

# Unterrichts- einheiten



# 1. Laufen



# 2. Rollen, Drehen



# 3. Balancieren, Stützen, Klettern



# 4. Teamspiele



# 5. Spielobjekte kennenlernen



# 6. Rhythmisch bewegen, Darstellen



# Laufen

Unterrichtseinheit für  
die 1. Primarschulstufe





## Inhalt Laufen

<b>1. Einführung</b>	<b>4</b>
<b>2. Lektionen</b>	<b>5</b>
2.1 Einführung «Laufen»	5
2.2 Starten	7
2.3 Schnell laufen	9
2.4 Überqueren von Hindernissen	11
2.5 Lange laufen	13
<b>3. Tests zu den Lektionsinhalten</b>	<b>15</b>
<b>4. Ergänzende Spiel- und Übungssammlung</b>	<b>17</b>
Einführung «Laufen»	17
Starten	18
Schnell laufen	20
Überqueren von Hindernissen	22
Lange laufen	24
<b>5. Quellenangaben</b>	<b>25</b>

## Übersicht Lektionen

Nr.	Titel	Zeit	Ziele
2.1	Einführung «Laufen»	45'	<ul style="list-style-type: none"><li>· Verschiedene Laufarten nachmachen und selber erfinden</li><li>· Spielerische Laufschiule</li></ul>
2.2	Starten	45'	<ul style="list-style-type: none"><li>· Auf verschiedene Signale (akustisch, taktil, visuell) reagieren</li><li>· Aus verschiedenen Startpositionen schnell weglaufen</li></ul>
2.3	Schnell laufen	45'	<ul style="list-style-type: none"><li>· Auf den Fussballen laufen</li><li>· Kurze Strecken so schnell wie möglich laufen</li></ul>
2.4	Überqueren von Hindernissen	45'	<ul style="list-style-type: none"><li>· Dank vielseitigen Hindernissen lernen, Sprünge zu dosieren</li><li>· Möglichst schnell über Gräben springen</li></ul>
2.5	Lange laufen	45'	<ul style="list-style-type: none"><li>· Die Kinder können 7 bis 8 Minuten ohne Pause laufen</li></ul>

**Bemerkung:** Um die Lektionen leserlich zu halten, wurde stets die männliche Form gewählt.

## 1. Einführung

**Laufen ist für Kinder eine selbstverständliche Tätigkeit. Sie üben diese beim Spielen ohne Aufforderung. Da das Laufen eine Grundvoraussetzung für viele Sportarten darstellt, sollten Kinder im frühen Primarschulalter möglichst viele Erfahrungen damit machen. Dabei geht es vor allem darum, vielfältige und attraktive Aufgaben für die Kinder zu gestalten, damit sie ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln können.**

Isoliertes Üben von Teilbewegungen und frühe Spezialisierung sind nicht angebracht. Stattdessen soll auf die Beidseitigkeit sowie auf die bewusste Wahrnehmung der Bewegung geachtet werden. Die Kinder erlangen so eine individuelle optimale Bewegungsfähigkeit. Ausserdem stellt die positive Einstellung zur eigenen Leistung und zum Leistungsvergleich mit anderen ein Ziel dar.

Diese Unterrichtseinheit setzt sich aus Einstiegslektionen zu den Themen **laufen, starten, schnell laufen, überqueren von Hindernissen** und **lange laufen** zusammen.

**Einführung laufen:** Die Kinder lernen verschiedenste Möglichkeiten des Laufens kennen. Beim Vergleich von kurzen, langen, lauten, leisen, breiten oder schmalen Schritten verbessern sie ihr Bewegungsgefühl und erfahren selbst, auf welche Art zweckmässig gelaufen werden kann. Die Laufschule erfolgt spielerisch und mit vielen Metaphern.

**Starten und schnell laufen:** Im frühen Primarschulalter sind die Voraussetzungen zur Verbesserung der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit besonders gut. Viele Lauf- und Fangspiele, bei welchen die Kinder schnell reagieren und kurze Strecken maximal schnell laufen müssen, eignen sich deswegen bestens. Beim Starten wird auf unterschiedliche Signale (akustische, visuelle, taktile) sowie auf verschiedene Positionen geachtet. Bei der Schulung des Schnelllaufens werden folgende Kriterien berücksichtigt:

- Beim Starten kurze Schritte machen, danach die Schrittlänge vergrössern
- Auf den Fussballen laufen
- Durch intensive Armbewegungen die Beinarbeit unterstützen
- Nur kurze Strecken, dafür mit hoher Intensität laufen (Dauer: vier bis acht Sekunden, Strecke: 20–40 m)



**Überqueren von Hindernissen:** Die Kinder lernen auf spielerische Art, in verschiedenen Rhythmen kleinere und grössere Hindernisse zu überqueren. Ziel dabei ist nicht, über möglichst hohe Hindernisse zu laufen, sondern diese so schnell wie möglich zu passieren.

**Lange laufen:** Dauerlaufen bedeutet, ökonomisch und möglichst lange in regelmässigem Tempo zu laufen. Die Ausdauer der Kinder kann durch regelmässige, längere und intensive Spielformen verbessert werden. Als Faustregel bei Kindern im frühen Primarschulalter gilt: Sie können ihr Alter (Jahre) in Minuten laufen. Folgende Kriterien werden im Unterricht beachtet:

- Kindsgemäss: vor allem spielerisch und nicht monoton laufen
- Atmung: auf eine regelmässige Atmung achten und vor allem gut ausatmen (Faustregel: während gleich vielen Schritten ein- wie ausatmen)
- Belastungs-Faustregel, Puls: 170 Schläge pro Minute minus das halbe Alter in Jahren
- Körpererfahrungen: die Kinder spüren lassen, wie ihr Herzschlag schneller und langsamer wird; unterschiedliche Unterlagen wählen (Halle, Wald, Pausenplatz usw.); barfuss laufen usw.
- Individuelles Lauftempo bei längeren Strecken: die Kinder sollen so schnell laufen, dass sie noch sprechen können

## 2. Lektionen

### 2.1 Einführung «Laufen»

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise
10' Aufwärmen	<p><b>Klettersitzball</b></p> <p>Wer getroffen wird, klettert einer Route (Spielbündel) der Sprossenwand nach. Danach darf weitergespielt werden.</p>		<p>Sprossenwand, 2 weiche Bälle, Spielbündel in 3 Farben</p>
25' Hauptteil	<p><b>«Grossi und chlini Schritt» (5')</b></p> <p>Lied laufen lassen und Kinder dazu bewegen lassen.</p> <p><b>Variante</b></p> <p>Lehrperson ruft, wie die Kinder zu laufen haben (kleine/grosse/riesige Schritte, Trampelschritte, leise Schritte, rückwärts usw.).</p> <hr/> <p><b>Laufen wie Tiere (10')</b></p> <p>1. Lehrperson gibt verschiedene Laufarten vor: Laufen wie ...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· ein Elefant</li><li>· eine Maus</li><li>· ein Reh</li><li>· eine Spinne</li><li>· ein Tausendfüssler</li><li>· usw.</li></ul> <p>2. Die Kinder erfinden Laufarten von anderen Tieren. Alle probieren diese aus.</p>	<p>Zuerst alleine ausprobieren, dann zu zweit zur Musik laufen.</p> 	<p>Musikanlage, «Chliini Schritt und grossi Schritt» von Andrew Bond (erhältlich z. B. im iTunes Store)</p>

## 2.1 Einführung «Laufen»

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Skizze

### Material/Hinweise

Hauptteil

#### Nest suchen (10')

In der Halle sind zwei Reifen (Nester) weniger verteilt als Anzahl Kinder. Die Kinder laufen im von der Lehrperson vorgegebenen Stil frei in der Halle umher. Die Lehrperson lässt Musik laufen. Bei Musikstopp müssen sich alle ein Nest suchen. Wer keines findet, löst eine Zusatzaufgabe (z. B. so schnell wie möglich zwei gegenüberliegende Wände berühren).

#### Laufstile:

- Hopsenhüpfen
- Fersen an Gesäss hochziehen
- Knie anheben
- Seitlich laufen und Beine überkreuzen
- Auf den Fussballen
- Bei jedem dritten Schritt springen

#### Variante

Wenn keine Musikanlage vorhanden ist, kann die Lehrperson auch ein Kommando geben (z. B. mit dem Tamburin).

Reifen, Musikanlage

10'

#### Pendelstafette

Die Lehrperson teilt die Kinder in Gruppen ein. Jedes Kind muss zweimal laufen, so dass es am Schluss am gleichen Platz steht wie zu Beginn der Stafette. Die Lehrperson gibt die Laufart vor:

- Vorwärts
- Rückwärts
- Katze (auf allen Vieren)
- Flamingo (auf einem Bein)
- Slalom einbauen
- usw.



6 Malstäbe

Ausklang



## 2.2 Starten

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Skizze

### Material/Hinweise

10'

Aufwärmen

#### Linienfangis

Zwei bis drei Fänger werden mit einem Spielbändel gekennzeichnet und versuchen die anderen Kinder zu fangen. Alle dürfen nur auf den Linien des Hallenbodens laufen. Gefangene werden zu Fängern.

3 Spielbändel

25'

Hauptteil

#### Pferd und Wagen (5')

A hat ein Springseil um den Bauch und läuft. B hält das Seil an den Enden fest und ruft Kommandos:

«Hü!» → A spurtet

«Brr!» → A trabt locker

Tipp: Mit kurzen Schritten weglaufen!



Springseile

#### Sprint mit Seil (10')

1. Zu zweit: Beide Kinder halten ein Ende des Sprungseils so, dass dieses immer gespannt bleibt. B lässt das Seil hinten los, A sofort auch; jetzt versucht B, A einzuholen.

2. A (vorne) und B (hinten) traben mit dem Abstand einer Seillänge. Auf das Signal der Lehrperson lassen beide das Seil fallen; B versucht A einzuholen.

Springseile

#### Umkehrsprints (10')

1. Die Kinder laufen nebeneinander in einer Richtung. Auf das Signal der Lehrperson kehren sie um. Welches Kind erreicht die Ziellinie als erstes?

2. Tag und Nacht: Jeweils zwei Kinder (A=Tag, B=Nacht) laufen langsam aufeinander zu. Die Lehrperson erzählt eine Geschichte. Fällt der Begriff «Tag», versucht A, B bis zur Ziellinie einzufangen. Sagt die Lehrperson «Nacht», wird B zum Verfolger.

3. Jeweils zwei Kinder spielen in der Hallenmitte Schere-Stein-Papier. Der Gewinner wird zum Jäger und versucht den Verlierer bis zur Ziellinie einzufangen.

Die Ziellinie muss im Voraus definiert werden.



## 2.2 Starten

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Skizze

### Material/Hinweise

10'

Ausklang

#### Krokodilfangis

Zwei bis fünf Kinder erhalten einen Spielbündel und sind die Krokodile. Sie liegen zu Beginn in der Hallenmitte (=Fluss) und ruhen sich aus. Die anderen Kinder sind die Gnus oder Zebras und halten sich zu Beginn bei der Stirnseite der Halle auf. Wenn die Lehrperson «Krokodile» ruft, beginnen diese zu fangen. Welche Gnus und Zebras schaffen es, den Fluss zu überqueren? Gefangene tauschen für den nächsten Durchgang mit den Krokodilen die Rolle.

#### Variante

Gefangene werden für den nächsten Durchgang ebenfalls zu Krokodilen. Welche drei Gnus oder Zebras überleben bis zum Schluss?

5 Spielbündel

## 2.3 Schnell laufen

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Skizze

### Material/Hinweise

10'

#### WC-Fangis

Zwei bis drei Fänger. Wer gefangen wurde, wird zum «WC» (auf einem Bein knien, das andere gebeugt vor dem Körper aufstellen). Der Gefangene kann befreit werden, indem ein anderes Kind auf das «WC» sitzt und mit lautem Rauschen die Spülung betätigt.



3 Spielbündel

Aufwärmen

27'

#### Immer schneller laufen (6')

Die Lehrperson gibt den Kindern mit dem Tamburin das Lauftempo vor (pro Schlag ein Schritt). Nach einem gemütlichen Start im Trab erhöht die Lehrperson die Frequenz bis zum Galopp (Spurt). Die Kinder laufen stets auf den Fussballen und bewegen sich frei in der Halle.

1 Tamburin

#### Kalte Füße werden warm (5')

Ein Dieb bekommt «kalte Füße», d. h. er hat Angst und flieht. Rennt er schnell davon, werden sie wieder warm. Wir machen dies nach: Die Kinder fühlen an ihren Fussballen, rennen eine Strecke möglichst schnell und tasten wieder an ihren Füßen. Sind die Fussballen wärmer geworden? Füße abkühlen (Pause machen) und nochmals versuchen ...

Die Kinder sollen mit intensiven Armbewegungen die Beinarbeit unterstützen!

#### Schmuggler und Zöllner (10')

Die Schmuggler versuchen von der Start- zur Ziellinie zu laufen. Dazwischen befinden sich zwei bis vier Zöllner, welche die Schmuggler mit einem Ball abtupfen wollen. Wer erwischt wird, kehrt zur Startlinie zurück. Wer die Ziellinie erreicht hat, streift sich einen Spielbündel über und geht am Hallenrand entlang zurück zur Startlinie. Welcher Schmuggler erobert am meisten Bündel? Welcher Zöllner fängt am meisten Schmuggler?



Spielbündel,  
2–4 weiche Bälle

#### Variante

Es hat weniger Bälle als Zöllner im Spiel. So wird das Zusammenspiel unter den Zöllnern gefördert.

Hauptteil

## 2.3 Schnell laufen

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Skizze

### Material/Hinweise

Hauptteil

#### Gang schalten (6')

A und B laufen gemeinsam frei in der Halle umher. Ein Kind sagt, in welchem Gang gelaufen wird (1.–4. Gang, Rückwärtsgang). Danach darf das andere Kind den Gang bestimmen. Im 4. Gang auf den Fussballen laufen!

8'

#### Pferd und Wagen

Umkehrstafette: Ein Kind (Pferd) zieht einen Mitschüler (Wagen), der auf zwei Teppichresten steht, mit einem Springseil bis zum Malstab. Dort werden die Rollen für die Strecke zurück zum Start getauscht. Nun sind die nächsten zwei Kinder der Gruppe an der Reihe.



Springseile, Teppichreste, Malstäbe

Ausklang

#### Varianten

- Auf dem Teppich sitzen
- Auf dem Teppich knien
- Slalom einbauen

## 2.4 Überqueren von Hindernissen

Bemerkung zur Organisation: Ein Spiel findet immer in einer Hallenhälfte statt. Somit kann die Lehrperson während eines Spiels stets Material für das nächste Spiel vorbereiten und spart somit kostbare Zeit.

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise
Aufwärmen	<p><b>10'</b> <b>Fuchs im Hühnerhof</b></p> <p>Vier Langbänke (mit der schmalen Seiten nach oben) werden als Hühnerstege aufgestellt. Zwei bis vier Füchse (Fänger) jagen die Hühner (zu fangende Kinder). Wer berührt wird, tauscht mit dem Fuchs die Rolle. Hühner auf den Stegen dürfen nicht gefangen werden. Füchse dürfen nicht über die Hühnerstege springen.</p> <p><b>Variante</b></p> <p>Ein bis zwei Hähne, die nicht gefressen werden dürfen, vertreiben die Hühner, indem sie auf den Hühnersteg springen.</p>		<p>4 rote Spielbänder (Füchse), 2 blaue Spielbänder (Hähne), 4 Langbänke</p>
Hauptteil	<p><b>25'</b> <b>Flusslandschaft (10')</b></p> <p>Auf dem Boden liegen mehrere Springseile. Jeweils zwei Seile werden im Abstand von ca. 50 cm angeordnet. Diese stellen einen Fluss dar. Die Kinder überspringen die Flüsse zu zweit:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. A folgt B durch die Flusslandschaft. Auf ein Zeichen der Lehrperson Rollentausch.</li><li>2. A prägt sich den Weg von B ein und läuft ihn nach.</li><li>3. A und B suchen gemeinsam verschiedene Varianten, die Flüsse zu überqueren.</li></ol> <hr/> <p><b>Grabensprünge (15')</b></p> <p>Vier Kinder legen mit vier Matten eine Mattenbahn mit Gräben, welche gerade noch überlaufen werden können. In die Gräben stellen die Kinder kleine Hindernisse. Nun stellen die Gruppen ihre Bahnen gegenseitig vor und probieren alle aus. Die Kinder sollen möglichst schnell über die Gräben springen.</p>		<p>Springseile</p> <p>Kleine Matten, diverse Hindernisse (Bälle, Hürden, Kasten-elemente, Markierungskegel, Langbänke usw.)</p>

## 2.4 Überqueren von Hindernissen

### Übungs-/Spielform

### Organisation / Skizze

### Material / Hinweise

10'

#### Langbankstafette

Vier bis sechs Langbänke sind sternförmig aufgestellt. Auf jeder Bank sitzen gleich viele Kinder und schauen ins Zentrum. Die hintersten Kinder sind Startläufer. Auf das Startzeichen laufen sie eine Runde und überspringen dabei die Enden sämtlicher Langbänke. Danach klatschen sie dem zweithintersten Gruppenmitglied ab, das nun eine Runde in Angriff nimmt usw.

#### Variante

Die Kinder werden vom Zentrum aus gruppenweise nummeriert (beispielsweise 1 bis 5). Die Lehrperson erzählt eine Geschichte, in welcher die Zahlen 1 bis 5 vorkommen. Kinder mit der jeweiligen Zahl müssen eine Runde laufen und wieder am eigenen Platz absitzen.



4 Langbänke, evtl. Spielbänder um Gruppen auseinanderzuhalten.

## 2.5 Lange laufen

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise
<b>10'</b> Aufwärmen	<b>Stechmückenfangis</b> Drei bis fünf mit einem gelben Spielbändel markierte Fänger (Stechmücken) versuchen die anderen Kinder (Touristen) zu stechen. Wird eine Touristin von einer Stechmücke gestochen, sinkt sie benommen zu Boden. Ärztinnen (drei bis fünf Kinder mit einem grünen Spielband, die gegen Stechmücken immun sind) dürfen die Kranken ins Spital (Mittelkreis) schleppen, damit diese wieder gesund werden und weiterspielen können.		3–5 gelbe und grüne Spielbändel
<b>30'</b> Hauptteil	<b>Autorennen (15')</b> Drei bis vier Kinder pro Team. Jedes Kind besitzt ein Frisbee (o.Ä.) als Steuerrad. Gemeinsam wird eine Rennstrecke mit Malstäben, Linien und Markierungskegeln bestimmt. An einer Stelle befinden sich die Boxen, an welchen sich jeweils ein Teammitglied ausruhen darf. Zuerst laufen alle eine Aufwärmrunde, wobei die Lehrperson das Tempo ankündigt (1.–5. Gang). Welches Team hat nach zehn Minuten am meisten Runden zurückgelegt?  <b>Biathlon (15')</b> Die gleichen Teams wie vorher. Nach jeder Laufrunde wird mit Tennisbällen (oder ähnlich grossen Bällen) auf ein Ziel geworfen (z.B. aufgehängte Reifen an der Sprossenwand, markierte Felder der Gitterleiter usw.). Wer trifft, bekommt ein Streichholz und bringt dieses ins Gruppendepot. Welches Team hat nach zehn Minuten am meisten Streichhölzer gesammelt?	  	Frisbees, Markierungskegel, Malstäbe usw.  Bälle, Streichhölzer, Wurfziele, Reifen für Gruppendepots
<b>5'</b> Ausklang	<b>Beine lockern (5')</b> Zu zweit zusammen. Ein Kind liegt auf dem Rücken und streckt die Beine in die Luft. Das andere Kind hält es an den Füßen und schüttelt die Beine sanft aus.		





### 3. Tests zu den Lektionsinhalten

#### Testinhalt – Was?

#### Wie und warum?

10–15'

Auf den Fussballen über die Schwebekante (schmale Seite der Langbank) gehen. Vorwärts bis zur Mitte, dann Drehung und rückwärts weitergehen bis ans Kantenende. Die gleiche Übung zurück.

#### Kriterien

- Schwebekante nicht verlassen
- Ständig auf den Ballen gehen
- Medizinball muss immer Kopfkontakt haben

#### Variante

Zusätzlich einen Medizinball auf dem Kopf festhalten.

Balancieren



10–15'

A lässt hinter B einen Basketball fallen. B muss vorwärts schauen und darf sich beim Aufprall des Balls auf den Boden drehen. Er versucht den bis auf Kniehöhe aufspringenden Ball zu fangen, bevor dieser wieder zu Boden fällt. Ziel: Den Ball zweimal nacheinander fangen können; einmal mit Drehung nach links und einmal nach rechts.

#### Kriterien

Den Ball vor der 2. Bodenberührung fangen

Reaktion



## Testinhalt – Was?

## Wie und warum?

10–15'

### Umkehrlauf über Langbänke

Die Kinder überlaufen vier Langbänke (Schwebekante oben) mit unterschiedlichen Abständen dazwischen (ein Schritt, zwei und drei Schritte). Danach wenden sie um einen Malstab und kehren ohne Pause wieder zurück (drei, zwei Schritte, ein Schritt).

### Kriterien

Schrittfolge wird beibehalten  
(1, 2, 3 Schritte bzw. 2, 3, 4 Bodenberührungen)

Rhythmus



10–15'

### Laufe dein Alter

Die Kinder müssen mindestens so viele Minuten wie Anzahl Lebensjahre laufen ohne anzuhalten. Die Laufroute spielt dabei keine Rolle und das Gelände kann frei gewählt werden.

### Vorbereitung

Sport-Hausaufgabe: Wer läuft in einer Woche das Alter seiner Mutter, seines Vaters usw.?

Welche Schülergruppe läuft in einer Woche mehr Minuten als die Lehrperson?

Ausdauer

## 4. Ergänzende Spiel- und Übungssammlung

Auf den folgenden Seiten sind weitere Ideen thematisch aufgeteilt. Sie können als Alternative zu den in den Lektionen vorgeschlagenen Übungen dienen.

### Einführung «Laufen»

#### Übungs-/Spielform

#### Organisation/Hinweise

10'

#### Zauberer und Fee

Ein bis zwei Fänger verwandeln die anderen Kinder mit ihrem Zauberstab in ein Tier (z. B. Reh), indem sie den Gefangenen den Tiernamen ins Ohr flüstern. Die frei laufenden Kinder können die verzauberten Tiere befreien, indem sie diese erkennen und folgenden Zauberspruch sagen: «Wenn du ein Reh bist, so bist du erlöst.»  
Tipp: Lehrperson gibt Auswahl an Tieren vor.

Laufen

5'

#### Dompteur

Ein Kind (Dompteur) führt die anderen im Kreis herum indem er ihnen verschiedene Tier- oder Gangarten vorgibt: langsam, schnell über Hindernisse, watscheln wie ein Pinguin, galoppieren wie ein Pferd usw. Rollenwechsel.

Laufen

#### Vorbereitungsübungen für den Test

- Auf den Fussballen einer Linie entlang gehen
- Auf der Schwebekante vw und rw gehen
- Gleiche Übungen auf den Fussballen
- Vw gehen, drehen und rw gehen

5'

#### Den Fuss spüren

Auf verschiedenen Teilen des Fusses gehen: Ferse, Mittelfuss, Ballenlauf, Innen- und Aussenseite.

Laufen



## Starten

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Hinweise

5'

#### Matten-Bob

Zwei Teams stehen je hinter einer dicken Matte. Ziel ist es, diese auf Kommando der Lehrperson so schnell wie möglich bis zu einer definierten Linie zu schieben.

Starten



5'

#### Lawine

Die Kinder stehen in Startposition auf einer Linie mit Blick zurück. Die Lehrperson rollt von hinten einen Ball zu. Wenn der Ball eine definierte Linie passiert (Lawine), drehen sich die Kinder um und rennen so rasch wie möglich bis zu einer Ziellinie.

Starten

5'

#### Vorbereitungsübungen für den Test

- Akustisch: auf Klatschen, Pfiff, bestimmte Wörter usw. weglaufen.
- Taktile: auf Berührung weglaufen.
- Visuell: A lässt einen Stab fallen, B versucht diesen vor dem Aufprall auf den Boden zu fangen.

Starten

10'

#### «Kommt mit, lauft weg»

Vier bis sechs Langbänke sind sternförmig aufgestellt. Auf jeder Bank sitzen möglichst gleich viele Kinder. Jemand läuft um die Bänke herum, berührt die hinterste Person einer Gruppe und ruft: «Kommt mit!» oder «Lauft weg!». Auf dieses Kommando hin läuft die ganze Gruppe hinter der Einzelperson her oder in entgegengesetzter Richtung von ihr weg. Das Kind, welches als letztes wieder auf der Bank sitzt, beginnt einen neuen Durchgang.

Starten



10'

Starten

#### Murmeltiere

Ein bis drei Kinder weniger als die Hälfte der Klasse bilden im Grätschstand stehend einen Kreis (Kreisspieler). Die anderen Kinder (Murmeltiere) laufen frei um den Kreis. Auf einen Pfiff der Lehrperson hin versuchen die Murmeltiere so rasch wie möglich durch die Beine der Kreisspieler in den «Bau» zu kriechen. Die Kreisspieler lassen nur ein Murmeltier in den Bau, danach schliessen sie die Beine. Rollenwechsel: Wer im Bau ist, wird zum Kreisspieler.

## Schnell laufen

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Hinweise

5'

#### Intervall-Fangen

A fängt B, C pausiert. Wird B von A gefangen, jagt B nun C und A pausiert usw.

Einen Raum abgrenzen

Schnell laufen

20'

#### Gewitter-Brennball

Drei Kinder des Laufteams werfen gleichzeitig drei Bälle ins Feld und starten gemeinsam. Der Durchgang ist beendet, wenn alle drei Bälle im Ring sind. Beim nächsten Abwurf dürfen weitere drei Spieler loslaufen (nach zehn Minuten Rollenwechsel der Teams).

Schnell laufen

5'

#### Lava-Lauf

Wer schafft es, über den Lavastrom (ca. 15 m breite Zone) zu sprinten, ohne sich dabei die Füße zu verbrennen?

Schnell laufen

#### Variante

Startsignal und Abpfeiff nach drei bis vier Sekunden. Wer noch unterwegs ist, verbrennt sich die Füße.

10'

#### Turmbau-Stafette

Die Kinder werden in drei 5er-Teams eingeteilt und stellen sich am Start auf. Die Laufstrecke beträgt ca. 20 m. Am anderen Streckenende befinden sich Holzklötzchen. Die Kinder dürfen so viele Holzklötzchen sammeln, bis es keine mehr hat. Es dürfen so viele Kinder laufen wie mögen, pro Lauf darf allerdings lediglich ein Holzklötzchen mitgenommen werden. Welches Team baut den höchsten Turm?

Schnell laufen

#### Variante

Puzzleteile sammeln und zusammensetzen, Memory-Karten aufdecken und sammeln.



5'

Schnell laufen

#### Diebische Elstern

Die Kinder sind einer Bändelfarbe zugeteilt und stecken den Bündel (Perlenkette) ins Sport Tenue. Sie versuchen fremde Perlenketten zu ergattern und legen ihre Beute in ihr Nest (kleine Matte oder Ring). Wo liegt nach zwei bis drei Minuten der grösste Schatz oder wo befinden sich zuerst zehn Beutestücke?

10'

Schnell laufen

#### Rettungsinselinfangis

In der Halle liegen drei bis vier Kastenoberteile (evtl. Ringe) als Rettungsinseln am Boden. Ein bis vier Fänger fangen die freien Kinder und fassen die Gefangenen an der Hand, so dass sich eine Kette bildet. Sobald eine Kette das fünfte Kind erwischt, rufen diese fünf Kinder laut: «Rette sich, wer kann!» Nun lösen sich alle Ketten auf und alle Kinder versuchen auf eine Rettungsinsel zu gelangen. Diese bieten aber nur Platz für fünf Personen. Kinder, welche keinen Platz auf einer Insel erobern können, beginnen den nächsten Durchgang als Fänger.

# Überqueren von Hindernissen

## Übungs-/Spielform

## Organisation/Hinweise

5'

### Brennende Linien

Die Kinder laufen frei durch die Halle und versuchen dabei, nicht auf die Spielfeldlinien zu treten. Wer auf eine «brennende» Linie steht, muss seine Füße zuerst in einem See (kleine Matte) abkühlen und läuft dann weiter.

Überqueren von Hindernissen

5'

### Schlängenfänger

Zwei Fänger versuchen mit einem «Zauberball» die anderen Kinder zu berühren. Wer von diesem Zauberball gefangen wird, erstarrt samt nachgezogenem Schlängenschwanz (Springseil). Die frei laufenden Kinder können die erstarrten erlösen, indem sie über deren Schlängenschwanz springen.

Überqueren von Hindernissen

10'

### Hundeleine

Alle Kinder laufen frei herum und ziehen eine «Hundeleine» (Springseil) nach. Gelingt es A, die Hundeleine von B zu überspringen, verwandelt sich B in den Hund von A und wird an die Leine genommen. A und B halten nun je ein Seilende und laufen zu zweit weiter. Wenn ein drittes Kind die Hundeleine zwischen A und B überspringt, wird B wieder frei gelassen.



Überqueren von Hindernissen

10'

### Insellauf

Dünne Matten werden auf einer Linie so ausgelegt, dass die Abstände (Gräben) dazwischen von Matte zu Matte grösser werden. Die Kinder laufen so schnell wie möglich über die Matten und überspringen die Gräben.



Überqueren von Hindernissen



## Überqueren von Hindernissen

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Hinweise

10'

Überqueren von Hindernissen

#### Erlöser-Stafette

Vier bis fünf Kinder kauern auf einer Linie mit regelmäßigen Abständen zwischen zwei Malstäben. Auf Kommando startet das erste Kind. Es überspringt die anderen Kinder ohne zu berühren, wendet um einen Malstab, springt auf die andere Seite, wendet um den zweiten Malstab und tauscht die Rolle mit dem nächsten Kind (per Berührung). Das letzte Kind muss nach seiner Runde den ersten Malstab erneut berühren, dann ist die Stafette für diese Gruppe beendet.

10'

Überqueren von Hindernissen

#### Menschenhürdenfangis

Im Spielfeld stehen verschiedene Hindernisse (Langbänke, Hürden, Kastenelemente usw.). Zwei bis drei Fänger versuchen die frei laufenden Kinder ebenfalls in Hindernisse zu verwandeln. Diese können befreit werden, indem sie von den frei laufenden Kindern übersprungen werden. Die zusätzlichen Hindernisse dienen als Fluchtwege, denn nur die flüchtigen Kinder dürfen über diese Hindernisse laufen.



10'

### Anhängen/abhängen

Stafette mit 3er-Gruppen. A läuft um den Malstab, wieder zurück und nimmt dann B mit auf die Strecke. A und B hängen danach C an und laufen zu dritt weiter. Ist die Schlange komplett, wird zuerst A abgehängt, dann B. Am Schluss läuft C die Strecke alleine.

#### Variante

Stafette mit grösseren Gruppen durchführen.

Lange laufen

10'

### Diamantenfieber

Vier Gruppen versuchen, möglichst viele Diamanten (ca. 100–200 Memorykarten oder Ähnliches) zu sammeln. Jedes Kind läuft von einer Hallenseite zur anderen. Dort nimmt es einen Diamanten und läuft wieder zurück, um den Edelstein ins Gruppendepot zu bringen. Welches Team hat am meisten Diamanten gesammelt?

Lange laufen

10'

### Goldraub

In der Hallenmitte liegt die Schatztruhe (drei bis vier Reifen), gefüllt mit Gold (Memorykarten oder Ähnliches). Die Schatztruhe wird von zwei bis drei Kindern überwacht. Die anderen Kinder (Räuber) werden in vier Gruppen eingeteilt und versuchen das Gold zu stehlen. Pro Lauf darf jeweils nur ein Goldstück mitgenommen werden. Wird ein Räuber von einem Wächter berührt, muss das Goldstück zurückgebracht werden. Welche Räubergruppe hat nach sechs Minuten am meisten Goldstücke in ihr Depot in der Hallenecke gebracht?

Lange laufen



10'

### Menschliche Uhr

Team A bekommt eine Zielaufgabe (z. B. mit Frisbees Keulen von der Langbank schießen). Team B läuft gleichzeitig eine vereinbarte Anzahl Runden. Wurden z. B. 50 Runden abgemacht, nimmt jedes Kind pro Laufrunde eine Wäscheklammer (oder Memorykarte, Steinchen usw.) mit ins Ziel. Sobald Team B alle 50 Wäscheklammern gesammelt hat, muss Team A mit der Zielaufgabe sofort aufhören. Wie viele Treffer konnte Team A in dieser Zeit erzielen? Rollentausch: Team A läuft 50 Runden und Team B versucht nun mehr Treffer als A zu verbuchen.

Lange laufen

## 6. Quellenangaben

### Literatur

- Eidgenössische Sportkommission ESK (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 1, Broschüre 4. Laufen, Springen, Werfen (7. Auflage). Magglingen: BASPO
- Eidgenössische Sportkommission ESK (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 3, Broschüre 4. Laufen, Springen, Werfen (7. Auflage). Magglingen: BASPO
- Baumberger, J. & Müller, U. (2008). Top-Bewegungsspiele. Band 1: für Kinder ab 5 Jahren (1. Auflage). Horgen: Verlag Baumberger & Müller
- Baumberger, J. & Müller, U. (2008). Top Spiele für den Sportunterricht. Band 2: für Kinder ab 7 Jahren (2. Auflage). Horgen: Verlag Baumberger & Müller
- BASPO (2004). Fachzeitschrift «mobile». Praxisbeilage «mobile Praxis» 1/04. Magglingen: BASPO
- Schweizerischer Leichtathletik-Verband SLV (1997). Leichtathletiktests für Schule und Verein (3. Auflage). Bern: SLV
- Baspo (2010). J+S-Kids. Praktische Beispiele. Magglingen: BASPO

### Internet

- <http://www.sportpaedagogik-online.de>  
(17.9.2011)
- <http://www.sportunterricht.ch>  
(18.9.2011)
- <http://www.schule.at>  
(17.9.2011)
- <http://www.mobilesport.ch>  
(26.9.2011)
- <http://laufftreffsiebengebirge.de>  
(27.9.2011)

Autor: Gianmarco Spreiter  
Mitarbeit: Michèle Geissbühler und Simone Zwinggi  
Korrektorat: Lernmedien EHSM

Konzeption, Grafik: miux Chur  
Fotos: Ueli Känzig  
Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2013

Herausgeber und Bezugsquelle: Amt für Volksschule und Sport  
Graubünden

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder  
Art – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des  
Herausgebers und unter Quellenangabe gestattet.

# Rollen, Drehen

Unterrichtseinheit für  
die 1. Primarschulstufe





## Inhalt Rollen, Drehen

<b>1. Rollen und Drehen</b>	<b>4</b>
1.1 Einführung ins Thema	4
1.2 Rahmenbedingungen	4
<b>2. Lektionen</b>	<b>5</b>
2.1 Tanzen, Improvisieren, Darstellen	5
2.2 Partnerakrobatik	7
2.3 «Mut tut gut»-Gerätebahn	9
2.4 Kämpfen und Raufen	11
2.5 «Mut tut gut»-Stationen	13
2.6 Minitrampolin	15
<b>3. Tests zu den Lektionsinhalten</b>	<b>17</b>
<b>4. Ergänzende Spiel- und Übungssammlung</b>	<b>19</b>
Tanzen, Improvisieren, Darstellen	19
Partnerakrobatik	23
«Mut tut gut»-Gerätebahn	25
Kämpfen und Raufen	27
«Mut tut gut»-Stationen	29
Minitrampolin	31
<b>5. Quellenangeben</b>	<b>33</b>

## Übersicht Lektionen

Nr.	Titel	Zeit	Ziele
2.1	Tanzen, Improvisieren, Darstellen	45'	<ul style="list-style-type: none"><li>· Orientierung im Raum und innerhalb der Gruppe</li><li>· Den eigenen Körper wahrnehmen</li><li>· Rhythmus der Musik wahrnehmen</li><li>· Musik interpretieren</li></ul>
2.2	Partnerakrobatik	45'	<ul style="list-style-type: none"><li>· Anspannen und Entspannen von Muskeln</li><li>· Den eigenen Körper und den der anderen Kinder spüren</li><li>· Vertrauen aufbauen</li></ul>
2.3	«Mut tut gut»-Gerätebahn	45'	<ul style="list-style-type: none"><li>· Mut aufbauen und Ängste abbauen lernen</li><li>· Freude und Spass</li></ul>
2.4	Kämpfen und Raufen	45'	<ul style="list-style-type: none"><li>· Rituale kennen lernen</li><li>· Respekt mit und vor dem «Gegner»</li></ul>
2.5	«Mut tut gut»-Stationen	45'	<ul style="list-style-type: none"><li>· Orientierung im Raum mit dem eigenen Körper</li></ul>
2.6	Minitrampolin	45'	<ul style="list-style-type: none"><li>· Orientierung im Raum mit dem Gerät</li></ul>

**Bemerkung:** Um die Lektionen leserlich zu halten, wurde stets die männliche Form gewählt.

## 1. Rollen und Drehen

### 1.1 Einführung ins Thema

Rotationen sind auf vielseitige Arten und um verschiedene Achsen möglich. Für die sensomotorische Entwicklung des Kindes ist es wichtig, bereits frühzeitig vielseitige Rotationserfahrungen zu ermöglichen. Dabei werden unter anderem die Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeiten der Kinder angesprochen und gefördert.

Angepasste Übungsstationen ermöglichen Kindern jeden Alters lustvolles Rollen und Drehen. Dabei sollen die Kinder die Art des Rollens auch selber mitbestimmen dürfen.

### 1.2 Rahmenbedingungen

#### 1.2.1 Rituale

Rituale sind für Kinder sehr wichtig. Sie lenken die Aufmerksamkeit auf die Lehrperson und helfen den Kindern, sich zu orientieren. Die Wiederholung von gewohnten Abläufen gibt den Kindern eine gewisse Sicherheit. Rituale sollen einfach sein und konsequent angewendet werden. Als Beispiel kann hier der Lektionsstart und Abschluss im Kreis genannt werden.

#### 1.2.2 Den eigenen Körper wahrnehmen

Die Kinder lernen, ihren Körper wahrzunehmen und dessen einzelne Teile zu benennen. Zudem erfahren sie die Funktionen ihres Körpers wie das Anspannen und Entspannen der Muskeln.

#### 1.2.3 Orientieren in der Gruppe und im Raum

Kinder im Vorschulalter können sich teilweise schlecht in einer sich bewegenden Gruppe und im Raum orientieren. Zudem haben sie Mühe, die Laufrichtung der anderen Kinder einzuschätzen. Deutliche Markierungen (Kegel, Malstäbe usw.) helfen den Kindern, die Orientierung im Raum bzw. auf einem Spielfeld nicht zu verlieren.

#### 1.2.4 Beruhigen und entspannen

Oftmals sind Kinder zu Beginn oder nach dem Sportunterricht sehr aufgeregt. Dies kann zu Streitereien oder Verzögerungen führen. Deshalb ist es empfehlenswert, Zeit für beruhigende Übungen und Spiele zu investieren. Hier helfen die gewohnten Rituale weiter.

#### 1.2.5 Sicherheitsaspekte

Beim vorliegenden Thema ist die Sicherheit ein sehr wichtiger Grundsatz. Durch vielseitiges Drehen und Rollen ist die Orientierung im Raum oder innerhalb der Gruppe ständiger Diskussionspunkt. Es soll vor jeder Lektion darauf hingewiesen werden, dass nicht nur die eigene Orientierung im Raum, sondern auch jene für die ganze Gruppe im Vordergrund steht. Dabei sollen gewohnte Umgebungen, weiche Unterlagen, klar abgegrenzte Felder usw. Sicherheit vermitteln.



## 2. Lektionen

### 2.1 Tanzen, Improvisieren, Darstellen

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise
10'	<p><i>Improvisation zur Musik</i></p> <p><b>Regentropfen hüpfen</b> Die Musik gut anhören und die Bewegungen dazu machen, z. B. Regentropfen hüpfen, in die Hände klatschen, auf den Boden stampfen, die Arme schlenkern usw.</p>	Im Kreis zusammen mit den Kindern mitlaufen.	<b>Musik</b> «Regentropfen hüpfen» von Volker Rosin
	<p><b>Kinderschlange</b> Die Kinder laufen frei in der Halle herum oder halten einander an Hüften/Schultern und bilden eine lange Schlange. Die Lieder werden abgespielt, die Kinder improvisieren Bewegungen dazu. Die im Liedtext vorkommenden Schritte werden vorgezeigt und direkt nachgemacht.</p> <p><b>Varianten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Erleichtern:</b> Die Bewegungen finden nur an Ort statt (ohne Fortbewegung).</li> <li>• <b>Erschweren:</b> Die Bewegungen werden fließend eingebaut, z. B. im Kreis laufend/rennend/hüpfend usw.</li> </ul>	Alle hintereinander an den Schultern bzw. Hüften haltend zur Schlange eindrehen.	«Kinderschlange»
20'	<p><b>Choreographie 15'</b></p> <p>1×8 Einleitung (abwarten) 1×8 im Kreis im Uhrzeigersinn gehen 1×8 vier halbe Drehungen im Uhrzeigersinn 1×8 rückwärts gehen im Gegenuhrzeigersinn 1×8 vier halbe Drehungen im Gegenuhrzeigersinn 1×8 Hopserhüpfen und Arme über Kopf hin- und herschwingen gegen Uhrzeigersinn 1×8 Drehungen an Ort, Arme hochgestreckt 1×8 Hopserhüpfen und Arme über Kopf hin- und herschwingen 1×8 Drehungen an Ort, sich ganz klein machen</p>	Kreisaufstellung	<b>Musik</b> «Sober» von Pink
	<p><b>Fliegerlied 5'</b> Bewegungen entsprechend dem Liedtext ausführen</p>		<b>Musik</b> «Fliegerlied» von Tim Toupet


Aufwärmen

Hauptteil 1 (Tanz)

## 2.1 Tanzen, Improvisieren, Darstellen

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise
5' Hauptteil 2 (Spiel)	<b>Käferfangis</b> Zwei bis drei Kinder übernehmen als Vögel die Funktion der Fänger. Die anderen sind Käfer, die nicht gefangen werden wollen. Wer gefangen wird, legt sich am Boden auf den Rücken, strampelt und wartet, bis ein freier Käfer zu Hilfe eilt und ihn an den Beinen umdreht, so dass er wieder frei ist.	Zwei bis drei Fänger mit Spielband, die restlichen Kinder sind Käfer und laufen im vorher abgegrenzten Raum frei umher.	Spielbänder
10' Ausklang	<b>Ballon aufblasen</b> Alle geben sich in einem Kreis die Hände: Nun kommen alle ganz nahe zusammen (in der Mitte treffen ohne Hände loszulassen). Bildlich wird ein Ballon aufgeblasen, indem mit dem Mund gepustet wird und sich der Ballon dabei aufbläst (alle laufen rückwärts, bis der Kreis so gross ist, dass die Arme ganz gestreckt sind) bis er schliesslich platzt (die Handhaltung wird aufgelöst). Das Ganze wird zwei- bis viermal wiederholt.  Die Kinder können sogar die Ballonfarbe und Variante (z. B. rosarot mit weissen Tupfen) wählen → Kreativität einbauen.	<b>In der Hallenmitte:</b> Alle Kinder inkl. Lehrperson geben sich die Hände und bilden einen Kreis.	
	<b>Entspannung zur Musik</b> Auf dem Boden liegend ruhig ein- und ausatmen.  Auf dem Boden vom Bauch auf den Rücken und dann auf die Seite drehen. Dabei ruhig ein- und ausatmen.	Alle Kinder liegen in der Hallenmitte auf dem Boden (eventuell vorher kleine Maten als Unterlage vorbereiten).	<b>Musik zum Entspannen für Kinder</b> Z. B.: Alvin and the Chipmunks «Put your records on» oder «No one»

## 2.2 Partnerakrobatik

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise
10'	<p><b>Alle mal hinhören</b></p> <p>Alle Kinder laufen, hüpfen oder rennen frei in der Halle. Wenn die Musik abstellt oder ein Kommando (Pfeiff) ertönt, nehmen sie ein Position ein, bei welcher jeweils nur die genannten Körperteile am Boden sein dürfen:</p> <p><b>Alleine</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· ein Fuss</li><li>· ein Fuss und eine Hand</li><li>· ein Knie (Unterschenkel) und eine Hand</li></ul> <p><b>Zu zweit</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· drei Füße am Boden</li><li>· zwei Füße und zwei Hände am Boden</li></ul> <p><b>Varianten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· <b>Erleichtern:</b> Den Kindern bewusst Bewegungen und Körperpositionen vorgeben, z. B.: Standwaage, Einbeinstand, Brücke, Vierfüssler, Liegestütz, Schubkarre.</li><li>· <b>Erschweren:</b> In grösseren Gruppen arbeiten (drei oder vier Kinder zusammen).<ul style="list-style-type: none"><li>– Diverse Buchstaben darstellen (einfacher: Y, A, K, F. Schwieriger: X, S, Z).</li></ul></li></ul>	<p>Kinder bewegen sich frei in der Halle.</p>  	<p>Eventuell mit Musik arbeiten oder Pfeife als Kommando benutzen</p> <p>Matten als weiche Unterlage</p> <p>Es sind mehrere Matten am Boden verteilt, so dass auf einer weichen Unterlage modelliert werden kann.</p>
15'	<p><b>Figuren darstellen</b></p> <p>Im Dreier-Team wird jeweils eine Person «modelliert». Es sollte eine Art Statue entstehen, die so stehen oder liegen bleiben kann.</p> <p>→ Alle dürfen einmal modelliert werden und einmal selber «Modellierer» sein.</p> <p>Tipp: Lehrperson gibt die Art der Statue mit Bildern (Tanzbilder, Yoga-Positionen) vor. Das modellierte Kind sieht die Vorlage nicht.</p> <hr/> <p><b>Geschmeidig bleiben</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Drehender Oberkörper (Oberkörper so drehen, dass der schwingende Arm mit den Fingern das Gesäss berühren kann).</li><li>· Katze darstellen: Im Vierfüssler Katzenbuckel und Hohlkreuz-Position üben.</li></ul>		

Aufwärmen

Hauptteil 1

## 2.2 Partnerakrobatik

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise
Hauptteil 1	<p><b>Mobilisationsübungen von Kopf bis Fuss</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Füße: kreisen, Fuss strecken und beugen (flacher Fuss)</li><li>· Knie kreisen</li><li>· Hüfte kreisen: Achterform</li><li>· Becken vor und zurück kippen, Becken kreisen</li><li>· Arme seitlich ausstrecken:<ol style="list-style-type: none"><li>1. nur Hände öffnen und Faust machen; Handgelenke kreisen (mit Richtungswechsel)</li><li>2. nur Ellenbogen kreisen (mit Richtungswechsel)</li><li>3. Hände auf Schultern legen und Schultern kreisen (mit Richtungswechsel)</li></ol></li><li>· Kopf von links nach rechts drehen; Kopf kreisen (mit Richtungswechsel; nicht zu fest nach hinten mit dem Kopf)</li></ul>		
Hauptteil 2	<p><b>10' Figuren-Parade-Fangis</b></p> <p>Wer gefangen wird, wählt eine vorher eingeübte Figur (z. B. Vierfüssler) und verharrt in dieser Position, bis ein anderes Kind den Gefangenen erlöst, indem es unter ihm durchkrabbelt. Danach darf man wieder weiterspielen.</p>	In einem begrenzten Spielfeld spielen.	Spielbänder, Spielfeldmarkierung
Ausklang	<p><b>10' Baumstammtransport</b></p> <p>Zu dritt: ein Kind legt sich auf den Boden, die anderen zwei Kinder drehen es vorsichtig an Armen und Beinen, so dass das liegende Kind gedreht werden kann.</p> <p><b>Variante</b></p> <p>Alle legen sich nebeneinander auf den Rücken und drehen jeweils ein Kind, das quer über allen anderen liegt. So muss jeweils immer das hinterste liegende Kind aufstehen und sich vorne wieder hinlegen. So entsteht ein Förderband.</p>	<p>Evtl. Matten zur weicheren Unterlage benützen.</p> 	Matten

## 2.3 «Mut tut gut»-Gerätebahn

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Skizze

### Material/Hinweise

10'

#### Vertrauenslauf

Die Hälfte der Gruppe legt sich auf den Boden und schliesst die Augen. Die anderen Kinder laufen zu Musik durch die Halle, ohne dass sie die liegenden Personen berühren.

#### Variante

Die liegenden Personen drehen sich am Boden, schliessen/öffnen die Augen, nehmen eine beliebige Position am Boden ein (Päckli, Vierfüssler, Brettposition usw.)

Danach werden die beiden Gruppen gewechselt.

Alle bewegen sich frei in der Halle.

Es liegen dünne Matten bereit, wo sich die Kinder drauf legen können.

Evtl. Musik zur Unterstützung, evtl. Matten als weiche Unterlagen

#### Wichtig

- Nicht über die liegenden Personen springen, ausser es ist eine Gruppe, welche sich gegenseitig total vertraut und welche springen gewohnt ist!
- Aus Sicherheitsgründen sollte jedoch in diesem Alter darauf verzichtet werden.

Aufwärmen

#### Vertrauensfall

Alle Teilnehmenden stehen in einem engen Kreis (Schulter an Schulter). In der Mitte ist eine (mutige) Person, die anfängt. Sie lässt sich nun gespannt wie ein Brett (Arme eng am Körper) nach hinten fallen und wird von den anderen aufgefangen und wieder in eine andere Richtung weiter geschoben.



#### Varianten

- **Erleichtern:** Die Kinder stehen ganz nah zusammen und die Person in der Mitte macht nur ganz kleine Bewegungen.
- **Erschweren:** Die pendelnde Person ist blind.
  - Die Entfernung der Gruppenteilnehmer ist grösser.

## 2.3 «Mut tut gut»-Gerätebahn

### Übungs- / Spielform

### Organisation / Skizze

### Material / Hinweise

15'

#### «Mut tut gut»-Rollen

Rolle vorwärts/rückwärts auf einer schiefen Ebene.

Die Kinder machen den Purzelbaum, stützen dabei die Hände auf den Boden, ziehen das Kinn aktiv zur Brust und machen einen runden Rücken, so dass der Hinterkopf die Matte berührt.

#### Varianten

##### Walze drehen

Die Kinder legen sich ausgestreckt auf die Matte und drehen sich wie eine Walze um die Längsachse. Das Ziel dabei ist, dass die Hände und Füße die Matten nicht berühren → lernen, die Körperspannung aufzubauen.

- **Erleichtern:** Bänke an der Sprossenwand nicht zu hoch einhängen.
- **Erschweren:** Rolle rückwärts: verlangt mehr Mut, da Orientierung schwieriger ist.
  - Die schiefe Ebene steiler machen, d. h. die Bänke höher oben einhängen.

Geräte an der Sprossenwand aufstellen.  
→ Genug Zeit einberechnen (evtl. vorher mit fremder Hilfe aufbauen).



Schiefe Ebene: Dicke Matten auf 2 Langbänke legen, die an der Sprossenwand eingehängt werden

Hauptteil 1

10'

#### «Mut tut gut»-Drehen

Die Kinder sitzen in den Schaukelringen (ohne Schwung) und lassen sich von einem anderen Kind eindrehen, dann ausdrehen und geniessen dieses Gefühl.

#### Varianten

- **Erleichtern:** Nur schaukeln in den Ringen.
- **Erschweren:** Nur in einem Schaukelring hängend ein- und ausdrehen.
  - Stehend ein- und ausdrehen.

Ringe so tief unten einstellen, dass die Kinder selber einsteigen können. So wird die Selbstständigkeit gefördert und die Angst abgebaut.



Schaukelringe, darunter dünne Matten

Hauptteil 2

5'–10'

Der Abschluss wird etwas kürzer, da der Geräteaufbau bzw. -abbau sehr viel Zeit in Anspruch nimmt.

#### Lieblingsübung

Die Kinder dürfen wählen, was sie ein letztes Mal machen möchten (was ihnen am meisten Spass gemacht hat). Vielleicht haben sie ja sogar noch eine neue Idee?!

Zum Schluss: Alle im Kreis zusammen nehmen und «Hände schütteln».

Ausklang

## 2.4 Kämpfen und Raufen

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise
Aufwärmen	<p><b>10'</b> <b>Wäscheklammernraub</b></p> <p>Auf ein Startzeichen versuchen die Kinder einander gegenseitig die Wäscheklammern zu rauben. Die geraubten Klammern dürfen bei sich selber angesteckt werden. Wer keine Klammern mehr hat, muss eine Zusatzaufgabe lösen (z.B.: seilspringen, klettern an Sprossenwand usw.) oder kann weiter spielen bis wieder eine Klammer geraubt werden kann.</p> <p><b>Varianten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Die Aufgabe kann umgedreht werden, so dass man seine eigenen Klammern den Gegnern anstecken soll.</li><li>· Das Spiel kann in gleicher Weise auch mit Spielbändern («Schwänzlifangis») gespielt werden.</li></ul>	<p>Die Kinder stecken sich eine bestimmte Anzahl Wäscheklammern irgendwo an den Kleidern an (ausser an den Schuhen) und verteilen sich in der Halle.</p> <p><b>Hinweis</b></p> <p>Raum etwas begrenzen (halbe Halle reicht aus).</p>	<p>Wäscheklammern (ca. 3 Stück pro Kind)</p> <p><b>Variante</b></p> <p>Spielbänder</p>
Hauptteil 1	<p><b>15'</b> <b>Drucklauf</b></p> <p>Zwei Kinder stellen sich links und rechts einer Hallenlinie auf. Beide lehnen sich fest gegen die Schultern und schauen in die gleiche Richtung. Auf Kommando wird losgelaufen und gegeneinandergedrückt. Wer am Ende der Laufstrecke näher bei der Linie ist, gewinnt.</p> <p><b>Ringen</b></p> <p>Zwei Kinder stellen sich mit der Fussaussenseite gegeneinander auf. Gleichzeitig fassen sie die dem Gegner zugewandte Hand. Durch Ziehen, Stossen, Drücken den Gegner zu einem Schritt zwingen. Beide können auch in einem Reifen stehen und wer ausserhalb des Reifes stehen muss, hat verloren.</p> <p><b>Varianten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· <b>Erleichtern:</b> Im Grätschstand spiegelbildlich gegenüberstehend und an Armen fassend.</li><li>· <b>Erschweren:</b> Gleicher Ablauf in einer Liegestützposition durchführen (an einer Hand fassend).</li></ul> <p><b>Variante</b></p> <p>Rückenringkampf im Sitzen Rücken an Rücken an beiden Armen einhaken und den Gegner zur Seite ziehen, bis die Schulter oder der Ellbogen den Boden berührt.</p>	 <p>Vor dem Kämpfen mit den Kinder die <b>Checkliste</b> durchgehen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Verletzungsgefahr: Schmuck und Schuhe ausziehen.</li><li>· Regeleinhaltung: Regelübertretungen werden nicht akzeptiert!</li><li>· Ritual: Immer wiederkehrende Handlungen wie Begrüssen oder Händeschütteln am Ende des «Kampfes».</li><li>· Stopp: Klares Zeichen abmachen, wann der Kampf sofort abgebrochen wird (bei Schmerzen oder Panik usw.).</li><li>· Chancengleichheit: Einteilung nach Grösse, Gewicht und Kraft → Erfolgserlebnisse für alle!</li></ul> <p>Beide Kinder sitzen auf einer Matte. Mehrere Matten verteilt in der Halle oder ein grosses Mattenfeld, so dass die ganze Gruppe darauf Platz findet. Gekämpft wird jeweils im 2er-Team.</p>	<p>Dünne Matten, wenn vorhanden: Dojo-Matten (Judo- oder Karate-Arena)</p>

## 2.4 Kämpfen und Raufen

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Skizze

### Material/Hinweise

15'

#### Ballraub

Ball ergattern: Kind A klammert sich auf allen Vieren um einen Ball (Volley/Basketball). Kind B versucht nun den Ball zu entreissen. Es darf nicht aufgestanden werden. Als Sieg zählt, wenn der Ball den Besitzer wechselt oder der Ballbesitzer auf den Rücken gedreht werden kann.



Viele dünne Matten oder idealer: 4 grosse Saltomatten (dicke Matten), Volley oder Basketbälle, eventuell Schaumstoffbälle (weicher)

Auf einem grossen Mattenfeld in der Mitte der Halle spielen oder falls vorhanden: Vier grosse Saltomatten als Viereck hinlegen (sichere Unterlage)

→ Kampfarena.

#### Variante

Bei mehreren Mitspielern liegen halb so viele Bälle wie Teilnehmer auf dem Feld. Wer hat nach 30 Sek. einen Ball erkämpft?

#### Bodenrugby

Zwei Mannschaften versuchen den «Rugbyball» hinter die gegnerische Linie zu bringen. Dabei dürfen sich die Kinder nur auf allen vieren fortbewegen und den «Rugbyball» weitergeben (nicht werfen!).

Auf grossem Mattenfeld

Viele dünne Matten

5'

#### Bein- und Armrüttler

Der eine Partner liegt auf dem Rücken auf der Matte, der andere nimmt Beine und Arme, rüttelt und schüttelt sanft oder kräftig die Beine und Arme (zusammen/einzeln).

Gemeinsamer Abschluss in der Hallenmitte auf den Matten.


Dünne Matten, Mattenfeld

Hauptteil 2

Ausklang



## 2.5 «Mut tut gut»-Stationen

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise
10'	<b>Rollfestival</b> In der ganzen Halle sind Matten am Boden verteilt. Es werden verschiedene Aufgaben erteilt wie: <ul style="list-style-type: none"><li>· Drehen um die Längsachse auf den Matten (halbe/ ganze Drehungen)</li><li>· Rollen und drehen am Boden auf eigene Art und Weise (Bauchlage/Rückenlage usw.)</li><li>· Rolle vw oder rw am Boden (je nach Niveau der Kinder)</li><li>· verschiedene Rollen: in Schneidersitzposition, im Päckli, zu zweit (an Fussgelenken fassen) usw. → Falls die Rolle noch nicht beherrscht wird, kann sie in dieser Stunde gezielt eingeführt werden.</li></ul> Variante: Ein Kind macht eine Bewegung vor, die anderen Kinder machen sie nach. <ul style="list-style-type: none"><li>· Spielform: Wer findet für jede Matte eine andere Form von Roll- oder Drehbewegungen?</li></ul>		Dünne Matten
30'	<b>Hauptteil</b> Alle Stationen werden gemeinsam durchlaufen: Variante mit Würfelspiel: würfeln und je nach Augenzahl wird die Station gewählt. Bei der Zahl 6 darf eine beliebige Station gewählt werden.  <b>Station 1: Walze</b> Um zwei dünne Matten werden zwei Reifen gelegt, so dass eine Walze entsteht: Die Kinder können sich hineinlegen oder selber einen Purzelbaum schlagen, so dass sich die Walze vorwärtsbewegt.  <b>Variante</b> <b>Erleichtern:</b> Ein anderes Kind bewegt die Walze, so dass das Kind in der Walze gedreht wird.		Dünne Matten, Reifen

## 2.5 «Mut tut gut»-Stationen

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Skizze

### Material/Hinweise

#### Station 2: Reutherbrettrolle

Auf ein Reutherbrett werden dünne Matten gelegt, so dass eine kleine schiefe Ebene entsteht. Die Kinder können entweder eine Rolle vw oder eine Rolle rw (schwieriger) machen.

#### Variante

**Erleichtern:** Seitwärts rollen, aus Bauch- oder Rückenlage gestreckt.

→ Diese Station braucht Überwachung, wenn die Rolle noch nicht beherrscht wird. Sie kann hier gut eingeführt werden.



Reutherbrett, dünne Matten

Unbedingt auf Kopflege achten, diese gibt die Richtung und Rotationsmöglichkeiten vor, Kinn Richtung Brustbein ziehen

#### Station 3: Kunstturner

An den Schaukelringen mit den Knien einhängen und in einer Glocke hängen (kopfüber) oder mit den Händen an den Ringen halten und die Rolle vw und rw üben.

#### Variante

**Erleichtern:** Nur bis ins Päckli hochkommen (Sturzhang mit gebeugten Beinen).



Schulterhohe Schaukelringe, dünne Matten

#### Station 4: Tarzan

An den Klettertauen (Affenschwänzen) schwingen und drehen (sitzend oder stehend). Die Kinder können sich gegenseitig anstossen.

#### Variante

Stehend an den Tauen die Hallenbreite durchqueren, ohne den Boden zu berühren.



Klettertaue, dünne Matten

#### Station 5: Kletterstangen/Kletterlabyrinth

Durch die Stangen Slalom laufen.



An den Stangen haltend Rolle vw und rw drehen. Stange hochklettern und beim Runterrutschen eine Drehung um die Stange.



#### Erinnerung

Material wegräumen. Alle legen sich auf den Boden und schliessen die Augen. Was hat euch am besten gefallen? Stellt euch nochmals vor, wie ihr heute gedreht und gerollt seid!

## 2.6 Minitrampolin

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise
5-10'	<b>Flugzeuge</b> Wir bewegen uns wie Flugzeuge (Arme seitwärts ausgestreckt) durch die Halle und imitieren auch das Geräusch eines startenden Flugzeuges. Wir versuchen langsam anzurollen, danach immer schneller zu werden und zum Schluss abzuheben (in die Höhe springen) und eventuell auf einer dicken Matte zu landen. Wir bauen Kurven ein und drehen Loopings (verschiedene Arten von Rollen). Es können auch mehrere Flugzeuge hintereinander fliegen. Beim Aufeinandertreffen von zwei Flugzeugen, gehen beide Kinder auf einem Bein und versuchen in einer Fliegerposition (vis-a-vis) stehenzubleiben. Spielform: Jeder ahmt sein eigenes Flugzeug nach (Kampffjet, Helikopter, Düsenflugzeug, Airbus usw.).	Alle rennen quer durch die Halle mit ausgestreckten Armen (Flügel) wie Flugzeuge.	Dünne Matten auf dem Boden verteilen
Aufwärmen			
10'	Aufbau von ein bis zwei Minitrampolinanlagen: <b>Einführung ins Minitrampolinspringen</b> Vorzeigen von Strecksprung Strecksprung mit 1/2-Drehung  <b>Variante</b> <b>Erschweren:</b> Strecksprung mit ganzer Drehung (je nach Können)  → Aufwärmen vom Nackenbereich: Einige Rollen auf der dicken Matte ausüben lassen.	Hinter das Minitrampolin wird jeweils eine dicke Matte gelegt. Eventuell dienen auf der Seite weitere dünne Matten als zusätzliche Sicherheit.	Minitrampolin, dicke Matten, dünne Matten
Hauptteil 1			
20'	<b>Einführung Sprungrolle</b> Die Kinder erlernen die Sprungrolle. 1. Von der dicken Matte mit beiden Beinen abstossen und eine Rolle vw auf der dicken Matte ausüben (Matten nebeneinander). 2. Kinder springen auf der Langbank entlang und machen via Minitrampolin eine Rolle vorwärts auf den Mattenberg. Tipp: · Für Hilfestellung: Schwedenkastenoberteil neben Minitrampolin stellen · Hilfsgriffe: eine Hand am oberen Rücken, eine Hand an der Oberschenkelvorderseite 3. Sprungrolle auf eine dicke Matte ausführen.	Langbank mit etwas Abstand vor Minitrampolin aufstellen. Hinter Minitrampolin zwei dicke Matten aufeinander legen.	Mattenberg mit zwei dicken Matten, 1 Minitrampolin, 1 Langbank
Hauptteil 2			

## 2.6 Minitrampolin

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Skizze

### Material/Hinweise

5'

#### Flugzeugabenteuer

Wir setzen uns in einen Kreis. Die Lehrperson erzählt folgende Geschichte vom Flugzeug. Die Kinder setzen die Geschichte als Massage um (z.B.: Sonnenstrahlen: Hände reiben und auflegen; Regen: mit Fingerspitzen auf Rücken klopfen).

Wir stellen uns vor, wir seien ein Flugzeug, das auf der Landebahn startet und hoch in die Wolken fliegt. Dort sieht es zum ersten Mal die Sonne. Die Strahlen wärmen seine Flügel, danach kommen plötzlich Wolken auf und das Flugzeug fliegt mitten in ein Gewitter. Es erlebt Regen, Blitze, Donner und Sturm. Es muss tiefer fliegen und sieht dabei die vielen kleinen Menschen auf der Erde, die wie Ameisen aussehen. Langsam macht es sich wieder auf den Weg zurück zum Flughafen und somit zur Landebahn. Die vorher so kleinen Menschen werden wieder grösser. Der Motor wird abgestellt und nach dem vollen Service (mit Reinigung und Vollarbeit) wird das Flugzeug wieder zurück in die Flugzeuggarage gebracht, wo es bis zum nächsten Morgen etwas zur Ruhe kommen kann.



Ausgang: Die Geschichte vom Flugzeug

### 3. Tests zu den Lektionsinhalten

#### Testinhalte – was?

#### Wie und warum?

10'

#### Drehung um die eigene Achse

Auf einem Bein um die eigene Achse drehen

Drehung um die eigene Achse → drehen

#### Varianten

- **Erleichtern:** Auf beiden Beinen drehen
- **Erschweren:** Auf einer Langbank stehen und eine halbe Drehung ausführen

- Orientierung im Raum testen
- Gleichgewichtsfähigkeit



10'

#### Doppelrolle

**Zu zweit:** Die Kinder halten sich gegenseitig an den Knöcheln und führen so eine (Doppel-)Rolle aus.

Doppelrolle → drehen/rollen

- Die Orientierung im Raum und mit dem Partner fördern. Die Technik der Rolle gezielt einführen, anwenden und dabei Spass haben
- Vertrauen in sich selber und den Partner fördern



10'

#### Strecksprung mit einer halben Drehung

Strecksprung mit einer halben Drehung vom Minitrampolin auf die dicke Matte

Strecksprung mit einer halben Drehung → drehen

#### Varianten

- **Erleichtern:** Nur Strecksprung ausführen
- **Erschweren:** Eine ganze Drehung

- Körperspannung aufbauen lernen
- Orientierung im Raum
- Vorübung für ganze Drehungen





## 4. Ergänzende Spiel- und Übungssammlung

Auf den folgenden Seiten sind weitere Ideen thematisch aufgeteilt. Sie können als Alternative zu den in den Lektionen vorgeschlagenen Übungen dienen.

### Tanzen, Improvisieren, Darstellen

	Übungs-/Spielform	Material/Organisation
5'	<p><b>Suchen und finden</b></p> <p>Musik wird mehrere Male gestoppt. Die Lehrperson verteilt dann jeweils Aufgaben. Beispiel: Wenn die Musik stoppt, ruft die Lehrperson «Holz». Die Kinder müssen etwas aus Holz berühren (Langbank, Sprossenwand usw.).</p> <p>Davor muss eine Rolle vw oder eine Drehung um die eigene Achse durchgeführt werden.</p>	Beliebige Musik
5'	<p><b>Reaktionsspiel</b></p> <p>Musik wird mehrmals gestoppt, in der Pause ertönt jeweils ein Geräusch wie eine Glocke, eine Hupe oder ein Pfiff. Jedem Geräusch wird eine Bewegung zugeteilt wie z. B. Berühren eines Gegenstandes, auf den Bauch liegen, Drehungen usw.</p>	Beliebige Musik, Glocke, Hupe
5–10'	<p><b>Zirkus</b></p> <p>Zu Zirkusmusik imitieren die Kinder verschiedene Zirkusakteure wie Tiere, Clowns, Seiltänzer usw.</p> <p>Jedes Kind darf wählen, was es imitieren möchte. Die anderen Kinder ahmen die gleiche Bewegung nach.</p> <p>Zusatz: Geräte als Hindernisse (Reifen, Bänke, Kastenteile) aufstellen.</p>	Zirkusmusik Turngeräte
5–10'	<p><b>Eisenbahn</b></p> <p>Es werden acht Gruppen gebildet und acht Rhythmen vorgestellt. Jeder Rhythmus klingt anders. Jede Gruppe übernimmt einen Rhythmus.</p> <p>Die Fortbewegungsart ist frei oder kann strukturiert werden. Zum Beispiel müssen mehrere Kurven und Drehungen durchgeführt werden. Die Gruppen starten nacheinander und bewegen sich durch die ganze Halle.</p> <p>Alle Gruppenmitglieder laufen hintereinander, halten sich dabei an den Schultern (Zugwagen).</p> <p>Es sind zusätzlich vier Hindernisse zu bewältigen, die auch dargestellt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Brücke: Über Gruppenpartner springen (Böckli).</li><li>· Tunnel: Durch gegrätschte Beine der Gruppenpartner kriechen.</li><li>· Stopp: Verharren in einer Position.</li><li>· Notbremse: Sofortiges Hinlegen auf den Boden.</li></ul>	CD 7, Nr. 16, Musik und Bewegung (BASPO)



	Übungs-/Spielform	Material/Organisation
5–10'	<p><b>Rhythmus im Kreis</b></p> <p>Alle stehen im Kreis. Das Klatschen beginnt bei der Lehrperson und soll in möglichst regelmässigem Tempo weitergegeben werden. Es wird einmal geklatscht, um die gleiche Richtung beizubehalten, zweimal, um die Richtung zu wechseln.</p> <p>Anstelle von Klatschen kann auch gestampft, auf die Beine oder auf den Boden geklatscht oder eine Drehung um die eigene Achse gemacht werden.</p> <p><b>Variante</b></p> <p><b>Erschweren:</b> Man darf sich ducken, um das Klatschen gleich an die nächste Person weiterzugeben.</p>	Aufstellung im Kreis
5–10'	<p><b>Puls schicken</b></p> <p>Der Puls geht im Kreis herum. Um den Puls an den Nachbarn rechts weiterzugeben, stampft man mit dem rechten Fuss und dreht sich nach rechts. Dito nach links.</p> <p><b>Varianten zur Pulsart</b></p> <p>Einen Gegenstand, z. B. Knopf, Murmel, Ball o. Ä. weitergeben.</p> <p>Variationsformen für Weitergabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Puls in gleichbleibendem Tempo weitergeben.</li> <li>· Puls immer schneller weitergeben.</li> <li>· Einen zweiten Puls aussenden, der den ersten zu überholen versucht.</li> <li>· Den ersten Puls rechts herum und den zweiten Puls links herumgeben.</li> </ul> <p><b>Variante</b></p> <p><b>Erschweren:</b> Den einen Puls mit den Händen und den anderen Puls mit den Füßen (stampfen) weitergeben.</p>	Aufstellung im Kreis
5–10'	<p><b>4er-Rhythmen</b></p> <p>Die Lehrperson zeigt, wie der Körper als Instrument eingesetzt werden kann wie durch patschen (auf Oberschenkel klatschen), stampfen, klatschen, schnipsen. Es wird ein bestimmter Rhythmus vorgegeben wie pa-sta-kla-schni (patschen, stampfen, klatschen, schnipsen).</p> <p><b>Patschen:</b> Auf Oberschenkel klopfen und danach in die Luft springen.</p> <p><b>Stampfen:</b> Auf Boden stampfen und in die Hocke gehen.</p> <p><b>Klatschen:</b> Klatschen und eine halbe Drehung um die eigene Achse machen.</p> <p><b>Schnipsen:</b> Schnipsen und eine halbe Drehung auf die Gegenseite.</p> <p>Den Rhythmus so lange wiederholen, bis alle Kinder ihn beherrschen.</p>	Aufstellung im Kreis



### Übungs-/Spielform

### Material/Organisation

10'

#### Macarena

Die vorgegebenen Bewegungen wiederholen sich immer wieder auf den entsprechenden Takt.

1–2: Beide Arme auf Schulterhöhe nach vorne ausstrecken.

3–4: re Hand und li Hand nach oben aufdrehen (Handfläche Richtung Decke).

5–6: re Hand auf li Oberarm legen, li Hand auf re Oberarm legen.

7–8: re Hand hinter Kopf, li Hand hinter Kopf (Arme dabei gebeugt).

9–10: re Hand auf li Hüfte, li Hand auf re Hüfte.

11–12: re Hand auf re Gesässhälfte, li Hand auf li Gesässhälfte.

13–14: Hüfte kreist re rum, Hüfte kreisen li rum.

15–16: Sprung um 90 Grad nach li.

#### Musik

«Macarena» von Los del Rio

5–10'

#### Roboter

Zu zweit: Ein Kind ist ein Roboter, das andere sein Mechaniker. Der Roboter läuft los, wenn man den Knopf auf dem Kopf betätigt (1× leicht auf Kopf klopfen) und wird auch wieder dort abgestellt. Einmal auf die re Schulter klopfen = Vierteldrehung nach re. Einmal auf die li Schulter klopfen = Vierteldrehung nach li.

#### Variante

Es können auch zwei Roboter gleichzeitig Rücken an Rücken starten, zum Schluss sollten sie sich gegenüber stehen. Der Mechaniker sollte seine Roboter also so lenken, dass sie zum Schluss aufeinander zulaufen.



10'

**Atomspiel**

Die Kinder laufen frei in der Halle umher. Auf einen Befehl hin versammeln sich jeweils so viele Kinder wie die Lehrperson vorgibt. In der genannten Anzahl werden jeweils verschiedene Aufgaben gelöst.

**Mögliche Aufgaben**

- Strecksprünge mit anschließenden Vorwärtsdrehungen
- 15x von der Bauchlage in die Rückenlage drehen
- Einen Kreis innerhalb der Gruppe bilden. Im Kreis jeweils fünfmal rechts herum und fünfmal links herum laufen
- Jeweils zu zweit gegenüber in die Liegestützposition. Nun wird von der Liegestützposition in die Rückwärtsliegestütz (Bauch zur Decke) gedreht und wieder zurück.
- Zu zweit mit Handfassung gegenüberstehen. Beide steigen mit dem gleichen Fuss von aussen her über die gestreckten Arme. Danach drehen beide Rücken an Rücken so, dass die Handfassung nicht losgelassen wird. Zum Schluss wieder mit beiden Füßen aussteigen.

5-10'

**Alle umlaufen alle**

Alle bewegen sich frei in der Halle und umlaufen alle Teilnehmer je einmal.

**Varianten**

- Alle umlaufen eine von ihnen gewählte Person 5x.
- Alle müssen jeweils die gestellten Aufgaben rückwärts/seitwärts durchführen.

15'

Es werden verschiedene Teile aus der Partnerakrobatik geübt und danach nach Belieben kombiniert.

**Doppelrolle zu zweit**

Eine Person liegt rücklings auf dem Boden mit dem Kopf zum Partner, hält diesen an den Knöcheln und streckt die Beine im rechten Winkel nach oben. Die stehende Person umfasst die liegende ebenfalls an den Fesseln. Nun kann gemeinsam gerollt werden (auf keinen Fall die Fesseln loslassen!).



**Rückenrolle**

Jeder rollt für sich aus dem Fersensitz seitwärts über den Rücken. Dies kann über eine schmale Fläche (z.B. Matte, Reutherbrett oder eine Langbank mit dünner Matte als Unterlage) gemacht werden.

**Variante**

**Erschweren:** Über den Rücken des Partners rollen (im Fersensitz und später im Stand mit leicht gebeugten Beinen).

**Sprungrolle über Partner**

Eine Person sitzt im Fersensitz auf dem Boden (Oberkörper auf den Oberschenkeln ablegen), die andere Person führt eine Sprungrolle aus, indem sie über den am Boden sitzenden Partner springt. Sogleich Wechsel.



15'

#### Käserollen

In mehreren Gruppen rollen sich die Kinder jeweils gegenseitig auf dem Boden entlang (seitwärts).

Wer will, kann auch über Hindernisse wie Matten, Reutherbretter usw. gerollt werden.

#### Engel tragen

Zwei bis drei Kinder und die Lehrperson fassen jeweils ein Kind an den Armen und Beinen und schwingen diesen «Engel» hin und her. Zum Abschluss erfolgt die Landung auf der dicken Matte (Himmelreich).

Dazu kann folgender Spruch aufgesagt werden: Engel tragen, niemanden fragen, Vater und Mutter werden dich in den Himmel hochtragen.

Dicke Matten auslegen



## «Mut tut gut»-Gerätebahn

### Übungs-/Spielform

### Material/Organisation

10'

#### Rolle rückwärts

Auf der Matte sitzend nach hinten rollen. Handflächen neben den Ohren zum Abstützen bereithalten. Schultern und Hände stützen auf den Kästen ab, Kopf und Nacken bleiben unbelastet im Spalt. Weiche Landung auf einer Matte hinter den Schwedenkästen.



2 Schwedenkästen (je die zwei obersten Teile), 2 dünne Matten

10'

#### Kurz, aber steil

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



Schwedenkastenelemente (drei/zwei oder zwei/eins), Niedersprungmatten

10'

#### Rollbahn

Die Kinder sitzen auf der Langbank und rollen rückwärts über die schiefe Ebene ab oder sie knien auf die Langbank und rollen vorwärts.



4 dünne Matten, 2 Sprungbretter, 1 Langbank

10'

#### Spiderman

Die Kinder halten sich am Barrenholmen fest und laufen mit den Füßen die Sprossenwand hoch. Bis sie einen Felgaufzug machen können und in den Stütz kommen.



1 Barren, 1 Sprossenwand



## Kämpfen und Raufen

### Übungs-/Spielform

### Material/Organisation

5'

#### Berührungskampf

Zu zweit. Wer berührt den Partner innerhalb einer Minute möglichst oft an Oberschenkeln, Füßen, Bauch, Rücken usw.?

Vorgabe: Man darf sich nur innerhalb eines bestimmten Raumes bewegen, z. B. alle auf einer Matte.

Mit Turnmatten eine der Gruppengrösse angemessene Fläche auslegen.

5'

#### Hahnenkampf

In der ganzen Gruppe oder zu zweit gegeneinander: Alle hüpfen auf einem Bein, die Arme vor der Brust verschränkt, in einem abgegrenzten Raum umher. Wer kann jeweils einen anderen «Hahn» so fest stossen, dass er aus dem Gleichgewicht gerät und abstehen muss?

Wer den Fuss abstellt, scheidet aus und löst eine Zusatzaufgabe.



5'

#### Mausefalle

Ein Kind geht in Bankstellung, das andere robbt unter ihm durch. Ist die Maus mit der Hüfte in der Falle, schnappt die Falle zu, das heisst, das obere Kind legt sich auf das untere Kind. Die Maus versucht nun, sich aus der Falle zu befreien, indem sie versucht, sich unter dem Körper hervorzuziehen.

Tipp: Am besten zwei ähnlich schwere Kinder zusammen.

Dünne Matten

5'

#### Zwangssitzen

Rücken an Rücken auf dem Boden sitzen und an den Armen einhaken.

Wer kann seinen «Gegner» auf den Bauch drehen?



Pro 2er-Gruppe eine Turnmatte bereitlegen

#### Variante

Wer kann seinen «Gegner» auf den Rücken drehen und festhalten?

Zu zweit auf einer Matte

5'

#### Sitz und bleib

Auf den Knien gegenüber sitzen. Auf ein Kommando hin versuchen jeweils beide, den «Gegner» auf das Gesäss und somit zum Sitzen zu zwingen.

5'

#### Schnecken drehen

Ein Kind liegt in Bauchlage und versucht, sich am Boden «festzukleben». Das andere Kind hat nun die Aufgabe, das am Boden liegende auf den Rücken zu drehen.



## Kämpfen und Raufen

### Übungs-/Spielform

### Material/Organisation

5'

#### Aufstand

Ein Kind liegt am Boden in Bauchlage. Sein Ziel ist es, in eine Bankstellung (Vierfüssler) zu gelangen. Der Partner versucht dies zu verhindern, indem er es auf den Boden drückt.

Wer kann aus der Bauchlage in einen Stand gelangen?

5'

#### Alle gegen alle

Die Kinder bewegen sich alle auf allen vieren auf einem grossen Mattenfeld. Wer kann einen Gegner mindestens fünf Sekunden auf dem Boden festhalten?

Wer kann einen Gegner auf den Rücken drehen?

Mattenfeld auslegen

10'

#### Krebsfussball

Auf einem vorgegeben Mattenfeld auf allen vieren (verkehrter Vierfüssler) vorwärts bewegen und Fussball spielen. Als Tor kann z. B. eine umgekehrte Langbank dienen.



10'

#### Sitzball

Die Kinder spielen auf einem Mattenfeld Sitzball. Ziel ist es, mit dem Ball einen anderen Mitspieler zu treffen. Wer getroffen wird, geht in einen verkehrten Vierfüssler und darf wieder mitspielen, wenn er einen stehenden Mitspieler berühren kann oder einen Ball erwischt.

5'

#### Hinderniskampf

Vier bis acht Kinder bilden mit gefassten Händen einen Kreis. In dessen Mitte sind etwa ein bis drei Keulen aufgestellt. Alle versuchen sich gegenseitig durch ziehen, schieben und drängen zum Umwerfen der Keulen zu schwingen.

1–3 Keulen



## «Mut tut gut»-Stationen

Übungs-/Spielform	Material/Organisation
<p><b>5'</b> <b>Achterbahn</b></p> <p>Den Barrenholmen entlang eine liegende Acht beschreiben: Jeweils auf der einen Seite oberhalb und auf der anderen Seite unterhalb der Holme durchsteigen.</p> <p><b>Varianten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· <b>Erleichtern:</b> Die Holme nahe beieinander auf gleicher Höhe einstellen.</li><li>· <b>Erschweren:</b> Die Holme in unterschiedlicher Höhe (Stufenbarren) und weiter auseinander stellen.</li></ul>	<p>Barren</p> 
<p><b>5'</b> <b>Bergspitze</b></p> <p>Die Kletterstangen ganz ausziehen und mit Matten unterlegen. Die Stangen auf verschiedene Arten hochklettern, sich einmal um die eigene Achse drehen, rollen an den Stangen usw. Eventuell Bänder an den Stangen auf verschiedenen Höhen festmachen, die heruntergeholt werden können.</p>	<p>Kletterstangen, Turnmatten</p> 
<p><b>10'</b> <b>Rollende Untersätze</b></p> <p>Kleine Rollbretter oder eine Langbank (auf den kleinen rollenden Wagen stehend) oder einen Ballwagen benutzen. Die Kinder ziehen sich gegenseitig in den unterschiedlichen rollenden Untersätzen durch die Halle (mit Seil) und bauen dabei Kurven ein.</p> <p><b>Variante für Mutige</b></p> <p>Mehrere Male um die eigene Achse drehen. Möglicherweise entsteht ein Schwindelgefühl, da der Orientierungssinn nicht mehr richtig mitarbeiten kann.</p> <p><b>Variante</b></p> <p>Kleine Hindernisse wie Slalom einbauen, die umfahren werden müssen.</p>	<p>Rollbretter, Langbänke, Ballwagen Malstäbe als Slalomstangen</p> 
<p><b>5'</b> <b>Zugfahrt</b></p> <p>Die Kinder dürfen sich auf die Langbank setzen und werden zum Abschluss durch die Halle gestossen. Das vorderste Kind ist jeweils Chef des Zuges und gibt die Richtung vor. Die Kinder können auch selber stossen oder ziehen (mit Seil).</p> <p><b>Variante</b></p> <p>Stationen wie Start- und Zielbahnhof, Weichen, Lichtschranke einbauen.</p>	<p>Langbank auf rollendem Untersatz</p>



## Minitrampolin

### Übungs-/Spielform

### Material/Organisation

15'

#### Hügelspringen

Laufen, hüpfen und rollen vom Kastenteil über das Minitrampolin mit Strecksprung oder Rolle vorwärts über die Matte abrollen.



Kleiner Kasten (2–3 Teile), Minitrampolin (nach vorne geneigt!), Langbank mit einer Schaumstoffmatte (schiefe Ebene)

15'

#### Concours

Vom Kasten über mehrere Minitrampoline hüpfen und als Abschluss auf den weichen Matten mit einem Strecksprung landen.

#### Varianten

- Abschluss mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung, einer ganzen Drehung/Rolle vorwärts.
- Mit Musik im Rhythmus arbeiten.



Zwei bis drei Kastenelemente, mehrere Minitrampoline (flach oder leicht nach vorne geneigt) aneinanderreihen, doppelte Mattenbahnen oder dicke Schaumstoffmatte für die Landung.

10'

#### Vertrauensfall

In Kreisauflistung (alle ganz nahe zusammen mit Händen nach vorne gestreckt) wird ein Kind in der Kreismitte (gespannt wie ein Brett) so herumgestossen, dass es jeweils von Kind zu Kind weitergegeben werden kann. Wichtig ist, dass alle jeweils auf ihren Positionen bleiben.

#### Variante für Mutige

Auf einem Kastenteil (mehrere Elemente nach Wahl) stehend in die Menge fallen lassen. Die helfenden Kinder stehen jeweils gegenüber und fassen sich an den Armen, am besten die Arme überkreuzt (besseres Halten möglich!).



## 5. Quellenangaben

- Baumann, H.R. (2007). mobilepraxis, Mut tut gut, Nr. 36. mobile, Fachzeitschrift für Sport. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO
- Baumberger, J.; Huber, L.; Lienert, S.; Müller, U. (2008). Top-Bewegungsspiele, Band 1: Für Kinder ab 5 Jahren. Horgen: Verlag Baumberger & Müller
- Baumberger, J.; Huber, L.; Lienert, S.; Müller, U. (2008). Top-Spiele für den Sportunterricht, Band 2: Für Kinder ab 7 Jahren. Horgen: Verlag Baumberger & Müller
- Bielgk, M. (2008). Erlebnisport in der Halle, 1. Auflage. Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH
- Döhring, V. (2011). Kleine Spiele zum Beginn und Ende der Sportstunde, 1. Auflage. Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH
- Gentsch, N.; Weber, A. (2010). mobilepraxis, Werfen Kids. mobile, Fachzeitschrift für Sport. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO
- Harder, C.; Markmann, M. (2005). mobilepraxis, Faszination Bälle. mobile, Fachzeitschrift für Sport. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO
- Owassapian, D.; Aeberhard, C. (2006). mobilepraxis, Spielstart. mobile, Fachzeitschrift für Sport. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO
- Schmid, P.; Mathis, C.; Heiniger, A.; Ochsenbein, M.; Dössegger, A.; Steinmann, P. (2007). mobilepraxis, J+S Kids. mobile, Fachzeitschrift für Sport. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO
- Steinmann, P.; Harder, C.; Kurath, M.; Friedli, D.; Richard, T.; Weber, A. (2010). J+S Kids Praktische Beispiele. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

### Weblinks

- [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) (Einführungslektionen)
- [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) (Onlineplattform für Sportunterricht und Training)
- [www.sportunterricht.ch](http://www.sportunterricht.ch)

Autorin: Tanja Bär  
Co-Autorinnen: Michèle Geissbühler und Simone Zwinggi  
Korrektorat: Lernmedien EHSM

Konzeption, Grafik: miux Chur  
Fotos: Ueli Känzig  
Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2013

Herausgeber und Bezugsquelle: Amt für Volksschule und Sport  
Graubünden

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder  
Art – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des  
Herausgebers und unter Quellenangabe gestattet.

# Balancieren, Stützen, Klettern

Unterrichtseinheit für  
die 1. Primarschulstufe







## Inhalt Balancieren, Stützen, Klettern

<b>1. Pädagogische und didaktische Überlegungen</b>	<b>4</b>
1.1 Balancieren	4
1.2 Klettern	4
1.3 Stützen	4
1.4 Allgemeine Sicherheitshinweise und Spielregeln	5
1.4.1 Geräte aufstellen und wegräumen	5
1.4.2 Sichern der Geräte	5
1.4.3 Arbeitsklima	5
1.4.4 Hilfestellungen	5
1.4.5 Lernziele	5
<b>2. Lektionen</b>	<b>7</b>
2.1 Spielerische Begegnung mit Balancieren und Stützen	7
2.2 Stützen – Das eigene Körpergewicht tragen	9
2.3 Balancieren auf Geräten	11
2.4 Klettern	13
2.5 Leiterlenspiel «Balancieren – Stützen – Klettern»	15
<b>3. Tests zu den Lektionsinhalten</b>	<b>19</b>
<b>4. Ergänzende Spiel- und Übungssammlung</b>	<b>21</b>
<b>5. Quellenangaben</b>	<b>27</b>

## Übersicht Lektionen

Nr.	Titel	Zeit	Ziele
2.1	Spieleerische Begegnung mit Balancieren und Stützen	45'	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Jedes Kind kann über ein Seil am Boden balancieren ohne mit einem ganzen Fuss auf den Hallenboden zu stehen.</li> <li>· Jedes Kind kann sich im Vierfüssler rücklings eine Hallenbreite lang fortbewegen.</li> </ul>
2.2	Stützen – Das eigene Körpergewicht tragen	45'	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Die Kinder können in die Stützposition am Barren springen und diese Position 5 Sekunden halten.</li> <li>· Die Kinder können den Barren mit Hilfe der Lehrperson rückengerecht auf- und abbauen.</li> </ul>
2.3	Balancieren auf Geräten	45'	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Die Kinder können mit oder ohne Hilfe über die kniehohe Reckstange balancieren.</li> <li>· Die Kinder können mit Hilfe der Lehrperson die Reckstange rückengerecht auf- und abbauen.</li> </ul>
2.4	Klettern	45'	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Alle Kinder haben mindestens sieben Mal auf verschiedene Arten die Sprossenwand durchquert.</li> </ul>
2.5	Leiterlenspiel «Balancieren – Stützen – Klettern»	45'	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Die Kinder können das Leiterlenspiel durchführen, ohne sich selber oder andere zu gefährden.</li> <li>· Die Kinder können mit Hilfe der Lehrperson das Material rückengerecht und sicher auf- und abbauen.</li> </ul>

**Bemerkung:** Um die Lektionen leserlich zu halten, wurde stets die männliche Form gewählt.

## 1. Pädagogische und didaktische Überlegungen

### 1.1 Balancieren

Weil das Gleichgewicht eine grundlegende koordinative Eigenschaft ist, sollte ihm auch eine wichtige Rolle in der Sporterziehung zugesprochen werden.

Das Balancieren auf schmalen oder beweglichen Geräten fordert von den Kindern viel Konzentration und Willenskraft. Ein ruhiges, konzentrationsförderndes Lernklima ist wichtig, damit sich die Kinder optimal auf eine Aufgabe konzentrieren können.

Individuelle kurze Pausen sind erlaubt. Die Kinder sollen Zeit haben, sich an eine Aufgabe heranzutasten und sich mit ihr auseinanderzusetzen. So können sie die Fähigkeit entwickeln, ausdauernd eine Übung zu erlernen. Dies fordert sowohl von den Kindern als auch von der Lehrperson Geduld.

### 1.2 Klettern

Risikobewältigung beim Verlassen des sicheren Bodens hat eine grosse Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung.

Beim Klettern lernen die Kinder sich selber und ihre Grenzen kennen. Sie müssen sich selber vertrauen, Angst überwinden und manchmal auch akzeptieren.

Deshalb ist es wichtig, Vertrauen aufzubauen. Es sollen verschiedene Schwierigkeitsstufen zur Verfügung stehen, damit jedes Kind mit einem Erfolgserlebnis starten kann und weitere herausfordernde Schwierigkeitsstufen vor sich hat.

Klare Aufgaben und Regeln geben den Kindern ein stabiles Umfeld und Sicherheit.

### 1.3 Stützen

Das Gewicht des eigenen Körpers nicht nur mit den Beinen, sondern auch vermehrt mit den Händen und der Rumpfmuskulatur zu tragen, ist für viele eine ungewohnte Aufgabe. Das Kräftigen des Stützapparates soll lustvoll und spielerisch erfolgen. Es muss aber immer wieder unterbrochen werden, denn das Ungewohnte kann sonst zu anstrengend werden.

## 1.4 Allgemeine Sicherheitshinweise und Spielregeln

### 1.4.1 Geräte aufstellen und wegräumen

Für alle Lektionen ist es wichtig, dass das Aufstellen und Wegräumen der Geräte klare Abläufe hat. Es soll mit den Kindern geübt werden, so dass sie sich kräftemässig nicht überfordern.

Eine Form dazu ist das Auf- und Abbauen mit Hilfe von Expertengruppen: Die Lehrperson übt mit einer kleinen Gruppe von Kindern, der Experten-Gruppe, das Auf- oder Abbauen. Nachher zeigt je ein Kind aus der Experten-Gruppe einer Gruppe von Kindern, wie sie diese Aufgaben bewältigen sollen.

Je nachdem wie selbständig die Kinder sind, kann die Grösse der Experten-Gruppe variieren.

### 1.4.2 Sichern der Geräte

Die Lehrpersonen sollen immer kontrollieren, ob die Geräte richtig aufgestellt worden sind. Speziell soll darauf geachtet werden, dass alle Verschlüsse richtig geschlossen sind.

Die Frage, wann die Geräte mit Matten gesichert bzw. unterlegt werden sollten, stellt sich immer wieder.

Besteht die Gefahr, dass die Kinder vom Gerät auf den Rücken fallen könnten, sollte das Gerät mit Matten gesichert werden.

Ansonsten sollen Geräte, die nicht höher als hüfthoch sind, nicht mit Matten unterlegt werden, da die Kinder ohne Probleme von einer solchen Höhe auf den Boden springen können.

Dies machen sie auch täglich auf dem Schulhausplatz. Grundsätzlich ist das Landen auf dem festen Boden einfacher als auf der Matte, da die Matte eine instabile Unterlage bildet.

### 1.4.3 Arbeitsklima

Alle Lektionen verlangen von den Kindern ein hohes Mass an Konzentration, ein ruhiges Arbeitsklima ist dabei Voraussetzung. Kleine Pausen zwischendurch sind erlaubt, um die Konzentration beim Üben möglichst hoch zu halten.

### 1.4.4 Hilfestellungen

Da die Lehrperson nicht überall gleichzeitig unterstützend wirken kann, sollen sich die Kinder auch selber gegenseitig helfen und sichern können. Dies muss aber mit den Kindern zusammen geübt werden.

Beispiel: Hilfestellung bei Balancierübungen. Die Kinder sollen sich nicht an die Hilfe festklammern, sondern sich nur leicht abstützen.



### 1.4.5 Lernziele

Die Kinder lernen ihre körperlichen und psychischen Grenzen im Turnunterricht kennen.

Die Kinder lernen gezielt Gegenstände aufzustellen und diese auch rückengerecht zu tragen.

Die Kinder machen erste spielerische, vielfältige Erfahrungen, ihr eigenes Körpergewicht mit der Rumpfmuskulatur zu tragen.

Die Kinder sammeln verschiedene Erfahrungen, ihren Körper gegen die Schwerkraft und ohne festen Boden unter den Füßen zu bewegen.



## 2. Lektionen

### 2.1 Spielerische Begegnung mit Balancieren und Stützen

	Übungs-/Spielform	Organisation / Skizze	Material / Hinweise
10'	<b>Böcklifangis</b> Drei Fänger versuchen, die anderen Kinder mit einer Berührung zu fangen. Wer gefangen wurde, muss die Böckliposition einnehmen. Befreit werden die Gefangenen, wenn ein anderes Kind ihnen sachte mit beiden Händen auf das Becken drückt, das Böckli bleibt dabei stabil. Zuerst mit den Kindern im Kreis das Böckli üben. Die Lehrperson testet, ob das Böckli stabil ist.		
30'	<b>Parcours</b> Vier bis fünf Gruppen à vier bis sechs Kinder. Jede Gruppe stellt sich hinter einer Startlinie (Hallenmarkierungen oder Malstäbe) auf. Der Parcours sollte kein Wettkampf sein, also keine traditionelle Stafette. Die Streckenlänge beträgt eine Hallenbreite.  <b>Eiertransport</b> Das erste Kind transportiert einen Ball auf dem Bauch in der Böckliposition bis an die andere Seite der Halle, berührt die Wand und rennt dann zurück und übergibt den Ball dem nächsten Kind. Dasselbe rückwärts.  <b>Tunnel</b> Das erste Kind macht ein Böckli, das zweite Kind kriecht unten durch und stellt sich ca. fünf Meter weiter vorne wieder in Böckliposition auf. Jetzt kriecht das erste Kind unten durch. Je zwei Mal. Dann laufen die Kinder nach einer Wandberührung zurück zum Start und das zweite Team kann starten.  <b>Balancieren</b> Aufstellen: Je ein Seil pro Gruppe auf den Boden legen. Das erste Kind balanciert über das Seil, ohne mit einem ganzen Fuss den Hallenboden zu berühren, berührt die Wand und rennt dann zurück, das nächste Kind ist an der Reihe. Dasselbe rückwärts, zu zweit einander an den Händen fassen ohne loszulassen, mit Gepäck (Ball).	 	4–5 Bälle, 4–5 Seile, 4–5 Malstäbe

## 2.1 Spielerische Begegnung mit Balancieren und Stützen

### Übungs-/Spielform

### Organisation / Skizze

### Material / Hinweise

5'

#### Krokodilfangis

In der Halle werden noch weitere fünf Seile kreuz und quer verteilt.

Drei Fänger. Wer gefangen wurde, muss ein Mal rückwärts über ein Seil laufen, ohne von den Krokodilen gefressen zu werden, d. h. ohne einen ganzen Fuss auf den Boden zu stellen.

Achtung: Die rennenden Kinder dürfen die balancierenden Kinder nicht stören. Wer ein balancierendes Kind stört, wird zum Fänger.



5 zusätzliche Seile

Ausklang

## 2.2 Stützen – Das eigene Körpergewicht tragen

### Übungs-/Spielform

### Organisation / Skizze

### Material / Hinweise

10'

Eine Expertengruppe von vier Kindern stellt mit der Lehrperson zwei Barren auf. Die anderen Kinder spielen unterdessen das Böcklifangis aus der ersten Lektion in der anderen Hallenhälfte.



2 Barren, 4 Turnmatten

#### Richtiges Aufstellen

1. Hebel lösen, kein Kind steht auf dem Barren.
2. Barren an die gewünschte Position bewegen.
3. Sicherungshebel langsam runterlassen.
4. Höhe der Holmen einstellen, so tief wie möglich  
Achtung: Gleichmässig runterlassen, ansonsten verkeilen die Holme.
5. Je 2 dünne Matten längs unter den Barren legen.

Aufwärmen

15'

#### Barren

- Seitwärts am Barren Sprung und Stütz.
- Im Barren Sprung und Stütz.
- Dasselbe mit geschlossenen Augen.
- Das Gleiche, aber vorher eine Drehung am Boden springen und dann in die Stützposition.
- Alle miteinander gleichzeitig hochspringen und stützen.



Hauptteil

5'

#### Boden: Ritterspiel auf dem Gymnastikball

Die Kinder bekommen ein Blatt mit Bildern, wie sie auf den Gymnastikball zu sitzen kommen. Sie haben nun den Auftrag, die Bilder nachzuahmen.

Über einen Gymnastikball nach vorne in die Liegestützposition, Hüften hochziehen und wie ein Ritter auf den Ball/das Pferd zu sitzen kommen. Gelingt es, oben zu bleiben?

Selber Arten herausfinden, wie man sich auf das Pferd setzen kann.

Auf dem Ball reitend einander jagen oder kämpfen wie Ritter.

5 Gymnastikbälle



Hauptteil

## 2.2 Stützen – Das eigene Körpergewicht tragen

### Übungs-/Spielform

### Organisation / Skizze

### Material / Hinweise

15'

Aufräumen mit Expertengruppen: Je zwei Kinder aus der Expertengruppe erklären einer Hälfte der Klasse, wie das Aufräumen funktioniert. Umgekehrte Reihenfolge.

#### Kopfball (10')

Auf allen Vieren spielen sich zwei Kinder mit dem Kopf einen Ball zu.

#### Varianten

- Die Kinder versuchen, ein Tor zu erzielen.
- Die Kinder versuchen, die aufgestellten Keulen zu treffen.



Bälle

Ausklang



## 2.3 Balancieren auf Geräten

	Übungs-/Spielform	Organisation / Skizze	Material / Hinweise
Aufwärmen	<p><b>5'</b> <b>Musikstopp I</b></p> <p>Alle Kinder bewegen sich zur Musik. Bei Musikstopp müssen sie so schnell wie möglich auf folgende Arten stehen bleiben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Nach einer <math>\frac{1}{4}</math>-, <math>\frac{1}{2}</math>-, oder ganzen Drehung auf einem Bein.</li> <li>· Auf einem Bein ohne umzufallen.</li> <li>· Auf einem Bein mit geschlossenen Augen.</li> <li>· Auf einem Fuss auf den Zehenspitzen.</li> <li>· Auf beiden Beinen nur auf den Fersen.</li> <li>· In der Standwaage.</li> <li>· Eine <math>\frac{1}{4}</math>-, <math>\frac{1}{2}</math>-, oder ganze Drehung springen und auf einem Bein landen.</li> </ul>		Musikanlage
Hauptteil 1	<p><b>5'</b></p> <p>Aufbauen der Reckstange mit vier Kindern (der Expertengruppe): zwei Stangen im untersten Loch, zwei Stangen kniehoch. Die restlichen Kinder stellen vier Langbänke auf: drei mit der dünnen Seite oben, eine mit der breiten Seite oben.</p>		4 Reckanlagen (mit dünnen Matten), 4 Langbänke, Musikanlage
Hauptteil 2	<p><b>20'</b> <b>Musikstopp II (10')</b></p> <p>Wieder bewegen sich alle Kinder zur Musik. Bei Musikstopp müssen sie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Auf eine Langbank/ein Reck springen und die Balance halten.</li> <li>· Auf einem Bein auf die Langbank/das Reck springen.</li> <li>· Zuerst auf dem Boden einen Sprung mit einer halben Drehung und dann auf die Langbank/das Reck springen.</li> <li>· Zuerst auf dem Boden einen Sprung mit einer ganzen Drehung und dann auf die Langbank/das Reck springen.</li> <li>· Drei ganze Drehungen auf dem Boden ausführen und dann auf die Langbank/das Reck springen.</li> </ul> <p><b>Balancieren auf dem Reck (10')</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Auf knöchel-, knie- und hüfthohem Reck balancieren.</li> <li>· Ein Seil oben spannen, damit sich die Kinder dort halten können.</li> <li>· Balancieren mit einem Kunststück in der Mitte</li> <li>· Seitwärts oder rückwärts balancieren</li> </ul>		4 Reckanlagen (mit dünnen Matten), 4 Langbänke, Musikanlage
			4 Reckanlagen (mit dünnen Matten)

## 2.3 Balancieren auf Geräten

### Übungs-/Spielform

### Organisation / Skizze

### Material / Hinweise

10'

#### Teamchallenge

Zwei Kinder bilden zusammen ein Team und helfen sich auch gegenseitig. Dieselbe Aufgabe soll an verschiedenen Geräten ausprobiert werden.

Aufgaben immer mit oder ohne Hilfe:

- Über die Langbank/Reckstange balancieren.
- Rückwärts balancieren.
- Seitwärts balancieren.
- Zu zweit aneinander vorbei balancieren.
- In der Mitte der Langbank/Reckstange in die Knie gehen.
- Einander ein Kunststück vorführen.
- Mit geschlossenen Augen balancieren.

Evtl. Ideen der Kinder einbauen.



4 Reckanlagen,  
4 Langbänke

Hauptteil 3

5'

Alles zusammen abbauen mit Hilfe der Expertengruppen.

Ausklang

## 2.4 Klettern

### Übungs-/Spielform

### Organisation / Skizze

### Material / Hinweise

10'

Aufwärmen

#### Storchenfangis

Drei Fänger versuchen, die anderen Kinder mit einer Berührung zu fangen. Wer gefangen worden ist, muss so lange auf einem Bein stehen, bis ein anderes Kind ihn befreit, indem er mit seiner Fußsohle jene des Gefangenen berührt.



30'

Hauptteil

#### Die Affen sind los

- Die Sprossenwand hochklettern, die oberste Sprosse berühren und wieder runter kommen.
- Die Sprossenwand irgendwie durchqueren, ohne den Boden zu berühren.
- Die Sprossenwand durchqueren, wobei der Partner bestimmt, welche Sprossen berührt werden sollen.
- Die Sprossenwand ganz gestreckt auf einer Höhe durchqueren und beim nächsten Mal die Füße auf derselben Höhe lassen, aber die Hände zwei Sprossen weiter unten fassen. Beim dritten Durchgang die Füße und Hände möglichst nahe beieinander fassen.
- Die Sprossenwand zu zweit an einer Hand haltend durchqueren.
- Die Sprossenwand blind durchqueren, der Partner hilft mit Worten.
- Die Kinder erfinden zu zweit eine Art, wie sie die Sprossenwand durchqueren.

Die Kinder in zwei Gruppen teilen, eine Schimpansen-Gruppe und eine Orang-Utan-Gruppe.

Die Schimpansen spielen die bekannten Einwärmspiele der vorangegangenen Lektionen (Böcklifangis, Krokodilfangis).

Die Orang-Utans sind bei der Sprossenwand, wobei immer zwei Kinder zusammen ein Team bilden. Nach zwölf Minuten Gruppen wechseln.



Sprossenwand

5'

Ausklang

#### Affengarten

Alle klettern gleichzeitig die Sprossenwand hoch und halten sich nur mit einer Hand fest, um mit der anderen winken zu können. Evtl. ein Klassenfoto machen.

Alle klettern die Sprossenwand hoch und halten sich nur noch mit einer Hand und stehen auf einem Fuss. Die Kinder sollen die Höhe selber bestimmen, damit sie sich noch wohl fühlen.



Evtl. Fotokamera



## 2.5 Leiterlispiel «Balancieren – Stützen – Klettern»

### Übungs-/Spielform

### Organisation / Skizze

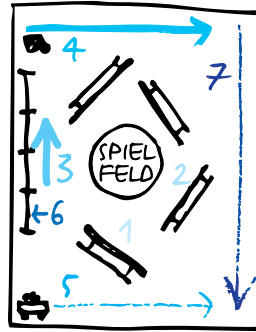
### Material / Hinweise

5'

Geräte aufbauen, alle Kinder bekommen eine Aufstellungsaufgabe:

Geräte:

- 4 Langbänke: 2 mit dünner Seite oben, 2 mit breiter Seite oben
- 2 Pedalos
- Bündeli an Sprossenwand verteilen
- 6 Bälle im Wagen



3 oder mehr Leiterlispiele, mehrere Würfel ca. 10 Spielfiguren (pro 2er-Team eine), Bündeli 4 Langbänke, 6 Bälle im Wagen, 2 Pedalos  
Falls keine Pedalos im Schulhaus vorhanden sind, können auch 2 leere Ballwägen genutzt werden. Ein Kind stösst, das andere steht im Wagen drin.

35'

Zwei Kinder bilden zusammen ein Team. Pro Spielbrett spielen drei bis vier Teams. Jede Zahl auf dem Spielbrett entspricht einer Aufgabe.

Zuerst die Aufgaben den Kindern erklären und vorzeigen.

Die Kinder müssen nicht nacheinander würfeln, sondern können weiterspielen, sobald sie die Aufgabe gelöst haben.

Gewürfelt und gespielt wird im mittleren Kreis der Halle.

#### Aufgaben

1. Ein Mal rückwärts über die Langbank (dünne Seite oben) balancieren.



2. Ein Mal über die Langbank (breite Seite oben) balancieren und sich kreuzen, ohne runterzufallen.



3. Ein Mal quer durch die Sprossenwand den Bündeli entlang klettern.



Hauptteil

## 2.5 Leiterlispiel «Balancieren – Stützen – Klettern»

### Übungs-/Spielform

### Organisation / Skizze

### Material / Hinweise

4. Ein Mal quer durch die Halle fahren auf dem Pedalo.



5. Einen Ball auf dem Bauch quer durch die Halle stützen.



6. Ein Mal die Sprossenwand hochklettern und mit dem Fuss die oberste Sprosse berühren.



7. Bis ans andere Ende der Halle rennen und dort auf einem Bein stehen bleiben und deutlich bis auf zehn zählen, ohne dabei abzustehen.

Für den zweiten Durchgang werden neue Teams gebildet.

Hauptteil

5'

Aufräumen

Ausklang

2.5 Leiterlispiel «Balancieren – Stützen – Klettern»

<b>ZIEL</b>	6	← 2	← 3	← 4	← 5	← 1	← 7	← 2	← 5
		↓						↑	↑
	2	→ 3	→ 5	→ 2	→ 7	→ 6	→ 3	→ 4	→ 3
↑	●	↑							
	4	← 1	← 7	← 6	← 2	← 3	← 6	← 5	← 7
									↑
	1	→ 6	→ 2	→ 5	→ 7	→ 4	→ 6	→ 1	→ 3
↑	●				↓				
	5	← 4	← 7	← 3	← 4	← 6	← 2	← 7	← 3
								↑	↑
<b>ZIEL</b>	4	→ 5	→ 2	→ 3	→ 7	→ 5	→ 6	→ 4	→ 2





### 3. Tests zu den Lektionsinhalten

#### Testinhalt – Was?

Klettern

##### Sprossenwand durchklettern

- Das Kind kann die Sprossenwand auf mindestens der Höhe der 5. Sprosse (mit den Füßen) über vier Abschnitte hindurch ohne Bodenberührung durchqueren.
- Das Kind klettert unterhalb der 5. Sprosse hindurch.
- Das Kind muss einmal abstehen und Pause machen.
- Das Kind kommt auch mit Pausen nicht über die ganze Länge der Sprossenwand.

#### Wie und warum?



**Ziel:** Haltekraft und Mut sind genügend ausgeprägt, um die Sprossenwand mindestens auf der Höhe der 5. Sprosse zu durchqueren.

Stützen

##### Stützen am Barren

- Das Kind kann vom Boden aus selbstständig zum Stütz hochspringen und sich mit gestreckten Armen fünf Sekunden so halten.
- Das Kind braucht Hilfe zum Hochspringen. Achtung: bei sehr kleinen Kindern ist das Oberteil des Schwedenkastens als Hilfe erlaubt, damit das Kind etwas erhöht abspringen kann. Dies gibt keinen Abzug.
- Das Kind kann sich weniger als fünf Sekunden lang mit gestreckten Armen stützen.
- Das Kind kann sich nicht mit gestreckten Armen stützen.



**Ziel:** Die Stützkraft in den Armen und im Rumpf ist genügend ausgeprägt, um während fünf Sekunden die Stützposition am Barren halten zu können.

Balancieren

##### Balancieren über Langbank

- Das Kind kann ohne Hilfe auf beiden Beinen gehend die Langbank auf der dünnen Seite innerhalb von zehn Sekunden überqueren, ohne den Boden zu berühren.
- Das Kind braucht länger als zehn Sekunden, um die Langbank zu überqueren.
- Das Kind verliert das Gleichgewicht und muss einmal abstehen.
- Das Kind braucht Hilfe, um die Langbank zu überqueren.



**Ziel:** Die Langbank kann auf der schmalen Seite ohne abzusteigen in zehn Sekunden überquert werden.





## 4. Ergänzende Spiel- und Übungssammlung

Auf den folgenden Seiten sind weitere Ideen nach Thema geordnet aufgeführt. Sie können als Alternative zu den Übungen in den Lektionen dienen.

### Übungs-/Spielform

### Material/Organisation

10' Balancieren	<b>Balancierfangis</b> Drei Fänger versuchen, die anderen Kinder mit einer Berührung zu fangen. Wer sich auf ein Bein stellt, die Arme gleichzeitig verschränkt und an Ort und Stelle bleibt, kann nicht gefangen werden. Wer gefangen wird, wird neu zum Fänger.	
5-10' Stützen	<b>Eiertransport</b> Ca. 30 verschiedene «Eier» (Bälle, Töggel usw.) an einer Hallenquerseite aufstellen. Auf «Los!» transportieren alle Kinder die Eier auf dem Bauch oder auf dem Rücken auf allen Vieren von einer Seite auf die andere. Falls ein Ei runterfällt, muss es der Lehrperson gebracht werden, da es kaputt gegangen ist. Am Schluss wird gezählt, wie viele Eier die Kinder heil ans andere Ende bringen konnten.	
5' Stützen	<b>Stützreise</b> Die Kinder stützen einer Langbank entlang. Die Füße sind auf der Langbank und die Hände auf dem Boden. Das Gesäss darf nicht durchhängen.  <b>Varianten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Die Hände müssen zusätzlich drei Hindernisse überwinden ohne diese zu berühren.</li><li>· Die Langbank wird schräg gestellt.</li></ul>	
5' Balancieren	<b>Hühner auf der Stange</b> Die Hühner bewegen sich zu viert, zu fünft auf einer Langbank auf der dünnen Seite, um eine angenehme Position für die Nacht zu finden. Sie drehen sich, gehen tief und kommen hoch, flattern mit den Flügeln. Keines schubst das andere von der Stange. Allmählich kommen alle zur Ruhe und schliessen die Augen.	Langbänke

10–15'

### Stafettenformen mit und ohne Wettkampf

Vier bis sechs Kinder pro Gruppe stellen sich hinter einer Startlinie (Hallenmarkierungen oder Malstäbe) auf. Die Kinder absolvieren nun den Parcours der Reihe nach. Entweder muss das zweite Kind warten, bis das erste zurück ist, oder das zweite Kind darf nach einem vorgegebenen Zeitpunkt starten.

Übungen aus der Balancier- Stütz- und Klettersammlung in die Stafette einbauen. Achtung: Nur fixe Geräte für Wettkampf benutzen. Alle wackeligen, beweglichen Unterlagen nur ohne Zeitdruck ausführen lassen.

#### Beispiel Eiertransport

Erstes Kind transportiert einen Ball auf dem Bauch in der Böckliposition bis an die andere Seite der Halle, berührt die Wand und rennt dann zurück und übergibt den Ball dem nächsten Kind.

#### Variante

Eine Mannschaft wird in zwei Teile geteilt und an je einem Ende der Strecke aufgestellt. Dies ist z.B. bei einer Pedalostafette sehr gut möglich.

Volleyball

Balancieren/Stützen

5–10'

### Balancieren auf dem Barren

- Den Barren auf allen Vieren überqueren, Knie und Hände berühren den Holmen
- Den Barren überqueren, indem nur noch Hände und Füße den Holmen berühren.
- Dasselbe rückwärts oder blind.



Balancieren

15'

### Balancieren auf dem Langbank

- Balancieren und gleichzeitig einen Ball hochwerfen und wieder fangen.
- Balancieren und gleichzeitig den Ball auf den Boden prellen und wieder fangen.
- Zu zweit vis-à-vis auf der Langbank balancieren und einander den Ball zuwerfen.
- Zu zweit hintereinander auf der Langbank balancieren. Der Vordere wirft den Ball hinter seinen Rücken, wo das hintere Kind den Ball auffängt. Dann auf der Langbank 180° drehen und das Gleiche in die andere Richtung.



Balancieren

## Übungs-/Spielform

## Material/Organisation

5–10'

Balancieren

### Balancieren auf der wackligen Matte

- Eine mittlere Matte mit fünf bis acht Volleybällen oder Basketballen unterlegen. Fünf Kinder pro Matte. An jeder Seite ein Kind und das 5. Kind steht auf der Matte. Nun bewegen die Kinder die Matte vorsichtig in alle Richtungen. Das Kind auf der Matte versucht das Gleichgewicht zu halten.
- Das Kind auf der Matte steht auf allen Vieren.
- Das Kind auf der Matte hat die Augen geschlossen.

Mittlere Matte, 5–8 Volley- oder Basketballen

10'

Balancieren

### Balancieren auf dem wackeligen Langbank

Die Langbank mit zwei Seilen an einer Seite gut an den Ringen festmachen. Nach den Ringen einen Barren aufstellen mit den Holmen ca. auf gleicher Höhe wie die Ringe.

Nun dürfen die Kinder die Langbank hochklettern und am Ende auf den Barren rüberklettern.

Achtung: Vorsicht mit Sprüngen von der Langbank auf den Boden. Die Gefahr besteht, dass die Langbank ein anderes Kind berührt oder dass sich die Befestigung löst.

Langbank rückwärts oder blind hochklettern.



10'

Klettern

### Die Sprossenwand überklettern

Die Sprossenwand 90° nach aussen stellen. Auf der einen Seite dürfen die Kinder hochklettern und auf der anderen Seite auf die dicke Matte runterspringen.

Achtung: Nur springen, wenn kein anderes Kind mehr auf der Matte ist.

#### Variante

Den obersten Holmen unterklettern und dann springen.



15–20'

Klettern

### Klettern auf dem schrägen Langbank

- Die Langbank schräg in die Sprossenwand einhängen. Nun dürfen die Kinder die Langbank hochklettern und entweder über die Sprossenwand wieder runter klettern oder die Langbank runterrutschen.
- Auf allen Vieren die Langbank hochklettern.
- Die Langbank hochklettern, ohne sich mit den Händen festzuhalten.
- Aufrecht auf beiden Beinen die Langbank hochklettern.
- Rückwärts auf dem Gesäss die Langbank hochrutschen.
- Zu zweit die Langbank hochklettern, ohne die Hand loszulassen.
- Mit zwei Langbänken ist es auch möglich, einen Rundlauf zu machen. Über die erste Langbank hochklettern, via Sprossenwand zur zweiten Langbank klettern und dort runterrutschen.



15'

Klettern

### Klettern am Barren

Zwei bis vier Barren mit der Längsseite nebeneinander aufstellen und mit Matten unterlegen. Die Höhen der Holme immer gegenläufig aufstellen.

- Über die Holme klettern.
- Abwechselnd oberhalb und unterhalb der Holme durchklettern.
- Sich an der Unterseite der Holme durchhangeln.
- Blind über die Holme klettern.
- Zu zweit nebeneinander über die Holme klettern.



10'

Klettern

### Hangeln

Die Kinder hangeln sich an den Holmen eines hochgestellten Barrens (höchste Stufe) entlang, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren oder abzusteigen.



## Übungs-/Spielform

## Material/Organisation

10'

### Balancieren auf dem Kipplangbank

Eine Langbank wird mit der breiten Seite nach unten quer über den Deckel eines Schwedenkastens gelegt. Dies ergibt eine Kippschaukel. Nun dürfen die Kinder vorsichtig über diese Langbank balancieren.

#### Varianten

- Mit Hilfe über die Langbank balancieren.
- Rückwärts über die Langbank balancieren.
- In der Mitte der Langbank eine Drehung um die eigene Achse.
- Zu zweit über die Langbank balancieren.

Achtung: Nicht von der Langbank springen, wenn sie den Boden nicht berührt. Wer nicht am Balancieren ist, berührt die Langbank nicht!



Balancieren

5'

### Hand in Hand balancieren

Zwei Kinder halten sich an den Händen, lehnen sich zurück und sitzen auf einem imaginären Stuhl.

#### Variante

Mit gestreckten Beinen wie ein Brett.



Balancieren

5'

### Rücken an Rücken balancieren

Zwei Kinder lehnen Rücken an Rücken aneinander und sitzen auf einen imaginären Stuhl.



Balancieren

5'

### Liegestütz

Ausgangsposition: Liegestütz. Mit kleinen Schritten mit den Füßen zwischen die Hände laufen (Kauerstellung), ohne die Handfläche vom Boden zu lösen. Dann weiterlaufen bis in den Liegestütz vorlings. Dasselbe wieder zurück.

Stützen



10'

**Stelzenlaufen**

Die Kinder versuchen, mit den Stelzen möglichst ruhig in einem Feld zu stehen. Wer die Grenze übertritt, muss seine Stelzen abgeben.

**Varianten**

- Mit den Stelzen den Bodenlinien entlang gehen.
- Mit den Stelzen über ein Hindernis (z. B. Rheuterbretter) laufen oder zwischen zwei Hindernissen (z. B. zwei Schwedenkästen) hindurch.

Balancieren

10'

**Ringklettern**

Alle Ringe so tief wie möglich runterlassen.  
Mit beiden Füßen in je einen Ring stehen und sich nun mit Seitwärts-Schwingen einen Ring weiter hangeln, bis die andere Seite erreicht ist.



Klettern/Balancieren

10'

**Affenschaukel**

Ringe auf Brusthöhe runterlassen. In den Stütz an der Trapezstange springen. Anschliessend nach vorne abrollen.

**Variante**

Auf Trapezstange stehen und schwingen.

Schaukelringe, Trapezstange



Stützen/Balancieren



## 5. Quellenangaben

### Literatur

- Ernst, K. & Bucher, W. (2000). Lehrmittel Sporterziehung Band 3 und 4, Broschüre 3 (5. Auflage)  
Eidgenössische Turn- und Sportkommission, Expertenkommission für Turn- und Sportunterricht in der Schule
- Bissig, B. & Camastral, S. (2005). Diplomarbeit ETH Zürich: Akrobatische Pausen «Sinnvolle Bewegungsgestaltung in der Primarschule»
- Weigl, U. (2004). Gleichgewichtsparcours (<http://www.sportpaedagogik-online.de>)

Autorin: Barbara Bissig  
Co-Autorinnen: Michèle Geissbühler und Simone Zwinggi  
Korrektorat: Lernmedien EHSM

Konzeption, Grafik: miux Chur  
Fotos: Ueli Känzig  
Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2013

Herausgeber und Bezugsquelle: Amt für Volksschule und Sport  
Graubünden

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder  
Art – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des  
Herausgebers und unter Quellenangabe gestattet.

# Teamspiele

Unterrichtseinheit für  
die 1. Primarschulstufe





## Inhalt Teamspiele

<b>1. Einführung</b>	<b>4</b>
<b>2. Didaktische Hinweise und wichtige Regeln</b>	<b>4</b>
2.1 Sinn und Bedeutung des Spielens	4
2.2 Spielerziehung: Gemeinsam, sinnvoll und angepasst spielen	4
2.3 Ein Modell zur Entwicklung der Spielfähigkeit	5
2.4 Teambildung: Verschiedene Alternativen zum Wählen	5
2.5 Schlussbemerkungen	5
<b>3. Lektionen</b>	<b>7</b>
3.1 Gemeinsam den Ball transportieren	7
3.2 Einander den Ball zurollen	9
3.3 Den Ball werfen und fangen	11
3.4 Vom Werfen und Fangen zum Zonenball	13
3.5 Gemeinsam Ziele treffen und Punkte erzielen	15
<b>4. Tests zu den Lektionsinhalten</b>	<b>17</b>
<b>5. Ergänzende Spiel- und Übungssammlung</b>	<b>19</b>
Balltransport	19
Rollen	21
Werfen und Fangen	23
Zonenball Spielformen	25
Ziele treffen, gemeinsam punkten	27
<b>6. Quellenangaben</b>	<b>29</b>

## Übersicht Lektionen

Nr.	Titel	Zeit	Ziele
3.1	Gemeinsam den Ball transportieren	45'	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zusammenarbeit</li> <li>· Rücksichtnahme</li> <li>· Ballgefühl</li> <li>· Sichere Ballübergabe</li> </ul>
3.2	Einander den Ball zurollen	45'	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zusammenarbeit</li> <li>· Präzises Rollen</li> <li>· Vielseitiges</li> <li>· Orientieren</li> </ul>
3.3	Den Ball werfen und fangen	45'	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Werfen und fangen</li> <li>· Unterschiedlich lange Pässe werfen</li> <li>· Genaues Zuspiel</li> <li>· Zusammenarbeit</li> </ul>
3.4	Vom Werfen und Fangen zum Zonenball	45'	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Präzise werfen</li> <li>· Pässe einschätzen und fangen</li> <li>· Zusammenspiel</li> <li>· Vielseitiges Orientieren</li> <li>· Sich freilaufen</li> </ul>
3.5	Gemeinsam Ziele treffen und Punkte erzielen	45'	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Präzise werfen</li> <li>· Gemeinsam Punkte erzielen</li> <li>· Schwierige Bälle abfangen</li> <li>· Zusammenarbeit</li> </ul>

**Bemerkung:** Um die Lektionen leserlich zu halten, wurde stets die männliche Form gewählt.

## 1. Einführung

Oftmals wird in der Schule früh versucht, die grossen Mannschaftsspiele wie Fussball, Basketball, Unihockey oder Handball einzuführen. In dieser Altersstufe steht jedoch das Erlernen der Grundfertigkeiten im Umgang mit dem Ball an erster Stelle. Das Tragen, Führen und Rollen des Balls wie auch das Werfen, Fangen, Schlagen und Schiessen mit verschiedenen Bällen soll erworben werden. Diese Fertigkeiten bilden die Grundlage für das spätere Erlernen jeglicher Teamspiele.

Viel zu früh werden in der Schule die grossen Mannschaftsspiele wie Fussball, Basketball, Unihockey oder Handball eingeführt. Dabei fühlen sich sowohl Lehrer als auch Kinder oft überfordert. Die Lehrkräfte verzweifeln daran, dass sich kaum eine Spielkultur entwickelt, den Kindern fehlen die Voraussetzungen. Sie werden die Kernelemente der Spiele auf diese Weise auch nur ungenügend erwerben. Keine gute Alternative dazu

stellen Spiele wie Völkerball und Sitzball dar, da diese in erster Linie aus der Flucht vor dem Ball bestehen.

Das Erwerben der Fähigkeiten für die grossen Teamspiele erfordert Anpassungen im Regelwerk und der Spielfeldgrösse. Das Tragen, Führen und Rollen des Balles wie auch das Werfen, Fangen, Schlagen und Schiessen mit verschiedenen Bällen muss erworben werden. Um eine Spielkompetenz zu erwerben, sollen diese Verwandt-

schaftsmerkmale der verschiedenen Teamspiele gezielt geübt werden (Grundsatz «vom Allgemeinen zum Spezifischen», Roth und Hahn, 2007). In erster Linie sollte man also nicht die Sportarten Fussball, Basketball, Unihockey und Handball einzeln betrachten, sondern vielmehr die gemeinsamen Grundfertigkeiten dieser Spiele vermitteln. Dies dient als Grundlage für den Erwerb jeglicher Teamspiele.

## 2. Didaktische Hinweise und wichtige Regeln

### 2.1 Sinn und Bedeutung des Spielens

Das Lehrmittel Sporterziehung (Ernst und Bucher, Band 1/5, 2000, S. 2) erklärt die Wesensmerkmale des Spiels folgendermassen: «Für den spielenden Menschen bedeutet das Spiel gelebte Wirklichkeit, gestaltete Zeit. Im Spiel, im Umgang mit Spielobjekten und in der Auseinandersetzung mit Mitspielenden erleben wir uns selber in Momenten der

Spannung – des Gelingens, aber auch des Nichtgelingens –, der Freude und der Befriedigung, aber auch der Enttäuschung.» Diese Erlebnisse führen zu einzigartigen Erfahrungen. Kinder nehmen eine Spielsituation unterschiedlich wahr, je nach Alter, Können und Erwartung: Manche möchten einfach dazu gehören, andere wollen unbedingt

gewinnen und wieder andere möchten sich austoben und spielen bis zum Umfallen. Ziel des Sportunterrichts ist es deshalb, diesen Spielerwartungen entgegen zu kommen und somit für alle Kinder ein Erlebnis zu schaffen.

### 2.2 Spielerziehung: Gemeinsam, sinnvoll und angepasst spielen

Die Unterrichtseinheit dient nebst dem Erwerb der Kernelemente der verschiedenen Sportarten vor allem der Spielerziehung.

Wie im Lehrmittel Sporterziehung sind vor allem folgende übergeordnete Ausrichtungen betont:

- entwickeln einer umfassenden, ganzheitlichen Spielfähigkeit,
- aneignen von fairen Verhaltensweisen,
- wecken und pflegen einer spielerischen Grundhaltung mit Betonung des Spielens um des Spielens Willen.

Da sich Spielerwartungen und Voraussetzungen von Kind zu Kind unterscheiden, ist es sinnvoll, die Spielstrukturen entsprechend anzupassen:

**Raumaufteilung:** Kleinfeldspiele sind empfehlenswert, da so in mehreren Gruppen gespielt werden kann. Dies erleichtert die Spielübersicht und erhöht die Intensität.

**Kleingruppen:** Alle Kinder müssen sich einbringen, profitieren dementsprechend und können Erfolge verbuchen.

**Anpassung der Spielhandlungen:** Die Schwierigkeit dem Können der Kinder anpassen. Allenfalls verschiedene Schwierigkeitsstufen anbieten.

**Anpassung der Spielregeln:** Die Spielregeln sollen vor allem dem aktuellen Spielverständnis sowie den Fähigkeiten der Kinder angepasst werden.

**Pro Kind ein Ball:** In Übungssituationen sollte jedem Kind ein Ball zur Verfügung stehen. Nur so kann intensiv geübt werden.

**Angepasste Spielobjekte wählen:** Auf harte und schwere Bälle verzichten. Luftballone lassen den Kindern Zeit. Weiche Bälle können einfacher gefangen werden. Kleine Bälle liegen gut in der Hand und lassen sich deshalb einfach werfen.

## 2.3. Ein Modell zur Entwicklung der Spielfähigkeit

Die Entwicklung der Spielfähigkeit kann in drei Phasen aufgeteilt werden (nach Wimmer und Leitner, 2001).

- **Phase 1 – Der Ball als mein Spielgefährte:** Diese Phase widmet sich der Ballbehandlung und -beherrschung. Bewegungs- und Materialerfahrungen stehen im Mittelpunkt. Die koordinativen Fähigkeiten werden geschult und die Kinder entwickeln ein Ballgefühl.
- **Phase 2 – Miteinander spielen:** Hierbei geht es um das Kooperieren und die Kommunikation mit einem

oder mehreren Partnern. Sportspielspezifische Fertigkeiten und Verhaltensweisen sollen erworben werden.

- **Phase 3 – Team gegen Team:** In der letzten Phase treten Teams gegeneinander an, wobei das Spielen ohne Ball, das Freilaufen, Decken und Regelverständnis ebenso wichtig sind wie das Lösen einzelner Spielsituationen.

Insgesamt steht bei diesem Phasenmodell der Erwerb von elementaren, sportspiel-übergreifenden Fähigkeiten (z. B.

Ballgefühl), Fertigkeiten (z. B. rollen, werfen, fangen) und Verhaltensweisen (z. B. Fairness) im Vordergrund.

Die Lektionen der vorliegenden Unterrichtseinheit sind grundsätzlich so aufgebaut, dass man sich zu Beginn in Phase 1 oder Phase 2 bewegt und gegen Ende der Lektion z. T. in Phase 3 übergeht. Falls die Spielformen aus Phase 3 nicht funktionieren, empfiehlt es sich, aus der ergänzenden Spiel- und Übungssammlung weitere Übungen einzubauen.

## 2.4. Teambildung: Verschiedene Alternativen zum Wählen

Obwohl beim «Wählen lassen» von Teams meist leistungshomogene Gruppen entstehen, stellt diese Art der Teambildung gerade für die eher schwachen Kinder eine psychologische Belastung dar. Denn es bleiben immer die Selben bis zum Schluss sitzen. Da es aber kaum im Sinne der Kinder ist, dass die Lehrperson die Gruppen einteilt, werden an dieser Stelle verschiedene Alternativen vorgestellt:

- **Das Daumenbiegen:** Die Kinder stellen sich im Kreis auf, machen eine Faust, strecken den Daumen nach oben und schliessen die Augen. Dann darf ein Kind (schnell und spontan) die Hälfte der Fäuste umdrehen, so dass der Daumen nach unten zeigt. Falls Paare benötigt werden, können die Kinder im Kreis, mit geschlossenen Augen, nach einer andern Hand greifen.
- **Abzählen:** Entsprechend der Anzahl benötigter Teams zählt die Lehrperson die Kinder der Reihe nach ab (zum Beispiel: 1,2,1,2 usw.; 1,2,3,1,2,3 usw.; 1,2,3,4,1,2,3,4 usw.). Achtung: Die Lehrperson sollte die Kinder vor dem Abzählen dar-

auf aufmerksam machen, dass sie sich die Zahl merken müssen.

- **Blind Zahlen wählen:** Zwei Kinder, A und B, stellen sich diagonal gegenüber in die Hallenecke mit dem Kopf in Richtung Wand. Alle andern Kinder erhalten von der Lehrperson eine Zahl zugeteilt (durchnummerieren 1,2,3 usw.). Danach dürfen die Kinder A und B abwechselungsweise eine beliebige Zahl aufrufen. Die aufgerufenen Kinder dürfen sich nicht direkt zu Kind A oder B stellen, sondern gehen in die andere Ecke der entsprechenden Hallenseite. Damit wird das Vorsagen von Zahlen verhindert.
- **Mit Jasskarten:** Jedes Kind zieht verdeckt eine Jasskarte. Wobei alle Kinder mit derselben Kartenfarbe (Rosen, Eichel, Schellen, Schilten) später ein Team bilden. So kann man zwei bis vier Teams bilden. Es besteht auch die Möglichkeit, dass die Kinder Teams nach der Zahl der Karte bilden (alle Assen, alle Könige, usw.).
- **Nach Geburtstag:** Die Kinder werden nach ihrem Geburtstagsmonat in Gruppen eingeteilt. Falls nur eine

Unterteilung in zwei Teams notwendig ist, besteht die Möglichkeit, nach geraden und ungeraden Geburtstagen einzuteilen.

- **Nach Körpergrösse:** Die Kinder stellen sich der Reihe nach auf. Die Lehrperson nummeriert je nach benötigter Gruppengrösse durch. Gleiches funktioniert auch mit der Schuhgrösse.
- **Nach Merkmalen:** Die Lehrperson teilt die Kinder nach T-Shirt-Farbe (Haarfarbe, Augenfarbe usw.) in Teams ein.
- **Eigenverantwortung:** Die Lehrperson bestimmt zwei Kinder aus der Klasse. Kind A darf die Teams einteilen Sobald beide gebildet sind, darf sich Kind B aussuchen, in welchem Team er mitspielen möchte. Kind A muss dann ins andere Team. Da Kind A auf keinen Fall im dem schwächeren Team spielen möchte, entstehen zwei gerechte Mannschaften.
- **Auftrag:** Die Lehrperson beauftragt die Kinder, bis zur nächsten Stunde eine gerechte Mannschaftseinteilung schriftlich auszuarbeiten.

### > Tipps zum Ablauf der Stunde

- Das Material vor der Stunde bereitstellen.
- Die Bälle immer in einem Behälter sammeln, nicht herumliegen lassen.
- Damit das Aufstellen von Parcours reibungslos abläuft, empfiehlt es sich, den Kindern eine Skizze zu zeichnen, damit sie sehen, was wohin gehört.
- Spiele mit einem Pfiff starten und wieder beenden.

## 2.5 Schlussbemerkungen

Natürlich können nicht alle Fähigkeiten, Fertigkeiten und Verhaltensweisen der Teamspiele in fünf Unterrichtsstunden erworben werden. Deshalb wurde auf das Spielen mit dem Fuss, das Prellen und Spielen mit einem Schläger bewusst verzichtet. Die Kinder sollen im Um-




gang mit Händen und Ball geschickter werden. Deshalb konzentrieren sich die Unterrichtsstunden auf den Balltransport, das Rollen, Werfen und Fangen. Die Kinder sollen spielerische Übungen mit Wettbewerbscharakter absolvieren, um ihre Motivation zu steigern.






## 3. Lektionen

### 3.1 Gemeinsam den Ball transportieren

	Übungs-/Spielform	Organisation / Skizze	Material / Hinweise
Aufwärmen	<p><b>12'</b> <b>Wettwanderball</b></p> <p>Teams à je sechs Kinder bilden. Diese stellen sich in einer Reihe hintereinander auf. Das vorderste Kind hat den Ball, der über die Köpfe der dicht hintereinander stehenden Kinder wandert. Das hinterste Kind läuft mit dem Ball nach vorne und reicht diesen wiederum nach hinten. Welches Team schafft drei ganze Durchgänge am schnellsten?</p> <p><b>Varianten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Den Ball durch die gegrätschten Beine geben.</li><li>· Den Ball abwechslungsweise über den Kopf und durch die Beine weitergeben.</li><li>· Den Ball durch seitliche Drehung des Oberkörpers weitergeben (einmal rechts, einmal links).</li></ul>		<p><b>Material:</b> 3–4 Bälle</p> <p><b>Ziel:</b> Sichere Ballübergabe, Zusammenarbeit</p> <p><b>Achtung:</b> Ball soll kontrolliert übergeben und nicht geworfen werden</p>
Hauptteil	<p><b>28'</b> <b>Hindernisparcours</b></p> <p>Die Kinder bilden zweier-Teams, in denen sie auf unterschiedliche Art und Weise einen Ballon transportieren:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Alle vier Hände sind am Ballon</li><li>· Transport Seite an Seite (ohne Hände)</li><li>· Transport Rücken an Rücken</li><li>· Mit dem Kopf</li><li>· Seitwärts gehen</li><li>· Rückwärts gehen</li></ul> <p><b>Varianten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Einen anderen Ball wählen.</li><li>· Wer macht die wenigsten Fehler?</li><li>· Wer schafft die schnellste Zeit (wenn der Ballon runter fällt, darf er nur im Stillstand wieder mit den Händen platziert werden)?</li></ul>		<p><b>Mindestens 2 Bahnen aufstellen (5')</b></p> <p><b>Start:</b> 2 Malstäbe</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kastenoberteil</li><li>2. Slalom</li><li>3. Über eine Bank (evtl. längs)</li><li>4. Nur in Reifen stehen</li><li>5. 2 Kasten Teile</li></ol> <p>Ziel: 2 Malstäbe</p> <p><b>Ziel:</b> Zusammenarbeit, Rücksichtnahme, Ballgefühl, erschwerte Situationen meistern</p> <p>Gemeinsam aufräumen, alle helfen mit (5')</p>
Ausklang	<p><b>5'</b> <b>Ball anheben</b></p> <p>Vier bis fünf Kinder sitzen im Kreis mit den Füßen zur Mitte gerichtet und heben mit den Füßen einen Gymnastikball/Basketball vom Boden hoch. Welches Team kann es am längsten?</p> <p><b>Variante</b></p> <p>Mit dem Kopf</p>		<p><b>Material:</b> 3–4 Bälle</p> <p><b>Ziel:</b> Zusammenarbeit, Ballgefühl</p>



## 3.2 Einander den Ball zurollen

	Übungs-/Spielform	Organisation / Skizze	Material / Hinweise
Aufwärmen	<p><b>7'</b> <b>Tunnelball</b></p> <p>Sechs bis acht Kinder bilden eine Gruppe. Bis auf zwei Kinder legen sich alle auf den Boden. Ein bis zwei Meter Abstand zwischen den Kindern. Je ein Kind steht am oberen und am unteren Ende. Wenn das Kind mit dem Ball «Tunnel!» ruft, begeben sich die liegenden Kinder in die Liegestützposition und bilden so einen Tunnel. Das Kind rollt den Ball durch diesen Tunnel und legt sich danach selbst in die Linie.</p> <p>Auf der anderen Seite des Tunnels wird der Ball vom zweiten stehenden Kind gefangen. Dieses hüpft nun über die wieder liegenden Kinder hinweg und rollt den Ball erneut durch den Tunnel. Immer das letzte Kind des Tunnels wird zum Ballfänger.</p>		<p><b>Material:</b> Verschiedene Bälle</p> <p><b>Ziel:</b> Zusammenarbeit, Präzision</p> <p><b>Bemerkung:</b> Wert legen auf ein klares Kommando («Tunnel!») des Ballhalters</p>
Hauptteil 1	<p><b>15'</b> <b>Üben mit Toren</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Hütchenwald mit Toren: Die Kinder erhalten zu zweit einen Ball, bewegen sich durch die Halle und versuchen, sich durch die Tore zuzupassen (rollen).</li><li>· Danach stellen sich die Kinder paarweise je Tore einander gegenüber auf einer Linie auf. Beide stellen sich hinter die Linie und spielen sich den Ball durch die Tore zu. Die Tore werden immer kleiner.</li><li>· Zum Schluss wird jedes Kind zum Torhüter und versucht, sein Tor zu verteidigen (Tore wieder etwas vergrössern). Gerollt wird abwechslungsweise. Wer erzielt zuerst fünf Tore?</li></ul> <p><b>Variante</b></p> <p>Die Tore werden grösser gemacht. Kind A rollt den Ball so, dass sich Kind B für die Ballannahme auf der Linie zum rechten oder linken Hütchen verschieben muss. B versucht den Ball zu stoppen und diesen genau zu A zurück zu spielen. Nach zehn Ballwechseln werden die Rollen getauscht.</p>		<p><b>Material:</b> genügend Hütchen, pro 2er-Team 1 Ball</p> <p><b>Ziel:</b> Unterstützung/ Zusammenarbeit in 2er-Gruppen. Erwerben der technischen Grundlagen für das Teamspiel.</p> <p><b>Bemerkung:</b> Die Kinder immer wieder korrigieren</p>

## 3.2 Einander den Ball zurollen

### Übungs-/Spielform

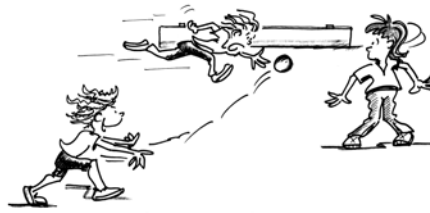
### Organisation / Skizze

### Material / Hinweise

12'

#### Roll-Ball

Vier Teams spielen (je zwei) gegeneinander auf umgekippte Bänke. Der Ball wird mit der Hand gespielt und darf nur gerollt werden (Bodenkontakt). Ein Punkt ist erzielt, wenn der Ball das gegnerische Tor trifft. Der Ball darf nur drei Schritte geführt werden. Den Ballführenden darf man nicht angreifen, eine Armlänge Abstand ist obligatorisch.



**Material:** 4 Langbänke, 2 Bälle

**Ziel:** Zusammenspiel im Team, präzises Rollen des Balles

**Bemerkung:** In der Halle quer auf zwei Feldern spielen (höhere Intensität)

#### Varianten

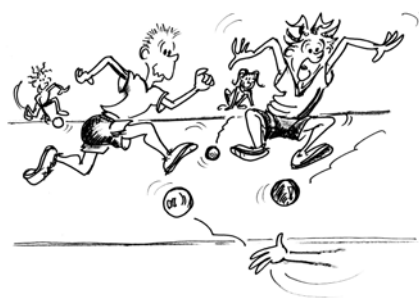
- Unterschiedliche Bälle wählen.
- Mit dem Ball darf man sich nicht fortbewegen.

Hauptteil 2

13'

#### Ausweichen

Entlang der Längsseite des Volleyballfelds ist die Hälfte der Kinder paarweise mit je einem Ball verteilt. Sie rollen sich diesen über das Feld zu. Die Läufer durchqueren das Spielfeld und weichen den Bällen aus. Nur Bodenroller zählen. Getroffene wechseln die Rollen. Die Kinder laufen immer weiter. Wer getroffen ist, flattert mit den Flügeln und gackert wie ein Huhn, damit nicht mehr auf ihn gezielt wird.



**Material:** Pro 2er-Team 1 Ball

**Ziel:** Präzises Rollen des Balles, sich vielseitig orientieren

#### Varianten

- Unterschiedliche Bälle wählen
- In Paaren laufen
- Blind laufen

Ausklang

### 3.3 Den Ball werfen und fangen

#### Übungs-/Spielform

#### Organisation / Skizze

#### Material / Hinweise

5'

##### Wand ab

Jedes Kind wirft einen Ball gegen die Wand (oder auf den Boden), so dass er den Ball (evt. nach einmaligem Aufprallen) wieder fangen kann.

- Zusätzliche Bewegung einbauen: In die Hände klatschen (mehrmals), den Boden berühren, eine Drehung, hinsetzen und aufstehen, einmal vor dem Bauch und hinter dem Rücken klatschen, rückwärts gegen die Wand werfen, unter dem re/li Bein durch werfen.

##### Varianten

- Verschiedene Bälle
- Mit dem schlechteren Arm werfen
- Distanz zur Wand vergrößern und den Ball trotzdem direkt fangen



**Material:** Pro Kind 1 Ball

**Ziel:** werfen und fangen üben

Aufwärmen

10'

##### Platzwechsel

Sechs bis acht Kinder bilden eine Gruppe. Jedes Mitglied steht in einem am Boden liegenden Reifen. Ein Kind passt den Ball zu einem Mitspieler, der ihn sofort an das nächste Kind weiterleitet. Wer den Ball gespielt hat, folgt diesem zum Reifen des angespielten Mitspielers.

Welches Team schafft einen Durchgang, ohne dass der Ball zu Boden fällt? Wie viele Pässe erreicht die Gruppe in einer bestimmten Zeit?

##### Varianten

- Es sind mehrere Bälle im Umlauf
- Wurfrichtung und -reihenfolge ändern
- Verschiedene Bälle



**Material:** 20–25 Reifen, 3–4 Bälle

**Ziel:** Unterschiedlich lange Pässe werfen, fangen üben, Blickkontakt, Zusammenarbeit

Hauptteil 1

### 3.3 Den Ball werfen und fangen

#### Übungs-/Spielform

#### Organisation / Skizze

#### Material / Hinweise

15'

##### Robin Hood

Ein Team besteht aus ca. sechs Kindern. So spielen zwei bis vier Teams gegeneinander. Pro Team wird ein «Robin Hood» bestimmt, der die Untertanen des herrschenden Königs aus deren Gefängnis (Reifen) zu befreien versucht, in dem er ihnen den Ball aus fünf bis sieben Metern Entfernung zuwirft. Wer einen Ball fangen kann, ist frei und darf bei der Befreiung der andern helfen. Nicht gefangene Bälle dürfen zu Robin Hood zurückgerollt werden. Welcher Robin Hood kann die Untertanen seines Königreichs am schnellsten befreien?



**Material:** 1–2 Bälle, 20 Reifen

**Ziel:** Genaue Pässe spielen und Bälle fangen im Wettkampf

##### Varianten

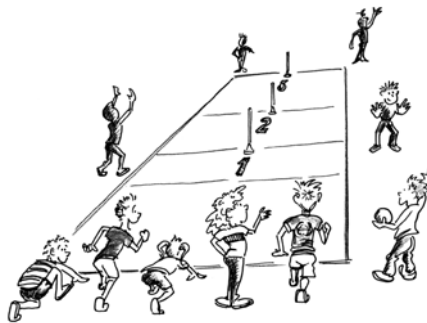
- Verschiedene Bälle
- Erleichterung: Bälle rollen
- Erschwerung: Bälle mit dem Fuss spielen

Hauptteil 2

15'

##### Brennball verkehrt

Die Läuferpartei bewegt sich im Volleyballfeld, die Werfer stehen ausserhalb. Die Läufer beginnen auf der Volleyball-Grundlinie. 18 Meter entfernt, 12 Meter entfernt und 9 Meter entfernt steht ein Malstab. Einen davon gilt es nach dem Startzeichen zu umlaufen und danach wieder zur Startlinie zurück zu kehren. Die Werfer spielen sich den Ball möglichst schnell um das Volleyballfeld zu. Nach ca. vier Durchgängen werden die Rollen gewechselt. Wie viele Läufer sind vor dem Ball zurück? Je nach gelaufener Distanz gibt es pro Läufer ein bis drei Punkte.



**Material:** 3 Malstäbe, 1 Ball

**Ziel:** Verstehen der Spielidee, Zusammenarbeit, genaues Zuspiel

**Bemerkung:** Ein Kind, das nicht turnen kann, soll Buch über die Punkte führen und das Endresultat berechnen.

##### Varianten

- Für die Werfer: Es sind mehr (Erleichterung) oder weniger (Erschwerung) Werfer pro Durchgang im Einsatz.
- Erleichterung für die Läufer: Pro Durchgang ist nur ein Teil der Kinder im Einsatz.
- Erschwerung für die Läufer: Die kurze Laufdistanz von 9 Metern entfernen und bei 15 Metern ansetzen.

**Wichtig:** Regel festlegen, was passiert, wenn der Ball zu Boden fällt (z. B. ein Punkt für das Läuferteam)

Ausklang

### 3.4 Vom Werfen und Fangen zum Zonenball

#### Übungs-/Spielform

#### Organisation / Skizze

#### Material / Hinweise

10'

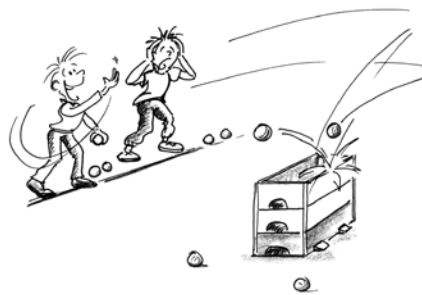
##### Abpraller

Jede Mannschaft (drei bis fünf Kinder) besitzt einen nach oben offenen Kasten (nur drei Elemente). Er steht so vor einer Wand, dass von der Wand zurückprallende Bälle hineinfallen können.

- Wie lange braucht die Gruppe, um zehn Tennisbälle zu versenken?
- Wie lange braucht die Gruppe, um fünf Volleybälle zu versenken?
- Wie viele Bälle versenkt die Gruppe in drei Minuten?

##### Variante

Erleichterung: Ballwagen oder grösseres Fanggefäss (Matte) verwenden



**Material:** genügend verschiedene Bälle, 4–6 Kasten

**Ziel:** Zusammenarbeit, präzise Werfen

Aufwärmen

7'

##### Goldpässe

Vier bis fünf Kinder bilden eine Gruppe. Ein Passgeber steht mit vier Bällen an einem fixen Ort ausserhalb der Fangzone. Die Mitspieler laufen nacheinander auf den Passgeber zu und müssen die gepassten Bälle in der Fangzone fangen können. Danach legen sie die Bälle wieder zum Passgeber und gehen an den Start zurück. Nach zwei Durchgängen wird der Passgeber abgelöst.

Später wird der Ball direkt zurückgepasst. Die Kinder laufen dann um ihren Passgeber wieder zurück zum Start.

##### Variante

Verschiedene Bälle



**Material:** ca. 20 Bälle

**Ziel:** Pässe und Flugbahn einschätzen

Hauptteil 1

## 3.4 Vom Werfen und Fangen zum Zonenball

### Übungs-/Spielform

### Organisation / Skizze

### Material / Hinweise

15'

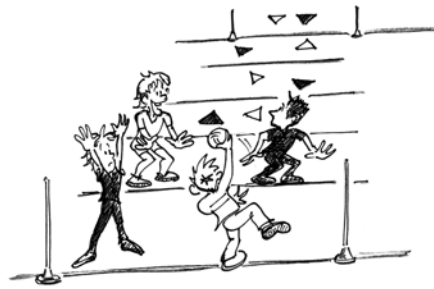
#### Grenzball

Es spielt Team A gegen Team B. Die Kinder dürfen die ihnen zugeteilte Zone nicht verlassen. A versucht die Bälle in die Endzone von B zu spielen und umgekehrt. Die Bälle dürfen nur gepasst und es darf keine Zone überspielt werden.

Sobald die Kinder das Spiel verstanden haben, können mehrere Bälle gleichzeitig eingesetzt werden.

#### Varianten

- Verschiedene Bälle
- Wer den Ball hält und von einem Gegenspieler berührt wird, muss den Ball abgeben.
- Alle Kinder stecken einen Bündel in die Hose. Wird der Bündel weggezupft, erhält das andere Team den Ball.



**Material:** Bälle

**Ziel:** Zusammenspiel, werfen und fangen, vielseitiges Orientieren

12'

#### Linienball

Die Kinder spielen 3:3 oder maximal 4:4 auf einem Feld (quer, drei bis vier Felder) mit grosser Endzone. Jedes Team versucht mit schnellem Zuspiel, den Ball an den anderen Teams vorbeizuspielen und ihn in der gegnerischen Endzone abzulegen. Jeder direkt aus der Luft gefangene Ball, der hinter der Linie abgelegt wird, zählt als Punkt. Die Gegner kommen in Ballbesitz, indem sie geschickt decken und Spielhandlungen des ballbesitzenden Teams voraus sehen.

#### Spielregeln

- Mit dem Ball darf man nicht laufen.
- Wer den am Boden liegenden Ball zuerst berührt, darf ihn ungestört aufnehmen.
- Kein Körperkontakt erlaubt.
- Der Ball darf nicht aus den Händen geschlagen werden.

#### Varianten

- Vereinfachung: Man darf mit dem Ball laufen, wird man aber am Rücken oder an den Armen berührt, muss man den Ball inert drei Sekunden abspielen.
- Erleichterung: Den Ball rollen.
- Erschwerung: Endzone verkleinern.



**Material:** 5–8 Bälle

**Ziel:** Zusammenspiel, sich freilaufen, Werfen und Fangen im Spiel

**Hinweis:** Die Regeln auch mit den Kindern entwickeln. Ihnen das Fairplay näher bringen und dieses immer wieder betonen.



### 3.5 Gemeinsam Ziele treffen und Punkte erzielen

#### Übungs-/Spielform

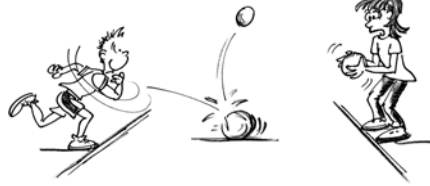
#### Organisation / Skizze

#### Material / Hinweise

10'

##### Rollmops

Zwei Teams stehen sich auf einer Linie gegenüber. Sie versuchen, den grossen Sitzball zu treffen und ihn über die gegnerische Grundlinie zu treiben. Die Bälle in der eigenen Spielfeldhälfte dürfen wieder geholt werden. Gewonnen hat das Team, das den Ball häufiger über die Grundlinie des Gegners treiben konnte.



**Material:** Genügend Bälle, 4–5 grosse Sitzbälle

**Ziel:** Präzise werfen, Zusammenarbeit im Team

**Bemerkung:** Nach ein bis zwei Versuchen die Kinder darauf hinweisen, dass sich eine Taktik im Team lohnt, damit nicht alle Kinder gleichzeitig ohne Ball dastehen und ihre Grundlinie nicht mehr verteidigen können.

##### Varianten

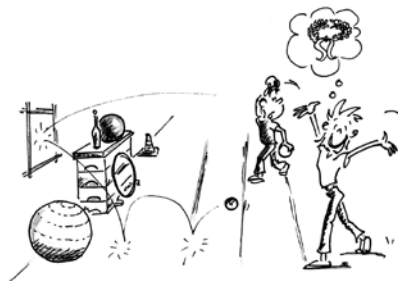
- Vereinfachung: Distanz verkleinern.
- Erschwerung: Distanz vergrössern, kleinere Bälle (z. B. Basketbälle) verwenden.
- Auf der Mittellinie stehen Bänke, auf welchen mehrere grössere Bälle liegen. Die Teams versuchen, diese mit Treffern in die gegnerische Feldhälfte zu befördern. Gewonnen hat, wer am Schluss weniger Bälle auf seiner Spielfeldseite hat.

Aufwärmen

15'

##### Schützenkönig

In Kleingruppen. Pro Gruppe werden fünf unterschiedliche grosse Ziele bereitgestellt, die mit einem Tennisball getroffen werden sollen. Wer schafft es am schnellsten, alle Objekte 1x zu treffen? Wie oft treffen die Kinder Objekt X in zwei Minuten?



**Ziel:** Präzises Werfen, geduldig üben

##### Mögliche Wurfziele

1. Reifen an Kasten angelehnt
2. Medizinball auf Kasten
3. Keule am Boden
4. Ein Hütchen auf dem Kasten
5. Ein grosser Sitzball am Boden

Hauptteil 1

Markieren von drei verschiedenen Wurfweiten: Wer es schafft Objekt X in drei von fünf Versuchen zu treffen, darf eine Markierung nach hinten.

## 3.5 Gemeinsam Ziele treffen und Punkte erzielen

### Übungs-/Spielform

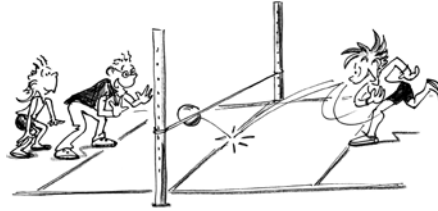
### Organisation / Skizze

### Material / Hinweise

10'

#### Ball unter die Schnur

Zwei Teams stehen sich in einem abgegrenzten Feld gegenüber. Der Ball muss abwechselungsweise (Kinder durchnummerieren) von einer Markierung/Linie aus unter einer Schnur durchgeworfen werden, so dass ihn die gegnerische Mannschaft nur schwer vor der Endlinie erreichen kann. Geht der Ball über die Endlinie, erhält das werfende Team zwei Punkte. 3:3 oder 4:4 spielen.



**Material:** 1 Schnur, Bälle

**Ziel:** Gemeinsam Punkte erzielen, sich unterstützen, genau werfen, Bälle fangen

**Bemerkung:** Es ist wichtig, dass sich die Kinder beim Werfen abwechseln. Deshalb bekommen sie vor dem Spiel eine Nummer und diese Reihenfolge muss eingehalten werden.

#### Varianten

- Der Ball muss 3× fehlerfrei gepasst und dann von dem Punkt aus wieder unter die Schnur gespielt werden.
- Unterschiedliche Bälle (Gymnastik-, Tennis-, Volleyball).
- Spielfeld in Zonen unterteilen, die nicht betreten werden dürfen.
- Spielfeld vergrößern oder verkleinern
- Schnur tiefer oder höher spannen
- Spiel mit zwei Bällen

10'

#### Keulen bewachen

Fünf Kinder stehen auf einem markierten Kreis, in dessen Mitte drei Wächter versuchen, ihre aufgestellten Keulen zu verteidigen. Gelingt es einem Kind aus dem Kreis, eine Keule umzuwerfen, so tauscht er die Rolle mit dem Wächter. Die Keulen dürfen nicht zu nahe beieinander aufgestellt werden.



**Material:** ca. 15 Keulen, Bälle

**Ziel:** Zusammenarbeit der Wächter, präzise werfen, Lücken suchen, Würfe einschätzen und abwehren

#### Variante

Kreis vergrößern, verkleinern

## 4. Tests zu den Lektionsinhalten

### Testinhalt – Was?

### Wie und warum?

10–15'

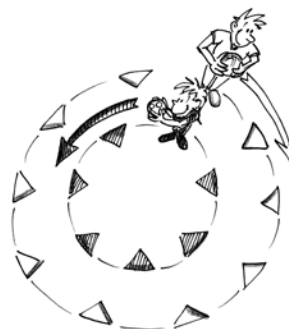
#### Im Kreis

Die Kinder sind gleichmässig auf zwei konzentrische Kreise verteilt und reichen sich einen Ball weiter: aussen im Uhrzeigersinn, innen im Gegenuhrzeigersinn. Ziel ist es, den Ball so schnell weiter zu geben, dass beide Bälle gleichzeitig wieder zum Ausgangsort zurückkommen.

**Ziel:** Zusammenarbeit, sichere Ballübergabe

Balltransport

Schafft es die Klasse, beide Bälle gleichzeitig zurück an den Ausgangspunkt zu bringen?



#### Varianten

- Der Ball wird immer weitergegeben, auf ein Kommando erfolgt ein Richtungswechsel.
- Kann der äussere oder innere Kreis den anderen einholen?

10'

#### Zielrollen

Zwei Kinder rollen sich den Ball zwischen zwei Matten zu, so dass der Ball die Matten nicht berührt.

**Ziel:** Präzise Rollen, gegenseitige Unterstützung

Rollen

Verschiedene Gassenbereiten sind möglich!

Schaffen die Kinder zehn Pässe ohne Fehler?



10–15'

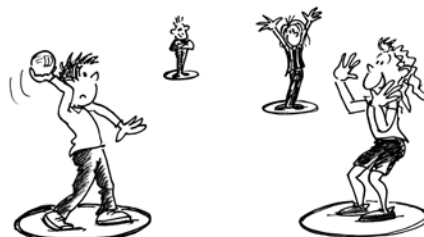
#### Balltransport

Sechs bis sieben Kinder pro Gruppe. Es liegen fünf Reifen in unterschiedlicher Distanz am Boden. Die Bälle müssen von A nach B gepasst werden. In jedem Reifen steht ein Kind und ein Mitspieler startet bei A. Dieser wirft den Ball zum 1. Kind und folgt dem Ball bis zum ersten Reifen. Alle Kinder verschieben sich nach dem Wurf um einen Reifen. Das Kind am Punkt B nimmt den Ball und bringt ihn wieder zum Start.

**Ziel:** Werfen und fangen, Blickkontakt, Zusammenarbeit

Werfen und Fangen

- Schafft die Gruppe drei Durchgänge ohne Fehler?
- Schafft die Gruppe drei Durchgänge mit unterschiedlichen Bällen?
- Welches Team schafft in zwei Minuten die meisten Durchgänge?



## Testinhalt – Was?

## Wie und warum?

10–15'

### Turmball

Ein Kind jedes Teams kniet oder steht auf einem Kasten (zwei Elemente reichen).

Punkte können erzielt werden, indem das Kind auf dem Kasten angespielt wird und es den Ball auch fangen kann. Es sollen nicht zu grosse Teams gebildet werden (z. B. 4:4 plus je ein König auf dem Kasten).

Können die Kinder im Zusammenspiel Punkte erzielen?

Engagieren sich alle so gut sie können?

### Varianten

- Verschiedene Bälle
- Tennisball in einem Eimer fangen

**Ziel:** Zusammenspiel, sich freilaufen, Werfen und Fangen im Spiel



Zusammenspiel

15'

### Reifen werfen

An der Sprossenwand werden auf drei unterschiedlichen Höhen Reifen befestigt (wenn möglich ist ein Reifen noch etwas kleiner). Die Kinder sollen aus der nächsten Distanz 5 × mit einem Tennisball auf jeden Reifen werfen. Wie oft treffen sie?

Dasselbe wiederholt sich mit zwei weiter entfernten Distanzen.

### Variante

Verschiedene Bälle

**Ziel:** Präzise Werfen

**Bemerkung:** Zum Üben können mehrere solcher Stationen bereitgestellt werden.

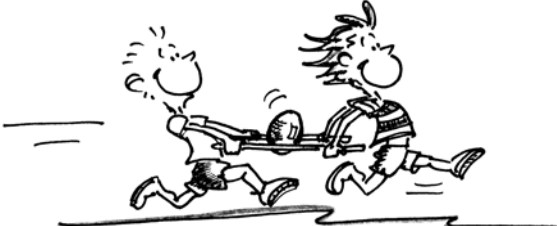
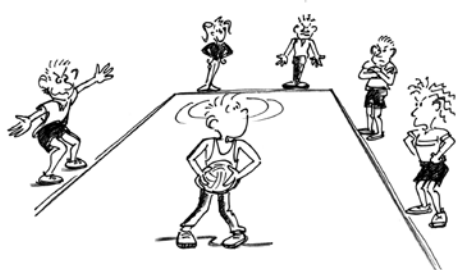


Ziele treffen

## 5. Ergänzende Spiel- und Übungssammlung

Auf den folgenden Seiten sind weitere Ideen thematisch aufgeteilt. Sie können als Alternative zu den in den Lektionen vorgeschlagenen Übungen dienen.

### Balltransport

	Übungs-/Spielform	Organisation/Hinweise
5–10' Balltransport	<b>Wettwanderball im Sitzen</b> Siehe Wettwanderball (Seite 5). Hier sitzen die Kinder hintereinander und reichen sich den Ball über den Kopf weiter.	<b>Ziel:</b> Sichere Ballübergabe, Zusammenarbeit Die Lehrperson achtet darauf, dass die Kinder wirklich absitzen.
15–20' Balltransport	<b>Variante Hindernisparcours</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Zu zweit mit zwei Gymnastikstäben einen Tennisball oder Basketball über Hindernisse tragen.</li><li>· Mit zwei Volleybällen einen Tennisball tragen.</li></ul>	<b>Ziel:</b> Zusammenarbeit, Absprache
10–15' Balltransport	<b>Eierräuber</b> Zwei Teams treten gegeneinander an. Jedes Kind hat ein Transportgerät (Unihockeystock, Keule, Gymnastikstab, Kegel). In den Teamzonen, an beiden Enden der Halle, sind gleich viele verschiedene Bälle platziert. Beide Teams versuchen, die in der gegnerischen Zone liegenden Bälle in die eigene Zone zu tragen. Sie müssen zu zweit transportiert werden. Die Hände dürfen nicht benutzt und die anderen Kinder nicht behindert werden.  Die Gruppenmitglieder müssen sich mit ihren Spielgeräten gegenseitig helfen, damit sie die Bälle aufladen können. Fällt ein Ball in der Mittelzone herunter, muss er zurückgetragen und nochmals aufgeladen werden.  Welches Team hat nach einer bestimmten Zeit mehr Bälle in seiner Zone?	<b>Ziel:</b> Zusammenarbeit, Gegenstandsgleichgewicht 
10–15' Balltransport	<b>Ausbrechen-Verteidigen</b> Es werden zwei Teams gebildet. Die Feldspieler versuchen einen Ball über die Volleyballfeld-Linie zu tragen, ohne von einem Verteidiger berührt zu werden. Die Verteidiger stehen ausserhalb der Feldes. Feldspieler, welche von einem Verteidiger berührt werden oder gepunktet haben, gehen zurück zur Mitte und beginnen erneut.  <b>Varianten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Alle Feldspieler haben ein Spielband hinten in der Hose. Die Verteidiger können ebenfalls punkten, indem sie die Spielbänder wegzupfen.</li><li>· Feldspieler, die ihr Spiel verlieren, tauschen ihre Rolle mit dem Verteidiger.</li></ul>	<b>Ziel:</b> Zusammenarbeit, Orientierung <b>Bemerkung:</b> Bei grossen Klassen ist es sinnvoll, das Spielfeld zu halbieren. So bleiben nur 3 Seiten zu verteidigen. Die Mittellinie bleibt für alle gesperrt. 

## Übungs-/Spielform

## Organisation/Hinweise

10–15'

### Gold in China holen

Hinter der chinesischen Mauer liegt das Gold (Bälle). Zwei Teams treten gegeneinander an und versuchen gleichzeitig möglichst viele Goldstücke zu ihrer Schatzkiste zu transportieren (immer nur eines pro Mal).

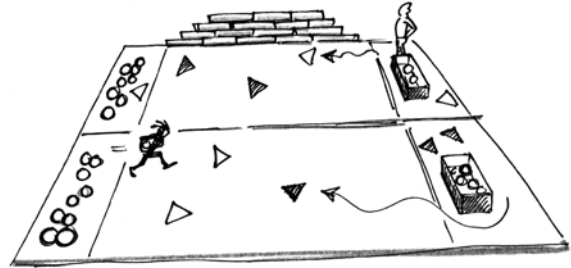
Auf der Mauer befinden sich von jedem Team zwei Wächter: Sie versuchen, die Kinder des gegnerischen Teams zu berühren, die Gold mit sich tragen. Wer erwischt wird, muss das Goldstück zurückbringen und die Goldjagd neu beginnen.

Zu Beginn sollen die beiden Spielfelder getrennt sein. Später können die Goldjäger über das grosse Feld verteilt auf die Jagd gehen.

Welches Team schafft es in der vorgegebenen Zeit (drei bis fünf Minuten), mehr Bälle zu sammeln?

**Ziel:** Beobachten, Zusammenarbeit, Balltransport

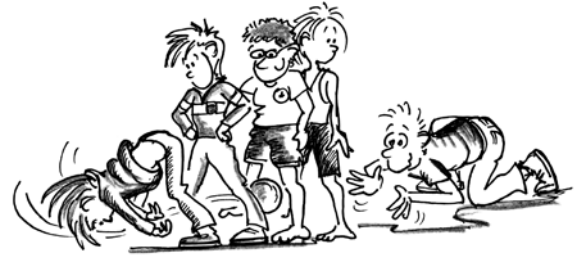
**Bemerkung:** Nach einem Durchgang die Wächter austauschen



Übungs-/Spielform

Organisation/Hinweise

5-10'	Rollen	<p><b>Ballstafette</b></p> <p>Die Klasse in 3er- bis 5er-Gruppen aufteilen. Die Teams stellen sich an der Stirnseite der Halle in Reihen hintereinander auf und grätschen die Beine. Das vorderste Kind hält einen Ball in den Händen und rollt ihn auf ein Zeichen durch die Beine der anderen Teammitglieder nach hinten. Das hinterste Kind schnappt sich den Ball, rennt nach vorne, stellt sich im Grätschstand auf und rollt den Ball wiederum nach hinten. Das Team, das zuerst eine vorher bezeichnete Linie überschreitet, hat gewonnen.</p> <p><b>Varianten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Der Ball wird von hinten nach vorne gerollt, das vorderste Kind schliesst hinten an und rollt den Ball wiederum nach vorne.</li> <li>· Distanz zwischen den Kindern vergrößern, damit der Ball präziser gerollt werden muss.</li> </ul>	<p><b>Ziel:</b> Zusammenarbeit, präzise rollen</p> <p><b>Bemerkung:</b> Darauf achten, dass das Kind, das nach vorne kommt, immer dicht anschliesst. Das verhindert einen zu grossen Raumgewinn.</p>
-------	--------	--	--



10'	Rollen	<p><b>Wettrollen</b></p> <p>Gruppe A versucht möglichst viele Bälle in das Kastenteil von Gruppe B zu transportieren und umgekehrt. Dabei muss der Ball vom eigenen Kasten aus gerollt werden, bis er den gegnerischen Kasten berührt und darf erst dann darin versorgt werden. Welches Team hat nach drei Minuten weniger Bälle in seinem Kastenteil?</p> <p>Interessanter wird das Ganze, wenn möglichst viele verschiedene Bälle zum Einsatz kommen.</p>	<p><b>Ziel:</b> Rollen üben, wetteifern</p> <p><b>Bemerkung:</b> Die Kinder darauf aufmerksam machen, dass sie Gegenverkehr haben und nicht nur auf ihren Ball achten können.</p>
-----	--------	---	---

10'	Rollen	<p><b>Rollschnappball</b></p> <p>Gebildet werden Teams von zwei bis drei Personen. Ein Team rollt sich einen Ball so oft wie möglich zu, das gegnerische Team versucht, den Ball zu erobern und seinerseits viele Pässe zu machen. Wer schafft zuerst zehn Pässe hintereinander.</p> <p><b>Variante</b></p> <p>Wer den Ball hat, darf sich nicht fortbewegen.</p>	<p><b>Ziel:</b> Zusammenarbeit, taktisch geschickt spielen, Lücken suchen, sich freistellen</p> <p><b>Bemerkung:</b> Eine Begrenzung der Spielfelder bringt etwas mehr Ordnung. Wer am Ball ist, darf nicht attackiert werden.</p>
-----	--------	---	--



Übungs-/Spielform

Organisation/Hinweise

15'

Schuhball

Alle Kinder ziehen einen Schuh aus und tragen diesen an der Hand. So wird nun der Ball gespielt. Das Ziel besteht darin, den Ball ins gegnerische Tor (zwei bis drei Matten an der Wand) zu befördern. Die Spielrichtung des Balls darf nicht absichtlich mit einem anderen Körperteil (Fuss usw.) verändert werden. Die Kinder sollen den Ball flach spielen und sie dürfen auch einen Torhüter bestimmen. Die Teams sollen nicht zu gross sein (3:3 oder 4:4). Die Turnhalle kann gut in zwei bis drei Felder geteilt werden.

Ziel: Ungewohnte Situationen meistern, Zusammenarbeit, Präzision beim Rollen



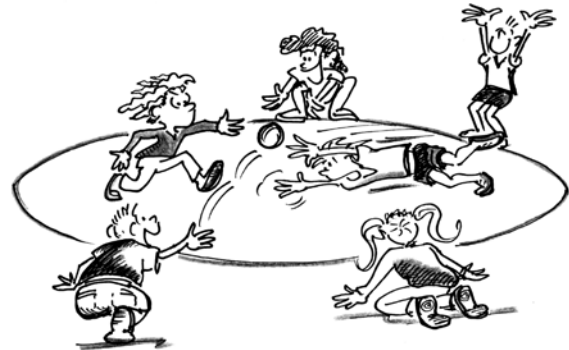
Rollen

10'

Durch den Kreis

Ca. fünf Kinder bewegen sich ausserhalb eines Kreises. Zwei Verteidiger stehen im Kreis. Die Angreifer bewegen sich so, dass sie sich den Ball durch das Feld zurollen können, ohne dass dieser von den Verteidigern erwischt wird. Wer einen Fehlpass spielt tauscht mit dem Verteidiger die Rolle, welcher schon länger in der Mitte ist.

Ziel: Präzise rollen, sich frei stellen, Situationen erkennen



Rollen

Wer aus der Gruppe war nach fünf Minuten am wenigsten oft in der Verteidigung?



# Werfen und Fangen

## Übungs-/Spielform

## Organisation/Hinweise

10–15'

### Zehnerlei

Die Kinder sollen verschiedene Aufgaben erfüllen:

- 10-mal den Ball mit **beiden** Händen an die Wand werfen, einmal aufspringen lassen und fangen.
- 9-mal den Ball mit **beiden** Händen an die Wand werfen und sofort wieder auffangen.
- 8-mal den Ball mit der **rechten** Hand an die Wand werfen und sofort wieder auffangen.
- 7-mal den Ball mit der **linken** Hand an die Wand werfen und sofort wieder fangen.
- 6-mal den Ball mit **beiden** Händen an die Wand werfen, **vorne** in die Hände **klatschen** und wieder fangen.
- 5-mal den Ball mit **beiden** Händen an die Wand werfen, **hinten** in die Hände **klatschen** und den Ball wieder fangen.
- 4-mal den Ball unter dem **rechten** Bein an die Wand werfen und gleich wieder fangen.
- 3-mal den Ball unter dem **linken** Bein an die Wand werfen und gleich wieder fangen.
- 2-mal den Ball an die Wand werfen, sich einmal **drehen** und den Ball wieder fangen.
- 1-mal den Ball **rückwärts** an die Wand werfen, sich **umdrehen** und den Ball sofort wieder fangen.

**Ziel:** Werfen und fangen üben

**Bemerkung:** Die Kinder dürfen die Übungen auch nach ihren Ideen abwandeln. Die Klasse kann Ideen sammeln, diese zusammentragen und regelmässig zu Beginn der Turnstunde durchführen.

Werfen und Fangen

10'

### Hasenball

Zwei Jäger versuchen die Hasen zu fangen/berühren. Es sind drei Bälle im Spiel. Der ballbesitzende Hase ist vor dem Jäger sicher. Die Hasen müssen sich geschickt den Ball zuspielen. Gefangene Hasen tauschen mit dem Jäger die Rolle.

### Varianten

- Gefangene Hasen erfüllen Zusatzaufgabe
- Anzahl Jäger und Bälle variieren

**Ziel:** Den Jäger und den Ball im Auge behalten, werfen und fangen, sinnvoll zuspielen

**Bemerkung:** Diese Spielform sollte auf 2–3 Feldern gespielt werden, um die Intensität zu erhöhen.



Werfen und Fangen

## Werfen und Fangen

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Hinweise

10-15'

Werfen und Fangen

#### Nummernball

Es werden etwa 5er-Teams gebildet, welche in einem Feld kreuz und quer durcheinander laufen und sich den Ball zuwerfen. Dafür gibt es eine Reihenfolge, welche immer eingehalten werden muss (1-2-3-4-5-1...). Nach dem der Ball gespielt wurde, machen die Kinder eine Zusatzaufgabe (Drehung, absitzen, hochspringen, 2x klatschen, Hütchen berühren usw.). Immer nach zwei Minuten, wird die Zuspielform geändert.

Zuspielformen: Brustpass, beidarmiger Wurf von unten, einarmig rechts/links, unter dem rechten/linken Bein durch, von vorne zwischen den Beinen durch.

#### Variante

Erschwerung: Mehrere Bälle sind gleichzeitig unterwegs, kleinere Bälle verwenden.

**Ziel:** Werfen und fangen in Bewegung, Kommunikation, Zusammenarbeit

15'

Werfen und Fangen

#### Übers Feld

Zwei Teams (A und B). Je ein Werfer aus einem Team wirft einen Ball in die andere Feldhälfte zum eigenen Team. Ihre Mitspieler passen den Ball untereinander zu und müssen ihn in jedem Reifen einmal fangen. Dabei dürfen sie nicht mit dem Ball laufen! Wird der Ball von Gruppe A im letzten Reifen gefangen, so ist die Laufzeit für Gruppe B beendet.

Die Anzahl der Läufer pro Durchgang wird vor dem Spiel bestimmt. Sie können Punkte sammeln. Pro Malstab, den sie passieren, gibt es einen Punkt. Nach einigen Durchgängen erfolgt ein Rollentausch innerhalb des Teams.

Pro Feldhälfte gibt es einen Schiedsrichter, der bei erfüllter Aufgabe mit einem abgesprochenen Zeichen das Gegnerische Team stoppt. Zum Beispiel: Pfiff = Stopp Gruppe A, «Stopp» = Stopp Gruppe B.

#### Variante

Anzahl Reifen, Anzahl Läufer und Feldspieler

**Ziel:** Werfen und Fangen, Zusammenarbeit

**Bemerkung:** Das Spiel kann zuerst eingeführt werden, in dem eine Gruppe jeweils nur rennt und eine nur passt. So kann Rundenweise abgewechselt werden, bis die Kinder das System verstanden haben.



## Zonenball Spielformen

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Hinweise

15'

#### Mattenball

Die Kinder spielen 3:3 oder 4:4 auf einem Feld (quer in der Halle, drei bis vier Felder) mit grosser Endzone. In den Endzonen liegt eine Matte mehr als es Kinder in einem Team hat. Jedes Team spielt mit genauem, schnellem Zuspiel, den Ball am anderen Team vorbei und versucht, ihn in der gegnerischen Endzone auf eine Matte ab zu legen (1 Punkt).

Die Gegner versuchen in Ballbesitz zu kommen, indem sie geschickt decken und Spielhandlungen des ballbesitzenden Teams voraus sehen.

#### Spielregeln

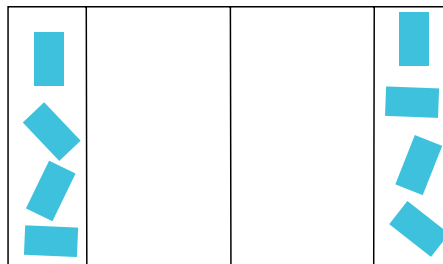
- Mit dem Ball darf man nicht laufen.
- Wer den am Boden liegenden Ball zuerst berührt, darf ihn ungestört aufnehmen.
- Kein Körperkontakt erlaubt.
- Der Ball darf nicht aus den Händen geschlagen werden.

#### Varianten

- Vereinfachung: Man darf mit dem Ball laufen. Wird man am Rücken oder an den Armen berührt, muss man den Ball innert drei Sekunden abspielen.
- Erschwerung: Der Ball muss von einem Mitspieler auf der Matte gefangen werden.

**Ziel:** Zusammenspiel, sich freilaufen, Werfen und fangen im Spiel

**Hinweis:** Die Regeln auch mit den Kindern entwickeln. Ihnen das Fairplay näher bringen und dieses immer wieder betonen.



Zonenball Spielformen

15'

#### Reifenball

Siehe Mattenball. Anstatt Matten liegen Reifen in der Endzone. Es sollten pro Endzone zwei Reifen mehr sein als Kinder pro Team.

**Ziel:** Zusammenspiel, sich freilaufen, Werfen und fangen im Spiel

**Bemerkung:** Es kann auch auf einem Feld Zonenball, im anderen Mattenball und im dritten Reifenball gespielt werden.

Zonenball Spielformen



## Ziele treffen, gemeinsam punkten

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Hinweise

15'

#### Ball über die Schnur

Zwei Teams stehen sich in einem abgegrenzten Feld gegenüber. Der Ball muss abwechslungsweise (Kinder durchnummerieren) von einer Markierung/Linie aus so über eine Schnur geworfen werden, dass ihn die gegnerische Mannschaft nur schwer fangen kann. Berührt der Ball den Boden, so erhält die werfende Mannschaft einen Punkt. 3:3 oder 4:4 spielen.

Zusätzlich steht jedem Team ein Schiri zur Verfügung. Dieser zählt die Punkte, wobei für jedes sinnvolle Lob innerhalb eines Teams ein Punkt dazu kommt.

#### Varianten

- Der Ball muss 3 × fehlerfrei gepasst und dann von dem Punkt aus wieder über die Schnur gespielt werden.
- Unterschiedliche Bälle (Gymnastik-, Tennis-, Volleyball)
- Spielfeld in Zonen unterteilen, die nicht betreten werden dürfen.
- Spielfeld vergrössern oder verkleinern
- Spiel mit zwei Bällen

**Ziel:** Gemeinsam Punkte erzielen, sich unterstützen, genau werfen, Bälle fangen

**Bemerkung:** Es ist wichtig, dass sich die Kinder beim Werfen abwechseln. Deshalb bekommen sie vor dem Spiel eine Nummer und diese Reihenfolge muss eingehalten werden.

Ziele treffen, gemeinsam punkten

10–15'

#### Prellball

Der Ball wird über einen Prellkontakt im eigenen Feld über eine Bank auf die gegnerische Seite gespielt. Punkte können erzielt werden, wenn der Ball auf der andern Seite den Boden innerhalb des Feldes berührt. Gespielt wird 3:3 oder 4:4, um die Intensität hoch zu halten.

#### Varianten

- Verschiedene Bälle
- Spielfeldgrösse

**Ziel:** Gemeinsam spielen und Punkte erzielen

Ziele treffen, gemeinsam punkten

10'

#### Reifenstechen

Ein Teil der Kinder steht auf einer Linie, während ein Kind einen Reifen an den Kindern vorbei rollt. Diese versuchen, Tennisbälle durch den rollenden Reifen zu werfen.

#### Varianten

- Geschwindigkeit des Reifens verändern
- Distanz zum Reifen verändern

**Ziel:** Ein bewegtes Ziel treffen



Ziele treffen, gemeinsam punkten

## Ziele treffen, gemeinsam punkten

	Übungs-/Spielform	Organisation/Hinweise
15-20' Ziele treffen, gemeinsam punkten	<p><b>Keulen schiessen</b></p> <p>Es stehen ca. 20 Keulen vor einer Wand, deren Standorte z.B. mit Klebeband markiert sind (so stehen die Keulen in jeder Runde an der selben Stelle). Hinter den Werfern halten Bänke die rollenden Bälle auf. Zwei Gruppen bilden (A und B). Gruppe A versucht alle Keulen mit Tennisbällen umzuschossen (Rollen ist nicht erlaubt). Gleichzeitig laufen die Kinder der Gruppe B so viele Runden wie jeder kann. Pro ganze Runde gibt es vier Punkte, für einen Viertel noch einen Punkt. Wenn die letzte fällt, endet der Lauf der Gruppe B und die Punkte der Kinder werden zusammen gezählt. Aufgaben der Gruppen wechseln.</p> <p><b>Varianten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Vereinfachung: Rollen ist erlaubt, grössere Bälle verwenden.</li><li>· Erschwerung: Entfernung vergrössern.</li></ul>	<p><b>Ziel:</b> Treffen</p> <p><b>Bemerkung:</b> Kinder, welche nicht teilnehmen können, werden zum Rechenbüro und führen Buch über die Punkte.</p>
15' Ziele treffen, gemeinsam punkten	<p><b>Blasenball</b></p> <p>Zwei Teams à je vier Kinder versuchen einen Ball (muss leicht sein und einfach aufspringen) mit der flachen Hand an die gegenüberliegende Wand zu schlagen. Dabei darf der Ball weder gefangen, noch mit den Füßen gespielt werden. Berührt der Ball die Wand unterhalb einer Höhenbegrenzung, so erhält das angreifende Team einen Punkt.</p> <p><b>Variante</b></p> <p>Höhenbegrenzung verändern</p>	<p><b>Ziel:</b> Gemeinsam spielen, Punkte erzielen, Fairplay</p> <p><b>Bemerkung:</b> Dieses Spiel kann auch als kleines Turnier ausgetragen werden.</p>

## 6. Quellenangaben

### Literatur

- Eidgenössische Sportkommission ESK (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 1, Broschüre 4. Laufen, Springen, Werfen (7. Auflage). Magglingen: BASPO
- Eidgenössische Sportkommission ESK (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 3, Broschüre 4. Laufen, Springen, Werfen (7. Auflage). Magglingen: BASPO
- Baumberger, J. & Müller, U. (2008). Top-Bewegungsspiele. Band 1: für Kinder ab 5 Jahren (1. Auflage). Horgen: Verlag Baumberger & Müller
- Baumberger, J. & Müller, U. (2008). Top Spiele für den Sportunterricht. Band 2: für Kinder ab 7 Jahren (2. Auflage). Horgen: Verlag Baumberger & Müller
- BASPO (2004). Fachzeitschrift «mobile». Praxisbeilage «mobile Praxis» 1/04. Magglingen: BASPO
- Schweizerischer Leichtathletik-Verband SLV (1997). Leichtathletiktests für Schule und Verein (3. Auflage). Bern: SLV
- Baspo (2010). J+S-Kids. Praktische Beispiele. Magglingen: BASPO
- Ernst und Bucher, Band 3/5, 2000
- Fuchser, 2006
- Owassapian, D. (2010). Spielen lernen - Spielfächer Basic: Ingold Verlag.
- Sportamt Stadt Zürich
- Voige
- Wimmer, 2001

### Internet

- <http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/laufspiele1.html>  
(17.9.2011)
- <http://www.sportunterricht.ch/Shop>  
(Spiel- und Übungssammlung Aufwärmen: PDF Datei) (18.9.2011)
- <http://www.sportunterricht.de>
- <http://www.die-schnelle-sportstunde.de>
- [http://www.schule.at/dl/Training\\_mit\\_Kindern\\_und\\_Jugendlichen\\_1141196740547558.pdf](http://www.schule.at/dl/Training_mit_Kindern_und_Jugendlichen_1141196740547558.pdf)  
(17.9.2011)
- <http://www.mobilesport.ch>  
(26.9.2011)
- <http://laufftreffsiebengebirge.de/running/gruppe1/lauftechnik.htm>  
(27.9.2011)

Autorin: Angela Gebert  
Korrektorat: Lernmedien EHSM

Konzeption, Grafik: miux Chur  
Illustrationen: Leo Kühne  
Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2013

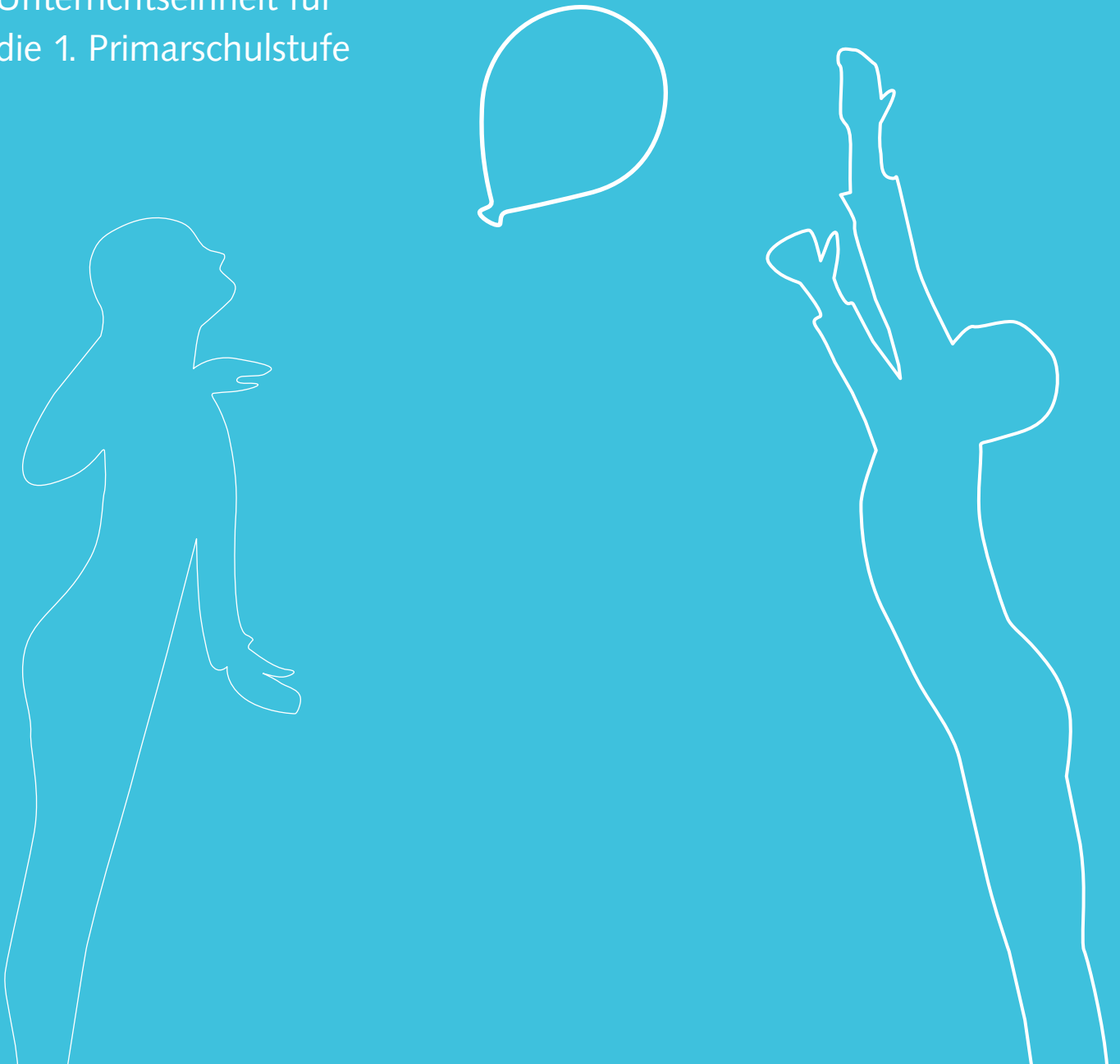
Herausgeber und Bezugsquelle: Amt für Volksschule und Sport  
Graubünden

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder  
Art – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des  
Herausgebers und unter Quellenangabe gestattet.



# Spielobjekte kennenlernen

Unterrichtseinheit für  
die 1. Primarschulstufe





## Inhalt Spielobjekte kennenlernen

1. Einführung	4
2. Rahmenbedingungen und Unterrichtsziele	4
3. Lektionen	5
3.1 Spiele mit den Chiffon-Jongliertüchern	5
3.2 Spiele mit Ballonen	7
3.3 Ballspiele mit den Händen – prellen können	9
3.4 Ballspiele mit den Händen – anbieten und orientieren lernen	11
3.5 Ballspiele mit den Händen – ins Ziel treffen	13
4. Tests zu den Lektionsinhalten	15
5. Ergänzende Spiel- und Übungssammlung	17
Übungen mit dem Speckbrett	17
Ballkunststücke	19
Miteinander spielen	21
Matten-Ball-Spiele	23
6. Quellenangaben	25

## Übersicht Lektionen

Nr.	Titel	Zeit	Ziele
3.1	Spiele mit den Chiffon-Jongliertüchern	45'	Kennen lernen des Spielobjektes Tuch und dessen Eigenschaften
3.2	Spiele mit Ballonen	45'	Kennen lernen des Spielobjektes Ballon und dessen Eigenschaften
3.3	Ballspiele mit den Händen – prellen können	45'	In Fortbewegung prellen können
3.4	Ballspiele mit den Händen – anbieten und orientieren lernen	45'	Anbieten und orientieren lernen
3.5	Ballspiele mit den Händen – ins Ziel treffen	45'	Ball ins Ziel treffen können

**Bemerkung:** Um die Lektionen leserlich zu halten, wurde stets die männliche Form gewählt.

## 1. Einführung

«Wir haben früher nicht nur täglich mit Fussbällen auf der Strasse gekickt, sondern wirklich in allen Varianten gespielt. Die Erfahrungssammlung in einer Vielzahl von Situationen war unsere Basis – das Fundament» (Jörg Daniel – Fussballtrainer). Heute ist diese Strassenspielskultur der Kinder grösstenteils verschwunden, und die modernen grossen Sportspiele können dies auch nur bedingt ersetzen. Die Kinder treten zwar früher in einen Verein ein als vor einigen Jahrzehnten, aber das sportartspezifische Training ersetzt das «Spielen Lernen» nicht. Die ball- und allgemein spielsportbezogene Grundausbildung sollte deshalb verstärkt in den Vereins- und Schulsport integriert werden. Ballspiele mit den Händen und Spiele mit vielleicht noch unbekanntem Gegenständen ermöglichen den Kindern eine breite Spiel- und Bewegungserfahrung, welche sie in ihrer psychischen und physischen Entwicklung positiv unterstützen kann.

Die Kinder entwickeln durch das Spielen spezifische Fähigkeiten wie das Verstehen der Spielregeln und das Reagieren auf Spielsituationen sowie besondere Fertigkeiten (z. B. Werfen, Fangen, Dribbeln). Ebenso wichtig ist die Ausbildung des sozialen Verhaltens

und der Fairness im Spiel mit- oder gegeneinander. Die Spielregeln müssen immer wieder auf die neue Situation hin überprüft und sinnvoll an die Verhältnisse angepasst werden. Für die optimale Ausbildung der Spielfähigkeiten und -fertigkeiten benötigen die Kinder genügend Übungs- bzw. Spielzeit, um die neuen Handlungen eigenständig erproben zu können. Das Hauptziel der Spielerziehung ist aber die Erhaltung und Förderung der Spielfreude und das Aufbauen des Spielverständnisses.

Für eine hohe Übungsintensität ist es sinnvoll, wenn die Kinder je ein Spielobjekt zur Verfügung haben. Sie sollen aber auch ab und zu die Spielobjekte mit anderen teilen müssen. So lernen die Kinder von- und miteinander und können Spielsituationen mitgestalten. Die verwendeten Spielobjekte werden den physischen Voraussetzungen angepasst. Grosse, harte und schwere Bälle werden nur ganz gezielt eingesetzt. Besser sind weiche, leichte und kleinere Bälle, welche das Fangen und Werfen vereinfachen und die Angst vor dem Ballnehmen minimieren. Ballone mit der Eigenschaft zum Schweben sind geeignete Spielobjekte für Ballspieleinsteiger.

Weil innerhalb einer Klasse grosse Differenzen in der Ballsicherheit auftreten können, ist es wichtig, die Übungen individuell und differenziert einzusetzen. Die «ballschwächeren» Kinder bekommen Zeit zum Üben, und die «ballgewohnten» Kinder können sich bereits in Wettkampfformen messen. Die Übungen sollten beidseitig, mit- oder gegeneinander, mit Händen und Füssen, mit zusätzlichen Aufgaben usw. gestellt werden. Eine variantenreiche Begegnung der Spielobjekte ermöglicht eine vielfältige Entwicklung des Bewegungsrepertoires. Wiederholungen von Spielen sind bei schwierigen Formen durchaus angebracht. Ein Spiel macht erst dann Freude, wenn man es einigermaßen beherrscht. Auf der anderen Seite sollten identische und bekannte Spielformen nicht zu oft durchgeführt werden, da sonst die Spielfreude nachlässt.

## 2. Rahmenbedingungen und Unterrichtsziele

- Die Spiele sind leicht zu organisieren und können von Jungen und Mädchen gemeinsam gespielt werden.
- Das Vermitteln des Spielerlebnisses, die Freude und der Spass an den spielerischen Formen und Wettbewerben sind die Hauptaufgaben von kleinen Spielen.
- Soziales Lernen, kooperatives Verhalten und Kommunikation können und sollen über das motorische Lernen hinaus bei den Spielenden gefördert werden.
- Der Fairness-Gedanke wird gefördert.
- Die Kinder werden durch aktive Teilnahme und kreative Mitgestaltung auch geistig gefordert.
- Zu Beginn eines Spiels werden nur so viele Spielregeln erklärt wie zum Spielen der Grundform erforderlich sind. Nach und nach können weitere Regeln eingeführt werden. Die Regeln werden von der Lehrperson den jeweiligen Rahmenbedingungen angepasst.
- Die Intensität wird möglichst hoch gehalten. Lange Erklärungen, Pausen, Verschiebungen und Ähnliches werden vermieden. Der Platz wird optimal ausgenutzt, damit sich alle gleichzeitig bewegen können.
- Vereinfachungen können helfen, ein Spiel zu lernen. Zum Beispiel durch Anpassungen der Regeln, der technischen Fertigkeiten und taktischen Anforderungen.

## 3. Lektionen

### 3.1 Spiele mit den Chiffon-Jongliertüchern

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise
Aufwärmen	<p><b>5'</b> <b>Der Schleier fällt</b></p> <p>Wie schnell darf man sich bewegen, ohne dass der Schleier vom Kopf (von der Hand, Brust...) auf den Boden fällt? Fallende Schleier mit dem Unterarm, dem Oberschenkel, dem Fussrist oder einfach mit der Hand auffangen.</p> <p>Ziel: Die Eigenschaften des Tuchs kennen lernen.</p>	Einzel	Leichte Tücher (aus Chiffon oder Kunstseide), ca. 40 × 40 cm
	<p><b>10'</b> <b>Tücherraub</b></p> <p>Zwei Gruppen stehen sich in einer bestimmten Distanz gegenüber. Jede Gruppe hat ein Depot mit Tüchern. Jede Gruppe versucht beim gegnerischen Team Tücher zu stehlen und ins eigene Depot zu bringen. Pro Lauf darf jeweils nur ein Tuch mitgenommen werden. Welche Gruppe hat nach drei Minuten am meisten Tücher im eigenen Depot?</p>		Chiffon-Tücher
	<p><b>10'</b> <b>Wie Schneeflocken</b></p> <p>Die Kinder werfen ihr Tuch mit einem lauten «Hui!» hoch hinauf und versuchen, es wie «Schneeflocken» mit dem Gesicht (Rücken, Fuss oder der Brust...) wieder aufzufangen. Gelingt es, die Schneeflocke hinter dem Rücken blindlings oder zwischen den gegrätschten Beinen hindurch nach hinten greifend aufzufangen?</p>	Einzel	Chiffon-Tücher
Hauptteil 1	<p><b>Die Blätter fallen</b></p> <p>Ein Kind lässt sein Tuch fallen. Zuvor ist es in die Höhe (Sprossenwand, Schwedenkasten, Galerie) gestiegen. Der Spielpartner kniet oder sitzt und fängt das Tuch, das wie ein Blatt vom Baum fällt, auf und reicht es wieder hinauf. Rollenwechsel.</p> <p><b>Varianten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· A (oben) wirft B das Tuch einmal nach links, dann wieder nach rechts zu. B fängt mit der rechten bzw. linken Hand. Aufgaben wechseln.</li><li>· B darf die Augen erst auf Zuruf öffnen.</li><li>· Der Wind bläst das Blatt fort: A zerknüllt das Tuch und wirft es von hinten über B nach vorne. B reagiert und versucht, es aufzufangen.</li></ul>	In 2er-Gruppen	Chiffon-Tücher

### 3.1. Spiele mit den Chiffon-Jongliertüchern

#### Übungs-/Spielform

#### Organisation/Skizze

#### Material/Hinweise

15'

#### Jonglierkünstler

Jedes Kind nimmt je ein Tuch in die rechte und eines in die linke Hand.

- Wie geht es am besten? Wo schaut man am besten hin; nach oben, nach unten oder geradeaus?
- Tücher regelmässig werfen: rechts – links – rechts...
- Die Tücher übers Kreuz, d. h. von der rechten in die linke, bzw. von der linken in die rechte Hand werfen.
- Fehl-Kunst-Griff: Alle glauben, die Fängerhand greife daneben, doch sie umkreist das Tuch absichtlich einmal, um dann erst zuzupacken.
- Eine Hand – zwei Tücher: Das erste Tuch hochwerfen, kurz vor dem Fangen das zweite hochwerfen, das erste fangen und sofort wieder hochwerfen usw.
- Gelingt es, zu zweit mit je einer Hand, drei Tücher gleichzeitig in der Luft zu halten?

Einzel

Chiffon-Tücher  
Bei Windstille können diese Formen auch draussen gespielt werden.

Hauptteil 2

5'


#### Rüebli ziehen

Die Kinder liegen auf dem Bauch und bilden einen Kreis. Sie halten sich durch einhängen an den Armen der neben ihnen liegenden Kindern fest. Der Gärtner versucht ein Rüebli aus dem Kreis zu ziehen. Dabei ist nur der Griff an den Knöcheln/Beinen erlaubt (nicht an den Hosen). Gezogene helfen mit beim Ziehen der verbleibenden Rüebli.



Ausklang

## 3.2 Spiele mit Ballonen

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise
10'	<b>Kreisfangis (5')</b> Die Kinder bilden einen Kreis. Der Fänger versucht ein vorgängig bestimmtes Kind zu fangen.		
	<b>Seelöwe</b> Federleicht lassen sich Ballone balancieren. Gelingt es, · den Ballon auf einer Fingerspitze oder auf der Nase zu balancieren? · den Ballon vom Kopf auf eine Schulter zu leiten und dann wieder zurück auf den Kopf fliegen zu lassen? · den Ballon mit einem Finger anzutippen und dann von Finger zu Finger tanzen zu lassen?	Einzel	Für alle Übungen werden Ballone benötigt.
	<b>Ballonfahrt</b> Die Kinder schlagen den Ballon mit der offenen Hand über dem Kopf oder vor dem Körper und treiben ihn so vorwärts. Die «Fahrstrecke» soll immer wieder die Wege anderer kreuzen. Achtgeben auf die anderen.  <b>Variante</b> Mit Hindernisparcours	Einzel	Kann auch als Wettbewerb organisiert werden.
10'	<b>Zeitlupe</b> Wiederholt den Ballon mit den Händen, den Füßen oder dem Kopf fein antippen. Dazwischen verschiedene Stellungen einnehmen (Liegen, Sitzen, Gehen, Drehen) und dabei immer den Ballon hochspielen.	Einzel, Kleingruppen	
	<b>Varianten</b> · Nach jeder Berührung soll ein anderer Ballon gespielt werden. Zuerst in kleineren Gruppen von drei bis vier Kindern erproben. · Wie viele Ballone kann eine Gruppe gleichzeitig durch Antippen in der Luft halten, ohne dass einer auf den Boden fällt?		

## 3.2 Spiele mit Ballonen

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Skizze

### Material/Hinweise

10'

#### Landeverbot

Drei bis sechs Kinder innerhalb eines Kreises, Mattenvierecks o. Ä. stehen ca. zehn «Ballonfahrenden» gegenüber. Diese beabsichtigen, trotz Verbot zu «landen». Gelingt es den Ballonfahrenden, den Ballon so anzutippen, dass er – trotz «Landeverbot» – im beabsichtigten Ziel auf den Boden fällt? Alle Kinder dürfen einmal die Ballone abwehren.

#### Varianten

- Landefläche vergrössern
- Art der Abwehr der Ballone einschränken  
z. B. nur mit den Füßen

#### Ballonstafette (5')

Die Kinder transportieren zu zweit einen Ballon (mit je einer Hand, mit dem Kopf, mit der Taille, Ballon zwischen Rücken einklemmen usw.)

Hauptteil 2

5'

#### Luftballontanz

Die Kinder binden sich den Luftballon mit einer Haushaltsschnur an den Fuss. Wenn die Musik zu spielen anfängt, versuchen die Kinder, die Luftballone der anderen kaputt zu treten und den eigenen Ballon zu retten. Es gewinnt, wer zuletzt einen unversehrten Ballon hat.

Gruppe


Haushaltsschnur, Musik



Ausklang



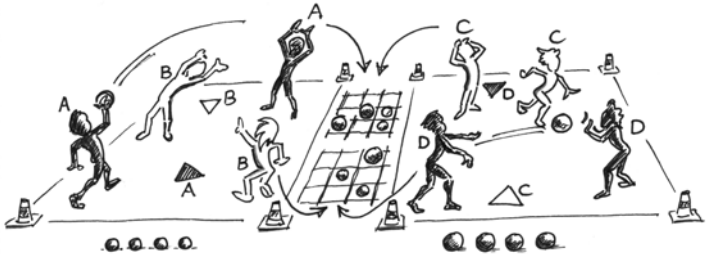
### 3.3 Ballspiele mit den Händen – prellen können

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise
Aufwärmen	<p><b>10'</b> <b>Prellen</b></p> <p>Vor jedem Kind liegt ein Zeitungsblatt auf dem Boden. Die Kinder versuchen, den Ball (links und rechts) so zu prellen, dass er immer auf das Blatt trifft.</p> <p><b>Varianten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· <b>Erleichtern:</b></li><li>– Den Ball beidhändig prellen und nach jedem Prellen fangen.</li><li>– Einmal auf das Blatt prellen, einmal daneben usw.</li><li>· <b>Erschweren:</b> Allmählich Hindernisse, grössere Distanzen, kleinere Ziele usw. einbauen.</li></ul>	Einzel	<p><b>Material:</b> Zeitungen</p> <p><b>Hinweis:</b> Individualisieren und differenzieren</p> <p>Die Leistungsunterschiede können innerhalb der Klasse gross sein, deshalb ist es wichtig, die ballgewohnten Kinder mit zusätzlichen Übungen zu fordern und die Schwächeren mit Hilfestellungen zu unterstützen.</p>
Hauptteil 1	<p><b>10'</b> <b>Zwillinge</b></p> <p>Ein Kind macht Prellformen vor, sein «Zwilling» macht sie nach: A prellt ganz tief, B tut dies auch. Prellt A mit beiden Bällen, darf B dies anschliessend auch. Spielt A den Ball zu B, erhält er von B dessen Ball usw. Rollentausch.</p> <p><b>Variante</b></p> <p><b>Erschweren:</b> Die Kinder fassen sich gegenseitig an den Händen.</p>	2er Teams	
Hauptteil 2	<p><b>10'</b> <b>Krebsfangis (5')</b></p> <p>Wer gefangen wird, muss eine Hallenbreite im Vierfüsser (Bauch zeigt zur Decke) absolvieren.</p> <hr/> <p><b>Prellfangen</b></p> <p>Alle Kinder prellen einen Ball im Feld eins und versuchen dabei, andere mit der freien Hand zu berühren. Wer jemanden erwischt, darf ins Feld zwei bzw. bis ins Feld vier aufsteigen. Wird ein Kind in den Feldern zwei bis vier berührt, muss es wieder absteigen. Wem gelingt es, ins Feld vier aufzusteigen und auch dort zu bleiben?</p> <p><b>Variante</b></p> <p>Die Klasse ist in Gruppen (mit farbigen Bändern markiert) aufgeteilt.</p> <p>Wie viele Punkte hat die Gruppe nach drei Minuten? Feld 4 = 4 Punkte, Feld 3 = 3 Punkte usw.</p>	Gruppe	

### 3.3 Ballspiele mit den Händen – prellen können

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise
5*	<b>Prellkonzert</b> Die Lehrperson (oder ein Kind) gibt einen Prell-Rhythmus vor. Die andern übernehmen ihn.	Gruppe	
Ausklang	<b>Varianten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Gruppe A versucht, die Bälle im höchsten Punkt zu haben, wenn die Bälle von Gruppe B den Boden berühren.</li><li>· B prellt doppelt so schnell wie A.</li></ul>		


### 3.4 Ballspiele mit den Händen – anbieten und orientieren lernen

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise
5'	<b>Parteiball</b> Zwei Mannschaften, ein Ball. Ziel ist, dass sich die Spieler einer Mannschaft den Ball möglichst oft zupassen, ohne dass die gegnerische Mannschaft den Ball erhält. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Pro zehn Pässe erhält die Mannschaft einen Punkt.		Ball
20'	<b>Fünf gewinnt</b> Es gibt vier Teams und zwei Spielfelder mit je einem Drei gewinnt Feld (mit Springseilen neun Felder auslegen). Auf Spielfeld 1 spielt Team A gegen B mit einem Handball. Auf Spielfeld 2 spielt Team C gegen D mit einem Basketball. Auf dem Drei gewinnt Feld spielt A gegen C und B gegen D. Ziel ist es, sich den Ball siebenmal in den eigenen Reihen zuzuspielen, ohne dass die Gegenspieler ihn erlangen können. Falls dies eintritt, darf der Spieler in Ballbesitz unbedrängt zu den neun Feldern laufen und ihn dort positionieren. Sobald ein Ball in einem der neun Felder platziert wird, kommt ein neuer Ball ins Spiel, d.h. kurzzeitig agiert eine Mannschaft in Unterzahl. Es gewinnt, wer zuerst fünf Bälle in den Feldern hinterlegt hat.		Benötigt genaue Instruktionen 9 Basketbälle, 9 Handbälle, 16 Springseile
10'	<b>Katzenball</b> Jedes Team hat ein eigenes Spielfeld und entsendet von Durchgang zu Durchgang einen Mitspieler (Katze) ins gegnerische Feld. Auf ein Zeichen hin versucht die Katze einen der Gegenspieler zu berühren, die sich untereinander mehrere Bälle zuspieren. Wer einen Ball hat, kann allerdings nicht berührt werden. Entweder werden die jeweiligen Katzen nach 30 Sekunden oder nach drei korrekten Berührungen ausgetauscht.  <b>Variante</b> Durch Aufaddieren ist eine Teamwertung möglich. Das Spiel kann auch als «normales» Fangspiel gespielt werden. Wer gefangen wird, wird zum Fänger. Die Bälle können sich gegenseitig zugespirt werden, um sich zu schützen.		2 Bälle

### 3.4 Ballspiele mit den Händen – anbieten und orientieren lernen

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise
10' Ausklang	<b>Ballmassage</b> Ein Kind liegt auf dem Bauch am Boden und wird von einem anderen Kind mit einem Tennisball mit sanften Bewegungen massiert. Nach fünf Minuten wird gewechselt.		

### 3.5 Ballspiele mit den Händen – ins Ziel treffen

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise
15' Aufwärmen	<b>Pantherball</b> Jedes Team hat ein eigenes Spielfeld und entsendet von Durchgang zu Durchgang einen Mitspieler (Panther) ins gegnerische Spielfeld. Auf ein Signal hin passen sich die Spieler eines Teams den Ball untereinander so zu, dass sich der jeweilige Ballbesitzer möglichst nah beim Panther befindet. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Gelingt es einem Ballbesitzer, mit beiden Händen am Ball den Panther zu berühren, ist der Durchgang beendet. Auf beiden Spielfeldern wird zeitgleich gestartet.		Spielfeldgrösse anpassen  Panther signalisiert Berührung  Die Panther dürfen das Spielfeld nicht verlassen  Es kann auch mit zwei Bällen pro Team gespielt werden
15' Hauptteil 1	<b>Chilbi</b> Es gibt verschiedene Posten mit Zielübungen, welche von den Kinder selbstständig absolviert werden. Beispiele für Ziele · Pylone auf Schwedenkasten · Holzreifen an Ringen, Sprossenwand, auf dem Boden · Schwedenkasten · Badminton-Shuttle-Behälter · Kegel		
10 Hauptteil 2	<b>Inselspiel</b> Zwei Teams spielen gegeneinander. Jedes Team bestimmt gleichviele Werfer und Fänger. Erste Halbzeit: Die Werfer versuchen, die Bälle den Fängern auf der Matte zuzuwerfen. Wenn ein Fänger den Ball fangen konnte, ohne die Matte zu verlassen, wird er auch zum Werfer. Wenn kein Fänger mehr auf der Matte ist, beginnt unmittelbar die zweite Halbzeit: Die Werfer zu Beginn der ersten Halbzeit rennen auf die Matte und sind nun Fänger. Wenn die Fänger jetzt einen Ball fangen können, bleiben sie auf der Matte und zählen laut bis zehn Mattentreffer. Der Ball kann den Werfern zurückgerollt oder geworfen werden. Dann treffen sich alle auf der Matte.		Den Abstand zwischen Werfern und Fängern an die konditionellen Voraussetzungen (Wurfkraft) anpassen.  Jedes Team bekommt unterschiedliche Bälle.  Fänger dürfen die Matte nicht verlassen, um die Bälle den Werfern zuzurollen.
5' Ausklang	<b>Ball versorgen</b> Die Kinder stellen sich in einer Reihe, ca. drei Meter vom Materialwagen entfernt, auf und versuchen nacheinander, den Ball hineinzuworfen. Wer getroffen hat, darf gehen. Die anderen probieren noch einmal.		



## 4. Tests zu den Lektionsinhalten

### Testinhalt – was?

### Wie und warum?

10'

#### Ballon jonglieren

Auf einem definierten Spielfeld jonglieren die Kinder einzeln einen Ballon mit der Hand und tauschen ihn auf ein Kommando so schnell wie möglich mit einem Partner.

#### Ziel

Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten (Orientierungs-, Kopplungs- und Differenzierungsfähigkeit) und der Kooperation untereinander.

Es wird beobachtet, wie die Kinder den Ballon im Feld kontrollieren und wie schnell sie mit Partnern den Ballon austauschen können, dabei sollten sie keine anderen Kinder berühren.

Orientierung, Differenzierung, Kopplung

10–15'

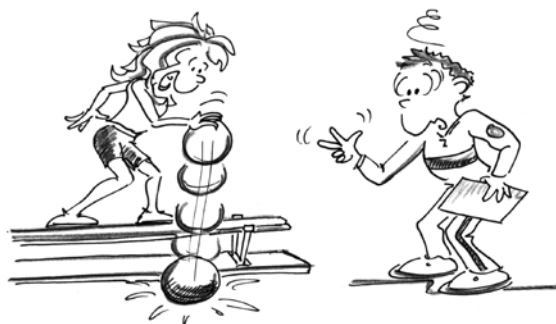
#### Prelltest

Das Kind steht auf der umgekehrten Langbank und prellt einen Basketball innerhalb von 30 Sekunden möglichst oft auf den Boden.

Gezählt wird, wie oft das Kind in der vorgegebenen Zeit den Ball auf den Boden prellen kann. Der Bodenkontakt eines verlorengegangenen Balls wird nicht gezählt. Die erreichte Gesamtzahl wird festgehalten.

#### Ziel

Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten (Umstellungs-, Rhythmisierungs-, Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit)



In hüftbreiter Fußstellung mit durchgestreckten Knien und aufrechtem Oberkörper auf der umgedrehten Langbank stehen. Verliert das Kind den Ball, wird ihm sofort ein anderer nachgereicht.

Rhythmisierung, Differenzierung, Gleichgewicht

15'

#### Zielwurf

Eine Zielscheibe wird in der Höhe von ungefähr 1,5 Metern an der Wand befestigt. Ist keine Zielscheibe vorhanden, wird mit Hilfe von Klebstreifen eine Zielscheibe an die Wand geklebt. In einem Abstand von drei Metern wird eine Markierung auf den Boden geklebt.

Das Kind versucht aus einer Distanz von drei Metern, mit dem Ball die Mitte der Zielscheibe zu treffen. Das Kind darf fünfmal werfen und die Punkte werden zusammengerechnet.

#### Ziel

Mit einem Ballwurf ein Ziel treffen.

Das Kind steht in hüftbreiter Fußstellung vor der 3-m-Markierung und wirft den Ball in Richtung Zielscheibe. Es sollte mindestens drei Abstandsbereiche auf der Zielscheibe geben, welche unterschiedlich hohe Punkte bedeuten. Je näher zum Zentrum, desto höher die Punkte. Gezählt wird, wie viele Punkte das Kind mit den fünf Würfen erzielt. Die erreichte Gesamtzahl wird als Testwert eingetragen.

Zielwurf

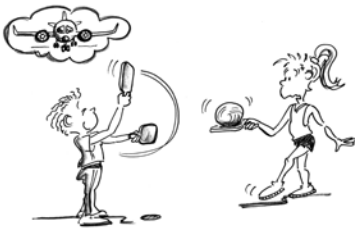




## 5. Ergänzende Spiel- und Übungssammlung

Auf den folgenden Seiten sind weitere Ideen thematisch aufgeteilt. Sie können als Alternative zu den in den Lektionen vorgeschlagenen Übungen dienen.

### Übungen mit dem Speckbrett

Übungs-/Spielform	Material/Organisation
<p><b>5'</b> <b>Magnet</b></p> <p>Speckbretter verbinden zwei Kinder miteinander. Die Verbindung ist magnetisch, d.h. beide halten die Bretter in ca. fünf Zentimeter Abstand parallel zueinander, ohne dass sie sich berühren. Ein Kind führt das andere.</p>	Pro Kind 1 Speckbrett
<p><b>5'</b> <b>Kopfhörer</b></p> <p>A hält beide Bretter wie Kopfhörer an die Ohren von B und führt B ohne zusätzliche Berührung. Die Brettränder müssen dabei immer im Sichtfeld von B sein.</p>	
<p><b>5'</b> <b>Ballsandwich</b></p> <p>A und B klemmen zwischen den Brettern einen Ball ein. Gemeinsam absolvieren sie einen Parcours, ohne den Ball zu verlieren.</p>	
<p><b>5'</b> <b>Kontakt</b></p> <p>Den Ball prellen. Wenn er hochspringt, mit den Brettern festklemmen.</p>	
<p><b>5'</b> <b>Signale</b></p> <p>Kind A läuft und wird von B mit Signal-Winken (je ein Brettli in der linken und rechten Hand) zu einem Punkt geführt. Dabei balanciert A einen Ball auf einem Brett.</p>	
<p><b>10'</b> <b>Mausefalle</b></p> <p>Je zwei Bretter aneinander stellen; diese schnappen zu, wenn sie von einem Ball berührt werden. Die Kinder rollen Bälle durch diese «Fallen», die überall verstreut sind.</p> <p><b>Varianten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Mit dem Fuss, Hockeyschläger oder Brett spielen.</li><li>· Distanz vereinbaren: Treffer = 1 Punkt; Falle fällt = eine Zusatzaufgabe lösen (z. B. eine Runde laufen).</li></ul>	
<p><b>15'</b> <b>Speckbrett-Tennis</b></p> <p>Leine auf ca. einem Meter Höhe gespannt. Je zwei Kinder spielen sich einen Softball zu. Vor dem Schlag den Ball einmal auf den Boden fallen lassen.</p> <p><b>Varianten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Mit der linken, mit der rechten Hand spielen.</li><li>· Das Speckbrett mit beiden Händen halten.</li><li>· Ziele treffen: Reifen, Kreise, Bündel o. Ä.</li><li>· Kleine Wettspiele mit eigenen Regeln durchführen.</li></ul>	

## Übungen mit dem Speckbrett

### Übungs-/Spielform

### Material/Organisation

15'

#### Hornussen

Ein Kind schlägt den Ball. Sein Spielpartner versucht, den Ball in der Luft abzufangen bzw. mit seinem Speckbrett «abzutöten». Je weiter der Ball fliegt, desto mehr Punkte erhält der Schläger.

#### Varianten

Links und rechts von der Mittellinie eines vorgängig definierten Feldes stellen sich die Kinder auf. Kind A schlägt den Ball. Sein Spielpartner versucht, den Ball in der Luft abzufangen.

- Ball treiben: Abschlag, von wo der Ball gestoppt werden konnte. Auf diese Art versuchen, den andern hinter eine Grenze zurückzudrängen.

#### Speckbrett-Brennball

Der Anschlag erfolgt mit dem Speckbrett. Auch zum Brennmal mit dem Brett zurückspielen.

10'

#### Speckbrett-Pyramide

Jedes Team baut eine Art Kartenhaus auf. Nicht die Höhe allein ist dabei entscheidend, sondern ebenso Form und Originalität.

#### Varianten

- Einen magischen Kreis bauen: Ein Brett nach aussen, eines nach innen kippen usw.
- Kettenreaktion: Je zwei Bretter aneinanderstellen; eng anschliessend die nächsten zwei anfügen. Wer darf dem ersten Häuschen einen Schubs geben?

## Ballkunststücke

	Übungs-/Spielform	Material/Organisation
10'	<p><b>Schnell reagieren</b></p> <p>Ball zwischen den Knien halten, eine Hand vor, die andere hinter dem Körper. Mit jedem Schritt die Hände wechseln. Ein regelmäßiges, federndes Schreiten macht es einfacher.</p> <p><b>Varianten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Den Ball beidhändig hinter den Knien halten, loslassen und beidhändig vor den Knien auffangen.</li><li>· Den Ball – von hinten zwischen den Knien hindurch – gegen eine Wand spielen (Handgelenke kippen) und den zurückspringenden Ball vor dem Körper fangen.</li><li>· Den Ball einhändig/beidhändig hochwerfen und nach einer ganzen Drehung den Ball wieder fangen.</li></ul>	pro Kind ein Ball
10'	<p><b>Prell-Bälle</b></p> <p>Die Kinder prellen den Ball beidhändig kräftig auf den Boden. Sie bilden mit den Armen ein «Körbchen» (Kreis), durch das der Ball fallen soll; springt er wieder hoch, fangen sie ihn.</p> <p><b>Variante</b></p> <p>Den Ball mit einem lauten «Hoop!» (Ausatmen) auf den Boden schmettern, damit er möglichst hoch springt. Springt er sogar bis zur Decke hoch?</p>	pro Kind ein Ball
10'	<p><b>Flug-Bälle</b></p> <p>A wirft den Ball so, dass B Zeit hat, die Flugbahn genau zu beobachten.</p> <p><b>Varianten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Im höchsten Punkt der Flugbahn klatscht B, springt hoch ... Die Kinder erfinden eigene Aufgaben.</li><li>· Den Drall des Balles in der Luft erkennen: Er dreht, dreht nicht, dreht stark rückwärts, langsam vorwärts.</li><li>· A wirft den Ball zehnmal hoch über ein Hindernis oder bloss in die Luft. B versucht einen Reifen so hinzulegen, dass der Ball hineinfällt.</li></ul>	pro Kind ein Ball

15'

### Ball hochspielen

Die Kinder werfen den Ball hoch und schnappen ihn nach einmaligem Aufspringen auf dem Boden wieder. Während des Ballfluges lösen sie folgende Aufgaben:

- Unten «durchtauchen»: Gelingt es, hin- und wieder zurückzulaufen?
- Den Boden x-mal berühren, dann den Ball fangen.
- Den Ball hochwerfen und ihn im Sitzen, mit geschlossenen Augen, hinter dem Rücken usw. fangen.
- Den Ball hochwerfen. Mit der rechten Hand die Stirn kurz berühren, mit der linken gleichzeitig an den rechten Ellenbogen greifen; den Ball fangen, bevor er zu Boden fällt.
- Eine Zusatzbewegungsfolge so lange üben, bis sie beherrscht wird. Diese einem anderen Kind zeigen. Kann es diese nachvollziehen? Gegengleich.
- Den Ball aus dem Sitzen, Liegen usw. hochwerfen. Sind die Kinder schnell genug, um den Ball im Stehen fangen zu können?



## Miteinander spielen

### Übungs-/Spielform

### Material/Hinweise

10'

#### Links- und rechtsherum

Die Kinder sind gleichmässig auf zwei konzentrische Kreise verteilt und reichen sich je einen Ball weiter: aussen im Uhrzeiger, innen im Gegenuhrzeigersinn und zwar so, dass die Bälle gleichzeitig an den Ausgangspunkt zurückkehren.

#### Varianten

- Mit einem deutlichen «Ffff» (Ausatmen) übergeben die Kinder den Ball von einem zum nächsten Kind; innen und aussen im gleichen Rhythmus. Kann diese «Dampflok» schneller werden, ohne einen Ball zu verlieren?
- Wenn der «Lokführer» (Kind/Lehrperson) ein Signal gibt, wechselt die Richtung, erfolgt eine Notbremsung mit sofortigem Stillstand ...
- Kann der äussere «Schnellzug» den inneren «Bummler» einholen oder umgekehrt?
- Umsteigen: Wenn ein Kind den Ball weitergereicht hat, wechselt es den Kreis und hilft dort mit.
- Schwieriger: Dem nächsten den Ball zuprellen.

Etwas zu besitzen, ist für viele wünschenswerter, als es mit andern zu teilen.

Folgende Spielformen gelingen nur, wenn die Kinder den Ball auch wieder weitergeben. Deshalb muss immer wieder auf die Vorteile des Zusammenspiels und auf den übergeordneten Fair-play-Gedanken hingewiesen werden.

10'

#### Balltransport

Die Bälle müssen von A nach B transportiert werden. In einem Bahnhof A (Reifen) steht ein Kind mit den Bällen. Kind eins läuft zu zwei, zwei zu drei usw. und übergibt immer einen Ball, bis alle Bälle in B angekommen sind.

#### Varianten

- Es hat mehr Stationen als Kinder pro Gruppe.
- Differenzieren: Unterschiedlich lange Teilstrecken.
- Auf Distanz: Bälle zuspelen (rollen oder zupassen). Jedes Kind bleibt in seinem Reifen stehen.

Wie können die Kinder noch besser harmonisieren, evtl. Platzwechsel, v.a. dann, wenn noch Hindernisse (z. B. Tunnel) eingebaut werden.

10'

#### Beobachten-Zuspielen

Bis zu acht Kinder bilden einen Kreis und spielen sich Bälle zu. Die Zuspielart ist frei: Wurf, Bodenpass, Rollen, mit dem Fuss. Da mehrere Bälle zugespielt werden, müssen die Kinder gut beobachten, wem und wie sie zuspielen können (freie Bahn). Es soll keine Zusammenstösse geben!

#### Variante

**Erschweren:** In freier Formation laufend zuspielen.

Die Hälfte der Gruppe läuft ohne Ball, die andere bleibt mit einem Ball an Ort. Wer beim Vorbeilaufen einen Ball zugerollt erhält, rollt ihn dem Zuspielenden zurück. Bodenpässe werden mit Bodenpässen zurückgespielt, d. h. die Zuspielart wird übernommen.

## Miteinander spielen

### Übungs-/Spielform

### Material/Hinweise

---

10'

#### Durch den Kreis

Ca. sechs Kinder bewegen sich auf einem Kreis. Zwei Verteidiger stehen im Kreis. Die Angreifer laufen so geschickt und rollen den Ball derart, dass die zwei in der Mitte ihn nicht erwischen können. Rollentausch.

#### Variante

Auch mit direktem Zuspiel oder Bodenpass spielen.

## Matten-Ball-Spiele

### Übungs-/Spielform

### Material/Hinweise

10'

#### Matten-Ball-Spiel

Jedes Kinderpaar erhält eine Matte zugeteilt und hat einen Ball (Ballonball, aufblasbarer Ball). Der Ball muss via Feld (Matte; im Freien: Lein- oder Tischtuch) gespielt werden. Die Regeln werden gemeinsam ausgehandelt, z. B.: Der Ball darf die Matte nur einmal berühren, den Boden ausserhalb aber nicht. Der Ball darf nur vorwärts geworfen werden und muss die Längsseite überqueren usw.

#### Varianten

- Immer in Bewegung: Die Kinder wechseln nach jedem eigenen Wurf die Seite im Uhrzeigersinn, d. h. von Längsseite zu Querseite, zu Längsseite usw.
- Der Ball darf nur geschlagen, nicht aber gefangen werden.
- Die Matte ist nicht mehr Spielfeld, sondern ein Hindernis, das überspielt werden muss. Die Kinder sollen nun ein Feld festlegen. Dazu dienen Springseile, Spielbänder, Hallenlinien, Schnüre, Leinen, Malstäbe, Verkehrshüte usw.
- Die Matte wird ersetzt durch Langbänke, Schwedenkastenelemente, gespannte Leinen o.ä. Es entstehen tennisartige Spiele.

Pro Zweierteam 1 Ball (Ballonball, aufblasbarer Ball)

Matten oder Tücher

10'

#### Hoher Tisch

Die Spielfläche (Matte) wird erhöht. Die Kinder entscheiden sich für einen Unterbau, z. B. für zwei Langbänke. So können zwei Gruppen quer dazu spielen. Mit Schwedenkasten-Elementen wird die Spielfläche noch höher angehoben. So kann damit tischtennis- oder volleyballartig gespielt werden.

#### Variante

Statt der (hohen) Flug- und Wurfspiele werden auch (tiefe) Tunnelspiele erprobt.

10'

#### Im Rachen des Tigers

Die Matten werden an eine Wand gestellt. Auf die Matten zeichnen die Kinder mit Wandtafelkreide einen grossen Tiger-Rachen mit grossen Zähnen. Gelingt es, den Ball gegen die Matte zu spielen, ohne die «gefährlichen Zähne» zu treffen?

#### Varianten

- Wie viele Treffer gelingen, bis ein Partner von einer Laufstrecke zurückkommt?
- Welches Zweierteam trifft den Rachen am häufigsten, wobei abwechslungsweise geworfen werden muss?
- Wer trifft mit der schwächeren Hand?
- Mit einem Speckbrett, Tennis-, Volley-Schläger aufschlagen und versuchen, den Rachen zu treffen.





## 6. Quellenangaben

- Döbler, E. & Döbler, H. (1996). *Kleine Spiele*. Berlin: Sport und Gesundheit Verlag
- Gerling, I. E. (2001). *Kinderturnen. Helfen und Sichern*. Aachen: Meyer & Meyer
- Grunder, H. U., Ruthemann, U., Scherer, S., Singer, P. & Vettiger, H. (2007). *Unterricht: verstehen – planen – gestalten – auswerten*. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren
- Kröger, C. & Roth, K. (2005). *Ballschule: Ein ABC für Spielanfänger*. Schorndorf: Hofmann-Verlag
- Roth, K., Memmert, D. & Schubert, R. (2006). *Ballschule Wurfspiele*. Schorndorf: Hofmann-Verlag
- Rusch, H. & Irrgang, W. (1994). *Der Münchner-Fitnesstest (MFT)*. Für Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 14 Jahren. Sportunterricht – Lehrhilfen, 43, 1–7
- Stocker, R., 2005. *Lehrmittel Sporterziehung*. Band 3, Broschüre 5: Spielen. Bern: Verlag SVSS

Autor: Nino Henseler  
Co-Autorinnen: Michèle Geissbühler und Simone Zwinggi  
Korrektorat: Lernmedien EHSM

Konzeption, Grafik: miux Chur  
Illustrationen: Leo Kühne  
Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2013

Herausgeber und Bezugsquelle: Amt für Volksschule und Sport  
Graubünden

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder  
Art – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des  
Herausgebers und unter Quellenangabe gestattet.

# Rhythmisch bewegen, Darstellen

Unterrichtseinheit für  
die 1. Primarschulstufe





## Inhalt Rhythmisch bewegen, Darstellen

<b>1. Einführung</b>	<b>4</b>
1.1 Lehrpläne und -ziele	4
1.2 Aufbau der Unterrichtsreihe	4
1.3 Fähigkeiten	4
1.4 Hinweise	5
<b>2. Lektionen</b>	<b>7</b>
2.1 Rhythmisch bewegen im Raum	7
2.2 Bewegung und Stillstand	9
2.3 Bewegungsarten und verschiedene Ebenen	11
2.4 Rhythmisch bewegen in der Gruppe	13
2.5 Rhythmisches Bewegen – Sprungbahn	17
<b>3. Beurteilung</b>	<b>19</b>
<b>4. Ergänzende Spiel- und Übungssammlung</b>	<b>21</b>
Rhythmusspiele	25
<b>5. Anhang</b>	<b>31</b>
Schlangenlied	31
Es sitzt ein Vogel auf dem Leim von Wilhelm Busch	31
Ein kleiner grauer Esel	31
Abe zäme rächts	32
<b>6. Quellenangaben</b>	<b>33</b>

## Übersicht Lektionen

Nr.	Titel	Zeit	Ziele
2.1	Rhythmisch bewegen im Raum	45'	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Die Kinder können im Raum verteilt durcheinandergehen und Zusammenstöße vermeiden.</li> <li>· Sie können rhythmisch seilspringen.</li> </ul>
2.2	Bewegung und Stillstand	45'	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Die Kinder können bewusst eine Bewegung starten und zum Stillstand bringen.</li> <li>· Sie nehmen wahr, was um sie herum geschieht.</li> </ul>
2.3	Bewegungsarten und verschiedene Ebenen	45'	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sie können ein Bild im Kopf mit einer Bewegung ausdrücken.</li> <li>· Sie passen ihre Bewegungen der Musik an.</li> <li>· Sie können zu zweit rhythmisch seilspringen.</li> </ul>
2.4	Rhythmisch bewegen in der Gruppe	45'	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Die Kinder sind in der Lage, bei einem bestimmten Rhythmus im Takt zu bleiben.</li> <li>· Sie können einen Sprechrhythmus einhalten.</li> <li>· Sie können einen vorgegebenen Rhythmus übernehmen.</li> </ul>
2.5	Rhythmisches Bewegen – Sprungbahn	45'	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Die Kinder können in einem regelmässigen Rhythmus verschiedene Sprungbahnen absolvieren.</li> </ul>

**Bemerkung:** Um die Lektionen leserlich zu halten, wurde stets die männliche Form gewählt.

## 1. Einführung

«Tanz – englisch dance, italienisch ballo, spanisch baile – ist ein Sammelbegriff für jede Art spielerisch-rhythmischer Körperbewegung, die Musik- oder Geräuschbegleitung interpretiert, begleitet oder auch Teil davon ist.»

In jeder Kultur finden wir verschiedene Tänze, die von Dankestänzen für eine gute Ernte, über Gesellschaftstänze, über kompetitive Tänze zwischen mehreren Gruppen oder Einzelpersonen, über sogenannte höhere Tanzkunst wie Ballett bis zu modernem Tanz gehen. Allen gemeinsam ist das Bedürfnis, sich auszudrücken und eine Einigung mit der dazugehörigen Musik zu finden.

In dieser Unterrichtseinheit liegt der Schwerpunkt auf dem Improvisationstanzen, da dies das rhythmische Bewegen, Wahrnehmen und Tanzen spielerisch miteinander verbindet. In der Lektion 5 wird ausserdem auch auf rhythmische Bewegungsspiele eingegangen.

### 1.1 Lehrpläne und -ziele

Im Lehrplan enthalten diese Themen folgende Inhalte:

- Gehen, laufen, hüpfen und springen zu rhythmisch-musikalischer Begleitung
- Sprechverse und Singspiele mit Bewegung gestalten

Da den Körper wahrnehmen und darstellen sehr eng zum Tanzen gehören, finden folgende Inhalte auch Platz in dieser Unterrichtseinheit:

- Den Körper bewusst erleben und wahrnehmen
- Eine Vielfalt von Bewegungen erfahren
- Bewegungsabläufe aufbauen und Beweglichkeit verbessern
- Mit dem Körper sprechen lernen
- Etwas darstellen, sich ausdrücken können

### 1.2 Aufbau der Unterrichtsreihe

In dieser Altersstufe geht es darum zu lernen, sich mit Bewegungen auszudrücken und die Wahrnehmung zu verfeinern. Der Fokus soll noch nicht auf bestimmte Tanzrichtungen gelegt werden, viel eher werden Formen aus verschiedenen Stilrichtungen übernommen und improvisiert. Teilweise sind die Übungen auch an das Theaterspielen angelehnt und aus der Theaterpädagogik übernommen. Die Aufgabenstellungen sind deshalb meist sehr offen und lassen den Kindern viele Freiheiten, wie sie vorgegebene Themen in Bewegungen umsetzen können.

Um die Kinder in die Themen Rhythmische Bewegungen, Wahrnehmen und Tanzen einzuführen, ist besonders Folgendes zu fördern:

Wahrnehmung

- des Raums,
- des eigenen Körpers,
- der Mitmenschen,
- des Rhythmus,
- von Stimmungen.

Ebenso soll die Fähigkeit, Emotionen über die Körpersprache und Mimik auszudrücken, gefördert werden.

### 1.3 Fähigkeiten

#### Raumwahrnehmung

Hier geht es darum, dass die Kinder sich bewusst werden, in welchem Raum sie sich bewegen und wie sie diesen ausnützen können. Dazu gehören zum einen die Grösse des Raumes und zum anderen die verschiedenen Ebenen. Die Grösse definiert sich aus dem äusseren gesetzten Rahmen sowie der Anzahl und Verteilung der Personen, die sich darin aufhalten. Je kleiner der Raum, desto weniger Platz für jeden einzelnen. Das Stehen, Sitzen und Liegen am Boden gehören – vereinfacht gesagt – zu den Ebenen. Auf allen drei Ebenen bewegen wir uns auf unterschiedliche Art und Weise und haben andere Möglichkeiten, uns aus-

zudrücken. Am Boden kriechen weckt andere Assoziationen als auf den Zehenspitzen zu gehen.

#### Wahrnehmung der Mitmenschen

Sobald andere Menschen mit uns unterwegs sind, kommt die Wahrnehmung dieser hinzu. Um Zusammenstösse zu vermeiden, ist es wichtig, dass sich die Kinder nicht nur auf sich selbst konzentrieren. In der Unterstufe ist dies nicht ganz einfach für die Kinder, da sie sich teilweise entwicklungspsychologisch noch in einer egozentrischen Phase befinden. Mit Spielen wie «Domino» oder «Bonjour» kann die Wahrnehmung der Mitmenschen gefördert werden.

#### Körperwahrnehmung und -bewusstsein

Jede Bewegung ist definiert über ihren Anfang und ihr Ende. Deshalb sind die Phasen des Still-Stehens genauso wichtig wie die Phasen der Bewegung. Um dies mit den Kindern zu üben, sind Spiele wie «Freeze» oder «Domino» geeignet.

In unserem Alltag sind wir es gewohnt, unsere Emotionen anderen Menschen über Worte und Stimmlage mitzuteilen. Dass unsere Körpersprache und Mimik oft viel mehr darüber aussagt, was wir fühlen, geht teilweise vergessen. Gefühle nur über nonverbale Ausdrucksweisen darzustellen, braucht Übung und Rückmeldungen von anderen. Dabei gilt es auszuprobieren, was der Körper machen muss, damit ein bestimmtes Gefühl als solches interpretiert werden kann. Das Vorgeben von Bildern ist hier eine wichtige Hilfe. Erst wer sich wirklich vorstellen kann, todunglücklich oder total aufgeregt zu sein, kann dies auch darstellen. Das Gleiche gilt auch für das pantomimische Darstellen von Situationen.

### **Wahrnehmung der Musik**

Musik ist eine Art der Kommunikation. Um zu Musik tanzen zu können, ist es wichtig, die Aussage eines Stückes interpretieren zu können. Die Kinder können dies zu ausdrucksstarker Musik üben.

### **Rhythmisches Bewegen**

Oft führen wir rhythmische Bewegungen unbewusst aus. Beginnend mit dem Herzschlag der Mutter, den wir bereits im Bauch wahrnehmen, liegt uns der Rhythmus sozusagen im Blut. Was sich in einem bestimmten Rhythmus wiederholt, gibt ein Gefühl von Sicherheit. Seien das Rituale, die immer gleich ablaufen, Musikstücke, die einen bestimmten Rhythmus haben oder eben Bewegungen, die einen fließenden, rhythmischen Ablauf haben. Trotzdem ist es nicht selbstverständlich, sich im Takt der Musik bewegen zu können. Bei Kindern gibt es viele spielerische Möglichkeiten, wie das gefördert werden kann.

## **1.4 Hinweise**

### **Herumalbern**

Übungen aus der Theater- und Tanzimprovisation verleiten oft zum Herumalbern. Trotzdem braucht es diese Freiheit auch, damit etwas Kreatives, Spannendes entstehen kann. Jede Lehrperson muss daher für sich und ihre Klasse selbst entscheiden, wie weit das «Blödeln» gehen darf.

### **Konzentration**

Improvisieren und kreativ sein erfordert sehr viel Konzentration sowohl von den Kindern als auch von der Lehrperson. Die Lektionen sind vollgepackt und wahrscheinlich nicht mit allen Klassen in diesem Tempo durchzuführen. Für den Fall, dass sich die Kinder nicht mehr konzentrieren können, sollten zur Abwechslung einfache Spiele bereitgehalten werden.

### **Sozialform**

Fast alle Übungen dieser Unterrichtseinheit können mit der ganzen Klasse gemeinsam erarbeitet werden. Dies ist bewusst so gewählt, da die Kinder sehr stark darauf angewiesen sind, über die visuelle Wahrnehmung Aufgaben zu erfassen.

### **Musikwahl**


Die Wahl der Musikstücke ist nicht immer einfach. Es ist empfehlenswert, in der Unterrichtseinheit vorgeschlagene Musikstücke zu übernehmen. Ansonsten eignen sich vor allem Musikstücke ohne Gesang, die starke Assoziationen hervorrufen (z. B. Modest Mussorgsky und Giora Feidmann). Viele Übungen können auch ohne Musik oder mit Begleitung eines Perkussionsinstruments durchgeführt werden. Dazu reicht es, einen einfachen, sich ständig wiederholenden Rhythmus zu spielen.





## 2. Lektionen

### 2.1 Rhythmisch bewegen im Raum

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise
10'	<b>Gehen im Raum</b> a) Die Kinder gehen durch den Raum, ohne ineinander zu stossen. Sie sollen möglichst gleichmässig im Raum verteilt sein («dorthin gehen, wo niemand ist.»).  b) Tempovariationen: Einführen der Tempi 1, 5, 10: 1 = Zeitlupentempo, 5 = normales Gehen, 10 = Rennen. Die Zahlen dazwischen sind die Feindifferenzierungen. Die Lehrperson gibt nun mit den Zahlen die Tempi vor.  c) Verschiedene Musikstücke mit unterschiedlichen Tempi einspielen. Dazu Gehen im Raum zur Musik. Die Kinder sollen ihr Gehtempo der Musik anpassen. Gemeinsam mit den Kindern besprechen, welches Tempo zu welcher Musik passt.		Die Turnhalle ist oft zu gross, denn es soll zu Begegnungen kommen! Deshalb am besten ein Feld abstecken, in dem sich die Kinder bewegen dürfen.  Mit der Zeit schnellere Wechsel vorgeben.  Entweder Musik nehmen, welche innerhalb eines Stückes Tempovariationen hat oder Musikstücke wechseln. Dabei sollen die Kinder stehenbleiben, solange keine Musik ertönt.
25'	<b>10' Seilleiter</b> Die Kinder springen auf unterschiedliche Art der Leiter entlang. Einbeinig, zweibeinig, mit Hampelmannbewegung, Laufschulübungen usw.	Seile wie Zebrastrreifen auslegen 	Ca. 20 Springseile
	<b>5' Reaktionsspiel</b> Lied mit verschiedenen Signalen wird abgespielt. Ertönt ein Signal suchen sich die Kinder ein freies Seil und führen den entsprechenden Sprung aus. Hupe: Hampelmann Glocke: Schersprung vorwärts Peitsche: Cowboy (am Boden sitzend Seil unter Gesäss vorbeischwingen) oder Cowgirl (in Kauerstellung über Seil hüpfen).	Seile in Halle verteilen	Pro Kind ein Springseil, Musik

## 2.1 Rhythmisch bewegen im Raum

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Skizze

### Material/Hinweise

Hauptteil

#### 10' Sprungvarianten einüben

Kinder üben verschiedene Sprünge ein, zum Beispiel Hampelmann, Schersprung vorwärts, vorwärts kicken, Skifahren (Kurzsprung), rückwärts, mit geschlossenen Beinen vorwärts und zurück springen.

#### Variante

Kinder lernen eine kurze Abfolge mit verschiedenen Sprungvarianten ein.

Pro Kind ein Springseil

10'

#### Bonjour mit Musik

a) Die Kinder denken sich in kleinen Gruppen verschiedene Begrüßungsvarianten aus. Beispiele: Handschlag, Fuss des anderen berühren, zusammen in die Luft hüpfen, im Kreis tanzen usw. Danach werden die Varianten den anderen vorgestellt und gemeinsam ausprobiert.

b) Die Kinder gehen durch den Raum. Sobald sie auf jemanden treffen, begrüßen sie diese Person auf eine bestimmte Art und Weise, die vorher abgemacht wurde.

c) Die Kinder gehen zu Musik durch den Raum. Sie passen ihr Gehtempo der Musik an. Sobald sie auf jemanden treffen, sollen sie diese Person auf eine bestimmte Art und Weise begrüßen, die vorher gemeinsam abgemacht wurde.

#### Variante

Art und Weise der Begrüßung offen lassen, die Kinder entscheiden spontan.



Ausklang

## 2.2. Bewegung und Stillstand

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise
10'	<p><b>Freeze (5')</b></p> <p>Die Kinder bewegen sich, solange die Musik spielt. Sobald sie stoppt, sollen sie die Bewegung einfrieren (= freeze).</p> <p><b>Variante</b></p> <p>Spiel mit fünf Leben. Wer sich nach Musikstopp noch bewegt, verliert ein Leben.</p> <hr/> <p><b>Zeitungsleser (5')</b></p> <p>Ein Kind steht im Abstand von einigen Metern von den anderen entfernt und dreht diesen den Rücken zu. Es sagt das Sprüchlein «Ziitig läse, Ziitig läse, Stopp!», dann darf es sich umdrehen. Die anderen Kinder versuchen sich in dieser Zeit dem Kind so schnell wie möglich zu nähern. Sobald sich das «Zeitungskind» umdreht, müssen sie einfrieren. Wer sich trotzdem noch bewegt, muss zurück an den Start. Wer als erstes das «Zeitungskind» berührt, hat gewonnen.</p> <p><b>Varianten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Positionen variieren, in denen gestoppt werden muss (auf einem Bein, auf dem Gesäss usw.)</li><li>· Fortbewegungsart verändern: auf allen vieren, auf dem Bauch robben, auf dem Rücken usw.</li></ul>		Musik
30'	<p><b>Stilles Land (5')</b></p> <p>Die Lehrperson macht mit den Kindern ein Zeichen ab (Arm mit gestrecktem Zeigefinger in die Luft strecken o.ä.). Die Kinder und die Lehrperson bewegen sich möglichst geräuschlos und ohne Worte durch die Halle. Sobald der Lehrer das vereinbarte Zeichen macht, bleiben alle stehen und imitieren die Bewegungen der Lehrperson.</p>		
	<p><b>Domino (10')</b></p> <p>a) Die Kinder bewegen sich durcheinander im Raum. Sobald ein Kind stehen bleibt, müssen alle anderen möglichst schnell auch stehen bleiben. Wenn alle stehen, darf das Kind, das zuerst stehen geblieben ist, weitergehen und die anderen machen mit. Es kann leise Begleitmusik im Hintergrund laufen.</p>		Musik Erst weitergehen, wenn alle stehen geblieben sind! Jedes Kind soll das Stoppen nur einmal anführen. Es dürfen keine Geräusche gemacht werden, um andere auf das Stoppen aufmerksam zu machen.

## 2.2 Bewegung und Stillstand

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Skizze

### Material/Hinweise

Hauptteil 1

#### Variante

Das Kind, das anführt, darf auch das Tempo ansagen.

b) Grundsätzlich wie Domino a). Anstatt stehen zu bleiben, wird jedoch eine Bewegung ausgeführt oder eine bestimmte Position eingenommen, die vorher gemeinsam abgemacht wurde. Beispiel: Päckchen am Boden machen, sich hinsetzen, Superman-Position, in die Luft hüpfen usw.

#### Repetition der Sprungvarianten (15')

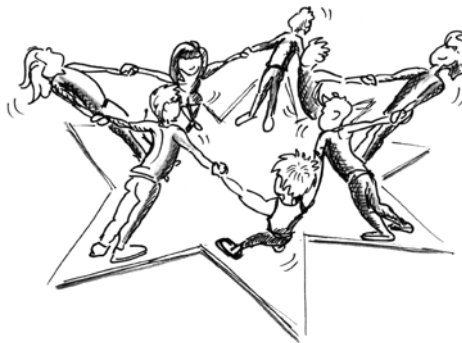
Sprünge aus der Lektion «Rhythmisch bewegen im Raum» wiederholen.

Pro Kind ein Springseil

5'

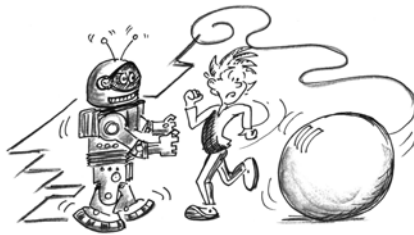
#### Vertrauenszickzack

Die Kinder stellen sich im Kreis auf und halten sich an den Händen fest. Abwechselnd lehnt sich ein Kind nach vorne zur Kreismitte und ein Kind nach aussen.



Ausklang

## 2.3 Bewegungsarten und verschiedene Ebenen

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise	
5' Aufwärmen	<b>Tanzen</b> Die Kinder bewegen sich/tanzen frei zu Musik.		Musik zum Beispiel: · «Love Generation» von Bob Sinclar · «Vayamos companeros» von Marquess · «La vida es limonada» von Marquess	
	<b>Variante</b> Material: Chiffontücher, Springseile			
20' Hauptteil 1	<b>Reise ins All</b> Wir gehen auf eine fiktive Reise durch das Weltall. Auf jedem Planeten steht ein anderes Thema im Mittelpunkt. Die Kinder sollen auf dieser fiktiven Reise gegensätzliche Bewegungsmöglichkeiten (langsam/schnell, eckig/rund, hoch/tief usw.) sowie die verschiedenen Ebenen (stehen, sitzen, liegen) kennen lernen.		Die Reihenfolge der Planeten ist frei. Es lohnt sich, jeweils zuerst die Musik anzuhören und zu besprechen. Die verschiedenen Ebenen können bei den verschiedenen Aufgaben jeweils als Anregung gegeben werden.	
	<b>Planet 1: Roboter und Kugeln</b> Auf diesem Planeten leben Roboter und Kugeln. Als Roboter bewegen wir uns eckig und als Kugeln machen wir nur Kurven. Die Kinder bewegen sich der Musik entsprechend wie Roboter oder wie Kugeln.			Musik aus «tanze!» «Gerade-Wegs kurvig 2».
	<b>Variante</b> Zwei Gruppen bilden. Die einen sind Roboter und die anderen Kugeln.			
	<b>Planet 2: Boden- und Lufttiere</b> Auf diesem Planeten leben Boden- und Lufttiere. Mit den Kindern erarbeiten, wie sich Bodentiere und wie sich Lufttiere bewegen. Die Kinder bewegen sich entsprechend der Musik wie Boden- oder wie Lufttiere.			Musik aus «tanze!» «Der Eine und der Andere»
	<b>Variante</b> Zwei Gruppen bilden. Die einen sind Boden- und die anderen Lufttiere.			
	<b>Planet 3: Abenteuerplanet</b> Auf diesem Planeten stellen wir uns vor, über verschiedene Untergründe zu gehen (Kieselsteine, Lava usw.), haben verschiedene Wetterbedingungen (Sonnenschein, Nebel, meterhohen Schnee usw.) und bewegen uns in verschiedenen Umfeldern (durch Dschungel kämpfen mit Buschmesser, durch Sümpfe waten, Fluss überqueren und dabei gegen einen reissenden Strom ankämpfen, usw.). Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!			Am besten ohne Musik. Damit sich die Kinder dazu passende Bewegungen besser vorstellen können, kann die Lehrperson die Bewegungen vorzeigen.  <b>Variante</b> Kinder bringen Vorschläge und zeigen diese auch gleich vor.

## 2.3 Bewegungsarten und verschiedenen Ebenen

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Skizze

### Material/Hinweise

Hauptteil 1 (Fortsetzung)

#### Planet 4: Hüpfplanet

Auf diesem Planeten sind die Bewohner sehr fröhlich und hüpfen deshalb viel. Die Kinder probieren verschiedene Arten des Hüpfens aus. Einbeinig, beidbeinig, galoppieren, alleine, paarweise, in der Gruppe, im Kreis, über Hindernisse, Freudensprünge, so hoch wie möglich usw.

#### Variante

Springseile zur Verfügung stellen. Kinder sind selbst Hindernisse und überspringen sich gegenseitig.

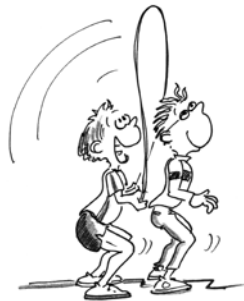
Musik aus «tanze!»  
«Hüpf und spring  
im Kästchen».

Das Spiel «Himmel  
und Hölle» kann als erste  
Anregung gegeben  
werden.

15'

#### Seilspringen zu zweit

- Seilspringen hintereinander
  - a) Zwei Kinder stehen hintereinander. Hinteres Kind schwingt das Seil, beide springen.
  - b) Zwei Kinder stehen sich gegenüber. Ein Kind schwingt das Seil, beide springen.
  - c) Gleiche Aufstellung wie bei b), aber Kind ohne Seil dreht sich um die eigene Achse, während es springt.
- Seilspringen nebeneinander
  - a) Zwei Kinder stehen so nebeneinander (Schulter zeigt zu Schulter), dass sie ein Seil zwischen sich schwingen können (halten Seil jeweils mit der inneren Hand).
  - b) Ähnliche Aufstellung wie bei a), aber jetzt springt ein Kind im Seil (hält Seil mit äusserer Hand).
  - c) Beide Kinder springen im Seil (halten Seil jeweils mit der äusseren Hand).



Pro Zweierteam ein Springseil

Hauptteil 2

5'

#### Tanzen

Grundsätzlich gleich wie am Anfang der Lektion. Die Kinder bewegen sich frei zur Musik. Interessant ist nun, ob ein Unterschied zu sehen ist in der Bewegungsvielfalt und ob es Kinder gibt, die vorher ausprobierte Bewegungen einbauen.

#### Variante

Den Kindern Chiffontücher, Springseile o. ä. zur Verfügung stellen.

Gleiche Musik wie am  
Anfang

Ausklang

## 2.4 Rhythmisch bewegen in der Gruppe

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Skizze

### Material/Hinweise

10'

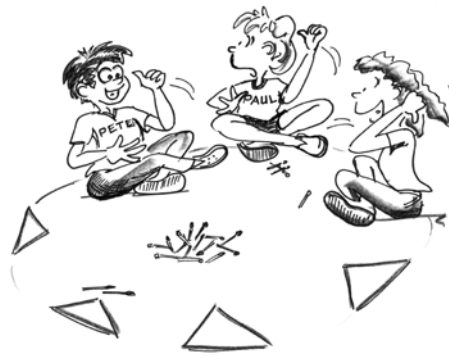
#### Peter-Paul

Alle stellen sich im Kreis auf. Ein Kind wird zu Peter und jenes links von ihm zu Paul. Die anderen behalten ihre richtigen Namen. Alle Kinder klatschen im Takt zuerst auf ihre Schenkel, dann in die Hände, ballen die Hände mit ausgestrecktem Daumen (wie Daumen hoch) und bewegen zuerst die rechte, dann die linke Hand über die Schulter. Solange, bis alle im Takt sind.

Jetzt geht's los. Peter beginnt. Während die rechte Hand oben ist, sagt er «Peter», bei der linken «Paul». Jetzt ist Paul an der Reihe und sagt bei «rechts» seinen eigenen Namen, bei «links» den eines anderen Kindes. Also z.B. «Paul – Reto». Reto sagt dann vielleicht «Reto – Sarah».

Wer einen Fehler macht, nimmt sich ein Streichholz aus der Kreismitte.

Gewonnen hat, wer am Schluss am wenigsten Streichhölzer hat. Es dürfen alle Namen gesagt werden, nur Peter muss immer Paul aufrufen. Als Fehler zählt, wenn Peter oder Paul beim richtigen Namen genannt werden, wenn kein Name genannt wird oder das Ganze nicht im Takt ist.



Streichhölzer, kleine Steine, Wäscheklammern o.ä.

Aufwärmen

20'

#### Henne und Habicht

Die Kinder bilden Fünfer-Ketten. Der Kopf der Kette ist die Henne und sie versucht ihre Kücken zu schützen. Pro Gruppe gibt es einen Habicht, der versucht, das hinterste Kücken zu fangen. Bei Spielstart steht der Habicht gegenüber der Henne.

#### Schlange beisst in eigenen Schwanz

Die Kinder bilden Sechser-Ketten und der Kopf versucht den eigenen Schwanz zu fangen.

#### Schlange beisst in Schwanz einer anderen Schlange

Die Schlangen versuchen einer anderen Schlange in den Schwanz zu beißen.



Hauptteil 1

## 2.4 Rhythmisch bewegen in der Gruppe

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise
Hauptteil 1 Fortsetzung	<p><b>Schlangenlied</b></p> <p>Alle Kinder stehen im Kreis und singen das Lied der Schlange. Ein Kind läuft im Takt der Musik als Kopf der Schlange aussen um den Kreis herum. Ist das Lied fertig, bleibt das Kind stehen und tippt einem anderen auf die Schulter. Dieses Kind muss nun zwischen den Beinen des ersten Kindes durchkriechen und ihm die Hände auf die Schultern legen. Dann wird das Lied wieder gesungen. Die Schlangenkopf-Kinder gehen solange im Takt des Liedes um den Kreis herum, bis das Lied zu Ende ist usw. Am Schluss kann der Kopf noch versuchen seinen eigenen Schwanz zu fangen. Die Kinder dürfen sich dabei nicht loslassen.</p> <p><b>Variante</b></p> <p>Mehrere Kinder starten gleichzeitig als Schlangenkopf.</p>		Schlangenlied im Anhang
10' Hauptteil 2	<p><b>Echo</b></p> <p>Die Lehrperson gibt mit Body-Percussion einen bestimmten Rhythmus vor. Die Kinder ahmen diesen nach. Nach ein paar verschiedenen Rhythmen können die Kinder selber welche vormachen. Die anderen ahmen die Rhythmen möglichst genau nach.</p> <p><b>Mögliche Abfolge</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>3 × mit beiden Händen über Oberschenkel auf- und abstreichen</li><li>3 × mit rechtem Fuss stampfen</li><li>2 × mit linker Hand über rechten Arm streichen</li><li>2 × mit rechter Hand über linken Arm streichen</li><li>3 × schnipsen (re, li, re)</li><li>5 × klatschen</li></ul>		



## 2.4 Rhythmisch bewegen in der Gruppe

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Skizze

### Material/Hinweise

5'

#### Regen

Aufstellung im Kreis. Die Lehrperson schickt wie vorhin beim «Puls im Kreis» Geräusche reihum. Die Geräusche werden diesmal so lange weitergemacht, bis der Nachbar mit dem neuen Geräusch beginnt.

- 1. Wind: Handflächen reiben
- 2. Einzelne Regentropfen fallen:  
Fingerschnippen
- 3. Es regnet: In die Hände klatschen
- 4. Es regnet stärker, ein Gewitter kommt auf: Mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen

Danach die Geräusche in der umgekehrten Reihenfolge machen (das Gewitter klingt ab). Mit dem neuen Geräusch erst beginnen, wenn alle das alte übernommen haben.

#### Variante

Mit geschlossenen Augen ist es einfacher, den Regen zu hören. So muss man jedoch sehr gut hinhören, um zu erkennen, wann der Nachbar mit dem neuen Geräusch beginnt.

Ausklang



## 2.5 Rhythmisches Bewegen – Sprungbahn

	Übungs-/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Hinweise
10'	<b>Reaktionsspiel (5')</b> Die Kinder bewegen sich zur Musik. Bei Musikstopp sagt die Lehrperson eine Zahl und die Kinder führen die entsprechende Bewegung aus. Welche Zahl zu welcher Bewegung gehört, wird vor dem Spiel bestimmt 1. Reiten (Huckepack) 2. Lasso schwingen 3. Springen wie ein Pferd		Musik: «Cotton Eye Joe» von Rednex
	<b>Linienenspiel (5')</b> Die Lehrperson denkt sich im Voraus eine kurze Geschichte aus, in welcher vier bis fünf Wörter häufig vorkommen. In der Turnhalle wird vier bis fünf querverlaufenden Linien jeweils ein Wort zugeteilt. Hat der Raum keine Linien auf dem Boden, können diese mit Klebeband gezogen werden. Die Lehrperson benennt die Linien mit den erwähnten Wörtern. Alle Kinder stehen hinter der ersten Linie. Die Lehrperson beginnt, eine spannende Geschichte zu erzählen. Jedes Mal, wenn eines der «Linienwörter» in der Geschichte vorkommt, müssen die Kinder schnell zu der jeweiligen Linie laufen.  Beispiel Linie 1 = Regenschirm Linie 2 = Hund Linie 3 = Brot Linie 4 = Regenbogen Linie 5 = Sonne  Heute Morgen, als Herr Meier mit seinem Hund spazieren gehen wollte, schaute er zum Fenster raus und war gar nicht erfreut. Denn er wusste sofort: heute darf er seinen Regenschirm nicht vergessen. Die Sonne wird sich heute wohl gar nicht erst blicken lassen, dachte er. So viele dicke Wolken hingen am Himmel. Er ging noch einmal kurz in die Küche und merkte, dass er beim Bäcker vorbei gehen muss, denn er hatte zum Frühstück gerade das letzte Stück Brot gegessen.		Klebeband

## 2.5 Rhythmisches Bewegen – Sprungbahn

### Übungs-/Spielform

### Organisation/Skizze

### Material/Hinweise

Aufwärmen

Also ging er aus dem Haus, spannte seinen Regenschirm auf und machte sich auf den Weg zum Bäcker, um sich einen frischen Kaffee und ein Gipfeli zu kaufen. Und natürlich ein Brot. Noch bevor er auch nur in die Nähe des Bäckers gekommen war, spürte er etwas Warmes auf seinem Rücken. Es war ein Sonnenstrahl! Herr Meier und sein Hund freuten sich unheimlich. Herr Meier wurde sofort klar, dass bei diesem Wechsel von Regen und Sonne irgendwann am Horizont ein Regenbogen entstehen muss...

15'

### Koordinationsleiter

Koordinationsleiter

Hauptteil 1

Die Kinder springen mit einem vorgegebenen Rhythmus durch die Koordinationsleiter (einbeinig, zweibeinig, nur in bestimmte Felder usw.).

15'

### Sprungbahn

2 kleine Hürden, 1 Langbank, 5 Reifen, 1 Mini-trampolin, 1 dicke Matte

Hauptteil 2

Die Kinder absolvieren eine Sprungbahn mit verschiedenen Hindernissen. Die Kinder springen mit einem vorgegebenen Rhythmus über die Hindernisse (Landung und Absprung zweibeinig, nur zwei Schritte zwischen Hindernissen usw.).



10'

### Marionetten





Langbänke, Seile

Ausklang

Jeweils zwei Kinder bilden ein Paar. Der Puppenspieler steht erhöht (auf einer Langbank) und die Marionette steht am Boden. Die Marionette hat um jedes Handgelenk ein lockeres Seil, dessen Enden zum Puppenspieler führen, der nun versucht, die Marionette zu bewegen. Die Marionette hat keinen eigenen Willen und soll sich einfach führen lassen. Funktioniert das auch ohne Seile?



### 3. Beurteilung

Fähigkeit	Ziel				
Raumwahrnehmung	Das Kind bewegt sich auf verschiedenen Ebenen.				
	Das Kind braucht den ganzen Raum (ist nicht immer am selben Ort).				
Wahrnehmung der Mitmenschen	Das Kind stösst wenig mit anderen Kindern zusammen.				
	Das Kind nimmt es wahr, wenn andere stehen bleiben und reagiert dementsprechend.				
Körperwahrnehmung und -bewusstsein	Das Kind macht einen klaren Unterschied zwischen Bewegung und Stillstand.				
Rhythmisches Bewegen	Das Kind kann einen Rhythmus übernehmen und beibehalten.				
	Das Kind kann zu einem Rhythmus eine Bewegung ausführen.				



## 4. Ergänzende Spiel- und Übungssammlung

Auf den folgenden Seiten sind weitere Ideen thematisch aufgeteilt. Sie können als Alternative zu den in den Lektionen vorgeschlagenen Übungen dienen.

	Übungs-/Spielform	Material/Organisation
5'	<b>Spiegel</b> Zwei Kinder stehen sich gegenüber. Ein Kind macht eine Bewegung langsam vor, das andere macht sie spiegelbildlich mit.  Hinweis: Langsame Bewegungen ausführen. Immer nur einen Körperteil aufs Mal bewegen.	
Wahrnehmen, nachahmen		
5'	<b>Magnet</b> Die Kinder laufen durch den Raum. Ein Kind wird von der Lehrperson als Magnet bestimmt. Das Kind bleibt irgendwo stehen und zieht die anderen «magnetisch» an. Es bildet sich ein Menschenklumpen, wobei sich die Kinder nicht berühren sollten. Erst wenn alle Kinder stehen, kann das «Magnetkind» weitergehen und die anderen gehen mit.  Hinweis: Mit grossen Gruppen schwierig umzusetzen.	
Wahrnehmen		
5'	<b>Sonnenkinder</b> Die Kinder liegen am Boden und schlafen. Wenn die Sonne aufgeht, strecken sie Arme und Beine als Sonnenstrahlen. Sie stehen auf und «strahlen» dabei in alle Richtungen. Die Sonnenkinder drehen sich so lange um sich selbst, bis sie erschöpft umfallen (die Sonne geht unter).	
Darstellen		
5'	<b>Mondkinder</b> Die Kinder liegen am Boden und schlafen. Wenn der Mond aufgeht, stehen sie in Zeitlupentempo auf und bewegen sich so bis der Mond wieder untergeht.  <b>Variante</b> Sonne-Mond-Zyklus Weiterführung von Sonnen- und Mondkindern. Aus den erarbeiteten Sequenzen kann ein Tanz zusammengestellt werden.	
Darstellen		

<p>10'</p> <p>Rhythmus</p>	<p><b>Maschine</b></p> <p>In Gruppen erfinden die Kinder eine Maschine. Sie stellen sich im Kreis oder in einer Reihe auf. Das erste Kind macht eine Bewegung, worauf das zweite Kind eine andere Bewegung macht, dann das dritte usw. Die letzte Bewegung soll wieder die erste auslösen.</p> <p>Die Bewegungen sollen als Reaktion auf die vorherige Bewegung kommen. Am besten sollen die Kinder gar nicht zu viel überlegen, sondern die Bewegung machen, die ihnen spontan einfällt.</p> <p>Wenn die Maschine «läuft», kann man sie mal ganz schnell laufen lassen (sie spinnt), im Zeitlupentempo (sie hat keine Batterie mehr) usw.</p> <p><b>Variante</b></p> <p>Bewegungen können auch mit Geräuschen verbunden werden.</p>	
<p>5'</p> <p>Darstellen</p>	<p><b>Gedicht</b></p> <p>Ein Gedicht auswählen und die Worte in Bewegungen umsetzen.</p>	<p>Gedicht: Es sitzt ein Vogel auf dem Leim – Wilhelm Busch (im Anhang)</p>
<p>5–10'</p> <p>Wahrnehmen, nachahmen</p>	<p><b>Tierpantomime</b></p> <p>Ein Kind macht ein Tier pantomimisch nach und die anderen versuchen zu erraten, was es ist. Als weiterführende Idee könnte man hier den Karneval der Tiere erarbeiten.</p>	
<p>5'</p> <p>Darstellen</p>	<p><b>Autos</b></p> <p>Die Kinder stellen sich ihr Traumauto vor und versuchen das Fahren pantomimisch darzustellen. Wie fühlt es sich an, darin herumzufahren? Was ist anders, wenn man in einem Ferrari oder einem Jeep herumfährt? Wie fährst du bei verschiedenen Wetterverhältnissen?</p>	



10'	Darstellen	<p><b>Sportmusik</b></p> <p>Zuerst werden die Piktogramme gemeinsam angeschaut. Dann bekommen die Kinder ein oder zwei Piktogramme zugeteilt, bei welchen sie sich überlegen, mit welchen Rhythmen und Klängen sie die Sportarten darstellen können. Danach führt jede Gruppe ihre Piktogramme vor und die anderen versuchen herauszufinden, welche gemeint sind.</p>	Piktogramme von Sportarten
10'	Entspannen	<p><b>Gewittermassage (Partnerarbeit)</b></p> <p>Kind A liegt auf dem Bauch, Stirn auf die Hände. Kind B fängt mit der Massage an. Die Lehrperson macht die Ansagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Es fängt leicht an zu regnen: mit zwei Fingern leicht über den ganzen Rücken tippen.</li> <li>· Der Regen wird immer stärker: mit allen Fingern etwas stärker den ganzen Rücken abklopfen.</li> <li>· Jetzt kommt noch ein kräftiger Wind dazu: mit den Handflächen über den Rücken streichen.</li> <li>· Es fängt an zu donnern und zu blitzen: leicht mit den Fäusten auf den Rücken klopfen und mit einem Finger den Blitz über den Rücken ziehen.</li> <li>· Nach diesem Unwetter kommt die Sonne langsam zwischen den Wolken hervor: mit beiden Händen die Wolken auseinander schieben.</li> <li>· Die Sonne scheint: mit den Händen über den Rücken reiben, damit er warm wird.</li> </ul> <p>Kind B legt sich auf den Bauch und Kind A beginnt mit der Massage.</p>	
5'	Gemeinsam bewegen	<p><b>Gemeinsam aufstehen</b></p> <p>Jeweils vier oder sechs Kinder sitzen nebeneinander, Rücken an Rücken auf dem Boden. Nun verhaken sie die Arme ineinander und versuchen, zusammen aufzustehen, ohne umzufallen.</p> <p><b>Variante</b></p> <p><b>Erschweren:</b> Mehr Kinder pro Gruppe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Wettbewerb: Welche Gruppe schafft es am schnellsten aufzustehen?</li> </ul>	

5'

**Die Trommel befiehlt**

Alle Kinder bewegen sich frei durch den Raum. Die Lehrperson gibt durch unterschiedliche Trommelschläge die Bewegungsart vor.

Ein Trommelschlag: vorwärts durch den Raum gehen oder laufen.

Zwei Trommelschläge: rückwärts durch den Raum gehen oder laufen.

Drei Trommelschläge: seitwärts durch den Raum gehen oder laufen.

Vier Trommelschläge: auf den Boden liegen.

Reaktion

5'

**Klatschspiel**

Alle Kinder sitzen in einem Kreis auf den Knien. Jedes Kind streckt nun seinen linken Arm vor sich auf den Boden. Dann legt jedes Kind seinen rechten Arm über den linken Arm seines rechten Nachbarkindes. Ein Kind wird bestimmt, welches den Anfang macht und mit seiner rechten Hand einmal auf den Boden patscht. Dann geht es rechts im Kreis herum, eine Hand nach der anderen patscht auf den Boden.



Reaktion

**Varianten**

Tempo variieren und Richtung wechseln.

5' Rhythmus	<b>Affenbrotbaum</b> Es werden zwei Gruppen gebildet. Jede Gruppe erhält ein Wort mit vielen Silben (z. B. Affenbrotbaum, Zirkuswagen, Bohnenstange usw.). Die Gruppen stellen sich in grossem Abstand gegenüber auf und sagen ihr Wort. Dabei gehen sie aufeinander zu und kreuzen sich. Sie sollen sich jedoch dadurch nicht beirren lassen. Zusätzlich kann auch mit der Dynamik gespielt werden.
5' Rhythmus	<b>Namenrap</b> Alle stehen im Kreis und stampfen mit den Füßen den gleichen Rhythmus. Dazu sprechen und klatschen alle durcheinander ihren Namen. So entsteht ein Rhythmus-teppich. Zur Hilfe kann auch jedes Kind zuerst seinen Namen vorsprechen und klatschen und die anderen machen ein Echo. Wenn es sehr gut klappt, kann auch mit den Händen ein anderer Rhythmus als der Name geklatscht werden.
5' Rhythmus	<b>Lokomotive</b> Die Kinder stellen sich hintereinander in einer Reihe auf und legen die Hände auf die Schultern des vorderen Kindes. Das vorderste Kind ist die Lokomotive und die hinteren sind die Wagons. Die Lokomotive bestimmt Geschwindigkeit und Richtung des Zuges. Die anderen Kinder müssen sich dem Tempo anpassen, damit sie sich nicht gegenseitig auf die Füsse stehen oder den Anschluss verlieren.
10' Rhythmus	<b>Klamottenmusik</b> Mit den Kindern gemeinsam erarbeiten: Wie tönen meine Schuhe, wenn ich über den Boden laufe? Wie klingt es, wenn ich schlurfe, hüpfen usw.? Welche Geräusche kann ich sonst mit meinen Kleidern erzeugen? Dann stellen die Kinder in Gruppen eine rhythmische Klangfolge auf, die sie nachher den anderen vorstellen. Zum Beispiel: dreimal schlurfen, zweimal Pulli reiben, dreimal hüpfen, zweimal Klettverschluss aufmachen und wieder schliessen.

5'

### Kleiner grauer Esel

Das Lied des kleinen grauen Esels singen und dazu die Bewegungen machen (siehe Anhang).

- «Ein kleiner ... wandert durch die Welt» = gehen.
- «Er wackelt ... wie es ihm gefällt» = Mit dem Hinterteil wackeln.
- «I-ah, ..., i-ah» = Arme als Eselsohren brauchen und hin- und herbewegen.

Dann darf der Esel seine Eigenschaften ändern. Er ist dann nicht mehr klein und grau, sondern vielleicht gross und grün oder langsam und blau oder dick und schwarz usw. Entsprechend die Bewegungen und das Tempo abändern.

Rhythmus

5'

### Abe zäme rächts

Klatschspiel mit Melodie in zwei Teilen (siehe Anhang).

#### 1. Teil

Die Kinder stehen sich zu zweit gegenüber.

«Abe» = patschen auf die Schenkel.

«Zäme» = klatschen in die eigenen Hände.

«Rächts» = Klatsch in die rechte Hand des Partners.

Pause: in die eigenen Hände usw. gemäss Text.

#### 2. Teil

Die Partner hängen sich mit den Ellenbogen ein und tanzen hüpfend einmal links, bei der Wiederholung rechts im Kreis herum.

Rhythmus

## Übungs-/Spielform

## Material/Hinweis

10'

### Springseil

Zwei Kinder schwingen ein langes Springseil und ein drittes hüpfst möglichst oft, ohne das Springseil zu berühren. Wenn die Kinder diese Übung beherrschen, können Schwierigkeitsstufen eingebaut werden wie auf einem Bein hüpfen, umdrehen, sich gross/klein machen, Augen schliessen usw.

Rhythmus

Langes Springseil

10'

### Springseilen zu zweit

Zu zweit über das lange Seil hüpfen.

#### Variante

**Erschweren:** Sich gleichzeitig einen Ball zuwerfen, einen Rhythmus klatschen usw.

Rhythmus

Langes Springseil



10'

### Springseil-Achterbahn

Zwei Kinder schwingen ein langes Springseil. Die anderen Kinder laufen eine Acht um ihre Schwinger herum und unterlaufen oder überspringen dabei das Springseil.

Rhythmus

Langes Springseil

5'

### Chiffontücher

Unsere Tücher sind Blätter im Wind. Wie bewegen sich die Blätter bei leichtem Wind, wie bei einem Sturm? Die Kinder können die Tücher dazu frei fliegen lassen oder je an einer Hand eines halten.

Darstellen

Chiffontücher



5'	Fliege
Darstellen	<p>Den Zeigfinger und den Daumen locker aufeinander legen und so die Fliege simulieren. Die Kinder sind zu zweit. Ein Kind lässt sie von einem Körperteil zum nächsten fliegen, das andere verfolgt die Flugbahn mit seinen Augen, ohne sich sonst zu bewegen.</p>
5'	Blow up
Darstellen	<p>Eine Bewegung, die klein beginnt, immer grösser (und je nach dem auch langsamer) ausführen.</p> <p><b>Beispiel</b></p> <p>Der Zeigfinger zeichnet einen Kreis in die Luft (nur der Zeigfinger bewegt sich!). Dies wird zu einer Bewegung, die als nächstes die ganze Hand, dann den Arm bis zum Ellbogen, dann den ganzen Arm und schliesslich den ganzen Körper miteinbezieht.</p>





## 5. Anhang

### Schlangenlied<sup>1</sup>



Das isch der Schlange ihre Tanz  
Si chunnt vom Bärgli abe  
Si het verlore ihre Schwanz und möcht  
ne wider ha.  
Oh säg du mir bisch du nid ou  
Es chlyses Stückli vo mim Schwanz?  
Hey!

### Es sitzt ein Vogel auf dem Leim von Wilhelm Busch<sup>2</sup>

Es sitzt ein Vogel auf dem Leim,  
Er flattert sehr und kann nicht heim.  
Ein schwarzer Kater schleicht herzu,  
Die Krallen scharf, die Augen gluh.  
Am Baum hinauf und immer höher  
Kommt er dem armen Vogel näher.  
Der Vogel denkt: Weil das so ist  
Und weil mich doch der Kater frisst,  
So will ich keine Zeit verlieren,

Will noch ein wenig quinquilieren  
Und lustig pfeifen wie zuvor.  
Der Vogel, scheint mir, hat Humor.

### Ein kleiner grauer Esel<sup>3</sup>

überliefert  
T 2.-5. Strophe: G. Westhoff

Musical notation for 'Ein kleiner grauer Esel' in G major (one sharp) and 2/4 time. It consists of three staves. The first staff is the melody, and the second and third staves are the accompaniment. The melody starts with a quarter note G, followed by eighth notes A, B, C, D, E, F, G, and ends with a quarter note G. The accompaniment starts with a quarter note G, followed by eighth notes A, B, C, D, E, F, G, and ends with a quarter note G.

1. Ein klei-ner, grau-er E - sel, der wan-dert durch die Welt. Er  
wa - ckelt mit dem Hin - ter - teil, grad wie es ihm ge -  
fällt. I - ah, I - ah, I - ah, I - ah, I - ah.

2. Zwei junge, schwarze Katzen  
die schleichen durch die Welt;  
miauen hier, miauen dort,  
grad wie es ihn'n gefällt.  
Miau, ...

3. Drei große braune Hunde  
die laufen durch die Welt;  
sie bellen hier, sie bellen dort  
grad wie es ihn'n gefällt.  
Wau, wau ...

4. Vier wilde, weiße Pferde  
die springen durch die Welt;  
sie wiehern hier, sie wiehern dort  
grad wie es ihn'n gefällt.  
Hüh-hüh, ...

5. Fünf schöne, bunte Vögel,  
die fliegen durch die Welt;  
sie flattern hier, sie flattern dort  
grad wie es ihn'n gefällt.  
Piep, piep, ...

<sup>1</sup> Firlifanz Liederbuch, [www.firlifanz.ch/uploads/media/Lieder\\_Verse\\_01.pdf](http://www.firlifanz.ch/uploads/media/Lieder_Verse_01.pdf)

<sup>2</sup> [http://de.wikisource.org/wiki/Es\\_sitzt\\_ein\\_Vogel\\_auf\\_dem\\_Leim](http://de.wikisource.org/wiki/Es_sitzt_ein_Vogel_auf_dem_Leim)

<sup>3</sup> Ein kleiner grauer Esel, [www.gabrielewesthoff.de/lieder/Esel.pdf](http://www.gabrielewesthoff.de/lieder/Esel.pdf)

## Abe zäme rächts<sup>3</sup>

### Klatschlied

A - be zä - me rächts, a - be zä - me links, a - be zä - me Räch - ti, Lin - ggi,  
Ab, zu - sam - men rechts, ab, zu - sam - men links, ab, zu - sam - men Rech - te, Lin - ke,  
a - be zä - me zäme. a - be zä - me zäme. Tra - la - la - la - la - la - la  
ab, zu - sam - men sammen. ab, zu - sam - men sammen.  
la - la - la - la - la, tra - la - la - la - la - la - la la - la - la - la - la

1. Teil: Die Kinder stehen sich zu zweit gegenüber. «Abe» = patschen auf die Schenkel, «zäme» = klatschen in die eigenen Hände, ...rächts» = Klatsch in die rechte Hand des Partners, † Pause: in die eigenen Hände usw.gemäß Text.

2. Teil Die Partner hängen sich mit den Ellenbogen ein und tanzen hüpfend einmal links, bei der Wiederholung rechts im Kreis herum.

<sup>3</sup> abe zäme rächts, [www.8ung.at/hansjoergbrugger/100xsingen/abezaemeraechts.pdf](http://www.8ung.at/hansjoergbrugger/100xsingen/abezaemeraechts.pdf)

## 6. Quellenangaben

### Literatur

- Beermann, Marlies & Breucker, Annette & Gröning, Jutta (1995). Tänze für 1001 Nacht, Geschichte, Aktionen und Gestaltungsideen für 14 Kindertänze. 3. Auflage. Münster: Ökotoxia Verlag. Mit CD
- Cistecky, Susanne (2005). tanze!. Boppard am Rhein: Fidula-Verlag. Mit CD
- Harrison, Kate & Layton, Jane & Morris, Melanie (1991). Tolle Ideen, Tanz und Bewegung. Mühlheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr
- Mietzel, Gerd (2002). Wege in die Entwicklungspsychologie. Band 1, 4. Auflage. Weinheim: Verlagsgruppe Beltz, Psychologie Verlags Union
- Reichle-Ernst, Susanne & Meyerholz, Ulrike (2007). Tanz im Glück, Märchen bewegen Kinder. Oberhofen am Thunersee: Zytglogge Verlag. Mit CD
- Speth, Maria & Dance Spetters (2006). Motive for Motion. Maastricht. Mit CD (englische Version)
- Stocker, Reto (2005). Lehrmittel Sporterziehung. Band 3, Broschüre 2, 1.–4. Schuljahr, 7. Auflage. Eidgenössische Sportkommission ESK
- Vogel Corinna, (2007). Alles ist Musik, Kinder experimentieren mit Rhythmus und Klang. Mühlheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr
- Vogel, Corinna (2001). Der erste Schritt, Einfache Tänze für Grundschule und Kindergarten. Kassel: Gustav Bosse Verlag GmbH & Co. KG. Mit CD

### Internet

- Abe zäme rächts, [www.8ung.at/hansjoergbrugger/100xsingen/abezaemeraechts.pdf](http://www.8ung.at/hansjoergbrugger/100xsingen/abezaemeraechts.pdf)
- Ein kleiner grauer Esel, [www.gabrielewesthoff.de/lieder/Esel.pdf](http://www.gabrielewesthoff.de/lieder/Esel.pdf)
- Firlifanz Liederbuch, [www.firlifanz.ch/uploads/media/Lieder\\_Verse\\_01.pdf](http://www.firlifanz.ch/uploads/media/Lieder_Verse_01.pdf)
- Wörterbuch, <http://www.woxikon.de/wort/tanzen.php>

Autorinnen: Nora Lüdi und Christine Vögeli  
Co-Autorinnen: Michèle Geissbühler und Simone Zwinggi  
Korrektorat: Lernmedien EHSM

Konzeption, Grafik: miux Chur  
Illustrationen: Leo Kühne  
Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2013

Herausgeber und Bezugsquelle: Amt für Volksschule und Sport  
Graubünden

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder  
Art – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des  
Herausgebers und unter Quellenangabe gestattet.



Amt für Volksschule und Sport  
Uffizi per la scola popolare ed il sport  
Ufficio per la scuola popolare e lo sport