

Grundschule Pfarrer-Bechtel Mendig

Best Practice

Ideen und Anregungen zum schüler-orientierten Gestalten im Bewegungsfeld

Bewegen mit Geräten und Materialien



Luftballons

Chiffontücher

Bierdeckel

Teppichfliesen

Sandsäckchen

Zeitungen

Fallschirm

Neuer Teilrahmenplan Sport in der Grundschule

Bewegungsfeld *Bewegen mit Geräten und Materialien*

Das Bewegen mit Geräten und Materialien nutzt das Spielbedürfnis der Kinder zum Erwerb konditioneller Grundeigenschaften und koordinativer Fähigkeiten (Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Reaktionsfähigkeit).

Insbesondere Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit und Antizipationsfähigkeit werden in spielerischer Form geschult und verbessert.

Der kreative Umgang mit Geräten und Materialien regt Bewegungsphantasie an und beeinflusst Körperwahrnehmung sowie Bewegungsvorstellung.

Rücksichtnahme und die Bereitschaft zur gegenseitigen Hilfe haben in diesem Bewegungsfeld ein besonderes Gewicht.

Didaktisch-methodische Anmerkungen

Die in der Sportpädagogik der letzten Jahre geführte Diskussion um die unterrichtliche Gestaltung des Sportunterrichts hat unterschiedliche Auffassungen von Sport und Sporttreiben deutlich werden lassen. Im Sinne eines erweiterten Sportbegriffs haben über die traditionellen Schulsportarten hinaus zusätzliche Inhalte und Vermittlungsmodelle Eingang in eine zeitgemäße Didaktik und Methodik gefunden.

Aufbauend auf einer zunächst möglichst breit angelegten "Bewegungserziehung / Bewegungsförderung" soll über ein erfahrungsgeleitetes und offenes Konzept eine allmähliche Hinführung zu den einzelnen Sportarten erfolgen.

Erfahrungen sammeln, Erkunden, Erproben, Bewältigen und Steigern sowie Spielen und Lernen auf individueller und kooperativer Basis sind dabei die wesentlichen Aktions- und Gestaltungsformen.

Im freien Umgang mit sog. Kleingeräten und Alltagsmaterialien ist dabei folgender Ablauf häufig beobachtbar :

➤ **ICH - in der Auseinandersetzung mit dem Gerät**

Zunächst setzt sich das Kind mit dem Gerät auseinander und sammelt individuelle Erfahrungen oder verwirklicht Spielideen.

➤ **ICH - das Gerät und der Partner**

Danach wird ein Partner mit in das Kennenlernen und Ausprobieren einbezogen.

➤ **ICH - das Gerät und die Gruppe**

Schließlich lassen sich darauf aufbauend Aufgaben und Bewegungsmöglichkeiten in der Gruppe lösen.

Dabei sind von Anfang an Formen des hilfsbereiten, höflichen und rücksichtsvollen Umgangs unter- und miteinander nicht als selbstverständlich vorauszusetzen sondern konkret einzuüben.

Die traditionellen Kleingeräte wie Bälle, Reifen, Stäbe und Seile sind ebenfalls hervorragend geeignet die o.a. Prozesse zu initiieren und zu unterstützen. Sie haben vor allem den Vorteil, auch über längere Zeiträume genügend Anreize und Möglichkeiten zu bieten.

Daneben haben in den letzten Jahren auf verschiedenen Wegen sog. Alltagsgeräte (Zeitungen, Teppichfliesen, Bierdeckel, Luftballons, Chiffontücher) Eingang in den Sportunterricht gefunden. Durch ihren hohen Aufforderungscharakter sind diese Materialien vor allem dann einsetzbar, wenn beabsichtigt ist, die Kinder über freies Experimentieren vielfältige Bewegungsmöglichkeiten selbständig finden und entwickeln zu lassen.

Für die Verwendung der Alltagsgeräte spricht darüberhinaus, dass sie

- die Phantasie und Kreativität fördern
- eine hohe Bewegungsvielfalt ermöglichen
- Abwechslung in den Sportunterricht bringen

Lernpsychologische Untersuchungen belegen zudem, dass die Funktionsfähigkeit und Zusammenarbeit der Nah-Sinne (Gleichgewicht, kinästhetisches und taktiles System) von grundlegender Bedeutung ist für die Aufnahme, Verarbeitung und Wiedergabe von Lernhandlungen durch die höher angesiedelten Fern-Sinne Sehen, Hören, Riechen und Schmecken.

Um das kindliche Wahrnehmungssystem in seiner Ganzheit anzusprechen und die Informationen aller Systeme zu einem sinnvollen Ganzen zu integrieren, sind gerade die o.a. Alltagsgeräte besonders gut geeignet und nehmen bei der Förderung von Kindern eine herausragende Stellung ein.

Eine so verstandene Entwicklungsförderung trägt mit zum Erwerb von Voraussetzungen für das schulische Lernen bei.

Wahrnehmung, Phantasie und Gestalten, Sprache und Sprechen, Miteinander Umgehen, Denkerziehung und elementare Bewegungs- und Musikerziehung sind dabei aufeinanderbezogene und integrierte Aspekte einer Entwicklungsförderung unter ganzheitlicher Sichtweise.



Unterrichtspraktische Anregungen

Die Anzahl der in einer Unterrichtsstunde zu verwendenden Materialien und Geräte sollte begrenzt werden. Statt einer "Konsumhaltung" ist die schöpferische Eigentätigkeit der Schüler herauszufordern.

"Erfahrungsoffener" Unterricht darf nicht missverstanden werden als plan-, ziel- und ergebnisloser Unterricht, der den Grad und die Art der Beteiligung dem einzelnen Schüler anheim stellt.

Wenn die Schüler, aus welchen Gründen auch immer keine Ideen mehr haben, kann die Lehrkraft behutsam Spielideen anbahnen, offene Aufgaben stellen, selbst mitmachen, etc.

Bestimmte Rituale zu Beginn, während und zum Abschluss der Stunde können insbesondere auf motorisch enthemmte Schüler sehr förderlich wirken :

"zu Beginn"

- Sammeln und sitzen im Basketballkreis
- auf einer Bank, die immer an der gleichen Stelle in der Sporthalle steht
- auf einer Matte als Ruhe-Insel
-

"während"

- Klatschen zum Sammeln an einem vereinbarten Ort
- lauter Ruf oder Pfiff bei Gefahr
- gemeinsame Problemlösung bei Problemsituationen
- ruhige Ankündigung neuer Spiele und Stundenteile
- Wechsel zwischen aktiven Stundenteilen und Entspannungsphasen
-

"zum Abschluss"

- Gelegenheit bieten Erreichtes bzw. in Zukunft noch zu Leistendes mit den Schülern zu besprechen / ggf. mit einer kurzen Meditation die Unterrichtsstunde abrunden

L u f t b a l l o n s

- 1.) Mit dem Luftballon (LB) experimentieren .
- 2.) Den LB mit verschiedenen Körperteilen in der Luft halten.
- 3.) Den LB hochschlagen und zwischen den einzelnen Schlägen verschiedene Zusatzaufgaben lösen :
 - hinsetzen, hinlegen
- 4.) Im Sitzen durch die Halle rutschen und den LB nur mit den Füßen in der Luft halten.
- 5.) Im Vierfüßlergang durch die Halle gehen und den LB nur mit dem Bauch in der Luft halten.
- 6.) Den LB hochschlagen, eine entfernte Linie berühren und vor der Bodenberührung wieder fangen.
- 7.) Alleine, mit einem Partner oder in der Gruppe mehrere Ballons in der Luft halten.
- 8.) Mit einem Partner oder in der Gruppe durch die Halle laufen. Den Ballon mit beiden Händen hochhalten - auf ein Signal den LB loslassen und den LB des Vordermannes fangen.
- 9.) Den LB mit dem Körper an die Wand pressen und verschiedene Aufgabenstellungen ohne Zuhilfenahme der Arme oder Hände lösen :
 - vom Bauch zum Rücken drehen
 - vom vorderen zum hinteren Oberschenkel drehen
 - vom Stand in die Hocke absenken
- 9.) Mit einem Partner einen Ballon zwischen verschiedenen Körperteilen (ohne Zuhilfenahme der Hände oder Arme) durch die Halle transportieren
- 10.) Luftballonstaffeln mit verschiedenen Aufgabenstellungen :
 - zwischen die Beine pressen und hüpfen
 - nur mit dem Kopf vorwärts bewegen
 - nur mit dem Fuß vorwärts bewegen
 - nur mit Schlägen vorwärts bewegen
- 11.) Zum Abschluss ggf. einen Ballon im Sitzen auf einem kleinen Kasten zum Platzen bringen.

Chiffon-Tücher

1.) Die Chiffon-Tücher liegen im Raum verteilt auf dem Boden. Die Kinder laufen nach Musik durch den Turnraum (Kein Kind darf auf ein Chiffon-Tuch treten)

Bei Musikstopp sollen die Kinder :

- sich im Schneidersitz auf ein Chiffon-Tuch setzen
- im Löwengang um ein Chiffon-Tuch herumgehen
- auf einem Bein vor einem Chiffon-Tuch stehen
- auf den Zehenspitzen um das Chiffon-Tuch herumgehen
- das Chiffon-Tuch mit den Zehenspitzen greifen und hochheben (in die Hand übergeben)
- auch im Sitzen das Chiffon-Tuch mit den Zehen greifen und gegenseitig zuwinken
- sich auf den Rücken legen und mit dem Chiffontuch zudecken
- sich das Chiffon-Tuch wie ein Zelt auf den Kopf legen und durch die Halle gehen,
- ohne das Chiffon-Tuch zu verlieren
- dto. in den Schneidersitz setzen, auf den Rücken legen und wieder aufstehen

2.) Jedes Kind hat ein CH. Die Kinder halten das CH mit zwei Händen hoch über den Kopf, laufen durch den Raum und lassen das CH im Wind flattern

- verschiedene Arten ausprobieren, wie man das CH im Wind flattern lassen kann :
 - z.B. an der Seite haltend, als Umhang mit einer Hand haltend
- zu zweit ein CH flattern lassen

3) Die Kinder werfen die CH hoch und schauen genau zu, wie es auf den Boden fliegt.

4.) Die Kinder werfen das CH hoch und ahmen die Bewegungen des Tuches nach.

5.) Die Kinder halten das CH durch Blasen in der Luft.

6.) Das CH hochwerfen und wieder auffangen, bevor es den Boden berührt hat - auch mit anderen Körperteilen auffangen, z.B. Kopf, Knie, Fuß, Rücken, Bauch ..etc.

7.) Die Kinder werfen das CH hoch, gehen in die Hocke (klatschen, machen eine Drehung ...) und fangen es wieder auf.

- 8.) Zwei Kinder üben zusammen. Beide werfen ihr CH senkrecht hoch und fangen das CH vom Partner
- 9.) Jedes Kind wirft sein CH in die Luft. Während die V fliegen, rennen die Kinder durcheinander und verhindern, das die Tücher den Boden berühren.
- 10.) Die Kinder werfen sich zu zweit erst ein, dann zwei Tücher zu.
- 11.) Die Kinder halten das CH über ihren Köpfen, laufen durch die Turnhalle und lassen das CH im Wind flattern. Die Kinder sollen während des Laufens das CH loslassen und versuchen, das herabschwebende aufzufangen, bevor es den Boden berührt.
- dto. nach Musik laufen. Bei Musikstopp das CH loslassen und wieder auffangen.

B i e r d e c k e l

- 1.) Werfen von Bierdeckel und Erproben ihrer Flugeigenschaften. Hinweise : nicht in Kopfhöhe werfen (Verletzungsgefahr), nach außen (Hallenwand) oder an die Decke werfen.

- 2.) Nach Musik um die am Boden liegenden Bierdeckel laufen (nicht auf die Bierdeckel treten!). Bei Musikstop verschiedene Aufgaben, die vorher genannt werden erfüllen:
 - sich mit zwei Füßen so auf den Bierdeckel stellen, dass man von ihm nichts mehr sieht
 - mit einem Fuß auf einem Bierdeckel stehen
 - auf den Zehenspitzen auf einem Bierdeckel stehen
 - einen Bierdeckel auf dem Kopf ballancieren und durch den Turnraum gehen
 - Bierdeckel auf die gespreizten Finger legen und hochblasen
 - nochmaliges Laufen

- 3) Mit Bierdeckel experimentieren. Was kann man mit Bierdeckel außer werfen noch machen?
 - rollen lassen und fangen
 - Bilder legen
 - Namen schreiben
 - Bierdeckel auf verschiedene Arten ballancieren
 - von Deckel zu Deckel steigen
 - Bierdeckel zwischen Knie, Fußknöchel klemmen und hüpfen
 - auf zwei Bierdeckel Schlittschuh fahren
 - sich auf vier Bierdeckel fortbewegen
 - Gräben bauen und darüber springen

- 4.) Schneeballschlacht mit Bierdeckel. Belastungsdauer 3-4 x 1 Minute. Treffflächen festlegen z. B. Rücken, Po, Beine.

- 5.) Bierdeckel durch in der Halle aufgehängte Reifen werfen. Pro Reifen einen Versuch, nicht stehenbleiben beim Werfen. Belastungsdauer 2 Minuten.

- 6.) Innerhalb einer vorgegebenen Zeit die Bierdeckel so umdrehen, daß nur noch dieselbe Seite zu sehen ist. Belastungsdauer ca. 2 Minuten.
- 7.) In der Halle aufgestellte Geräte (kleine Kästen, Bänke, Kastenteile) (zum durchkriechen) umlaufen, überlaufen, überspringen, durchkriechen.
- 8.) Anschließend mit Hilfe von Bierdeckel Straßen legen und die Geräte miteinander verbinden. Ablaufen der erstellten Wege.
- 9.) Bierdeckel aus einem Depot (umgedrehter kleiner Kasten) holen und innerhalb einer fest- gelegten Zeit (2Minuten) Geräte (Bänke, Matten, Kästen....) belegen. 1-3 Bierdeckel auf einmal transportieren.
Gruppenwettkämpfe (2 - 6 Mannschaften)
- mit Bierdeckel Geräte belegen
 - Bierdeckel aus einem Depot (mehrere Depots) holen und mit Bierdeckel an Bierdeckel eine Linie in der Halle bedecken. Welche Mannschaft legt innerhalb einer vorgegebenen Zeit die größte Strecke ?
 - Bierdeckel vom Boden einsammeln (aus Depot holen) und in seinen Reifen legen. Welche Mannschaft sammelt die meisten Bierdeckel in ihren Reifen ?
 - 1-3 Bierdeckel auf einmal transportieren. Variation: Geräte zum überspringen oder durch- kriechen vor den Reifen stellen. Siegerermittlung durch Vergleich von Bierdeckeltürmen.
- 10.) "Es regnet" Die Kinder laufen nach Musik durch den Turnraum, sammeln Bierdeckel ein und werfen sie bei Musikstop gleichzeitig in die Luft.
- 11.) Innerhalb einer vorgegebenen Zeit mit Bierdeckel an Bierdeckel eine Linie der Halle belegen. "Welche Strecke schafft ihr, wenn jeder nur einen Bierdeckel an einem Depot (mehrere Depots) abholen darf" ?

Spiel und Übungsformen mit Zeitungen

- 1) Die Zeitungen (in der Mitte gefaltetes doppelseitiges Zeitungsblatt) liegen im Raum auf dem Boden. Die Kinder laufen nach Musik durch den Turnraum (Kein Kind darf beim Laufen auf eine Zeitung treten), bei Musik Stop muß sich jedes Kind auf eine Zeitung stellen (jedes Kind soll sein Zeitungsblatt merken).
 - Die Zeitungen sollen nur überprüft werden.
 - Die Zeitungen sollen nur umlaufen werden.

- 2) dto., jedoch soll sich bei Musik Stop jedes Kind auf seine Zeitung im Schneidersitz setzen (Hallenboden darf nicht berührt werden).

- 3) dto., jedoch werden die Aufgaben codiert. Bei Musik Stop nennt der Lehrer eine Zahl zwischen 1 und 3.
 - Bei 1 sollen die Kinder auf einem Bein auf ihrer Zeitung stehen;
 - bei 2 sollen die Kinder auf den Zehenspitzen auf ihrer Zeitung stehen;
 - bei 3 sollen sie auf den Fersen auf Ihrer Zeitung stehen.

- 4) dto., jedoch legt sich jedes Kind bei Musik Stop auf den Rücken und deckt sich mit seiner Zeitung zu.

- 5) dto., jedoch sollen die Kinder bei Musik Stop sich ihre Zeitung wie ein Zelt auf den Kopf setzen und durch den Turnraum gehen, ohne die Zeitung zu verlieren (auch in die Hocke gehen, in Schneidersitz setzen, sich auf den Rücken legen und wieder aufstehen, ohne die Zeitung zu verlieren) - danach Zeitungen wieder auf den Boden legen

- 6) Die Kinder laufen nach Musik um die am Boden liegenden Zeitungen. Bei Musik Stop soll die Zeitung einmal mehr zusammengelegt und sich danach auf die Zeitung gestellt werden. (Hallenboden darf nicht berührt werden)

- 7) "Inselspiel": Die Kinder laufen nach Musik um die am Boden liegenden Zeitungen. Bei Musik Stop soll sich jedes Kind auf eine Zeitung stellen. Danach wird vom Lehrer eine bestimmte Anzahl von Zeitungen entfernt (d.h., es müssen beim nächsten Musik Stop

teilweise mehr als ein Kind auf einer Zeitung stehen). Bis 3-4 Kinder auf einer Zeitung stehen müssen.

8) Jedes Kind hat ein Zeitungsblatt. Die Kinder halten die Zeitung mit zwei Händen hoch über den Kopf, laufen durch den Raum und lassen die Zeitung im Wind flattern. (Verschiedene Arten ausprobieren wie ich die Zeitung flattern lassen kann z. B. an der Seite haltend, als Umhang, mit einer Hand haltend (winken).

- auch zu zweit eine Zeitung flattern lassen

9) Die Kinder halten die Zeitung über ihren Köpfen, laufen durch den Raum und lassen die Zeitung im Wind flattern. Die Kinder sollen während des Laufens die Zeitung loslassen und versuchen die herabschwebende Zeitung aufzufangen (bevor sie den Boden berührt).

10) Die Kinder laufen paarweise hintereinander durch den Raum. Das vordere Kind läßt die Zeitung im Wind flattern und läßt sie plötzlich los, das hintere Kind soll versuchen, die Zeitung zu fangen.

- auch nach Musik laufen lassen, bei Musik Stop soll die Zeitung vom Vordermann losgelassen werden.

11) Alle Kinder laufen in einem geschlossenen Kreis nach Musik. Jedes zweite Kind läßt eine Zeitung im Raum flattern. Bei Musik Stop lassen alle ihre Zeitung los, welche vom Hintermann gefangen werden soll.

12) dto., jedoch jedes Kind hat eine Zeitung.

13) Die Zeitung soll mit bzw. mit den Körpern zweier Kinder eingeklemmt werden. Beide Partner sollen sich gemeinsam fortbewegen, ohne daß die Zeitung auf den Boden fällt.

Möglichkeiten des Einklemmens:

- Bauch an Bauch - Rücken an Rücken - Kopf an Kopf - Hände an Hände
- Arm an Arm - Bein an Bein - Kopf an Rücken - Bauch an Rücken.....

- Auch als Staffellauf, mit Übergabe ohne die Hände zu benutzen

- Auch mit einem Zeitungsball.

- 14) Spiel "Zeitungstransport": Zwei Mannschaften, jede Mannschaft steht paarweise hintereinander vor einer Wendemarke. Jedes Paar hält ein Zeitungsblatt waagrecht zwischen sich gespannt. Auf der Zeitung des ersten Paares liegt ein Gegenstand. Dieser muß um die Wendemarke herumgetragen und dem zweiten Paar übergeben werden, ohne dabei die Hände zu benutzen. Welche Mannschaft steht als erste wieder in der Ausgangsstellung ?
- 15) Die Kinder laufen durch den Raum und tragen die Zeitung auf einer Hand (Hand in den Wind halten)., über dem ausgestreckten Arm, ohne die Zeitung zu verlieren.
- 16) Die Kinder sollen ein Zeitungsblatt mit den Händen vor den Brustkorb halten und dann loslaufen. Bei einer bestimmten Geschwindigkeit soll die Zeitung losgelassen werden, die Zeitung haftet am Körper. Die Arme können zur Seite ausgebreitet werden, so daß die Kinder wie Flugzeuge durch den Raum laufen.
- Von Hallenseite zur Hallenseite laufen
 - Um Hindernisse herum laufen
 - so langsam wie möglich laufen ohne die Zeitung zu verlieren
 - auch rückwärts laufen
- 17) dto., jedoch soll nach jedem gelungenen Lauf von Hallenseite zu Hallenseite die Zeitung in der Mitte gefaltet werden, bis sie so klein ist, daß sie nicht mehr hält.
- 18) Spiel "Wäscheaufhängen": Zwei Mannschaften, jeder Spieler hat einen Zeitungsbogen. Vor jeder Mannschaft hängt eine Wäscheleine. Die Spieler sitzen, stehen hintereinander. Die Spieler sollen in Staffelform nacheinander ihre Zeitung über die Leine hängen. Der nächste Spieler läuft erst los, wenn er von vorherigen berührt wurde.
- 19) Schneeballschlacht: Aus den Zeitungsblättern werden Schneebälle geformt (mit Füßen oder Händen). Die Spieler werfen sich gegenseitig mit den Schneebällen. Anzahl der Treffer können gezählt werden.
- 20) Die Zeitung zwischen die Knie klemmen: auf dem rechten Bein vorwärts hüpfen.

- 21) Die Zeitung in die linke Kniekehle klemmen: mit geschlossenen Beinen vorwärts hüpfen.
- auch gegengleich
- 22) Die Zeitung mit den linken Zehen vom Boden aufnehmen, festhalten und auf dem rechten Bein vorwärts hüpfen - auch gegengleich
- 23) Die Zeitung in Bankstellung auf den Rücken legen: Auf Händen und Knien vorwärts kriechen.
- 24) Experimentieren mit Geräuschen: rascheln, reißen, flattern.....
Alle Kinder schließen anschließend die Augen im Schneidersitz oder in der Rückenlage. Lehrer macht Zeitungsgeräusch, das erkannt werden muß (akustische Wahrnehmung).
- 25) Die Zeitung zum Ball zusammenknüllen: Jägerball, Haltet die Seiten frei, ... den Korb voll ...etc.
- 26) Gucklöcher in die Z. hineinreißen: Spaziergehen, andere Kinder erkennen und begrüßen (die Z. vor das Gesicht halten).
- 27) "Straßenreinigungsspiel": Herumgehen, dabei die Zeitung in Stück reißen (bzw. mit den Füßen zerreißen) fliegen lassen (es schneit). Alle Stücke kommen in einen bereitgestellten Papierkorb.
- nur die Füße räumen auf.
- nur die Hände räumen auf.
- 28) Die Zeitung offen vor das Gesicht halten: Dagegenpusten, bis die Z. flattert.
- 29) Die Zeitung zum Rohr rollen: Hineinpusten oder Hineintuten.
- 30) Die Zeitung mit den Zehen auseinander und wieder zusammenfalten (im Stand, Sitz).
- 31) Die Zeitung abwechselnd mit den Zehen greifen und ausschütteln (im Stand, Sitz).
- in die Hand übergeben

S a n d s ä c k c h e n / B o h n e n s ä c k c h e n

- 1.) Das Sandsäckchen (SN) hochwerfen und wieder auffangen (rechts / links).
- 2.) Das SN mit dem Fuß hochwerfen und wieder auffangen (rechts / links).
- 3.) Das SN hochwerfen und mit verschiedenen Körperteilen auffangen.
- 4.) Das SN aus verschiedenen Positionen (liegend, knieend, sitzend) hochwerfen und wieder auffangen.
- 5.) Das SN hochwerfen, verschiedene Zusatzaufgaben (klatschen, drehen ...) ausführen und wieder auffangen.
- 6.) Das SN auf den Kopf legen und damit gehen und laufen.
- 7.) Das SN auf den Fußrist legen und durch die Halle hüpfen.
- 8.) Das SN bei verschiedenen Fortbewegungsarten (Vierfüßler, Krabbelgang) transportieren.
- 9.) Mit dem SN auf dem Kopf sich hinsetzen, hinlegen (Bauch, Rücken) und wieder aufstehen.
- 10.) Sich das SN gegenseitig zuwerfen mit verschiedenen Aufgabenstellungen :
 - hoch, flach, im Bogen, beidhändig, rückwärts, unterschiedliche Abstände, zwei SN gleichzeitig
- 11.) Mit einem Partner ein SN zwischen verschiedenen Körperteilen (ohne Zuhilfenahme der Hände oder Arme) durch die Halle transportieren.
- 12.) SN von Partner auf verschiedene Körperteile legen lassen - die Körperteile benennen.
- 13.) SN zwischen den Füßen halten und an Partner in der Luft weitergeben.

T e p p i c h f l i e s e n

1.) Die Kinder umlaufen nach Musik die im Raum verteilten Teppichfliesen. Bei Musikstopp sollen sie sich im Schneidersitz auf eine TF setzen und sich ihre TF genau merken.

2.) Die Kinder umlaufen die TF. Bei Musikstopp sollen sie auf ihre TF zurückkehren und dort bestimmte Stände einnehmen. (Orientierungs- und statische Gleichgewichtsfähigkeit)

Die einzunehmenden Positionen bzw. Stände können auch codiert werden, z.B. :

1 = vor / 2 = hinter / 3 = neben seine TF setzen, stellen oder legen.

3.) Die Kinder umlaufen nach Musik die TF . Bei Musikstopp sollen sie "ihre" TF mit verschiedenen Körperteilen berühren : Knie, Ellenbogen, Nase ... etc.

4.) Jedes Kind hat sich von den im Raum liegenden TF einen, zwei oder drei Plätze gemerkt. Die Kinder laufen durch den Raum - auf Nummernzuruf werden die genannten Plätze eingenommen.

5.) P l a t z s u c h s p i e l

Die Kinder laufen nach Musik um die am Boden liegenden Fliesen, wobei eine TF weniger vorhanden ist, als die Anzahl der Kinder beträgt. Bei Musikstopp sind die Fliesen schnell zu besetzen. Wer keinen Platz gefunden hat, gibt das Signal bei der nächsten Runde, führt eine lustige Zusatzaufgabe aus ... etc.

6.) G r u p p e n w e t t k a m p f

Die Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt. Die Hälfte der TF liegen mit dem Flausch nach oben, die andere Hälfte mit dem Flausch nach unten auf den Boden. Gruppe 1 dreht den Flausch nach unten, Gruppe 2 dreht den Flausch nach oben. Sieger ist die Mannschaft, die bei einem Signal nach einer gewissen Zeit die meisten Oberflächen "richtig" herum liegen hat.

7.) S c h n e c k e n r e n n e n

Die Kinder stehen hintereinander. Jedes Kind steht auf einer TF. Hinter dem letzten Kind in der Reihe liegt eine "freie" TF. Nach dem Start gibt das letzte Kind die "Freie"

nach vorne. Die TF wandert so von Kind zu Kind, bis zum ersten Kind in der Reihe. Dieses legt die TF vor sich auf den Boden und hüpft auf die vor ihm liegende TF. Alle Kinder hüpfen auf die vor ihnen frei werdende TF, so dass sich die gesamte Mannschaft um eine TF nach vorne bewegt. Dies wird wiederholt, bis das Ziel erreicht ist.

8.) Karussellfahren

Die Kinder sitzen auf der TF (Flansch nach unten), ziehen die gebeugten Beine zum Oberkörper und drehen sich durch Abstoßen mit den Händen im Kreis. (Bauchmuskultur)

9.) Schiebekampf

Zwei Kinder sitzen Rücken an Rücken auf einer TF. Sie versuchen, sich gegen den Widerstand des Partners fortzubewegen. (Kräftigung der Bauchmuskultur)

10.) Rennauto

Die Kinder stützen sich mit den Händen auf eine TF und schieben sie durch den Raum.

(Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur)

11.) Knierutschen

Die Kinder knien auf der TF und ziehen sich mit den Armen vorwärts bzw. schieben sich rückwärts. (Arm- und Schultergürtelmuskulatur)

12.) Autofahren

Die Kinder sitzen auf der TF und bewegen sich durch Abstoßen bzw. Ziehen mit den Beinen - auch mit Unterstützung der Arme - durch den Raum. (Kräftigung der Beinmuskulatur)

13.) Rückernutschen

Die Kinder liegen mit dem Rücken auf einer TF und bewegen sich durch abstoßen mit den Beinen durch den Raum. (Kräftigung der Beinmuskulatur)

14.) Bauchrutschen

Die Kinder liegen mit dem Bauch auf einer TF und ziehen sich mit den Händen vorwärts, schieben sich rückwärts oder drehen sich im Kreis (Arm- und Schultergürtelmuskulatur)

15.) R a u p e

Sich auf zwei TF wie eine Raupe durch den Raum bewegen. Die Hände stützen auf einer TF, die Beine auf der anderen TF. Durch Sich-Zusammenziehen und Wieder-Strecken fortbewegen.

16.) P a r t n e r t r a n s p o r t

Ein Kind oder zwei Kinder ziehen ein anderes Kind, das auf einer TF sitzt. in Bauch- oder Rückenlage auf der TF liegt oder sich in der Hocke auf der TF befindet. Dabei soll sich das gezogene Kind an einem Seil, Stab, Reifen etc. festhalten, um eine unphysiologische Hohlkreuzbildung zu vermeiden.

17.) R o l l e r f a h r e n

Ein Fuß steht auf einer TF, mit dem anderen Fuß stoßen sich die Kinder ab.

18.) S c h l i t t s c h u h f a h r e n

Die Kinder stehen mit je einem Fuß auf einer TF und bewegen sich rutschend durch den Raum

19.) V o n I n s e l z u I n s e l

Die TF liegen auf dem Boden verteilt. Aufgabe : Von Insel zu Insel zu gehen (laufen, springen, - auch beidbeinig-), ohne "ins Wasser" zu fallen, d.h. den Boden zu berühren.

20.) W a s c h a n l a g e n / T a n k s t e l l e n

Zwei parallel stehende Bänke werden mit Matten abgedeckt und bilden die "Waschanlage". Zwischen den Bänken verläuft ein Ziehtau, das an einer Seite der Anlage an einem Punkt (z.B.) Sprossenwand) fixiert ist. An "Tankstellen" können die Kinder ihre Unterschenkel auf einen Kasten legen bzw. die Fußsohlen mit rechtwinklig gebeugtem Knie gegen die Wand stellen und durch Auf- und Abrollen des Oberkörpers aus der Rückenlage wird Benzin getankt oder Luft in die Reifen gepumpt. (Kräftigung der Bauchmuskulatur)

Didaktisch-methodische Vorbemerkungen zum Spielen mit dem Fallschirm

Sportunterricht in der Schule kann heute, bedingt durch die New-Games-Bewegung sowie die stärkere Hinwendung zum sogenannten Freizeitsport und nicht zuletzt auch aufgrund eines veränderten sportdidaktischen Verständnisses (Life-Times-Aspekt), vielfältiger, abwechslungsreicher und motivierender für alle Beteiligten gestaltet werden. Die traditionellen Schulsportarten werden zunehmend mehr durch Spiel- und Sportformen ergänzt, die oftmals in idealer Weise für eine willkommene Abwechslung im Schulsportalltag sorgen, die aber auch bei den Teilnehmern in vielfältiger Form zu veränderten Bewegungs-, Körper- und Sozialerfahrungen führen.

Eine dieser neuen Spielmöglichkeiten stellt das Spielen mit dem Fallschirm dar. Dieses Spielgerät, das zunächst in der Psychomotorik Verwendung fand, hat einen hohen Aufforderungscharakter und zieht schon allein durch seine Größe die Aufmerksamkeit aller, völlig unabhängig von Alter und Geschlecht, auf sich. Darüber hinaus ist es ein Spielgerät, das keinen ausschließt und das Kommunikation und Kooperation beim Spielen geradezu notwendig macht. Weiterhin setzt das Spielen mit dem Fallschirm in motorischer Hinsicht keinerlei spezielle sport-motorische Fähigkeiten voraus und kann sowohl in heterogenen als auch koedukativen Klassen/Gruppen durchgeführt werden. Konkurrenz- und Leistungsvergleich, Gewinn und Verlieren haben bei diesen Spielen keine Bedeutung und werden durch ungezwungenes, freudvolles Miteinander-Sporttreiben ersetzt. Jeder ist Teil des Ganzen, alle sind gleichmäßig beteiligt und miteinbezogen, fehlender Kontakt und mangelnde Interaktion sind ausgeschaltet.

Gespielt werden kann mit dem Fallschirm in allen Schulformen des allgemeinbildenden und beruflichen Schulwesens einschließlich Sonderschulen und Schulen mit sogenannten Problemgruppen (Berufsvorbereitungsjahr, Berufsgrundbildungsjahr, jugendliche Arbeitslose, Jungarbeiter). Darüber hinaus eignet sich der Einsatz des Fallschirms besonders auch im Rahmen von Sport- und Spielfesten. Als Spielort sind sowohl Flächen im Freien als auch Sporthallen geeignet. Kommen Klassen/Gruppen zum ersten Mal mit dem Fallschirm als Spielgerät in Berührung, ist es mitunter notwendig, daß vom Sportlehrer sehr gezielt Spielideen oder Spielimpulse eingebracht werden müssen. Dies ist umso notwendiger, je geringer der Grad der Experimentierfreudigkeit oder der

Selbständigkeit einer Klasse/Gruppe ausgeprägt ist. Nur so ist es dann auch möglich, mit diesem nicht ganz alltäglichen Spielgerät freudvoll, nutzungsintensiv und zielbezogen zu spielen. Sind erst Erfahrungen im Umgang mit dem Fallschirm gemacht, sollte der Sportlehrer zunehmend mehr zurücktreten und nur noch Anregungen und Hilfen geben. Den Klassen/Gruppen muß dann allerdings genügend Zeit und Freiraum zum Experimentieren und Erfinden gelassen werden. Von besonderem Vorteil ist hierbei, daß die Schüler durch keinerlei Regelvorgaben bzw.-vorstellungen aus traditionellen Spielen eingeschränkt bzw. auf bestimmte methodische Wege festgelegt sind.

Spiele mit dem Fallschirm, die auf Dauer nur nach dem Prinzip des "Vorsagens und Nachvollziehens", wie es häufig auf Spielfesten anzutreffen ist, durchgeführt werden, sind daher auch - zumindest unter pädagogischen Aspekten (Erziehung zur Kreativität, Selbst- und Eigenständigkeit usw.) - in Frage zu stellen.

Damit die Spiele gelingen und von den Schülern möglichst erfolgreich durchgeführt werden können, sollte der Sportlehrer bei der Planung und Durchführung der Spielstunden mit dem Fallschirm die Klärung der folgenden Fragen besonders beachten:

Sind die Schüler schon mit den Reaktionen (Fallen/Steigen) des Fallschirms vertraut, können sie damit umgehen?

Behindern äußere Bedingungen (Wind, Zugluft usw.) das Spielen?

Sind die Schüler mit der Belastbarkeit des Fallschirms vertraut (z.B. sich immer nur in der 4-Punkt-Haltung und nie aufrecht auf dem gespannten Fallschirm bewegen)?

Wissen die Schüler über mögliche Gefahren beim Spielen mit dem Fallschirm Bescheid (z.B. Durchschwingen des Fallschirms - Bodenkontakt -, wenn ein Schüler auf ihm liegt. Aufschlaggefahr! Eventuell Matten als Unterlage für die Spielfläche benutzen.) ?

- Haben die Schüler genügend Bereitschaft, sich auf Spielideen einzulassen und sie auch zu verändern?
- Finden die Schüler selbst neue Spielideen und sind genügend Freiräume und Spielanreize vorhanden?
- Ist eine Spielatmosphäre gegeben, die zum Mitmachen/Erproben/Gespräch einlädt?
- Gibt es Abstimmungsprobleme in der Klasse/Gruppe in bezug auf die gemeinsame gleichzeitige Ausführung der Bewegung mit dem Fallschirm (zu schnell, ungleichmäßig usw.)?

Für die verschiedenen Spielformen mit dem FS ist eine Mindestschülerzahl von 12 notwendig. Insgesamt können so viele Schüler mitspielen, wie um den FS herum Platz

finden. Grundsätzlich gilt, je mehr Schüler mitspielen, umso vielfältiger ist der FS einzusetzen. Mitunter ist es notwendig, dass der Rand des FSs einmal umgelegt wird, um eine bessere Griffmöglichkeit zu erzeugen, aber auch, um den FS vor zu schnellem Einreißen zu schützen. Bei körperlich unterschiedlich großen und starken Schülern muß darauf geachtet werden, daß sie abwechselnd am FS stehen und auch die kleinen Mitspieler noch über den gespannten FS schauen können. Grundsätzlich sind alle Spielformen untereinander austauschbar, wobei jedoch mit solchen Formen angefangen werden sollte, die mit dem FS und mit seinen Reaktionen (Steigen/Fallen) vertraut machen.

Unterrichtspraktische Spielformen

Kreisender FS :

Alle Schüler verteilen sich gleichmäßig um den FS herum und halten den FS-Rand in ihren Händen. Der FS wird zunächst langsam und dann immer schneller links und rechts herumgegeben und dann kräftig gespannt.

FS-Rundlauf :

Die Schüler halten den gespannten FS mit einer Hand (alle links oder rechts) fest und laufen nun mit dem FS im Kreis. Auf ein Zeichen hin wird die Hand und die Drehrichtung gewechselt. Dies kann auch im Hopserlauf, springend oder in einer Tanzform usw. durchgeführt werden.

FS - Geometrie :

Wie oben, nur daß mit dem gespannten FS nun verschiedenen Strecken in Form von geometrischen Figuren (z.B. Dreieck) gelaufen werden.

Wind, Sturm, Orkan :

Alle Schüler schwingen des FS langsam mit rhythmischen Bewegungen (Wind). Mit schnelleren und intensiven Armbewegungen entsteht aus dem Wind der Sturm bis hin zum Orkan.

Ballon mit Platzwechsel:

Der FS wird zunächst so geschwungen, daß eine gleichmäßige Bewegung entsteht. Auf ein Kommando, z. B. eins - zwei - drei, wird der FS gleichzeitig hochgeschwungen (Arme

gestreckt), wodurch er sich aufbläht und eine ballonähnliche Form erzeugt wird . Dieser Vorgang kann noch dadurch verstärkt werden, daß bei drei aller Schüler noch zwei oder drei Schritte aufeinander zugehen. Nachdem die Schüler wieder in ihre Ausgangsstellung zurückgegangen und durchgezählt (z.B. 1-4) worden sind, wird der FS wieder gleichmäßig hochgeschwungen. Je nach Aufruf wechseln nun alle Schüler mit der gleichen Zahl ihre Position, indem sie unter dem aufgeblähten FS hindurchlaufen. Anstelle der Zahlen können auch Anfangsbuchstaben von Vornamen, gleiche Schuhmarken, Haarfarben usw. angesagt werden. Am Schluß wechseln bis auf drei oder vier Schüler alle gleichzeitig ihre Position bzw. versuchen, unter dem FS eine halbe Runde zu laufen, um dann den gegenüberliegenden Platz einzunehmen.

Aufsteigender Ballon :

Wie zuvor, nur daß die Teilnehmer bei drei möglichst eng zur Mitte zusammengehen und den aufgeblähten, ballonförmigen FS loslassen. Wichtig ist hierbei, daß der FS möglichst gleichzeitig losgelassen wird .

Bootsfahrt :

Der gespannte FS wird wellenartig bewegt. Ein nicht zu schwerer Schüler bewegt sich auf allen vieren durch das Wellenmeer. FS-Mitte vermeiden!

Sechstage - Rennen :

Der FS wird in Hüfthöhe straff gespannt. Zwei nicht zu schwere Schüler begeben sich um 180 Grad versetzt auf "allen vieren" auf den FS. Der Schüler A muß nun versuchen, den Schüler B zu fangen. Die FS-Mitte darf hierbei nicht durchquert werden.

Gefangen :

Der FS wird gespannt. Eine zuvor festgelegt Gruppe geht in die Mitte unter den FS . Die restlichen Schüler verteilen sich um den FS herum und erzeugen mit ihm einen Wind, Sturm und Orkan. Auf ein Zeichen hin wird die unten sitzende Gruppe mit dem FS bedeckt. Die Schüler am Rand des FSs pressen nun den FS auf den Boden und lassen erst dann los, wenn alle unter dem FS "gefangenen Schüler" mit einer Hand durch das Loch in der Mitte des FSs greifen und winken. Wer kann nun zuerst aus dem wieder losgelassenen FS fliehen ?

Einpacken, auspacken:

Ein Teil der Schüler (maximal acht) kniet mit den Händen auf den Oberschenkeln in der Mitte des auf der Erde ausgebreiteten FSs. Von außen her wird nun diese Gruppe von den anderen Schülern mit dem FS eingepackt (Abb.14). Auf ein Zeichen müssen die eingepackten Schüler möglichst schnell ohne Benutzung der Hände den FS wieder ausbreiten.

FS-Fangspiel:

Alle bis auf einen Schüler (Fänger) halten den FS in ihren Händen und spannen ihn. Der Fänger steht einem zuvor festgelegten Schüler, der zu fangen ist und der den FS nicht loslassen darf, genau gegenüber. Die Aufgabe des Fängers besteht nun darin, daß er versucht, diesen Schüler durch möglichst schnelles Laufen um den FS herum zu fangen. Die gesamte Gruppe am FS versucht dies jedoch durch gemeinsame Drehbewegungen, die den zu fangenden Schüler immer möglichst weit vom Fänger wegbringen sollen, zu verhindern. Besonders wichtig ist hierbei, daß die gesamte Gruppe möglichst schnell und einheitlich auf Laufrichtungsänderungen des Fängers (links und rechts herum) reagiert .

Ballkreisen:

Der FS wird straff gespannt und zunächst in Hüfthöhe gehalten. Nachdem ein Ball auf den äußeren Rand des FSs gelegt worden ist, versuchen die Schüler, durch Hoch/Tief-Bewegungen mit dem FS den Ball in eine Art Kreisbahn, die möglichst nahe am äußeren Rand des FSs liegen soll, zu bringen . Die Aufgabenstellung kann durch mehrere und unterschiedlich große Bälle (Soft-, Push- und Erdbälle) gesteigert werden.

Ballverlust:

Wie oben, nun versucht jetzt jeder Schüler, durch intensive Bewegungen mit dem FS den Ball bei einem anderen Schüler vom FS zu schleudern. Jeder Schüler kann hierbei den Ball mit dem Kopf oder der Hand auf den FS zurückstoßen. Dieses Spiel kann ebenfalls mit mehreren Bällen durchgeführt werden.

Ballschleudern:

Die Schüler versuchen hierbei, durch heftige gemeinsame Bewegungen mit dem FS, einen oder mehrere Bälle möglichst hoch zu schleudern. Für dieses Spiel sind auch besonders Luftballons geeignet.

Ballgolf:

Bei diesem Spiel wird versucht, einen kleinen Ball (z.B. Tennisball) durch das Loch in der Mitte des FSs zu rollen und ihn dabei genau in einen Eimer, der unter dem FS steht, zu befördern.

Ballnachlauf:

Zwei Bälle werden genau gegenüberliegend auf dem äußeren Rand des FS plziert. Nun muß versucht werden, daß in Form einer Kreisbahn der eine Ball den anderen einholt.

Sympathieball:

Hierbei wird versucht, einem zuvor benannten Schüler möglichst genau den Ball auf dem FS zuzurollen.

Ballstoßen:

Bei diesem Spiel hockt ein, später auch mehrere Schüler unter dem relativ hoch gehaltenen und gespannten FS. Die Aufgabe besteht nun darin, von unten her den oder die Bälle von dem FS zu stoßen. Die Schüler, die den FS halten, versuchen, dies durch Hochheben des FSs zu verhindern. Für dieses Spiel eignen sich ebenfalls besonders Luftballons.

Ball in den Korb:

Auf dem gespannten FS liegt ein Ball und ein Korb (Karton, Plastikeimer oder ähnliches). Die Aufgabe besteht darin, daß die Gruppe versuchen muß, durch geschickte gemeinsame Bewegungen mit dem FS, den Ball in "seinen Korb" zu befördern.

Ballwechsel:

Dieses Spiel setzt zwei FS voraus. Ziel des Spielens ist es, zunächst einen und dann mehrere Bälle von einen FS auf den anderen zu schleudern.

Maulwurffangen:

Bei diesem Spiel wird der ausgebreitete FS zunächst auf den Boden gelegt. Ein, später auch zwei Schüler gehen unter den FS (Maulwürfe). Ein Maulwurffänger begibt sich auf Knien und Händen auf den FS. Der Rest der Gruppe verteilt sich um den FS herum. Ihre Aufgabe besteht darin, durch Heben und Senken des FSs den jeweiligen Standort des Maulwurfs zu verschleiern, so daß er nicht vom Maulwurffänger gefangen werden kann.

Haifischspiel:

Die Schüler halten den FS so, daß sie unter ihn schauen können. Unter dem FS befinden sich ein oder zwei Schüler, die Haie. Die Haie versuchen nun, ihre "Opfer" am Fuß oder Bein zu berühren. Dies können die Opfer jedoch durch schnelles Senken des FSs bis auf den Boden verhindern. Gelingt dies nicht, wechselt das Opfer mit dem Hai die Position.

Sitz-FS:

Alle Schüler sitzen auf dem Boden. Der FS wird straff gespannt über den Beinen gehalten, so daß nur der Oberkörper herauschaut. Die Schüler legen sich nun langsam nach hinten und ziehen sich wieder nach vorne. Es folgen "Rumpfkreisen" links und rechts herum. Der FS wird gleichzeitig über den Kopf gehalten usw.

Figurenraten:

Ein oder mehrere Schüler begeben sich unter den FS und stellen eine/n bestimmte/n Figur/Gegenstand dar. Die anderen Schüler versuchen nun, diese/n Figur/Gegenstand zu erraten und außerhalb des FSs nachzubilden. Bei Gruppen, die sich schon besser kennen, kann diese/r Figur/Gegenstand auch mit geschlossenen Augen ertastet und nachgebildet werden.

Qualle:

Die ganze Gruppe sitzt im Kreis um den FS herum. Nun krabbeln alle unter den FS und ziehen hierbei den FS so weit hinter ihrem Rücken herunter, daß sie sich auf den Rand setzen können. Die Qualle ist "geboren". Sie bewegt sich zunächst, indem alle Schüler ihren Oberkörper leicht nach hinten und vorne neigen. Dann folgen kreisende Bewegungen mit dem Rumpf nach links und rechts. Die Qualle "wächst", indem ein Schüler in die Mitte geht und dabei den FS rauf und runter bewegt. Ist die Qualle "erwachsen", macht sie Ausflüge. Hierzu stehen alle Schüler, den FS über Rücken und Po haltend, auf, bewegen sich hin und her und legen verschiedenen Strecken in dieser Form zurück.

Zusammenlegen:

Auch das Zusammenlegen des FS will gelernt sein und ist darüber hinaus eine wichtige gemeinsame Tätigkeit. Darauf achten, daß der FS beim Zusammenlegen trocken ist und nach Möglichkeit immer nach dem gleichen Prinzip gefaltet wird.

