

11 | 2013

Inhalt Monatsthema

Professionell arrangieren	2
Checkliste Geräteaufbau	3
Gleichgewicht	4
Muskeln kräftigen	6
Rollen und Drehen	8
Rhythmus erleben	9
Springen	10
Faszination Rollen	11
Glanznummern – Highlights	13
Lektion	15
Hinweise	16

Kategorien

- Alter: 4–10 Jahre
- Schulstufe: Vorschule, Primarstufe
- Niveau: Einsteiger bis Köhner



Mut tut gut

Kinder sind von Natur aus neugierig, experimentierfreudig und mit erstaunlichen Selbst- und Risikoeinschätzungsfähigkeiten ausgestattet. Dieses Monatsthema stellt eine Unterrichtsmethode vor, die genau diese Eigenschaften fördern will.

Kinder können sehr viel mehr als die meisten Erwachsenen ihnen zutrauen – und dies gilt in ausgeprägtem Masse für den Bewegungsbereich. Das Lehrmittel «Mut tut gut» – das vor Kurzem in seiner 6. überarbeiteten Auflage erschienen ist – baut auf den Bewegungsbedürfnissen der Kinder auf. Es möchte Lehrpersonen der Vorschul- und Unterstufe ermutigen, bei der Bewegungsfreude der Kinder anzusetzen, sich mit der Gestaltung einer anregenden Bewegungsumgebung zu «begnügen» und den Kindern viel Eigenaktivität im Entwicklungsprozess zuzutrauen. Offene Angebote orientieren sich an kindlichen Bewegungsbedürfnissen wie Balancieren, Drehen, Klettern, Hüpfen, usw. Dabei sind sie nicht spezifischen Zielsetzungen zugeordnet. Vielmehr decken sie verschiedene motorische Fähigkeiten und Schwierigkeitsgrade ab und führen hin zu mehr Sicherheit in der Bewegungsausführung.

Eine gute Unfallprävention

Also: Nicht weg von allem Risiko und möglichst alle Gefahrenherde eliminieren, sondern hin zum Umgang und Bewältigen von angepassten Risikosituationen. So soll die Zielsetzung im Bewegungsunterricht heissen. Das Hinführen zur selbstbestimmten Gefahreinschätzung in Kombination mit einer guten Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung ist eine sehr gute Unfallprävention. Auch in der Unfallverhütung kommt der Bewegungssicherheit eine zentrale Bedeutung zu: Immer wieder muss der Mensch gefährliche Situationen wahrnehmen können, die Orientierung behalten und schnell und angepasst reagieren. Bewegungssicherheit ist also in starkem Masse abhängig von der Wahrnehmungsfähigkeit und den koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Studien von Unfallversicherungen zeigen, dass Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung sowie das Bewältigen von angepassten Risikosituationen zu einem Rückgang der Unfallzahlen im Alltag führen. Also, kleine Risiken wagen, um den grossen Risiken begegnen zu können! Oder anders gesagt: «[Fallen lernt man nur im Fallen!](#)»

Bewährt und praxiserprobt

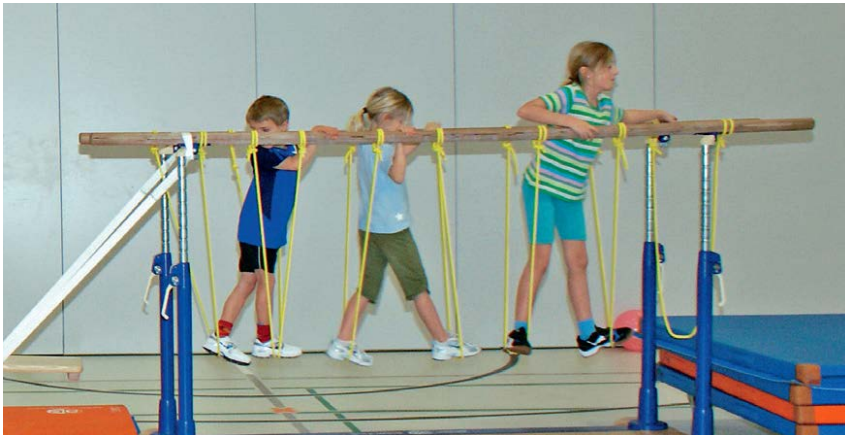
Damit der Unterricht mit offenen Angeboten gelingt, sind einige Punkte zu beachten. Allem voran ist eine gute Organisation entscheidend. Es lohnt sich, durch regelmässigen Stationenbetrieb den Kindern und sich selbst Zeit zu lassen, Erfahrungen im Auf-, Ab- und Zusammenbau von Geräten und in den dazugehörigen Bewegungsmöglichkeiten zu sammeln. Die Auswahl der Stationen richtet sich nach den erwähnten kindlichen Bedürfnissen, die ausgewogen berücksichtigt werden sollten.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Professionell arrangieren



Bei der Arbeit mit offenen Bewegungsangeboten sind Anweisungen der Unterrichtenden oft überflüssig. Dafür sollte den Organisationsformen besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Die Anzahl der Stationen und die Wahl der Organisationsformen richtet sich unter anderem nach der Anzahl Kinder, der verfügbaren Zeit, dem Erfahrungsschatz der Lehrperson und dem der Kinder, der Art und Schwierigkeit der Übungen und der angestrebten Bewegungsintensität. Mit einem Angebot von vier bis sechs Stationen liegt man meistens richtig.

Folgende Tipps sorgen dafür, dass die zur Verfügung stehende Zeit optimal ausgenutzt wird und für die Kinder ein abwechslungsreiches Angebot zustande kommt:

- **Gruppenweiser Stationenwechsel nach bestimmter Zeit:** Geeignet für fast alle Bewegungsangebote, vor allem auch für Gruppenaufgaben und Aufgabenstellungen, die eine längere Verweildauer erfordern.
- **Station mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden:** Wechsel wie bei der ersten Form, aber das Bewegungsangebot an einer Station beinhaltet zwei oder drei von den Kindern frei wählbare Bewegungsmöglichkeiten verschiedener Art oder Schwierigkeit.
- **Freie Wahl der Bewegungsangebote:** Freie Wahl innerhalb des Angebots, der Gruppenzusammensetzung und der Verweildauer. Als hilfreiche Massnahme kann eine den Stationen angepasste Maximalzahl von Kindern bestimmt werden.
- **Rundparcours Stationen werden zu einem Rundkurs aneinander gereiht:** Schwierige Aufgaben können zu «Staus» führen (Gabelungen einbauen, die zu verschiedenen Schwierigkeitsstufen führen). Überholgelegenheiten einplanen.
- **Würfelparcours:** Ein Parcours kann auch mit Würfeln durchgeführt werden (siehe S. 15).

Daneben sind unzählige Variationen und Kombinationen der angegebenen Formen möglich: Probieren geht über Studieren! Aber auch Organisationsformen müssen gelernt werden! Deshalb sollte die gewählte Form über eine bestimmte Zeit beibehalten werden. Wiederholungen sind auch hier von grosser Wichtigkeit!

Bemerkung: Die beschriebenen Bewegungsangebote haben sich in der Praxis bewährt. Trotzdem müssen sie teilweise an die unterschiedlichen Produkte der verschiedenen Sportgerätehersteller adaptiert oder gegebenenfalls auch weggelassen werden. Dabei zählen wir auf den «gesunden Menschenverstand» der Leitenden!

Checkliste Geräteaufbau

Bei der Unterrichtsvorbereitung muss dem Auf- und Abbau der Geräte genügend Beachtung geschenkt werden. Diese Checkliste gibt Tipps für den Umgang mit den Geräten und will die Arbeit der Lehrperson erleichtern.

Skizzen machen

- Standortskizze erstellen.
- Transportwege minimieren.
- Gruppengrösse und -zusammensetzung auf die Aufgabenstellung abstimmen.

Skizzen abgeben

- Geräteskizze statt Erklärungen vereinfachen das Verstehen.

Einfache Geräte zuerst

- Mit einfachen Geräten beginnen: Langbänke, Kasten, dicke und dünne Matten.
- Die festeingerichteten Geräte benutzen: Klettergerüst, Schwedengitter usw. Im Voraus ausprobieren.
- Sich die Aufbautechniken der verschiedenen Geräte im Voraus aneignen.
- Das Einstellen der Geräteeinrichtungen (Reck, Barren, Sprossenwand) vorher selber ausprobieren.

Aufbau in Spielformen integrieren

- Aufbau der Geräte in Spielformen integrieren oder mit Zusatzaufgaben kombinieren.
- Eine Hallenhälfte als Spielfeld freigeben, in der anderen aufbauen.
- Wartezeiten für die Kinder eliminieren. Nicht beschäftigte Kinder beschäftigen bekanntlich die Lehrperson! Sich absprechen.
- Absprachen im Lehrerkollegium treffen (Geräte stehen lassen, ältere Schüler beim Auf- und Abbau der Geräte mithelfen lassen).

Ordnung

- Für eine kindergerechte Ordnung im Geräteraum besorgt sein.
- Schulpausen nutzen: Das ergibt in vielen Fällen mehr als 60 Minuten Bewegungszeit.

Stundenplan anpassen

- Bei der Stundenplangestaltung darauf achten, dass sich Bewegungslektionen der gleichen Altersstufe folgen (Kindergarten-/Unterstufenhalbtage einplanen).
- Anfänglich im Kindergarten die Mithilfe von Eltern oder Grosseltern organisieren.
- Die drei Einzelkationen in zwei gleich lange Sequenzen zusammenfassen (zu ungefähr 70 Minuten).

Schon im Kindergarten möglich

Die Praxis hat erwiesen, dass schon Vorschulkinder lernen können, wie Geräte gemeinsam transportiert, auf- und abgebaut werden und wie viele Kinder dazu nötig sind. Die vielfältigen motorischen, sozialen und kognitiven Erfahrungen und allem voran die Freude der Kinder bei den anschliessenden Aktivitäten an diesen Geräten rechtfertigen den anfänglichen Mehraufwand an Zeit und Geduld.

Gleichgewicht

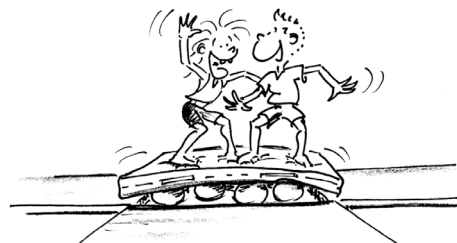
Gleichgewichtsübungen auf «labilen Unterlagen» sind sehr wert- und lustvolle Bewegungserfahrungen für Kinder. Deshalb sollen Kinder immer wieder neue Balancesituationen erproben dürfen.

Floss

Während dieser Übung verbessern die Kinder auf spielerische Art ihr Gleichgewichtsgefühl. Von einer instabilen Matte dürfen sie nicht herunterfallen.

Alleine oder zu zweit. Kinder stehen auf einer Matte, die auf Bällen liegt, und versuchen, dynamisch das Gleichgewicht zu halten. Als Erschwerung bewegen andere Kinder die Matte hin und her.

Material: Vier Matten, Niedersprungmatte, genügend Gymnastik-, Basket- oder Medizinbälle



Wackelsteg

Die Kinder sollen in dieser Übung das Gleichgewicht erfüllen. Einen instabilen Kastendeckel sollen sie überqueren, ohne herunterzufallen.

Die Kinder wackeln, schaukeln auf einem Schwedenkastendeckel, der auf Basketballen liegt, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Alleine oder in der Gruppe.

Bemerkung: Nicht alle Kastendeckel und Bälle sind für diese Übung geeignet (ausprobieren!).

Material: Kastendeckel, sechs oder sieben Basketballen



Schwebekante

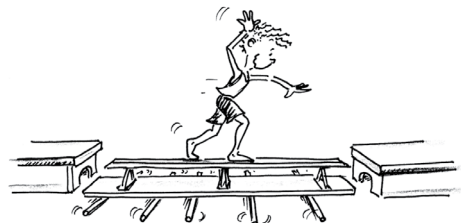
Diese Übung dient der Balance und die Kinder lernen gleichzeitig ihre Kraft zu dosieren. Sie balancieren über eine Langbank, die auf Stäben platziert ist.

Eine Langbank verkehrt auf mehreren Gymnastikstäben platziert. Die Kinder gehen über die schmale Kante.

Variation

- Labile Langbänke können auch mit Schaumstoffmatten oder langem Seil als Unterlage erreicht werden.

Material: Langbank, zwei bis drei Gymnastikstäbe, zwei Matten oder Kastendeckel



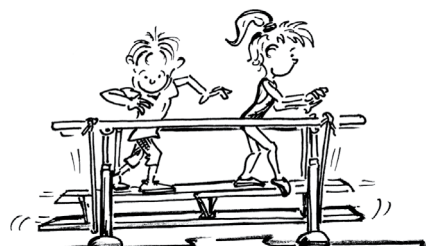
Hängebrücke

Die Kinder überqueren eine instabile Langbank, die an Barrenholmen fixiert ist. Ein Balancierakt sondergleichen!

Alleine oder zu zweit weit über eine wackelnde Langbank balancieren und niederspringen.

Bemerkung: Die im Barren liegende Langbank mit den Holmen verbinden und diese erst anschliessend anheben.

Material: Zwei bis drei Kastenteile, umgedrehte Langbank in den Barren einhängen, Matte oder Schaumstoffmatte



Schwierigkeitsstufen variieren

«Gewagt» mit dem Gleichgewicht zu spielen gehört wohl zu den wichtigsten Bedürfnissen der Kinder. Die Möglichkeiten sind zahlreich: Balancierbretter, Moonhopper, Fässer, Stelzen, etc. eignen sich besonders gut für diese Art von Übungen. Die Lehrperson sollte immer darauf achten, dass die Sturzräume genügend gross sind.

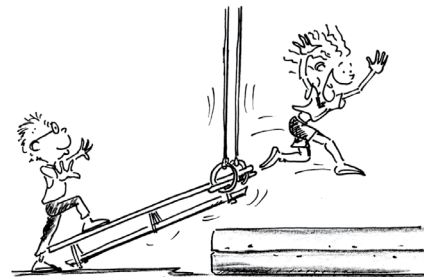
Feuerwehreinsatz

In dieser Übung werden die Kinder zu Feuerwehrleuten: Sie klettern eine Treppe hoch und springen dann auf eine Matte.

Langbank oder Leiter am Trapez oder an den Schaukelringen einhängen (verschiedene Befestigungsarten sind möglich). Kinder klettern, balancieren und hinunter springen lassen.

Bemerkung: Matte oder Schaumstoffmatte unterlegen (je nach Höhe).

Material: Langbank, Leiter, Trapez, Schaukelringe



Wippe

Diese Übung fördert das Gleichgewicht der Kinder: Sie müssen über eine umgekehrte Langbank laufen, die als Wippe dient.

Langbank auf Schwedenkastendeckel legen. Kinder über die Wippe balancieren lassen. Allein oder in der Gruppe.

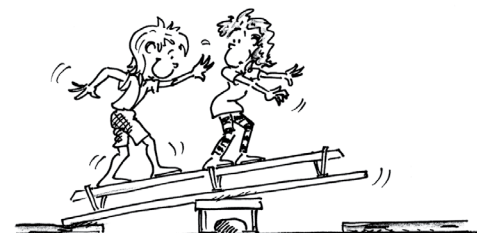
Einfacher

- Ungeübte Kinder dürfen auf der «unteren Etage» balancieren.

Schwieriger

- Kombinieren mit «Kunststücken»: Bälle auf ausgestreckten Armen tragen, Frisbee/Sandsäckli auf dem Kopf balancieren etc.

Material: Langbank, Kastenoberseite oder Sprungbrett, evtl. Matten, Bälle, etc.



Seiltänzer

Während dieser Übung dürfen sich die Kinder als Zirkusartisten betätigen. Sie balancieren über ein Seil, das am Boden liegt oder an einem Reck zu unterst aufgehängt ist.

Tau, dickes Seil oder Reckstange auf dem Boden liegend oder im untersten Loch eingehängt. Kinder balancieren darauf wie Zirkusartisten.

Bemerkung: Springseile sind eher ungeeignet, da zu dünn!

Material: Tau, dickes Seil oder Reckstange



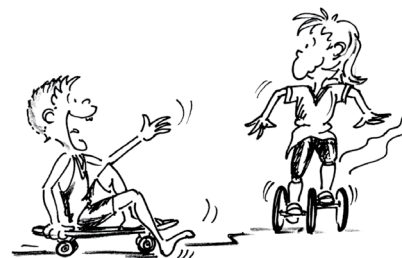
Achtung Vortritt

Während dieser Übung lernen die Kinder, sich auch im Verkehr zu bewegen. Jedes Kind bewegt sich auf unterschiedliche Art fort und achtet drauf, dass es mit keinem anderen zusammen prallt.

Im Liegen, Knien, Sitzen, Stehen, allein oder mit Partner auf Pedalos, Skateboard oder Flizzis fortbewegen.

Bemerkung: Diese Station eignet sich auch für die Verkehrssicherheitserziehung.

Material: Pedalos, Skateboards, «Flizzis» (Bretter etwa 30 x 40 cm mit schwenkbaren Rollen)



Muskeln kräftigen

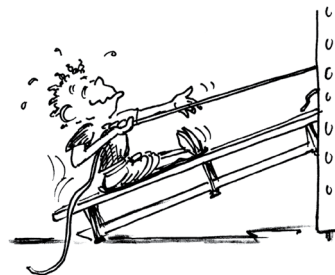
Die folgende Übungsauswahl zeigt, dass es viele spielerische Möglichkeiten gibt, die Oberkörpermuskulatur (Oberarme, Schultergürtel, Rumpf) funktional zu kräftigen. Oft vergessene Tätigkeiten wie Ringen und Schwingen sind dazu ebenfalls sehr geeignet.

Lift

In dieser Übung wird die Rumpfmuskulatur auf eine spielerische Art und Weise gekräftigt. Dazu dienen zum Beispiel Seil, Langbank und Sprossenwand.

Langbank an der Sprossenwand, am Reck, am Barren oder an einem Kasten einhängen. Kinder am Seil hochziehen lassen, im Sitzen, Liegen oder Stehen.

Material: Langbank, Sprossenwand, Reck, Barren, Kasten, Seil



Eigernordwand

Die Kinder werden in dieser Übung zu Bergsteigern und erklimmen dabei die berühmte Eigernordwand.

Schaumstoffmatte an der Sprossenwand befestigen. Mithilfe von herunterhängenden Seilen können die Kinder jetzt Steilwandklettern.

Variation

- Auch an Klettergerüst oder an der Gitterleiter möglich.

Material: Schaumstoffmatte, Sprossenwand, Seile

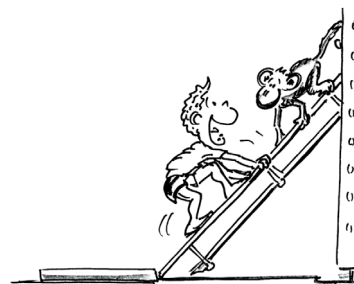


Steilwandklettern

Während dieser Übung können die Kinder verschiedene Schwierigkeitsstufen klettern lernen. Gleichzeitig kräftigen sie ihre Rumpfmuskulatur.

Eine Langbank an der Sprossenwand, am Reck oder am Trapez einhängen. Die Kinder daran hochklettern lassen und dabei verschiedene Schwierigkeitsstufen anbieten.

Material: Langbank, Sprossenwand, Reck oder Trapez



Ringern und Schwingen

Während dieser Übung kämpfen und raufen die Kinder auf einer grossen Matte. Immer fair und innerhalb vereinbarter Regeln. Dabei kräftigen sie ihre gesamte Muskulatur.

Fair raufen und kämpfen aus kniender oder stehender Startposition. Die Kinder dürfen den Partner selber wählen.

Material: Niedersprungmatten (evtl. Matten)



Ich war zuerst hier

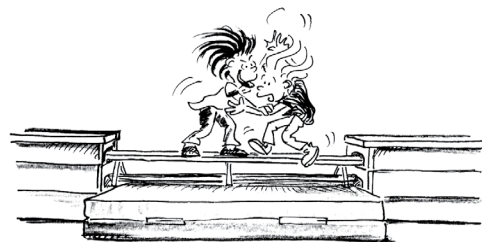
Während dieser Übung lernen die Kinder beim fairen Kämpfen zu balancieren und versuchen ihr Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Eine Langbank an zwei Schwedenkästen einhängen und mit Matten unterlegen. Die Kinder müssen jetzt fair kämpfen und sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen.

Variation

- Jedes Kind hat einen Gymnastikball und versucht so sein Gegenüber von der Bank zu stossen.

Material: Zwei Kästen, Langbank, zwei Schaumstoffmatten

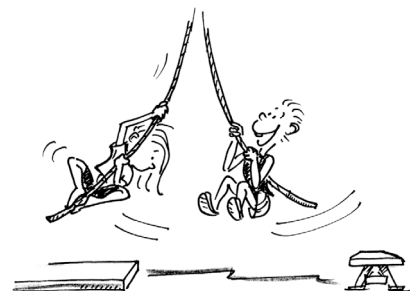


Tarzan

Während dieser Übung probieren die Kinder verschiedene Möglichkeiten am Klettertau aus. Dabei kräftigen sie ihren Körper auf spielerische Weise.

Den Kindern die Wahl lassen. Sie dürfen am Klettertau schwingen, schaukeln, klettern, drehen, niederspringen, usw.

Material: Klettertau, Matten und evtl. Langbank



Pferdegespann

In dieser Übung spielen die Kinder Pferd und Kutsche: Ein Kind zieht ein anderes auf Teppichresten kreuz und quer durch die Turnhalle.

Die Kinder sollen sich sitzend, kniend, stehend auf einem oder zwei Teppichresten von einem Partner ziehen lassen.

Bemerkung: Zwei Pferde und Kurven erhöhen die Anforderungen!

Material: Teppichresten, Reif, Springseil oder Gymnastikschlauch



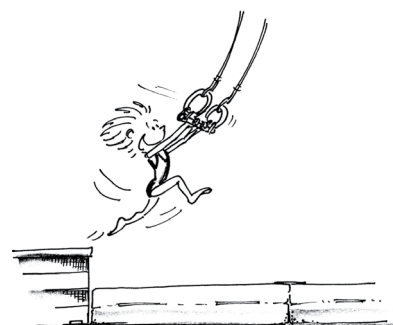
Trapezkünstler

In dieser Übung schaukeln und schwingen die Kinder hin und her und springen auf eine Matte nieder. Sie kräftigen dabei ihre Muskulatur.

Zwei bis fünf Kastenelemente oder eine Langbank, ein Trapez oder Schaukelringe aufstellen. Die Kinder können jetzt hin- und herschwingen und niederspringen.

Bemerkung: Diese Station wird sehr oft mit viel zu kurzem Pendel angeboten!

Material: Kastenelemente, Langbank, Trapez, Schaukelringe, Matten, Schaumstoffmatten

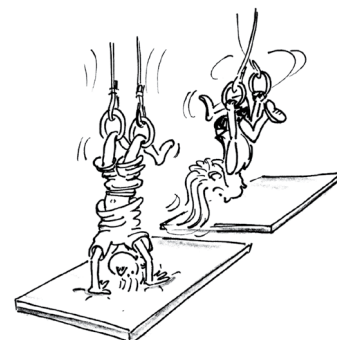


Kunstturner

Während dieser Übung versuchen die Kinder, verschiedene akrobatische Bewegungen an den Schaukelringen aus.

Schaukelringe auf Schulterhöhe hinunter lassen. Die Kinder hängen sich daran, auch kopfunter mit den Knien. Dann drehen, stützen oder hängen sie.

Material: Schaukelringe, Matten



Rollen und Drehen

Die Erfahrung des Rollens und des Drehens sollten nicht erst Acht- und Neunjährige machen dürfen. Angepasste Übungsstationen ermöglichen auch jüngeren Kindern lustvolles Rollen und Drehen. Dabei sollten die Kinder die Art des Rollens immer selber bestimmen dürfen!

Walze

In dieser Übung wird das Rollen wie auf dem Rhönrad ermöglicht. Die Kinder können dies frei von jeder Gefahr tun.

Drei bis fünf Holzreifen (Durchmesser 80 cm) um eine respektive zwei Matten legen und fixieren. Auf diesem selber hergestellten «Rhönrad» schaukeln und rollen die Kinder vorwärts, rückwärts und seitwärts.

Material: Holzreifen (Durchmesser 80 cm), Matten

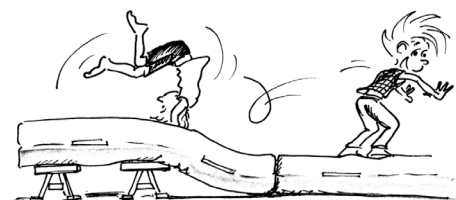


Mattenbahn

Grosse Matten geben den Kindern Sicherheit. Werden solche Matten als schiefe Ebene aufgestellt, können mehrere Rollen aneinander gereiht werden.

Freies Rollen (vorwärts, rückwärts und seitwärts) auf der schiefen Ebene.

Material: 2 Schwedenkästen, Schaumstoffmatten



Reutherbrettrolle

Auf einer schiefen Ebene lässt sich besser vorwärtsrollen. Diese Übung wird auf einer Mattenbahn ausgeführt, wobei die erste auf einem Sprungbrett platziert ist.

Rollen (vorwärts, rückwärts und seitwärts) auf einer schiefen Ebene (Sprungbrett unter Mattenbahn) durchführen.

Material: Sprungbrett, zwei bis drei Matten



Kurz aber steil

In dieser Übung wird mit den unterschiedlichen Drehachsen (vorwärts, rückwärts, seitwärts) spielerisch experimentiert.

Rollen (vorwärts, rückwärts und seitwärts) auf der schiefen Ebene.

Material: Kastenelemente (drei/zwei oder zwei/eins), Niedersprungmatten



Schlauchspringen

Unterschiedliche Geräte verhelfen zu Impulsen für eine Rolle. Mit einem Lastwagenschlauch lässt sich dies besonders gut bewerkstelligen.

Einen Lastwagenschlauch unter die grosse Matte klemmen. Rollen, Flugrollen usw. aus dem Federn oder aus dem Anlaufen durchführen.

Material: Traktorschlauch, Schaumstoffmatten



Rhythmus erleben

Jede harmonische Bewegung ist eine rhythmisierte Bewegung. Kinder sollen schon früh rhythmische Abläufe erleben dürfen. Mit diesen einfachen Übungen lässt sich dies bewerkstelligen.

Hüpfspiele

Diese Übung dient dem Rhythmisieren und die Kinder können dabei ihrem Bedürfnis nach Hüpfen und Springen gerecht werden.

Die Kinder üben rhythmisches Hüpfen und Springen, einbeinig, beidbeinig und wechselseitig, im eigenen Takt oder zu Musik. Zahlenreihen hüpfen!

Bemerkung: Ein Hüpfmuster bereit stellen oder mit Kreide auf eine Mattenbahn aufzeichnen.

Material: Mit Teppichresten, Markierungsscheiben, Reifen, Koordinationsgitter, Matten



Gummitwist

Ein Gummitwist steht als Material im Zentrum dieser Übung: Die Kinder hüpfen und springen nach Lust und Laune.

Die Kinder hüpfen auf alle möglichen Arten. Die Lehrperson soll lokale «Gummitwist-Bräuche» pflegen!

Material: Gummitwist, Malstäbe oder Kastenteile



Teddybär

Mit dem grossen Sprungseil üben die Kinder das rhythmische Springen. Sie können ihre Sprünge selber variieren.

Über ein gespanntes, sich «schlängelndes» oder kreisendes Seil laufen, springen und hüpfen bis hin zu Kunststücken wie «Teddybär» oder Double Dutch.

Material: Schwungseile



Vergissmeinnicht

Während dieser Übung können die Kinder das rhythmische Hüpfen ausprobieren. Dazu dienen ihnen Springseile.

Rope-Skipping oder Seil springen: An Ort und in Bewegung, vorwärts und rückwärts, mit und ohne Zwischenfederung, in verschiedenen Rhythmen und Formen, allein und mit Partner.

Material: Springseil, Speedrope



Springen

Die Erfahrungen zeigen, dass man mit dem Erlernen des Minitrampolin-springens möglichst frühzeitig beginnen sollte. Fehlbelastungen des Bewegungsapparates sind bei den nachfolgenden Geräteanordnungen und normalgewichtigen Kindern nicht zu befürchten.

Rebunder

Auf dem Minitrampolin können die Kinder in dieser Übung verschiedene Sprünge ausprobieren und so das Gerät kennen lernen.

Kontrolliertes Federn und Springen. Kleine Kunststücke (anhocken, grätschen, drehen, usw.) erlauben.

Material: Rebunder, Minitrampoline (flach gestellt) oder Kleintrampoline, evtl. Matten



Hügelspringen

Während dieser Übung probieren die Kinder verschiedene Sprungarten auf dem Minitrampolin aus, bevor sie auf einer weichen Matte landen.

Die Kinder können auf einem Minitrampolin (flach oder nach vorne geneigt), das zwischen zwei Matten eingeklemmt ist laufen, federn, springen, hüpfen, rollen. Sie landen danach auf einer Schaumstoffmatte.

Material: Zwei Langbänke, Minitrampolin (flach oder nach vorne geneigt!), zwei Schaumstoffmatten



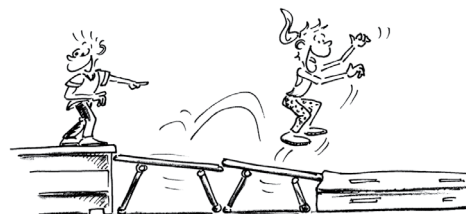
Concours

Während dieser Übung hüpfen die Kinder auf kontrollierte Art auf mehreren Minitrampolinen und landen auf einer Matte.

Mehrere Minitramps hintereinander aufstellen, die Kinder springen von einer Erhöhung (Kasten) und hüpfen die Minitramps ab, bis sie auf einer Matte landen. Trampolinbahn seitlich mit Matten auslegen.

Bemerkung: Unsichere Kinder springen nach mehrmaligem Federn, sichere Kinder direkt. Mehrere Minitrampoline und dünnere Matten verleiten die Kinder zu vorsichtigem und kontrolliertem und damit sicherem Springen!

Material: Zwei bis drei Kastenelemente, zwei bis vier Minitrampoline (flach oder nach vorne geneigt!), doppelte Mattenbahn oder Schaumstoffmatte



Big Air

In dieser Übung lernen die Kinder das grosse Trampolin kennen. Sie führen verschiedene kontrollierte Sprünge aus.

Kontrolliertes Federn und Springen. Kleine Kunststücke (anhocken, grätschen, drehen, usw.) erlauben.

Bemerkung: Unterricht am grossen Trampolin sollten nur Lehrpersonen erteilen, die einen entsprechenden Einführungskurs besucht haben. Unbedingt Matten auslegen.

Material: Trampolin, Kasten, Schaumstoffmatte



Faszination Rollen

Angebote mit Bällen gehören ebenfalls in jedes Angebot auf dieser Altersstufe. Aber auch andere rollende und fliegende Objekte machen den Kindern grossen Spass!

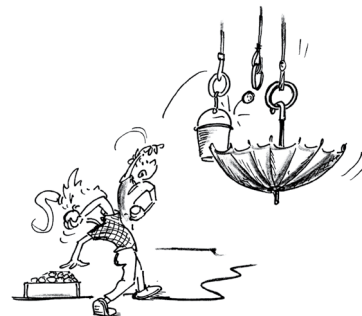
Zielwerfen

Diese Wurf- und Präzisionsübung kann an unterschiedlichen Orten in der Halle durchgeführt werden. Als Wurfziele dienen verschiedene Objekte.

Die Kinder dürfen verschiedene Bälle in ein vorbereitetes Ziel werfen (Eimer, Regenschirm etc. an Schaukelringe fixieren) oder stossen.

Bemerkung: Nur die kleinen Bälle dürfen geworfen werden, die grossen werden «gestossen».

Material: Eimer, Regenschirm, etc. verschiedene Bälle

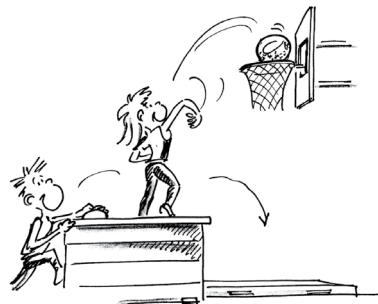


NBA

In dieser Übung werden Klettern und Niederspringen mit einem Korbleger kombiniert. In einer Variation können sich die Kinder mit den Eigenschaften von Bällen vertraut machen.

Auf einen Schwedenkasten steigen, Bälle in den Korb werfen und niederspringen oder einfach am Boden die Bälle prellen, rollen oder hochwerfen.

Material: Schwedenkasten, Matte, Basketballkorb, Volley- oder Minibasketbälle

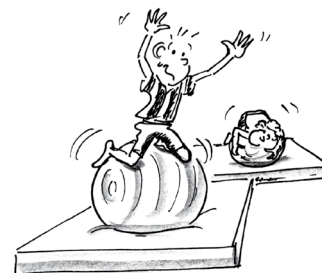


Riesenball

Während dieser Übung können die Kinder mit einem Gymnastikball entweder ihr Gleichgewicht verbessern oder sich entspannen.

Werfen, prellen, rollen, aber auch in verschiedenen Stellungen möglichst lange im Gleichgewicht bleiben, über den Ball springen, vorwärts über den Ball auf die Matte abrollen.

Material: Gymnastikbälle, Matten



Jongleure

Kinder mögen Jonglieren. Während dieser Übung versuchen sie es mit einem Luftballon. Mit der Zeit können sie auch mit anderen Gegenständen jonglieren.

Die Kinder spielen und jonglieren jeweils mit zwei Objekten, wie Luftballone, Chiffontücher etc.

Material: Luftballons, Chiffontücher, Jonglierbälle und -reifen

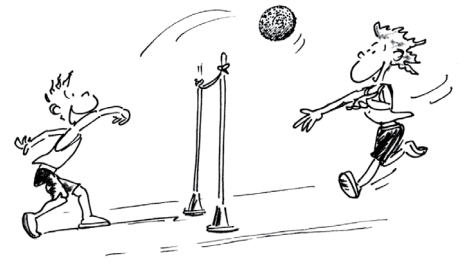


Beachvolley

Mit einem Ball über eine Schnur oder ein Netz spielen: Ziel dieser Übung ist, den Kindern erste Volley- oder Beachvolleyball-Erlebnisse zu ermöglichen.

Ballon oder Ball über die Schnur werfen und möglichst nicht auf den Boden fallen lassen.

Material: Luftballon, Plastik-, Schaumstoff- oder Volleyball, Malstab oder Hochsprungständer, Seil

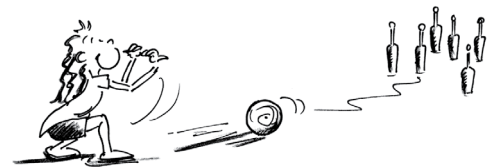


Kegeln

In dieser Übung können die Kinder präzises Rollen von einem Ball üben. Sie spielen eine Partie Bowling nach eigenen Regeln.

Kegeln nach Regeln, die von den Schülerinnen und Schülern bestimmt werden. Tipp: einen grossen Ball benutzen.

Material: Schwerer Ball oder Basketball, Kegel



Hula hopp

Der Reifen ist ein vielfältig einsetzbares Kleingerät im Sportunterricht. Während dieser Übung können die Kinder damit experimentieren.

Reifen erlauben unterschiedlichste Bewegungserfahrungen: Die Kinder können hindurchspringen, überspringen, rollen, drehen, werfen und fangen. Und natürlich auch den Reifen um die Hüfte kreisen lassen.

Material: Reifen



Glanznummern – Highlights

Natürlich gibt es Stationen, die sich in der Praxis als besonders beliebt erwiesen haben. Gerade jene Herausforderungen, die dem Bedürfnis nach Risiko entsprechen, sind für Kinder besonders attraktiv.

Mattenfall

Diese Übung erfordert Mut: Die Kinder lassen sich von einer Langbank auf eine grosse Matte nach vorne fallen.

In der Gruppe auf einer Langbank stehen. Hände an die aufgerichtete Matte legen. Als Team gemeinsam starten, fallen, landen und die Matte wieder aufrichten.

Material: Langbank, Schaumstoffmatte



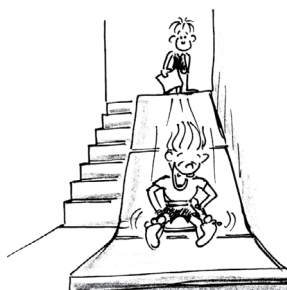
Treppentrutschbahn

In dieser Übung können die Nebeninstallationen einer Turnhalle genutzt werden. Die Kinder rutschen über eine Mattenbahn, die auf einer Treppe installiert ist.

Alleine oder zu zweit über eine Mattenbahn rutschen im Sitzen, Liegen oder Stehen.

Bemerkung: Die Ränder der Installation sichern (befestigen).

Material: Treppe, Turnmatten mit Klettverbindungen, Teppichresten



Artistensprung

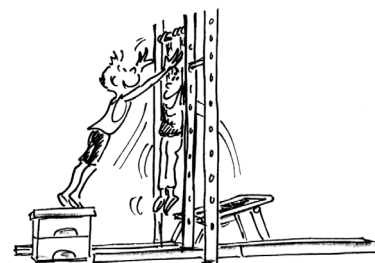
Die Kinder springen aus erhöhter Position ans Reck, schwingen, springen auf ein Minitrampolin ab und landen weich auf einer Matte.

Von zwei Schwedenkasten-Elementen springen die Kinder möglichst hoch und weit an die Reckstange, schwingen, springen auf ein Minitrampolin ab und landen weich auf einer Matte.

Variation

- Geübte Kinder können auch aus dem federnden Minitrampolin anspringen (die Schräge sollte gegen das Reck gerichtet sein).

Material: Zwei Kasteneteile, Minitrampolin oder Langbank, Reck, Matten

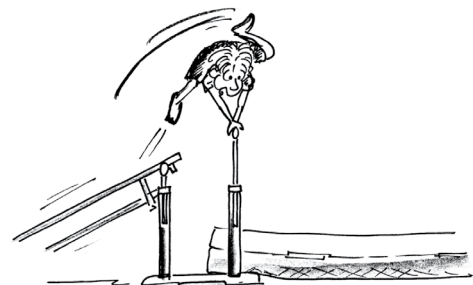


Grabensprung

In dieser Übung können die Kinder das Gleichgewicht mit einem Sprung über ein Hindernis schulen. Die Landung wird ebenfalls geübt.

Eine Langbank schräg stellen (an Barrenholmen festmachen), auf der anderen Seite des Barrens eine Schaumstoffmatte hinlegen. Hochlaufen über die Langbank, hochweitspringen auf die Schaumstoffmatte, weich landen und abrollen.

Material: Langbank, Barren, Schaumstoffmatte



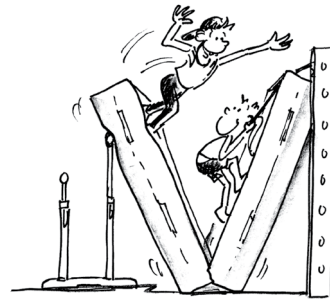
Gletscherspalte

Diese Übung muss richtig gesichert werden, so wird das Verletzungsrisiko minimiert. Die Kinder können hier ihren Mut unter Beweis stellen.

Zwei Schaumstoffmatten werden an einen Schwedenkasten oder an Barren gelehnt und bilden so eine «Gletscherspalte». Die Kinder wagen ein mehr oder weniger riskantes Springen (Fliegen) von Matte zu Matte. Nach «Absturz» mit Hilfe eines Seiles wieder hochklettern.

Bemerkungen: Diese Übung ist mit sehr weichen Schaumstoffmatten und ab der 2. Klasse nicht mehr empfehlenswert!

Material: Sprossenwand, zwei Schaumstoffmatten, Barren oder Kasten, Seil



Riesenschaukel

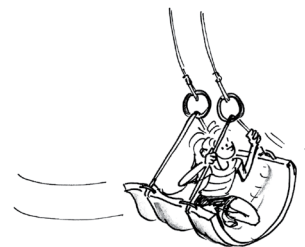
In dieser Übung wird das Schaukeln mit all seinen Emotionen erlebt.

Pro Matte dürfen aber nur maximum drei Kinder zusammen schaukeln.

An den Schaukelringen mit zwei Seilen eine Matte fixieren (Seile müssen durch die Tragvorrichtung und unter der Matte durchlaufen). Schaukeln und weit durch die Halle schwingen: Allein, zu zweit oder zu dritt, im Sitzen, Liegen oder Stehen.

Material: Matten, Schaukelringe, 2 Seile.

Bemerkung: Für Knotenverachter gibt es fixfertige [Mattenschaukelsets](#)



Mattentransport

In dieser Übung wird ein gutes Timing verlangt: Zu zweit oder zu dritt sollen die Kinder eine Matte mit Sprüngen möglichst weit verschieben.

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

Material: Dünne oder dicke Schaumstoffmatte (Rutschschutz nach oben)

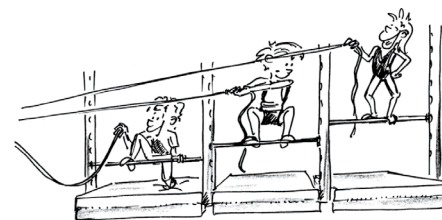


Treppenreck

Nicht alle Kinder sind schwindelfrei. Mit dieser Übung finden sie heraus, bis zu welcher Höhe sie gehen können.

Die Reckstangen sind auf verschiedenen Höhen fixiert, das Sicherheits-Seil wird an einer Sprossenwand oder am Barren fixiert. Die Kinder balancieren auf den Reckstangen bis in «schwindelnde Höhen».

Material: Treppenreck, Matten und/oder Niedersprungmatten, langes Seil an der Sprossenwand oder an einem Barren verankert

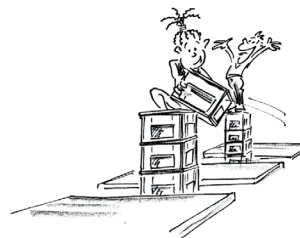


Harassenklettern

Diese Übung findet in zwei Etappen statt: bei der ersten klettern die Kinder auf einen Harassenturm und bei der zweiten springen sie ab und landen sanft.

Auf Harassen klettern (max. vier ohne Sicherung!) und nach einem «sanften Absprung» weich auf Matten landen.

Material: Harassen, Matten



Mit Ross und Wagen

Kutscher oder Pferd: die Kinder wechseln sich in dieser Übung in den verschiedenen Rollen ab. Sie ziehen oder lassen sich ziehen.

Ziehen und sich ziehen lassen, frei in einem vorgegebenen Raum oder um Hindernisse herum.

Material: Zwei Flizzis (Bretter etwa 30×40cm mit schwenkbaren Rollen), Kastenoberteil, Seile, evtl. Matte



Lektion

Organisationsform mit Würfeln

Die «Übungen» müssen für alle attraktiv und durchführbar sein (verschiedene Schwierigkeitsstufen anbieten). Es braucht genügend Würfel und die Stationen müssen gut ersichtlich gekennzeichnet sein.

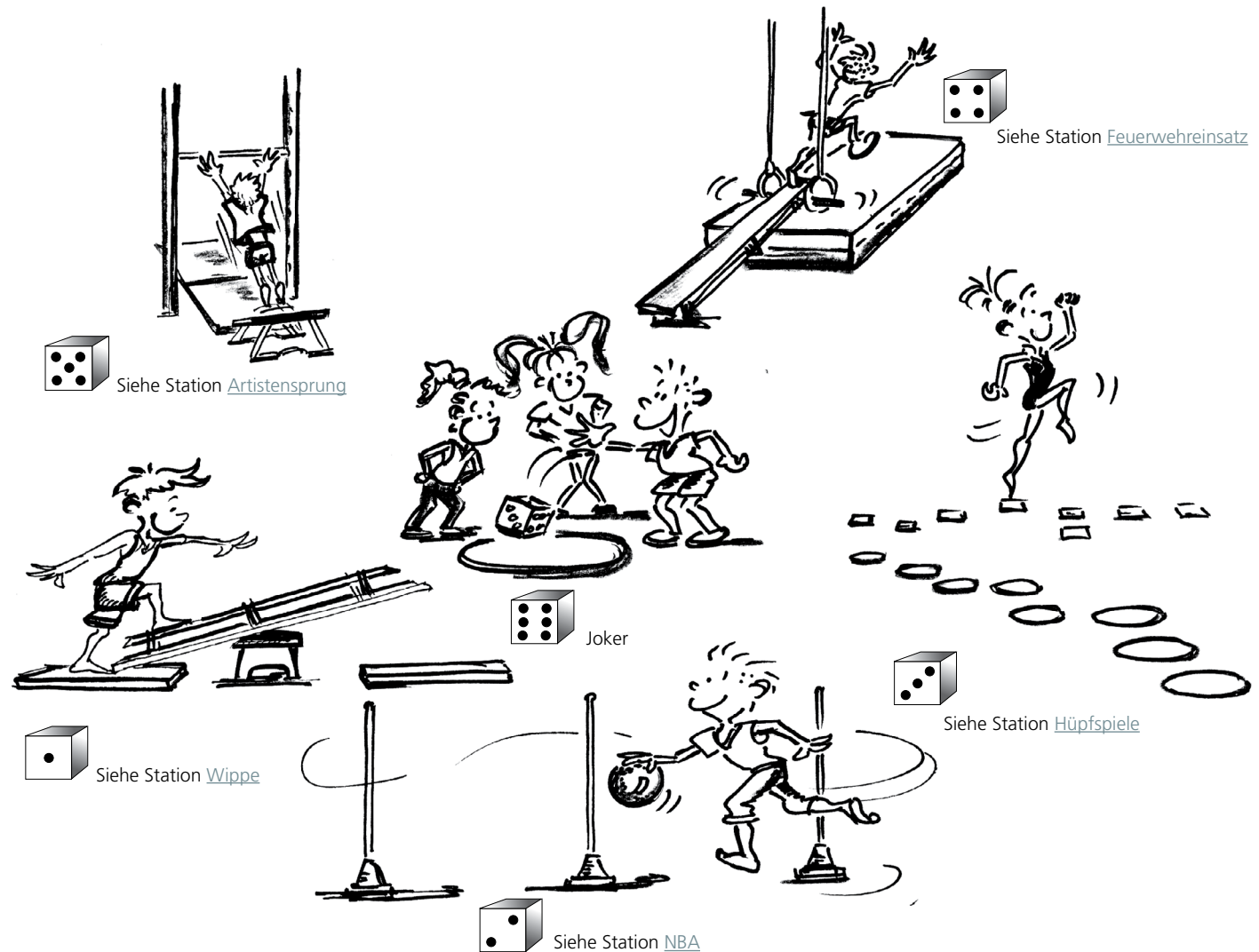
Die gewürfelte Zahl entspricht jeweils der Stationsnummer. Würfelt man die Zahl «Sechs» (Joker), kann die Lieblingsstation besucht werden. Die Stationen im Aufforderungscharakter und in der Verweildauer ähnlich gestalten. Beginn und Ende des Bewegungsangebotes definieren. Um «Staus» zu vermeiden, evtl. eine zusätzliche Station einrichten.

Planungshilfe

Die Auswahl der Angebote richtet sich nach den Bewegungsbedürfnissen der Kinder, die einigermassen ausgewogen berücksichtigt werden sollten.

Als Planungshilfe werden folgende Schwerpunkte vorgeschlagen:

- Eine Station aus dem Bereich Gleichgewichtsfähigkeit (balancieren, rutschen, gleiten, wippen usw.)
- Eine Station, bei der die im Kinderalltag stark vernachlässigte Oberkörpermuskulatur gefordert wird (klettern, hängen, stützen, ziehen, stossen, heben, kämpfen usw.)
- Eine Station aus dem Bereich des Rollens und Drehens (auch als Prophylaxe gegen Sturzverletzungen!)
- Eine Station aus dem Bereich Rhythmisierungsfähigkeit (hüpfen, springen, wippen, tanzen usw.)
- Eine Station mit fliegenden und rollenden Objekten (Bälle, Luftballons, Stoff- oder Schaumstoff-Frisbees, Reifen usw.)



Die ausgewählten Stationen sollen mehrmals angeboten werden, denn nur Wiederholung garantiert einen Lerneffekt und bringt die angestrebten Erfolgserlebnisse!

«Anbieten und nicht vorschreiben – hat sich als Zauberformel bestens bewährt!»

Hinweise

Literatur

- Baumann, H. (2012): [Mut tut gut](#). 6., überarbeitete Auflage. Lenzburg, Mut tut gut.
- Schulgruppe BASPO (2011): [Die Bewegte Schule – Erläuterungen zum Schweizer Modell](#).
- Zeberli, E. (2013): [Bewegungslandschaften](#), 4., überarbeitete Auflage. Bern, Schulverlag bmv.

Links

- [Mut tut gut](#)
- [schule.bewegt](#)
- [Sport in der Schule](#)

Partner



SVSS



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autor

Hansruedi Baumann, Dozent für
Bewegung und Sport, Projektleiter
Mut tut gut! Professor an der Pädago-
gischen Hochschule der Fachhochschule
Nordwestschweiz

Redaktion

mobilesport.ch

Titelbild

Hansruedi Baumann

Bilder

Hansruedi Baumann, Mut tut gut

Zeichnungen

Leo Kühne

Layout

Lernmedien, EHSM