bierdeckel zu balancieren?

### Einfacher

- Kind A breitet im Stehen die Arme aus. Kind B belädt Kind A mit so vielen Bierdeckeln wie möglich. Wenn das Kind A fertig beladen ist, kann es sich wie ein wilder Esel schütteln. Die Bierdeckel fallen zu Boden. Kind B kommt an die Reihe.

**Material:** Bierdeckel



## Eisenbahn

5-7 8-10

**Eine Übung während der die Kinder die Schnelligkeit spielerisch fördern und das Gleichgewicht schulen.**

Es werden kleine Gruppen gebildet. Die Gruppen stehen an einem Spielfeldende. Auf der anderen Seite hat jede Gruppe 10 Bierdeckel wie Eisenbahnwaggons aneinander gelegt. Die Ziellinie wird bekannt gegeben. Das erste Kind jeder Gruppe läuft los, nimmt sich den hintersten Bierdeckel des Eisenbahnwaggons, legt diesen vorne an und läuft zurück. Das nächste Kind startet auf einen Handschlag. Die wartenden Kinder stehen auf einem Fuss. Es werden immer die hintersten Waggons vorne angehängt, bis die Eisenbahn im Zielbahnhof eingefahren ist. Welche Eisenbahn gewinnt?

**Material:** Bierdeckel



## Farbenstaffel

5-7 8-10

**In dieser Übung soll das Rhythmusgefühl gefördert und die Beinmuskulatur gekräftigt werden.**

Dreier-Gruppen stellen sich auf einer Spielfeldseite auf. Vor jeder Gruppe werden in einem Abstand von einem halben Meter sechs weisse Bierdeckel hingelegt. Das erste Kind würfelt. Es hüpfte die gewürfelte Anzahl Schritte rhythmisch nach vorne und dreht den Bierdeckel auf einem Bein stehend auf Gelb. Würfelt ein weiteres Gruppenmitglied dieselbe Zahl, muss der entsprechende Bierdeckel wieder auf Weiss zurückgedreht werden. Bei welcher Gruppe sind alle Bierdeckel zuerst auf Gelb?

### Einfacher

- Die Kinder hüpfen mit beiden Beinen oder der Abstand zwischen den Bierdeckeln wird verringert.

**Bemerkung:** Die Farben der Bierdeckel variieren je nach Art. Es kann auch zwischen Text und Bild gewechselt werden.

**Material:** Würfel, Bierdeckel



**Bierdeckel**

[Weitere Übungen](#)

# Übungen: Flaschendeckel

Rhythmusgefühl, Kraft und Beweglichkeit stehen im Zentrum der folgenden Übungssammlung. Zudem führen die Kinder spielerische Kraftübungen aus.

## Farbenmagnet

5-7 8-10

Die Kinder lernen in dieser Übung sich im Raum zu orientieren und möglichst schnell auf ein Kommando zu reagieren.

Die Flaschendeckel werden auf dem Boden verteilt. Die Kinder laufen um die Flaschendeckel herum. Die Spielleitung ruft eine Farbe und nennt einen Körperteil. Die Kinder berühren so schnell wie möglich einen Flaschendeckel der passenden Farbe mit dem genannten Körperteil (z. B. Nasenspitze auf Gelb, Bauchnabel auf Blau oder Zeigefinger auf Rot). Die Fortbewegungsart wechseln. Vorwärts oder rückwärts laufen, hüpfen, auf allen Vieren gehen usw.

### Variation

Jedes Kind nimmt einen Flaschendeckel in die Hand und läuft herum. Die Spielleitung ruft eine Farbe. Alle Kinder mit der entsprechenden Flaschendeckelfarbe werden zu Fängern und fangen die anderen Kinder. Wer gefangen wurde, stellt sich auf ein Bein und verschränkt die Arme. Auf das nächste Farbkommando werden alle Kinder erlöst. Die Kinder mit der neu genannten Farbe werden Fänger. Schafft es eine Farbe alle Kinder zu fangen?

### Schwieriger

- Die Aufträge werden erschwert, z. B.: Die rechte Hand geht zwischen den Beinen durch und berührt die Farbe Rot, der Kopf berührt Gelb und die Füße sind in der Luft usw.
- Bei jedem Flaschendeckel darf höchstens ein Kind sein. Wer keinen freien Flaschendeckel in der entsprechenden Farbe findet, macht eine Zusatzaufgabe und spielt anschliessend wieder mit.

### Bemerkungen

- Je nach Untergrund sind die Flaschendeckel nicht gut sichtbar. Die Kinder müssen beim herumrennen aufmerksam sein und sich gut orientieren.
- Die Spielleitung steuert das Spiel so, dass eher unsportliche Kinder zur Gruppe gehören, die alle fängt, um deren Selbstkonzept zu verbessern.

**Material:** Flaschendeckel



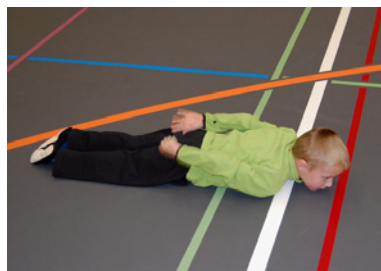
## Diamantübergabe

5-7 8-10

Auf eine spielerische Art sollen die Kinder die Rückenmuskulatur stärken.

Die Kinder legen sich auf den Bauch. Jedes Kind bekommt einen Flaschendeckel (Diamanten). Abwechselnd wird der Diamant hinter dem Rücken und vor dem Gesicht in die andere Hand übergeben. Dabei müssen die Arme gestreckt bleiben. Der Oberkörper wird dabei ganz wenig und langsam angehoben und wieder gesenkt.

**Material:** Flaschendeckel



## Körperteile

5-7 8-10

**Diese Übung soll den Kindern dazu verhelfen, ihren eigenen Körper ganzheitlich und differenziert wahrzunehmen und einzelne Körperteile benennen zu können.**

Die Kinder finden sich in Paaren zusammen. Kind A legt sich mit dem Rücken oder dem Bauch auf den Boden und schliesst die Augen. Kind B legt einen Flaschendeckel mit etwas mehr oder weniger Druck auf einen Körperteil seines Partners. Das Kind A benennt den entsprechenden Körperteil. Nach ein paar Wiederholungen wird gewechselt.

### Variation

- Kind A legt sich auf den Bauch. Kind B legt 1–5 Flaschendeckel auf den Rücken von A. A versucht herauszufinden, wie viele Flaschendeckel auf seinem Rücken sind.

**Material:** Flaschendeckel



## Diamantenklang

5-7 8-10

**In dieser Übung werden die Hände und Füße unabhängig voneinander bewegt. Dabei werden die Geschwindigkeit, die Lautstärke und der Rhythmus differenziert.**

Die Füße stampfen abwechselnd im Grundtakt (links–rechts–links–rechts). In den Händen wird je ein Flaschendeckel gehalten, mit denen der Galopp-Rhythmus geklopft wird (ta tam, ta tam, ta tam). Wer kann es umgekehrt? Wer kann mit den Flaschendeckeln zwischen den Beinen, hinter dem Rücken, auf den Oberschenkel usw. klopfen, ohne den Rhythmus zu verlieren?

### Einfacher

- In einem Kreis wird ein gemeinsamer Rhythmus geklopft. Auf dem Boden, Flaschendeckel auf Flaschendeckel, hinter dem Rücken, auf den Oberschenkel usw. Dabei wird das Tempo, die Lautstärke und der Rhythmus variiert.

### Schwieriger

- Die Kinder gehen zum Rhythmus im Raum herum.
- Die Spielleitung macht einen Rhythmus vor, die Kinder klopfen ihn nach.

**Material:** Flaschendeckel



## Achterbahn

5-7 8-10

**In dieser Übung wird mit runden Bewegungen die Beweglichkeit der Kinder gefördert.**

Jedes Kind hält einen Flaschendeckel in der Hand. Die Beine werden gegrätscht und der Oberkörper nach vorne gebeugt. Der Flaschendeckel wird nun in Form einer Acht um die Beine herumgegeben. Die Beine müssen dabei gestreckt bleiben.

**Material:** Flaschendeckel



**Flaschendeckel**  
[Weitere Übungen](#)



# Lektionen

## Zeitungs-zirkus

**Die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten werden in dieser Lektion gefördert. Die Kinder üben diese Fähigkeiten mit dem Alltagsgegenstand Zeitung.**

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Stufe: Kindergarten–3. Klasse

Alter: 5–10 Jahre






### Lernziele

- Ungewohnte Zirkuskunststücke ausprobieren und üben.
- Sich in der Gruppe orientieren, schnell reagieren, differenzieren, rhythmisieren und das Gleichgewicht halten.

### Hinweise:

- Bei der Arbeit mit Zeitungen gibt es meistens eine Unordnung. Die Kinder lieben es, wenn sie am Schluss der Lektion Staubsauger spielen dürfen. Nach dem Motto: «Wer ist der beste Staubsauger und kann am meisten Papierfetzen einsammeln?»
- Die Zeitungsstäbe können ganz einfach hergestellt werden: Einige Zeitungsseiten so kompakt wie möglich aufrollen und mit Klebeband abkleben. Bei einer sorgfältigen Herstellung können sie immer wieder verwendet werden.

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg	8' <b>Tiere im Zirkus:</b> A4 grosse Zeitungen liegen auf dem Boden. Die Kinder, die verschiedene Tiere des Zirkus nachspielen, laufen, hüpfen oder schleichen um die Zeitungen herum. Die Spielleitung gibt fortlaufend Befehle, die vorher gemeinsam definiert wurden. Die Kinder führen sie schnellstmöglich aus. Nach der Übungszeit scheidet jeweils das langsamste Kind aus. Sobald es eine Zusatzaufgabe gelöst hat, darf es wieder mitspielen. <b>Mögliche Befehle:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spinne = rückwärts Vierfüssler über die Zeitung</li> <li>• Elefant = auf den Bauch liegen, Arme und Beine hochhalten und mit den Armen einen Rüssel bilden</li> <li>• Tiger = Vierfüssler über die Zeitung</li> </ul>		Zeitungen
	5' <b>Kleine Raupe:</b> Alle Kinder stellen sich mit zwei Zeitungen auf einer Linie auf. Die Füsse und die Hände kommen je auf eine Zeitung. Nun bewegen sich die Kinder wie Raupen vorwärts. Dabei rutschen sie mit den Händen ein Stück nach vorne, ziehen dann die Füße nach usw. Die Kinder, die das bereits gut beherrschen, halten während der Übung ein Fuss in die Luft.		Zeitungen
	2' <b>Löwenkunststück:</b> Die Kinder klemmen sich den Zeitungsstab unter das Kinn und spazieren auf allen Vieren wie ein Löwe durch die Manege, ohne dabei den Stab zu verlieren.		Zeitungsstäbe

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	5' <b>Schlangenmensch:</b> Zwei Kinder stehen Rücken an Rücken. Kind A übersteigt den Zeitungsstab von vorne. Kind B übernimmt den Stab, übersteigt ihn von hinten und gibt ihn anschliessend über dem Kopf an Kind A zurück. Nach ein paar Wiederholungen die Richtung wechseln. Wichtig: Der Stab muss immer mit beiden Händen gehalten werden.		Zeitungsstäbe
	8' <b>Pferdedressur:</b> Die Zeitungsstäbe werden in einem Abstand von ca. 50 cm hintereinander auf den Boden gelegt. Die Kinder laufen vorwärts, rückwärts und seitwärts über die Hindernisse. Sie springen mit geschlossenen Beinen, machen einen Slalom und erfinden eigene Möglichkeiten, um die Stäbe zu überqueren. Zur Erschwerung gibt die Spielleitung oder ein Kind einen bestimmten Rhythmus vor, den alle anderen nachhüpfen oder nachspringen.		Zeitungsstäbe
	6' <b>Zeitungslauf:</b> Der Zirkus wurde überschwemmt. Die Artisten können sich nur noch auf den Zeitungen vorwärts bewegen. Je drei Kinder bilden eine Gruppe. Ziel ist es, vom Start zu einer vorher vereinbarten Ziellinie zu gelangen, ohne den Boden zu berühren. Dabei hat jede Gruppe eine Zeitungsseite mehr als Teilnehmer. Das vorderste Kind legt die übrige Zeitungsseite vor sich hin. Alle machen einen Schritt nach vorne. Das hinterste Kind gibt die übrig gebliebene Zeitungsseite wieder nach vorne. Welche Gruppe erreicht die Ziellinie, ohne den Boden zu berühren?		Zeitungen
	6' <b>Jonglierkünstler:</b> Ein Zeitungsknäuel wird leicht über den Kopf geworfen und hinter dem Rücken mit den Händen gefangen. Kindern, denen dieser Trick gelingt, versuchen den Knäuel von hinten nach vorne zu werfen und zu fangen.		Zeitungsknäuel
Ausklang	5' <b>Klopfmassage:</b> Die Kinder finden sich in Paaren zusammen. Das Kind A legt sich mit dem Bauch auf den Boden. Das Kind B klopft mit dem Zeitungsstab den Körper des anderen Kindes von den Füßen bis zu den Schultern ab. Nach ein paar Wiederholungen wird gewechselt.		Zeitungsknäuel

## Im Land der Goldtaler

**Diese Lektion stellt das Krafttraining und Übungen zur Knochenstärkung ins Zentrum. Der Alltagsgegenstand Bierdeckel dient dabei als Hilfsmittel.**

### Rahmenbedingungen




Lektionsdauer: 45 Minuten

Stufe: Kindergarten–3. Klasse

Alter: 5–10 Jahre

### Lernziele

- Laufen und Springen erleben
- Die Muskulatur und Koordination auf vielfältige Weise stärken und verbessern

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg	7' <b>Eisschollen-Labyrinth:</b> Das Spielfeld wird in drei Teile unterteilt. Feld 1 ist das Startfeld. In der Mitte ist das Meer mit den Eisschollen und im dritten Feld liegen die Goldmünzen (Stapel mit Bierdeckel). Im Meer mit den Eisschollen hat es einen Fänger, der die Kinder bei der Überquerung der Eisschollen fängt. Die Kinder müssen über die Bierdeckel einen Weg auf die andere Seite finden, um die Goldmünzen zu erobern. Wurde eine Münze erobert, führt ein sicherer Weg (Abtrennung mit Hütchen) zurück ins Startfeld, wo die Goldmünzen gesammelt werden. Wer gefangen wurde, muss ohne Münze zurück ins Startfeld. Wie viele Goldmünzen können die Kinder in einer bestimmten Zeit retten?		Bierdeckel
	4' <b>Goldmünzentransport:</b> Zwei Kinder liegen mit angewinkelten Beinen einander gegenüber. Die Beine dürfen ineinander verhakt werden. Oberhalb des Kopfes von Kind A liegt ein Stapel Bierdeckel. Kind A nimmt mit beiden Händen ein Bierdeckel auf und übergibt ihn Kind B, welches wiederum einen Stapel hinter sich macht. Dabei ist es wichtig, dass die Kinder die Bierdeckel während der ganzen Übung mit beiden Händen fassen. Die Ellbogen dürfen den Boden nicht berühren.		Bierdeckel
	4' <b>Berg und Talfahrt:</b> Die Kinder stellen sich hintereinander auf und spreizen die Beine. Das erste Kind erhält von der Spielleitung einen Bierdeckel, der ein Flugzeug mit Goldmünzen darstellt und auf der Flucht ist. Dieses Flugzeug fliegt nun über die Berge und durch die Täler. Abwechslungsweise wird der Bierdeckel einmal über dem Kopf und einmal zwischen den Beinen weitergegeben. Sobald ein Kind den Bierdeckel weitergegeben hat, stellt es sich hinten wieder an. Die Spielleitung kann nach und nach mehrere Bierdeckel starten lassen.		Bierdeckel
Hauptteil	8' <b>Eisenbahn:</b> Die Goldmünzen werden auf die Eisenbahn verladen. Es werden kleine Gruppen gebildet. Die Gruppen stehen an einem Spielfeldende. Auf der anderen Seite hat jede Gruppe 10 Bierdeckel wie Eisenbahnwaggons aneinander gelegt. Die Ziellinie wird bekannt gegeben. Das erste Kind jeder Gruppe läuft los, nimmt sich den hintersten Bierdeckel des Eisenbahnwaggons, legt diesen vorne an und läuft zurück. Das nächste Kind startet auf einen Handschlag. Die wartenden Kinder stehen auf einem Fuss. Es werden immer die hintersten Waggons vorne angehängt, bis die Eisenbahn im Zielbahnhof eingefahren ist. Welche Eisenbahn gewinnt?		Bierdeckel

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	5' <b>Packesel:</b> Pro Kinderpaar gibt es sechs Bierdeckel (Goldtaler). Kind A spielt den Packesel und breitet die Arme aus. Kind B legt die Bierdeckel auf die Handoberflächen, den Kopf oder die Schultern. Der Packesel bewegt sich durch den Raum, ohne einen Goldtaler zu verlieren. Passiert dies trotzdem, legt Kind B einen Taler nach. Wer schafft es alle sechs Goldtaler zu balancieren?		Bierdeckel
	10' <b>Farbenstaffel:</b> Dreier-Gruppen stellen sich auf einer Spielfeldseite auf. Vor jeder Gruppe werden in einem Abstand von einem halben Meter sechs weisse Bierdeckel hingelegt. Das erste Kind würfelt. Es hüpfte die gewürfelte Anzahl Schritte rhythmisch vorwärts und dreht den Bierdeckel auf einem Bein stehend auf Gelb. Würfelt ein weiteres Gruppenmitglied dieselbe Zahl muss der entsprechende Bierdeckel wieder auf Weiss zurückgedreht werden. Bei welcher Gruppe sind alle Bierdeckel zuerst auf Gelb?		Würfel, Bierdeckel
Ausklang	7' <b>Körperteile:</b> Die Kinder finden sich in Paaren zusammen. Kind A legt sich mit dem Rücken oder Bauch auf den Boden. Kind B legt einen Bierdeckel (Goldmünze) mit etwas mehr oder weniger Druck auf einen Körperteil seines Partners. Das Kind A benennt den entsprechenden Körperteil. Nach ein paar Wiederholungen wird gewechselt.		Bierdeckel

## Kunterbunte Diamanten

In dieser Lektion werden die Kraft und die Beweglichkeit auf spielerische Weise geschult und mit koordinativen Fähigkeiten angereichert. Als Hilfsmittel dient der Alltagsgegenstand Flaschendeckel.

### Rahmenbedingungen





Lektionsdauer: 45 Minuten

Stufe: Kindergarten–3. Klasse

Alter: 5–10 Jahre

### Lernziele

- Den eigenen Körper wahrnehmen und spielerisch kräftigen
- Sich in der Gruppe orientieren, schnell reagieren, differenzieren, rhythmisieren und das Gleichgewicht halten.

	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10' <b>Farbenmagnet:</b> Die Flaschendeckel (verschieden farbige Diamanten) werden auf dem Boden verteilt. Die Kinder laufen um die Diamanten herum. Die Spielleitung ruft eine Farbe und nennt einen Körperteil. Die Kinder berühren so schnell wie möglich einen Diamanten der passenden Farbe mit dem genannten Körperteil (z. B. Nasenspitze auf Gelb, Bauchnabel auf Blau oder Zeigefinger auf Rot). Die Fortbewegungsart wechseln: vorwärts oder rückwärts laufen, hüpfen, auf allen Vieren gehen usw.		Flaschendeckel
	2' <b>Achterbahn:</b> Die Diamanten müssen transportiert werden. Jedes Kind hält einen Flaschendeckel in der Hand. Die Beine werden gegrätscht und der Oberkörper nach vorne gebeugt. Der Flaschendeckel wird nun in Form einer Acht um die gestreckten Beine herumgegeben. Seite wechseln.		Flaschendeckel
	3' <b>Geheimbotschaft:</b> Jedes Kind bekommt einen Flaschendeckel (Diamanten), der zuerst in die rechte Hand genommen und hinter dem Rücken in die linke weitergegeben wird. Der rechte Arm geht dabei über die Schulter, der linke Arm kommt von unten her. Seitenwechsel. Auf welcher Seite sind die Kinder besser? Die Übung einige Male wiederholen. Bei der Deckelübergabe kann einige Minuten inne gehalten werden, um zu spüren welche Muskeln gedehnt werden.		Flaschendeckel
	3' <b>Diamantenübergabe:</b> Die Kinder legen sich auf den Bauch. Jedes Kind bekommt einen Flaschendeckel (Diamanten). Abwechselnd wird der Diamant hinter dem Rücken und vor dem Gesicht in die andere Hand übergeben. Dabei müssen die Arme gestreckt bleiben. Der Oberkörper wird dabei ganz wenig und langsam angehoben und wieder gesenkt.		Flaschendeckel

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	7' <b>Flaschendeckeltrick:</b> Es werden kleine Gruppen gebildet, die sich auf einer Spielseite aufstellen. Auf der anderen Seite liegen pro Gruppe 20 Flaschendeckel (Diamanten). Ein Kind nach dem anderen läuft nach vorne und nimmt sich zwischen 1 und 3 Diamanten. Das Spiel gewinnt, wer den letzten Diamanten nehmen kann.		Flaschendeckel
	5' <b>Diamantenklang:</b> Die Diamanten haben einen schönen Klang. Die Füsse stampfen abwechselnd im Grundtakt (links–rechts–links–rechts). In den Händen wird je ein Flaschendeckel gehalten, mit denen der Galopp- Rhythmus geklopft wird (ta tam, ta tam, ta tam). Wer kann es umgekehrt? Wer kann mit den Flaschendeckeln zwischen den Beinen, hinter dem Rücken, auf den Boden usw. klopfen, ohne den Rhythmus zu verlieren?		Flaschendeckel
	10' <b>Zauberdiamantfangis:</b> Je nach Gruppengrösse werden 3–4 Fänger bestimmt, mit einem Spielbändel markiert und nach draussen geschickt. Die Spielleitung verteilt 4–5 anderen Kindern einen Flaschendeckel (Zauberdiamant), ohne dass dies die Fänger sehen. Sie sind die geheimen Erlöser. Wird ein Kind gefangen, bleibt es auf einem Bein stehen und verschränkt die Arme. Die Erlöser müssen nun die verzauberten Kinder heimlich erlösen, indem sie die Kinder beim Vorbeispringen mit dem Flaschendeckel berühren. Wird ein Erlöser gefangen, muss dieser den Flaschendeckel abgeben und spielt als neutraler Spieler weiter. Sind alle Erlöser aufgefliegen, gewinnen die Fänger. Sind nach einer gewissen Zeit immer noch verzauberte Kinder im Spiel und Erlöser unterwegs, gewinnen die Erlöser zusammen mit den verzauberten Kindern.		Flaschendeckel, Spielbändel
Ausklang	5' <b>Körperteile:</b> Die Kinder finden sich in Paaren zusammen. Kind A legt sich mit dem Rücken/Bauch auf den Boden und schliesst die Augen. Kind B legt 1–5 Flaschendeckel (Diamanten) auf den Rücken/Bauch von A. A versucht herauszufinden, wie viele Flaschendeckel auf seinem Rücken/Bauch sind.		Flaschendeckel

## Reaktionsspiele

**Differenzierte Wahrnehmungserfahrungen und eine gute Sinnesleistung sind sehr wichtig. In dieser Lektion sammeln die Kinder mit unterschiedlichen Alltagsgegenständen verschiedene Wahrnehmungserfahrungen und schulen dabei vor allem die Reaktion.**

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Stufe: 1.–3. Klasse





Alter: 7–10 Jahre

### Lernziele

- Laufen, Springen und Werfen erleben
- Auf unterschiedliche Signale reagieren

### Hinweis:

Die Zeitungsstäbe können ganz einfach hergestellt werden. Einige Zeitungsseiten so kompakt wie möglich aufrollen und mit Klebeband abkleben. Bei einer sorgfältigen Herstellung können sie immer wieder verwendet werden.

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg	5' <b>Zauberfangis:</b> Es werden 2–3 Fänger mit einem Spielband markiert. Alle anderen Kinder haben einen Zeitungsstab in der Hand. Werden sie gefangen, knien sie auf den Boden und machen mit dem Stab eine Hürde. Springt ein anderes Kind drei Mal darüber, ist es wieder erlöst. Während dem Springen dürfen die Kinder nicht gefangen werden. Zur Erschwerung müssen die drei Erlösungssprünge von drei verschiedenen Kindern gemacht werden.		Zeitungsstäbe, Spielbänder oder Zeitungsumhang
	3' <b>Heisser Toast:</b> Die Kinder stellen sich im Innenstirnkreis auf. Ein Bierdeckel wird im Uhrzeigersinn weitergegeben. Dies ist die heisse Toastbrotscheibe, die nur so kurz wie möglich berührt werden möchte. Die Spielleitung gibt nach und nach mehr Bierdeckel in den Kreis. Wie viele Toastscheiben können herumgegeben werden, ohne dass eine herunterfällt?		Bierdeckel
	2' <b>Raumschiffflug:</b> Die Kinder legen sich auf den Rücken. Die Füße werden auf den Boden gesetzt. Nun wird die Hüfte angehoben. Der Rücken muss gerade gehalten werden. Der Bierdeckel wird nun rund um die Hüfte herumgegeben. Dabei den Körper auf und ab bewegen. Beim akustischen Signal (Tamburin oder Klatschen) wird die Richtung so schnell wie möglich gewechselt.		Bierdeckel
Hauptteil	2' <b>Einführung ins Schwerpunktthema:</b> Mit den Kindern erörtern, was Reaktion ist und in welchen Situationen eine schnelle Reaktion hilfreich ist.		
	8' <b>Zahlenmemory:</b> In der Mitte des Spielfeldes liegen je zwei Bierdeckel mit derselben Nummer und einige Bierdeckel mit Sternen. Es werden vier gleich grosse Gruppen gebildet, die sich in die vier Ecken des Spielfeldes verteilen. Kind A jeder Gruppe läuft zur Mitte und deckt zwei Bierdeckel auf. Stimmen die Nummern überein, darf es diese zurück in die Ecke nehmen, ansonsten werden sie zurückgelegt. Das nächste Kind startet auf einen Handschlag.		Bierdeckel mit Zahlen und Sternen

	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	8' <b>Ballkünstler:</b> Es werden Gruppen mit je vier Kindern gebildet. Jede Gruppe hat eine Zeitungsseite mit einem Loch und einen Zeitungsknäuel. Das Kinderpaar A hält die Zeitung (Tor) senkrecht etwas oberhalb des Kopfes auf je einer Seite und bewegt sich so, dass die Zeitung nicht reisst. Das Kinderpaar B versucht den Zeitungsknäuel durch das Tor zu schießen, um Punkte zu erzielen. Dazu wird ein kleines Spielfeld definiert. In Gruppen, bei denen es bereits gut klappt, steht das Kinderpaar A still und hält die Zeitung senkrecht. Das Kinderpaar B macht Wurf- und Fangübungen. Wer kann eine vorher vereinbarte Anzahl Punkte erreichen, ohne dass der Knäuel auf den Boden fällt?	 A photograph showing two children in a gymnasium. One child in a pink shirt is holding a newspaper vertically as a goal, while another child in a yellow shirt is preparing to throw a newspaper roll through it. Other children are visible in the background.	Zeitungen
	10' <b>Chinesische Mauer:</b> Das Spielfeld wird in drei Zonen unterteilt. Die Kinder stehen auf dem Startfeld. Auf der anderen Seite sind mehr Chinesen-Hüte (Bierdeckel) als Spielteilnehmer auf dem Boden verteilt. Der Fänger (Kaiser von China) steht in der Mitte (Fangzone). Er fängt alle «Grenzgänger», die über die «Mauer» (Zone) nach China wollen. Auf ein bestimmtes Kommando laufen alle los. Der «Kaiser von China» versucht die «Durchreisenden» abzufangen. Diejenigen, die er erwischt, werden von ihm als «Mauersteine» auf der Mittellinie platziert und hindern bei künftigen Versuchen den «freien Verkehr», indem sie die Arme ausbreiten. Sie dürfen sich nicht bewegen. Wer durchkommt, dreht einen der Chinesen-Hüte um und kann an der Spielfeldseite sicher zurück zum Startfeld. Schafft es der «Kaiser von China» alle Kinder zu fangen, bevor diese alle Chinesen-Hüte umgedreht haben? Die Anzahl der Bierdeckel kann nach Belieben geändert werden.	 A hand-drawn diagram of a rectangular game field. It is divided into three vertical zones. The left zone is labeled 'Startfeld' and contains several black dots representing 'Chinese hats'. The middle zone is labeled 'Fangzone' and contains a stick figure representing the 'Kaiser von China'. The right zone is labeled 'Mauer' and contains several black triangles representing 'Chinese hats'. Arrows indicate movement from the Startfeld through the Mauer.	Bierdeckel
Ausklang	5' <b>Drehteller:</b> 2 Kinder haben zusammen einen Bierdeckel. Jedes Kind bestimmt selbstständig eine Aufgabe, die im Verlauf des Spiels gewechselt werden darf. Je nach Lektionsziel kann die Erziehungsperson einige Aufgaben vorgeben. Abwechselnd wird der Bierdeckel gedreht und die entsprechende Aufgabe ausgeführt. Die Kinder können sich auch gegenseitig herausfordern und kleine Wettrennen veranstalten. Gegen Schluss sollten eher ruhige Aufgaben gestellt werden.	 A photograph showing a child in a dark blue shirt kneeling on a blue mat, holding a yellow lid (Bierdeckel) and pointing at it. Another child's legs are visible in the background.	Bierdeckel
	2' <b>Abschlussrunde:</b> Das Thema Reaktion wird noch einmal aufgenommen. Die Schüler werden gefragt, wo sie in dieser Lektion reagieren mussten.		



# Hinweise

## Literatur

- Frank, G., Eckers, B. (2011). Erfolgreiche Bewegungsförderung für Kinder. Eine Übungssammlung mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten. Wiebelsheim: Limpert.
- Greubel, S. (2007). Kindheit in Bewegung. Die Auswirkungen sportlicher Förderung auf das Selbstkonzept und die Motorik bei Grundschulkindern. Berlin: Logos.
- Möllers, J. H. (2006). Psychomotorik, Methoden in Heilpädagogik und Heilerziehung. Troisdorf: Bildungsverlag EINS.
- Scherer, H. (2008). Sportspiele. Übungen und Wettkämpfe mit Alltagsmaterialien. Schorndorf: Hofmann.
- Weineck, J. (2000). Bewegung und Sport- Wozu? Frankfurt: Zenk
- Zimmer, R. (1997). Zur Bedeutung von Körper- und Bewegungserfahrungen für das Selbstwerden des Kindes. Kindergarten heute, Heft 1, S. 6–15.

## Partner



## Impressum

### Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen

### Autorin

Franziska Wenk, Absolventin der PH  
St. Gallen

### Redaktion

mobilesport.ch

### Titelbild

Franziska Wenk

### Layout

Lernmedien EHSM