

Ideenpool zum Einsatz von Bierdeckeln im Sportunterricht in der Grundschule

Elisabeth Gödde, Silke Zepp, RegSch/GS Alsenz

Einstimmungs-/Erwärmungsübungen:

→ Werfen von Bierdeckeln, um ihre Flugeigenschaften zu erproben (die Schüler dazu anhalten, nicht in Kopfhöhe, nach außen oder an die Decke zu werfen!!!)

→ nach Musik um auf dem Boden liegende Bierdeckel laufen ohne auf die Bierdeckel zu treten. Bei Musikstopp können folgende Aufgaben erteilt werden:

- sich ganz auf den Bierdeckel stellen
- nur mit einem Bein auf dem Bierdeckel stehen
- mit den Zehenspitzen auf den Bierdeckel stehen
- den Bierdeckel auf dem Kopf balancieren und durch die Halle gehen oder laufen

→ andere „Experimente“ mit Bierdeckeln

- Bierdeckeln rollen und fangen
- Von Deckel zu Deckel steigen
- Bierdeckel zwischen Knie oder Fußknöchel klemmen und laufen oder hüpfen
- Auf zwei Bierdeckeln Schlittschuh fahren, usw.

→ mit Bierdeckeln Wege (Buchstaben, Zahlen, usw.) legen, Kinder folgen diesen Wegen mit verbundenen Augen

Spiele mit Bierdeckeln, die Ausdauer und Koordination fördern:

→ „Seitenwechsel“: Bierdeckel in einem abgesteckten Feld verteilen (Farbe nach oben), Schüler wechseln die Seiten unter verschiedenen Bedingungen:

- Vorwärts/rückwärts ohne einen Bierdeckel zu berühren
- nur auf Bierdeckeln laufen
- im Vierfüßlerlauf (auch Spinnengang) auf Bierdeckeln
- nur bestimmte Farben berühren (Hand oder Fuß), usw.

→ „Schneeballschlacht“ mit Bierdeckeln (dabei Treffpunkte festlegen, wie z.B. Rücken, Po, Beine; aufgrund möglicher hoher Belastung nicht länger als eine Minute pro Durchgang empfehlenswert)

→ „Bierdeckel-Geräte-Lauf“:

- Kinder stellen Geräte auf (kleine Kästen, Bänke, Kastenteile, usw.). Diese werden mit Bierdeckeln so verbunden, dass ein Rundlauf entsteht. Ziel ist, die selbst gelegten Wege abzulaufen und die Hindernisse (Geräte) zu überwinden.

→ „Bierdeckel wenden“:

- man benötigt etwa 50-60 Bierdeckel mit zwei unterschiedlichen Seiten. Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Die Bierdeckel werden vom Spielleiter in die Halle geworfen. Jede Mannschaft versucht immer wieder die Deckel so zu wenden, dass die vereinbarte Farbe/Druck oben liegt. Nach einer bestimmten Spielzeit werden die Deckel ausgezählt. (Achtung: Sehr anstrengend!!!)

→ „Batteriespiel“ (auch mit Bohnensäckchen möglich)

- Alle Kinder laufen mit einem Bierdeckel auf dem Kopf (Batterie) durch die Halle. Verliert jemand seine Batterie, sackt er langsam runter in die Hocke. Andere Kinder können helfen, indem sie den Kindern wieder Strom

zuführen (vorsichtig in die Hocke gehen und dem Kind die Batterie wieder auf den Kopf legen).

➔ „Pilze sammeln“ (Papprollen und Bierdeckel)

- zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Jede Mannschaft hat eine eigene Spielfeldhälfte. Auf dieser stehen gut verteilt die gleiche Anzahl an Papprollen. Auf ein Signal laufen alle Kinder zur Spielfeldmitte, wo die Bierdeckel liegen und nehmen einen Bierdeckel mit. Diesen „Pilzhut“ (Bierdeckel) setzen sie vorsichtig auf den Pilzstiel (Papprolle). Die Mannschaft, die zuerst alle Pilze zusammengesetzt hat, hat gewonnen.

➔ „Straßenbau“:

- innerhalb einer vorgegebenen Zeit mit Bierdeckeln an Bierdeckel eine Linie der Halle belegen. Wer schafft in dieser Zeit die längste Strecke?

➔ „Bierdeckeltransport“:

- unterschiedlich viele Bierdeckel über eine bestimmte Wegstrecke transportieren. Dabei können auch verschiedene Geräte überwunden werden (Langbänke, Reifen, Kästen, Kisten, usw.). Wer hat am Ende die meisten Bierdeckel transportieren können?

➔ „Plätzchenregen“:

- Die Kinder laufen nach Musik durch die Halle und sammeln dabei Bierdeckel, die auf dem Boden liegen, ein. Bei Musikstopp werfen sie die Bierdeckel gleichzeitig in die Luft.