

# Sport im Kindergarten

## Unterrichtsmittel




# Inhaltsverzeichnis

|   |     |
|---|-----|
| 1 Einführung .....  | 3   |
| 1.1 Ziele .....   | 3   |
| 2 Physische Grundlagen der 5- und 6-jährigen Kinder ..... | 4   |
| 2.1 Koordination verbessern .....                         | 4   |
| 2.2 Herz-Kreislauf anregen .....                          | 5   |
| 2.3 Muskeln kräftigen und Schnelligkeit verbessern .....  | 5   |
| 2.4 Knochen stärken .....                                 | 5   |
| 2.5 Beweglichkeit erhalten und verbessern .....           | 6   |
| 3 Qualität im Sportunterricht .....                       | 7   |
| 3.1 Trainingsprinzipien .....                             | 7   |
| 3.2 Die sechs Variablen der Anpassung .....               | 7   |
| 3.3 Helfen und Sichern .....                              | 8   |
| 4 Leitfaden .....   | 10  |
| 4.1 Jahresplanung .....                                   | 10  |
| 4.2 Lektion .....   | 11  |
| 5 Laufen, Springen, Werfen .....                          | 12  |
| 5.1 Laufen .....  | 12  |
| 5.2 Springen .....  | 25  |
| 5.3 Werfen .....  | 40  |
| 6 Bewegen an Geräten .....                                | 53  |
| 6.1 Grundbewegungen an Geräten .....                      | 53  |
| 6.2 Beweglichkeit, Kraft, Körperspannung .....            | 82  |
| 7 Darstellen und Tanzen .....                             | 94  |
| 7.1 Körperwahrnehmung .....                               | 94  |
| 7.2 Darstellen und Gestalten .....                        | 101 |
| 7.3 Tanzen .....  | 111 |
| 8 Spielen .....   | 120 |
| 8.1 Bewegungsspiele .....                                 | 120 |
| 8.2 Sportspiele .....                                     | 140 |
| 8.3 Kampfspiele .....                                     | 154 |
| 9 Gleiten, Rollen, Fahren .....                           | 160 |
| 9.1 Gleiten, Rollen, Fahren .....                         | 160 |
| 10 Literaturverzeichnis .....                             | 173 |

## Datanachweis

 Lehrmittel Sporterziehung

 Lehrplan21

 graubündenSPORT

 mobilesport

# 1 Einführung

## 1 Einführung

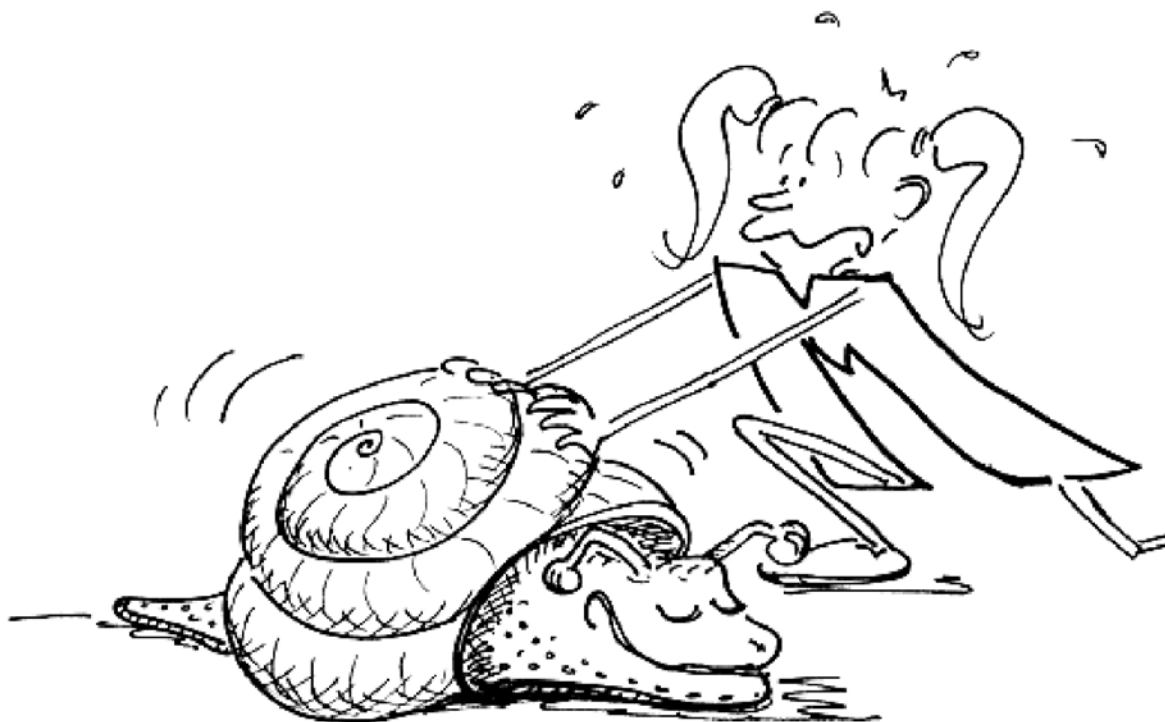
Der Bewegungs- und Sportunterricht fördert fachliche und überfachliche Kompetenzen. Im Unterricht ergeben sich vielfältige Anknüpfungspunkte, um personale, soziale und methodische Kompetenzen zu fördern. Bei der Erarbeitung dieses Unterrichtsmittels stand im Vordergrund, die Kindergartenlehrpersonen mit einem aufbauenden, vielseitigen und altersgerechten Leitfaden im Fachbereich «Bewegung und Sport» zu unterstützen, der abgesehen von der Bewegung im Wasser sämtliche Kompetenzbereiche des Fachs gemäss Lehrplan21 abdeckt.

Gemäss Sportförderungsgesetz des Bundes sind Bewegung und Sport in den täglichen Unterricht zu integrieren und haben quantitativ einem Dreistundenobligatorium zu entsprechen. Das Amt für Volksschule und Sport empfiehlt, einen Teil davon im Rahmen von eindeutigen Lerneinheiten in den Unterricht einzuplanen. Um dem Sportunterricht als Motorik- und Bewegungserziehung auf Kindergartenstufe bestmöglich gerecht zu werden, empfiehlt es sich, zwei Wochenlektionen zur gezielten Abdeckung gewisser Kompetenzbereiche wie zum Beispiel «BS.2 Bewegen an Geräten» auf Sportanlagen beziehungsweise mit Sportausrüstung durchzuführen. Bewegungsförderungsprogramme im Sinne der bewegten Schule oder des bewegten Kindergartens (Purzelbaum) sind sehr zu empfehlen, ersetzen aber in keinem Fall den obligatorischen Sportunterricht.

### 1.1 Ziele

Basierend auf der Empfehlung des Amtes für Volksschule und Sport, zwei Wochenlektionen auf Sportanlagen durchzuführen, umfasst das Unterrichtsmittel rund 70 Lektionen. Mit dem Unterrichtsmittel werden folgende Ziele verfolgt:

- Unterstützung der Kindergartenlehrperson im Bereich Sporterziehung
- Abdeckung von fünf Kompetenzbereichen des Lehrplans 21
- Qualitätssicherung aufgrund Jahresplanung gemäss Lehrplan 21
- Den Kindern altersgerechte und vielfältige Bewegungserlebnisse ermöglichen und den Zugang zum Sport erleichtern



# 2 Physische Grundlagen der 5- und 6-jährigen Kinder

## 2 Physische Grundlagen der 5- und 6-jährigen Kinder

In diesem Kapitel werden die fünf Bereiche der Bewegungsempfehlungen für Kinder im Alter von fünf bis zehn Jahren, die für die Gesundheitsförderung in diesem Altersabschnitt besonders wichtig sind, im Detail erläutert.

Die sogenannte «Bewegungsscheibe» besteht aus den folgenden fünf Bereichen:

### Grün

Koordination verbessern (Koordinative Kompetenz)

### Rot

Herz-Kreislauf anregen (Konditionelle Substanz)

### Violett

Muskeln kräftigen und Schnelligkeit verbessern (Konditionelle Substanz)

### Blau

Knochen stärken (Konditionelle Substanz)

### Gelb

Beweglichkeit erhalten (Konditionelle Substanz)

Im sportmotorischen Konzept des Kernlehrmittels Jugend+Sport werden die motorischen Fähigkeiten als koordinative Kompetenzen (Bewegungssteuerung) und konditionelle Substanz (Bewegungsenergie) bezeichnet.

Wichtig ist, dass während der gesamten Kindheit alle motorischen Bereiche gefördert werden. Dabei ist der Verbesserung der Koordination Priorität einzuräumen. Die konditionelle Substanz sollte immer in Verbindung mit koordinativen Herausforderungen trainiert und aufgebaut werden.

### 2.1 Koordination verbessern

Weshalb sind Kinder koordinativ so lernfähig und wie wird ein Kind geschickter? Die Kinder lernen durch häufiges Üben und Imitieren. Die Verknüpfung von Wahrnehmung und Motorik (Sensomotorik), der Gleichgewichtssinn und auch die Konzentrationsfähigkeit verbessern sich stetig. Das Gehirn ist für koordinative Aufgaben optimal vorbereitet. Auch die körperlichen Voraussetzungen (Hebelwirkungen) sind für koordinative Aufgaben sehr günstig. Neue Bewegungen werden sehr rasch aufgenommen und umgesetzt.

#### Folgerungen/Empfehlungen für die Unterrichtsgestaltung

- Aufgaben in Geschichten verpacken, die Kinder in ihrer Fantasiewelt abholen.
- Von den Kindern selbst gewählte Herausforderungen in den Unterricht einfließen lassen.
- Offener Lernweg begünstigen, offene Bewegungsaufgaben stellen, ohne die Lösung vorzugeben.
- Mit allen Formen der Fortbewegung, mit sämtlichen Unterlagen, Geräten und Elementen Erfahrungen sammeln.

Jede neue Bewegung baut auf vorhandenen Bewegungsgrundformen (in Kompetenzbereichen Lehrplan 21 abgedeckt) auf. Je breiter die Bewegungserfahrung und je stabiler die Bewegungsgrundformen sind, desto komplexere motorische Handlungen können später umgesetzt werden. Deshalb sind vielseitige Bewegungserfahrungen im Kindesalter zentral. Zu beachten ist, dass die Entwicklung der Motorik je nach Kind sehr unterschiedlich verläuft.



# 2 Physische Grundlagen der 5- und 6-jährigen Kinder

## 2.2 Herz-Kreislauf anregen

Darf ein kindliches Herz-Kreislauf-System belastet werden?

Ja, das Herz-Kreislauf-System ist bereits bei jüngeren Kindern gut entwickelt. Sie erholen sich bei Kurzzeit-Belastungen rasch (Einsätze im Spiel dauern oft wenige Sekunden). Die Trainierbarkeit der Langzeit-Ausdauer (aerobe Kapazität) ist bei Kindern aber noch gering.

### Folgerungen/Empfehlungen für die Unterrichtsgestaltung

- Freude vermitteln: koordinative und soziale Elemente einbauen, welche die Konzentration erhöhen und den emotionalen Einbezug fördern.
- Das Herz-Kreislauf-System soll belastet werden.
- Ausdauerfähigkeit mit häufigen, intensiven, aber kurzen Einsätzen in Spielen trainieren oder Spielformen mit längerer Bewegungsdauer initiieren.
- Pause machen lassen, wenn Kinder ausser Atem sind.

## 2.3 Muskeln kräftigen und Schnelligkeit verbessern

Wie können Kraft und Schnelligkeit bei Kindern trainiert werden?

Kraft, Schnelligkeit und Schnellkraft sind in hohem Masse vom Wachstum abhängig (grössere Kinder sind stärker), aber auch von der Koordinationsfähigkeit. Die Kraft und die Schnelligkeit werden bei jüngeren Kindern durch koordinative Übungen trainiert. Knochen und Knorpel sind noch nicht fest und nur begrenzt belastbar.

### Folgerungen/Empfehlungen für die Unterrichtsgestaltung

- Zur Förderung der Kraft Geschicklichkeitsübungen mit Zusatzaufgaben (zum Beispiel Haltung des eigenen Körpers gegen die Schwerkraft wahren), Körperspannungsaufgaben, Tummelformen an Geräten, Klettern und Hangeln, Raufspiele usw. in die Lektionen einbauen.
- Für die Verbesserung der Schnelligkeit Reaktionsspiele, vielfältige Lauf- und Hüpfformen oder Aufgaben für eine möglichst rasche Frequenz der Arm- und/oder Beinbewegungen wählen.
- Üben als Herausforderung gestalten.

## 2.4 Knochen stärken

Weshalb müssen die Knochen von Kindern gestärkt werden?

Die maximale Knochendichte ist etwa im Alter von 20 Jahren erreicht und ist zum grössten Teil genetisch bedingt. Ob sie erreicht wird, hängt in hohem Masse vom Verhalten der Kinder ab. Knochen passen sich ihrer Beanspruchung an: Sie werden durch Belastung dicker und dichter.

Je mehr Kinder ihre Knochen belasten, desto höher ist ihre Knochendichte im Alter. Um den Knochenaufbau zu stimulieren, sind Belastungen nötig, die eine hohe Intensität aufweisen.

### Folgerungen/Empfehlungen für die Unterrichtsgestaltung

- Aktivitäten mit einer hohen Belastung auf die Knochen in die Lektionen integrieren.
- Eine harte Unterlage wählen.
- Knochen möglichst jeden Tag belasten. Hausaufgaben geben, welche zum Beispiel Hüpfen beinhalten.



# 2 Physische Grundlagen der 5- und 6-jährigen Kinder

- Achtung bei knochenentlastenden Tätigkeiten, wie zum Beispiel Schwimmen: zum Ausgleich auch knochenbelastende Übungen an Land einbauen.
- Hüpf- und vielseitige Laufspiele, Stafetten und Hindernisparcours, Seilspringen alleine, zu zweit oder in der Gruppe, weite und hohe Sprünge, Zirkusakrobatik, Rauf- und Kampfspiele durchführen, hüpfen, springen, Niedersprünge, klettern, ziehen, stossen und alle weiteren Tätigkeiten einbauen, welche auf Muskeln und Knochen belastend wirken.

## 2.5 Beweglichkeit erhalten und verbessern

Weshalb müssen Kinder dehnen?

Kinder sind normalerweise sehr gelenkig und beweglich. Je nach Längenwachstumsschub nimmt die Beweglichkeit jedoch etwas ab.

Ältere Kinder, die bereits in den Wachstumsschub kommen, können gewisse Einschränkungen in der Beweglichkeit aufweisen. Die Gewohnheit, in jedem Training auch die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern, wird bereits im Kindesalter angelegt.

### Folgerungen/Empfehlungen für die Unterrichtsgestaltung

- Die Beweglichkeit von Kindern vor allem durch weit ausladende Bewegungen mit maximalem Bewegungsumfang erhalten.
- Ein spezielles Training der Beweglichkeit erst für ältere Kinder einplanen (je nach Sportart mehr oder weniger ausgeprägt).
- Speziell Kinder im Wachstumsschub durch gezieltes, aktiv-dynamisches Dehnen (möglichst spielerisch und fantasievoll) darin unterstützen, ihre Beweglichkeit zu erhalten.
- Dynamische Dehnübungen innerhalb der Lektion ritualisieren und zur Gewohnheit werden lassen.



# 3 Qualität im Sportunterricht

## 3 Qualität im Sportunterricht

In diesem Kapitel werden Punkte thematisiert, welche für einen guten Sportunterricht ausschlaggebend sind. Aufgrund des grossen Vorwissens der Kindergartenlehrpersonen im pädagogischen Bereich wird auf gewisse Themen verzichtet (zum Beispiel Rituale, Regeln, Apotheke, Material etc.).

### 3.1 Trainingsprinzipien

«Zuerst muss man das Fundament legen, dann zum Gebäude kommen und schliesslich kann der Wolkenkratzer gebaut werden.» (Huang Yubin, Turnlehrer)

Wir arbeiten im Kindergarten am Fundament. Hier wird der Grundstein für das lebenslange Sporttreiben gelegt. Dank gutem, vielseitigem und spassvollem Sportunterricht im Kindergarten werden Kinder zum Sporttreiben animiert, was zu einer gesunden körperlichen und geistigen Entwicklung beiträgt.

#### Die Trainingsprinzipien

- Vom Leichten zum Schweren!
- Vom Bekannten zum Unbekannten!
- Von symmetrischen zu kreuzenden Bewegungsaufgaben!
- Vom stabilen zum labilen Untergrund!
- Von wenig zu viel Schwerkrafteinfluss!
- Beidseitigkeit, das heisst alles mit links und rechts ausführen!
- Bewegungsradius nutzen, das heisst bei der Ausführung von Bewegungsabläufen auf die Ausnützung des optimalen Bewegungsradius achten!
- Die Selbständigkeit fördern!
- Spassfaktor ist sehr wichtig!

Im Sportunterricht können Bewegungsgrundlagen für alle Kinder geschaffen und Erfolgserlebnisse ermöglicht werden!

### 3.2 Die sechs Variablen der Anpassung

Bei fünf- bis sechsjährigen Kindern findet sich eine breite Streuung der Fähigkeiten der Kinder. Für die Planung des Sportunterrichts bedeutet dies, dass die Zielvorgaben und Inhalte für gewisse Kinder teilweise angepasst werden müssen, wobei das allgemeine übergeordnete Ziel nicht aus den Augen verloren werden darf. Der Unterstützungsbedarf muss durch die Kindergartenlehrperson erkannt werden. Während der Planung und Durchführung des Sportunterrichts haben folgende zwei Leitfragen eine hohe Relevanz:

- **Was sehe ich?**
- **Wie passe ich an?**

Die Ursachen für das Nichtgelingen können vielfältig sein. Individuelle Voraussetzungen sowie Wechselwirkungen (zum Beispiel mit anderen Kindern) sind ausschlaggebend. Und genau hier können Kindergartenlehrpersonen entscheidend Einfluss nehmen. Mit der Frage «Was sehe ich?» beobachten sie die Aktivität, sehen was funktioniert und was nicht und versuchen die Situation so zu verändern, dass die Aktivität gelingen kann.

Sobald die Frage «Was sehe ich?» geklärt ist, stellt sich die Frage «Wie passe ich an?». Ziel ist, den Kindern spassvollen, herausfordernden Sportunterricht zu bieten. Mit den sechs didaktischen Variablen nach Bourgoin steht ein Werkzeug für die Veränderung der Inhalte zur Hand. Einerseits können diese erleichtert, andererseits erschwert werden, sodass die Inhalte mit der Ausgangsaufgabe bewegungsverwandt bleiben und alle Kinder gleichzeitig und gemeinsam mit der gleichen Aufgabe beschäftigt sind.

# 3 Qualität im Sportunterricht

## Kommunikation

Die Kommunikation ist ein entscheidendes Element im Unterricht und steht im Zentrum der sechs didaktischen Variablen. Wird kindgerecht (zum Beispiel mit Bildern, Metaphern, Geschichten), klar und verständlich kommuniziert, ist ein Grundstein für ein gelingendes Training gesetzt.

**Zeit:** früher, später, länger, kürzer, schneller, langsamer etc.

**Raum:** weiter, kürzer, tiefer, höher, kleine Felder, grosse Felder, Treffpunkt etc.

**Regeln:** wenige und wichtige Regeln, feste und wiederkehrende Regeln, Regelanpassung etc.

**Körper:** liegend, stehend, kniend, sitzend, Arme, Beine, links, rechts, blind etc.

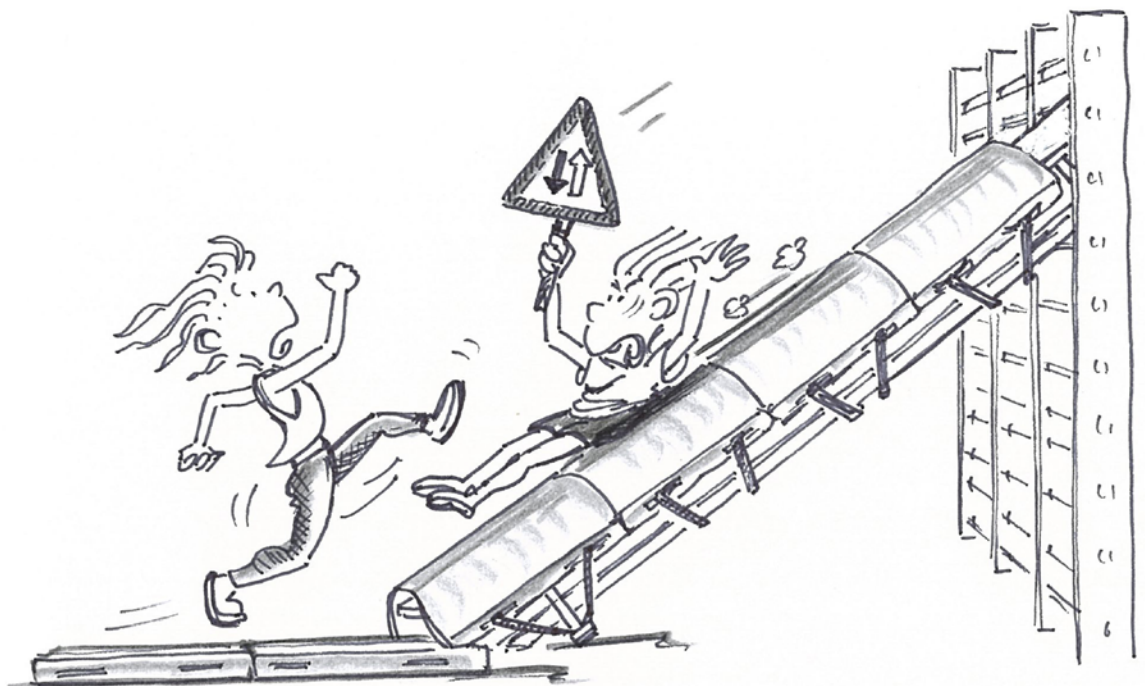
**Material:** kleine, grosse, weiche, harte Bälle, Ballone, Sandkissen, Bündeli etc.

**Beziehung mit den anderen:** Einzel-, Partner-, Gruppen- und Kooperationsaufgabe, miteinander, gegeneinander etc.



## 3.3 Helfen und Sichern

In der Regel übernimmt die Kindergartenlehrperson die Sicherung und Hilfestellung bei den einzelnen Übungen. Bei einfacheren Übungen sollen jedoch bereits die Fünf- und Sechsjährigen instruiert werden, wie sie anderen Kindern bei der Durchführung der Übungen helfen können. Durch Sicherungs- und Hilfeleistungen lernen die Kinder, Verantwortung zu übernehmen und sich gegenseitig zu vertrauen.





# 3 Qualität im Sportunterricht

**Helfen:** Durch aktives und überlegtes Eingreifen wird das Gelingen einer Übung erleichtert. Es gibt vier verschiedene Griffe:

## 1. Gleichgewichtshilfe



Klammergriff  
(Beispiel Handstand, allgemeiner Griff)

## 2. Zughilfe



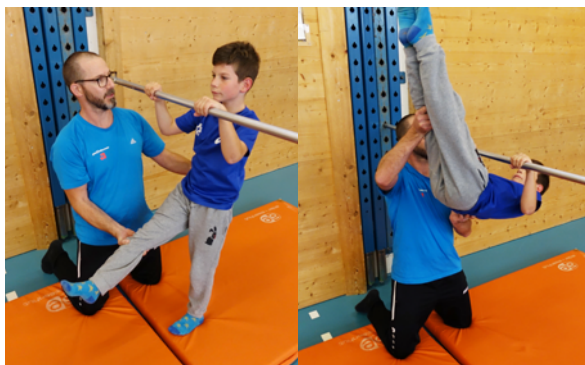
Klammergriff  
(Beispiel Böckli)

## 3. Drehhilfe



Kreuzgriff  
(Beispiel Rad)

## 4. Drehhilfe



Griff an Schulter und Oberschenkel  
(Beispiel Hüftaufschwung)

«Sichern» ist eine Begleitung der Bewegungen.

Das Helfen soll zum angepassten Zeitpunkt durch das Sichern ersetzt werden. Der Übergang ist fließend und individuell!

### **Merkmale zum Helfen und Sichern**

- Wer gehalten wird, muss immer das Gefühl haben, sich auf die Helfenden oder Sichernden verlassen zu können → Verantwortung ernst nehmen!
- Den Griff zuerst in Ruhestellung üben, dann in Bewegung. Vor dem Helfen gut überlegen, wo der Griff angesetzt werden muss, damit unterstützt und nicht behindert wird.
- Immer möglichst nahe beim Kind stehen → günstige Hebel.
- Immer nahe am Körperschwerpunkt fassen, nicht direkt an und nicht über die Gelenke!
- Der Griff begleitet das Kind von Anfang bis Ende der Übung!
- Die Lehrperson achtet auf seine eigene Körperhaltung → gerader Rücken!
- Genaue Bewegungsvorstellung → Wo könnte das Kind Probleme haben? Aufmerksam sein, schnell reagieren!
- Die Hilfe ist erst zu Ende, wenn das Kind sicher steht!

### **Weitere Informationen**

Auf [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) sind die [Grundprinzipien Helfen und Sichern](#) sowie weiterführende Informationen zu [Formen der Hilfestellung](#) zu finden.

# 4 Leitfaden

## 4 Leitfaden

Das Unterrichtsmittel ist eine Sammlung bestehender Übungen und Spiele (Lehrmittel Sporterziehung, mobilesport, J+S-Kindersport Lektionentool). Es soll als Leitfaden oder als Inspiration für den Sportunterricht auf Kindergartenstufe dienen. Die Kindergartenlehrperson wählt Lektionen oder Inhalte für ihren Unterricht heraus und passt diese bei Bedarf auf das aktuelle Niveau der Kinder an (siehe Variationen). Dank Variationsmöglichkeiten und der Vielseitigkeit der Übungen und Spiele können die Lektionen auch während zwei aufeinanderfolgenden Jahren verwendet werden.

## 4.1 Jahresplanung

Die Jahresplanung basiert auf fünf Kompetenzbereichen des [Lehrplans 21](#):

| Kompetenzbereich         | Handlungs-/Themenaspekt              | Beschrieb  |
|--------------------------|--------------------------------------|--|
| Laufen, Springen, Werfen | Laufen                               | Schnell laufen<br>Lange laufen<br>Sich-orientieren   |
|                          | Springen                             | Rhythmisch<br>Weit<br>Hoch   |
|                          | Werfen                               | Werfen   |
| Bewegen an Geräten       | Grundbewegungen an Geräten           | Balancieren<br>Rollen / Drehen<br>Schaukeln / Schwingen<br>Springen / Stützen / Klettern<br>Wagnis und Verantwortung<br>Helfen, Sichern, Kooperieren |
|                          | Beweglichkeit, Kraft, Körperspannung | Beweglichkeit / Kraft<br>Körperspannung  |
| Darstellen und Tanzen    | Körperwahrnehmung                    | Körperwahrnehmung  |
|                          | Darstellen und Gestalten             | Darstellen<br>Bewegungskunststücke   |
|                          | Tanzen                               | Rhythmisch bewegen<br>Tanzen<br>Respektvoller Umgang   |
| Spielen                  | Bewegungsspiele                      | Spielen, weiterentwickeln, erfinden  |
|                          | Sportspiele                          | Annehmen und abspielen<br>Ball/Spielobjekt führen<br>Ziel treffen<br>Taktik<br>Regeln<br>Emotionen   |
|                          | Kampfspiele                          | Kämpfen<br>Regeln  |
| Gleiten, Rollen, Fahren  | Gleiten, Rollen, Fahren              | Rollen / Fahren<br>Gleiten<br>Sicherheit / Verantwortung   |

# 4 Leitfaden

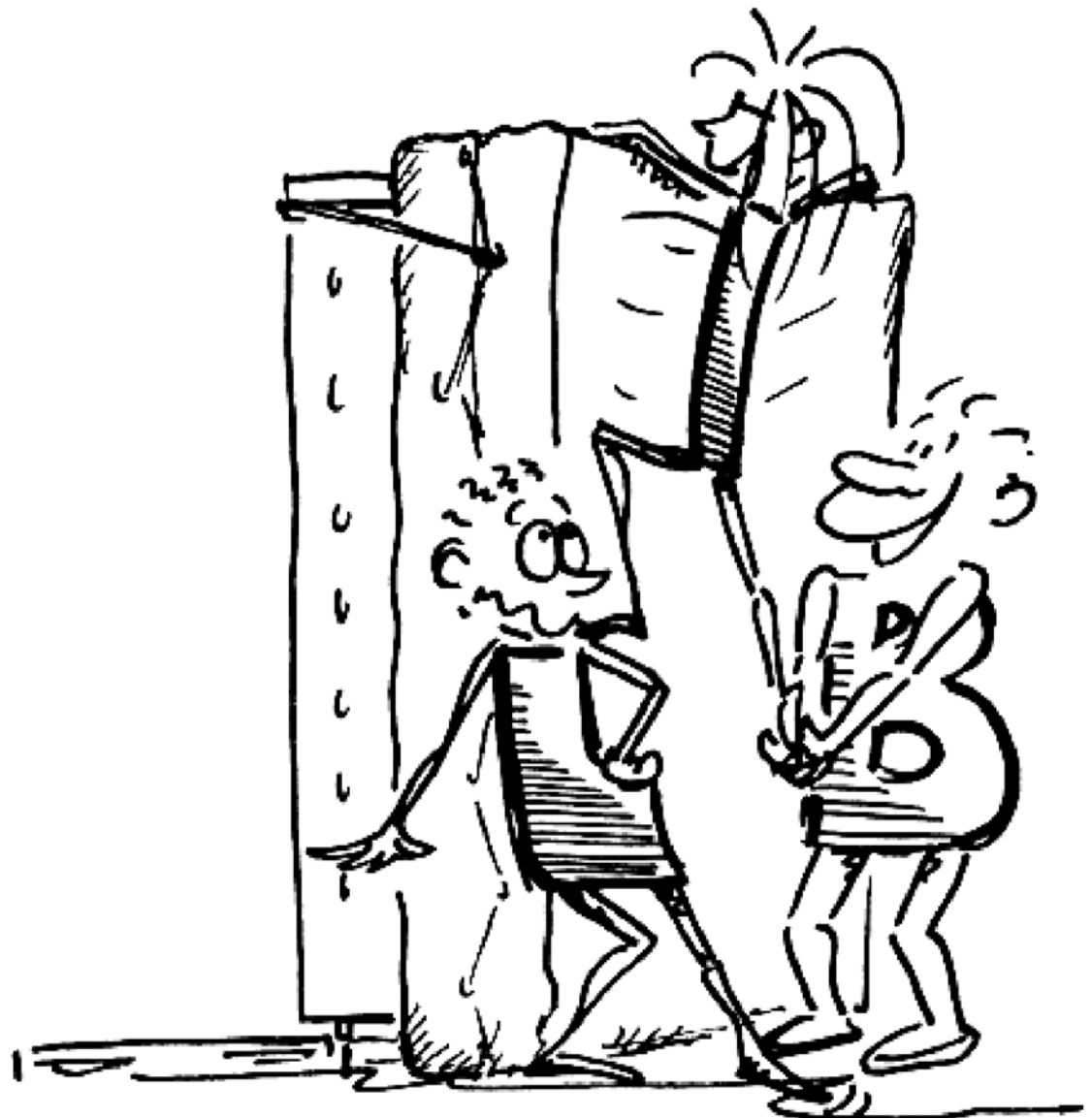
Die Jahresplanung und das Unterrichtsmittel basieren auf der Reihenfolge der Kompetenzbereiche gemäss Lehrplan21. Um den Unterricht abwechslungsreich zu gestalten, kann die Reihenfolge angepasst werden. Beim Handlungs- und Themenaspekt «Grundbewegungen an Geräten» müssen somit nicht alle Lektionen nacheinander durchgeführt werden. Nach den Lektionen zum Thema «Balancieren» kann zum Beispiel zu den Kampfspielen gewechselt werden. Die Lektionsinhalte können wiederholt und variiert werden. Nötig sind Wiederholungen, falls die Kinder die gewünschten Kompetenzen noch nicht erreicht haben.

Eine Kombination der Sportlektionen mit dem Thema im Kindergarten wäre ideal. In fantasievolle Geschichten verpackte Inhalte, die aus ihrer Vorstellungs- und Erlebniswelt stammen, motivieren Kinder besonders zum Mitmachen im Sportunterricht.

Da der Schwimmunterricht meist von Fachlehrpersonen geleitet wird, wurde auf die Erstellung spezifischer Schwimmlektionen verzichtet.

## 4.2 Lektion

Der Hauptteil jeder Lektion deckt die Grundansprüche des jeweiligen Handlungs- und Themenaspekts ab. Im Aufwärmen und im Ausklang werden weitere relevante Aspekte miteinbezogen (zum Beispiel Kräftigung, Kooperationsspiele etc.)



# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.1 Laufen

### 5.1 Laufen

Die Schülerinnen und Schüler können schnell, rhythmisch, über Hindernisse, lang und sich orientierend laufen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und wissen, wie sie ihre Laufleistungen verbessern können.

### Schnell Laufen

|   |    |  |
|---|----|--|
| 1 | 1a | können schnell laufen (zum Beispiel Fangspiele, auf ein Signal weglaufen).                         |
|   | 1b | können auf den Fussballen schnell laufen.  |
|   | 1c | können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen. |

### Lange Laufen

|   |    |   |
|---|----|---|
| 1 | 2a | können die eigene Anstrengung und Erholung wahrnehmen.  |
|   | 2b | können nach kurzen Erholungspausen erneut intensiv laufen.  |
|   | 2c | können nach einer intensiven Laufbelastung beschreiben, wie sich Anstrengung und Erholung im Körper anfühlen. |

### Sich-Orientieren

|   |    |  |
|---|----|--|
| 1 | 3a | können sich in der Sporthalle und auf dem Pausenplatz selbstständig zurechtfinden.   |
|   | 3b | können sich auf dem Schulgelände im Laufen orientieren.  |
|   | 3c | können sich beim Laufen mit Orientierungshilfen zurechtfinden (zum Beispiel Foto-OL, Schatzsuche, Schnitzeljagd). <span style="float: right;">NMG 8.5.c</span> |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.1 Laufen

### Lektion 1

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material |
|------|---|--|-----------------------------------|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Klimaerwärmung</b> 🌀<br>Einige Eisschollen (Reifen) sind in der Halle verteilt. Auf ein Signal hin müssen alle Pinguine (Kinder) auf eine Eisscholle. Wegen der Klimaerwärmung schmelzen jedoch die Eisschollen und es hat immer weniger. Wie lange haben alle Pinguine auf den Eisschollen Platz?<br><br><b>TIPP:</b> Es «muss» immer eine andere Eisscholle gewählt werden oder man darf nur auf einem Bein draufstehen, weil sie so kalt ist. Später alle Eisschollen zusammenrücken und von einer zur nächsten springen.   | Herz-Kreislauf anregen<br>Gefühl für den eigenen Herzschlag entwickeln: Herzschlag zwischendurch auf den Eisschollen fühlen wie auch den Unterschied im Ruhe- und Belastungszustand spüren | Reifen<br>eventuell Musik         |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Kastenpoltern</b> 🦶<br>Auf einem Schwedenkasten sitzend möglichst schnell abwechslungsweise mit der rechten und linken Ferse an den Kasten poltern (10 bis 20 Sekunden). Wer ist am schnellsten und macht den meisten Krach? Eventuell eine dünne Matte zwischen Kasten und Fersen stellen.<br><b>Variation:</b> Tapping auf dem Fussboden; möglichst schnell abwechslungsweise mit dem linken und rechten Bein den Boden berühren.<br><br><b>Pfeilbogen</b> 🦶<br>Die Paare halten je ein Ende des Springseils. A läuft in Vorlage, damit das Seil immer gespannt bleibt. Lässt B das Seil los, muss auch A sofort loslassen und davonrennen. B versucht A einzuholen. | Fördern der Schrittfrequenz (intra- und intermuskuläre Koordination)<br>Kräftigung der Hamstrings<br><br>Beschleunigung beim Weglaufen<br>Reagieren auf einen Reiz                         | Schwedenkasten<br><br>Springseile |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.1 Laufen

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material |
|------|---|--|-----------------------------------|
|      | <p><b>Lücke überstehen</b> 🏃</p> <p>Matten sind in einem Viereck angeordnet, wobei eine Seite frei bleibt. Die Kinder laufen nach Tamburinschlägen locker um das Viereck. Wenn die Schläge aufhören, müssen alle stehen bleiben. Niemand darf bei der Lücke sein.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Wer bei der Lücke steht, erhält eine kleine Zusatzaufgabe oder darf diese selber bestimmen.</li><li>– Wer nicht bei der Lücke steht, darf eine neue Gangart vorschlagen beziehungsweise vorzeigen.</li><li>– Gelingt es, nie bei der Lücke zu stoppen?</li><li>– Mit verschiedenen Fortbewegungs- und Laufarten, zum Beispiel rückwärts-, seitlich laufen, hüpfend, einbeinig, Vierfüßler.</li></ul> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"><p><b>TIPP:</b> Auf Pfiff die Seite wechseln, die LP zeigt Gangarten vor und nimmt die Ideen der Kinder auf. Das Kind wählt das Lauftempo zwischen 1 bis 4.<br/>1 = sehr gemütlich, 4 = so schnell wie möglich</p></div> | <p>Schnelligkeit fördern<br/>Ideen der Kinder verfolgen<br/>Die Kinder lernen ihre Lauftempo zu variieren und die unterschiedlichen Belastungen im Körper zu erfahren.</p> | <p>Matten</p>                     |
|      | <p><b>Hexenhaus</b> 🏠</p> <p>Zwei bis drei Kinder sind Hexen (Fänger) und versuchen alle Kinder zu fangen. Wer gefangen worden ist, muss ins Hexenhaus (vier Matten). Erlöst werden können die Gefangenen, indem ihre ausgestreckte Hand berührt wird. Gelingt es den Fangenden, alle Kinder ins Hexenhaus zu bringen? Wenn nicht, Fängerwechsel und Erhöhung der Fängeranzahl.</p>   | <p>Orientierung und Schnelligkeit im Spiel</p>   | <p>Matten</p>                     |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Der Tunnel</b> 🌀</p> <p>Die Kinder knien auf allen Vieren nebeneinander und bilden eine lange Reihe: Schulter an Schulter und Gesäss an Gesäss. So entsteht ein langer Tunnel. Ein Kind darf unten durchkriechen, wenn es auf der anderen Seite wieder herauskommt, schliesst es an und das nächste Kind ist an der Reihe.</p>   | <p>Abschluss</p>   |                                   |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.1 Laufen

### Lektion 2

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material |
|------|---|--|-----------------------------------|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Einbeinfangis</b> 🏃<br>Zwei bis drei Fänger versuchen die anderen Kinder zu fangen. Die Gefangenen müssen auf einem Bein stehen bleiben und warten, bis sie durch Handschütteln und auf Drei zählen von einem anderen Kind erlöst werden. Wer das Gleichgewicht verliert, muss vier Liegestützen oder vier Rumpfbeugen machen und sich wieder hinstellen.<br><br><b>TIPP:</b> Kindgerechte Kräftigungsübung wählen, wie an der Sprossenwand 10 Sekunden hängen, mit den Beinen ein Stück die Sprossenwand hochklettern (Bauchnabel zur Sprossenwand) und Position halten etc.  | Herz-Kreislauf anregen   |                                   |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Reaktionsformen</b> 🏃<br>Auf verschiedene Reize (visuell durch einen Ball, taktil durch Berühren oder akustisch durch Klatschen) versuchen aus verschiedenen Startpositionen (Bauchstart, Hochstart, Tiefstart) möglichst schnell weg zu rennen. Sprint bis zum definierten Ziel.<br><b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Auf den Reiz versuchen möglichst schnell zurück zu klatschen oder aktiv in die Höhe zu springen.</li><li>– Reboundsprint: Ein Ball wird in die Höhe geworfen. Beim ersten Auftreffen am Boden läuft A weg, beim zweiten B, beim dritten C usw. Ideal als Sozialform (die Schnellsten starten zuletzt).</li><li>– Reaktionspyramide: Alle stehen auf einer Linie. Ein Kind wird berührt, die beiden Nachbarn dürfen gehen, sobald sie dieses Kind im Augenwinkel sehen (Blick nach vorne).</li></ul> | auf verschiedene Reize reagieren<br>aus verschiedenen Positionen schnell starten<br>und schnell laufen | Bälle                             |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.1 Laufen


| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material |
|------|---|--|-----------------------------------|
|      | <p><b>Pinkelnder Hund</b> 🐾</p> <p>Im Vierfüßler Kniestand auf Signal Bein seitlich hochhalten wie ein «pinkelnder» Hund. Bein abwechseln.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Im Vorwärtskriechen jedes dritte Mal das Bein abspreizen.</li><li>– Als Tatzelwurm alle gleichzeitig (an Füßen halten).</li><li>– Aus Liegestützposition (Kräftigung).</li></ul>  | Beweglichkeit verbessern   |                                   |
|      | <p><b>Das Duell: Lauf vs. Seilsprung</b> 🐾</p> <p>Ein Kind absolviert einen Parcours einmal oder mehrere Male, das andere versucht in dieser Zeit möglichst viele Seilsprünge zu absolvieren.</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"><p><b>TIPP:</b> Anstelle von Seilsprünge, beidbeinig hin und her über ein am Boden gelegtes Springseil springen oder im Reifenparcours vorwärts oder seitliche Sprünge ausführen. Kinder auf dem Parcours wählen den Anstrengungsgrad selber oder er wird von der LP vorgegeben.</p></div> <p><b>Hinweis:</b> Im Parcours können diverse Elemente eingebaut werden – Balancieren über Langbank, rhythmisches Reifenspringen, Überlaufen von Hindernissen, Slalomlauf etc.</p> | Training von koordinativen Fähigkeiten unter Ausdauerbelastungen<br>Rhythmus im Reifenparcours entwickeln<br>Die Kinder lernen was eine Borgskala ist und können so mit dem Anstrengungsgrad spielen<br>Wie fühlt sich das im Körper an? | Langbank<br>Reifen<br>Malstäbe    |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Blume</b> 🌻</p> <p>Die Kinder sitzen auf dem Gesäss im Kreis und halten sich an den Händen. Nun stehen sie gemeinsam auf, ohne die Hände am Boden abzustützen. Die Hände wachsen immer näher zum Himmel und die Kinder strecken sich bis auf die Zehenspitzen.</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"><p><b>TIPP:</b> Kann auch allein (jeder für sich) ausgeführt werden, dann zu zweit, zu dritt, ..., alle zusammen.</p></div>   | Abschluss  |                                   |



# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.1 Laufen

### Lektion 3

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|---|---|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Hexenhaus bewachen</b> 🏠<br>Ein Langbankviereck dient als Hexenhaus. Kinder können sich erlösen, indem sie unter der Langbank durchkriechen. Gelingt ihnen das, ohne von einem Fänger berührt zu werden, sind sie frei. Gelingt es den drei bis fünf Fängern, alle wieder ins Hexenhaus zu bringen?<br><b>Variation:</b> Alle stehen auf den vier Langbänken. Jede Langbank erhält eine Farbe. Die LP oder ein Kind ruft zwei Farben auf. Die Kinder dieser Langbänke wechseln so schnell als möglich ihre Langbänke. Ein Kind steht in der Mitte und versucht ein anderes Kind zu berühren, welches von einer Langbank zur anderen durch das Viereck läuft. Gelingt ihm dies, werden die Rollen gewechselt. | Herz-Kreislauf anregen  | drei bis vier Langbänke   |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Ballrollstafette</b> 🏃<br>Das Kind rollt einen Ball vor sich her, startet erst, wenn der Ball über eine Linie oder unter einer Hürde hindurch rollt. Anschliessend wird der Ball geholt, zurückgebracht und dem nächsten übergeben.<br><b>Hinweis:</b> Distanz so wählen, damit taktische Spiele entstehen – rolle ich den Ball schnell, und laufe dafür weit, oder rolle ich ihn langsam, warte länger bis ich starten kann und laufe dafür weniger weit?   | Schnelligkeit<br>Start auf visuellen Reiz<br>Differenziertes Rollen des Balles (Taktik) | Bälle<br>Malstäbe   |
|      | <b>Grabenlauf</b> 🏃<br>Die Kinder sprinten durch die Reifenbahn mit einem Bodenkontakt pro Reifen und ohne in den Graben zu stehen (möglichst im gleichen Rhythmus und auf den Fussballen).<br><br><b>TIPP:</b> Kann auch mit zwei Kontakten pro Reifen oder einbeinig ausgeführt werden.<br><br><b>Hinweis:</b> Hindernis im hinteren Teil des Grabens aufstellen, da so ein schnelles Greifen nach der Hürde erzwungen wird.<br><b>Variation:</b> Zusätzlich Hindernisse in den Graben stellen (Blocks oder kleine Hürden).   | Rhythmusschulung  | Reifen<br> |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.1 Laufen

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|---|--|---|
|      | <p><b>Gold in China</b> 🏴‍☠️</p> <p>Vier bis fünf Kinder verteidigen das Gold von China. Alle anderen versuchen, durch ein begrenztes Feld, wo sich die Verteidiger befinden, zum Gold (Bündeli) vorzustossen, sich einen Barren zu schnappen und ihn sicher wieder zurück durch das Feld zum Ausgangsort zu bringen. Wird ein Räuber auf dem Hin- oder Rückweg berührt, muss er seine Beute abgeben und zurück zum Start gehen. Wer hat am Ende das meiste Gold (Räuber oder Verteidiger)?</p> <p><b>TIPP:</b> Zwischenstationen mit Matten einbauen, hier darf ein Kind stehen bleiben ohne gefangen zu werden.</p> | <p>Reaktion<br/>Taktik<br/>je nach Feldgrösse und Dauer des Spiels<br/>Schnelligkeit oder Ausdauer</p> | <p>Hindernisse, zum Beispiel kleine Hürden<br/>Markierungen<br/>eventuell dünne Matten<br/>Bündeli oder Tennisbälle</p> |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Pizza backen (Massage)</b> 🍕</p> <p>Immer zwei Kinder sind zusammen. Das eine Kind ist zuerst der Bäcker, das andere der Teig. Der Bäcker rollt zuerst den Teig aus, dann streicht er Tomatensauce darüber. Er verteilt Mozzarella, Schinken, Oliven, ... auf die Pizza.<br/>Wenn die Pizza fertig ist: Rollenwechsel</p>  | <p>Abschluss</p>   |   |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.1 Laufen

### Lektion 4

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material |
|------|--|--|-----------------------------------|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Schlangenbiss</b> 🐍<br>Die LP schwenkt ein langes Seil, sodass eine Schlangenbewegung entsteht. Etwa drei Kinder springen über die Schlange, ohne diese zu berühren.<br><br><b>TIPP:</b> Es können zwei längere Seile an der Sprossenwand befestigt werden, so kann die LP zwei «Schlangen» bewegen. Die Kinder springen im Rotationsbetrieb rundum oder balancieren nach den Schlangen über eine Langbank und springen immer von der gleichen Seite über die Seile.  | Herz-Kreislauf anregen<br>Förderung der Reaktionsfähigkeit | lange Seile                       |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Lava-Lauf</b> 🌋<br>Eine Zone markieren (etwa 15 Meter breit), die einen Lavastrom darstellt. Wer schafft es, über den Lavastrom zu sprinten, ohne sich die Füße zu verbrennen? Eventuell mit Startsignal und Abpfeiff nach ein bis zwei Sekunden. Wer noch unterwegs ist, hat die Füße verbrannt. Genügend Pausen (Fusskühlung).<br><b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Durch Nachahmung von Tieren oder Fabelwesen Elemente des schnellen Laufens fördern: Gazelle/Reh: leichtfüssig.<br/>Maus: Toppelschritte = hohe Frequenz.</li><li>– Riese: hohe Laufposition.</li><li>– Pfützentreten: Wild ausgelegte Matten (Pfützen) mit einem Fusskontakt so überlaufen, dass es möglichst stark spritzt, ohne dass der Läufer nass wird.</li><li>– Hindernisse zwischen den Pfützen überlaufen.</li><li>– Trottinett-Stafette: Ein Trottinett wird nach jeder Lauf-/Fahrstrecke übergeben. Beidseitig üben!</li></ul> | kurzer Bodenkontakt<br>maximale Schnelligkeit              | Markierungen für Zone             |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.1 Laufen

| Zeit | Inhalt  | Ziel                                      | Organisation / Skizzen / Material                 |
|------|---|---|---|
|      | <p><b>Nummern oder Farbenlauf</b> 🏃</p> <p>Gruppe in zwei bis drei Teams aufteilen. Würfeln mit Nummern oder Farbenwürfel. Rennen zum Markierungskegel mit entsprechender Bezeichnung.</p> <p><b>TIPP:</b> Den Link zur Borgskala aufnehmen. Es darf auch mal über kurze Zeit anstrengend sein.</p>   | Orientierung im Raum<br>ausdauernd Joggen | Farbenwürfel<br>Nummernwürfel<br>Markierungskegel |
|      | <p><b>Matten-Bob</b> 🏃</p> <p>Zwei Teams haben je eine dicke Matte. Es gilt diese auf Kommando möglichst schnell eine definierte Strecke zu schieben.</p>   | Kräftigung, Stosslauf                     | zwei dicke Matten                                 |
|      | <p><b>Fuchs und Hasen</b> 🐰</p> <p>Im Raum sind Reifen als Hasenhöhlen verteilt (ein Reifen weniger als Hasen). Die Hasen hüpfen oder laufen frei um ihre Höhlen und rufen: «Der Fuchs ist weg, der Fuchs ist weg!»</p> <p>Plötzlich kommt der Fuchs hinter seinem Versteck hervor (zum Beispiel Kasten) und versucht, die sich in die Höhle rettenden Hasen zu fangen. Nach einer bestimmten Zeit wählt der Fuchs seine Nachfolger.</p> <p><b>TIPP:</b> Der Fuchs hat zwei Höhlen. Die Hasen wissen nicht in welcher er sich befindet.</p> | reagieren im Spiel                        | Reifen und einen Kasten                           |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p>  |   |   |
|      | <p><b>Tennisballmassage</b> 🎾</p> <p>Zu zweit. Ein Kind liegt auf dem Bauch und lässt sich vom anderen Kind mit zwei Tennisbällen massieren. Wechseln.</p> <p><b>Variante:</b> Andere Bälle ausprobieren, oder zwei verschiedene Bälle benutzen.</p>  | Abschluss                                 | Tennisbälle<br>verschiedene Bälle                 |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.1 Laufen

### Lektion 5

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material |
|------|---|--|-----------------------------------|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b>  |  |                                   |
|      | <b>Zeitungsverträger</b> 🏃<br>Einzel so schnell sprinten, dass eine Zeitungspapierseite vor der Hüfte nicht runterfällt. Wer schafft es mit halbiertes, geviertelter Seite etc.   | Herz-Kreislauf anregen                                     | Zeitungsblätter                   |
| 30'  | <b>Hauptteil</b>  |  |                                   |
|      | <b>Reaktionsübungen</b> 🏃<br>Alle Kinder stellen sich auf eine Linie und schauen weg von der LP. Reaktionsübungen auf unterschiedliche Kommando der LP.<br>– Klatschen → Kids klatschen ebenfalls<br>– «Hopp» rufen → Kids springen schnell und explosiv in die Höhe<br>– «Quack» rufen → Froschhupf machen<br>– «Schraube» rufen → Kids springen auf und versuchen um die Längsachse zu drehen | Reaktion auf akustische Signale (möglichst mit Beinarbeit) |                                   |
|      | <b>Markierungskegel-Stafette</b> 🏃<br>Gruppe in zwei bis drei Teams aufteilen. Auf Startkommando rennt Kind 1 zum ersten Markierungskegel und zurück. Übergabe per Handschlag. Nachdem alle Kinder eines Teams Markierungskegel Nummer 1 umlaufen haben, wird Markierungskegel Nummer 2 in Angriff genommen! Weiter bis Nummer 6. Abstände nicht zu gross wählen.                               | schnell Laufen in Stafettenform<br>Sich orientieren        | Markierungskegel                  |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.1 Laufen

| Zeit | Inhalt  | Ziel                                       | Organisation / Skizzen / Material                                |
|------|---|--|--|
|      | <p><b>Goldraub</b> 🏴‍☠️</p> <p>In der Mitte des Spielfeldes ist eine Schatztruhe (zum Beispiel Kastenoberteil) mit viel Gold (Bälle, Bündel, Steine, Tannzapfen, diverses Kleinmaterial). Dieses Depot wird von der LP oder von einem Kind (eventuell mehrere Kinder) bewacht. Die restlichen Kinder sind Räuber, welche in vier Gruppen eingeteilt sind. Jede Gruppe hat in einer Spielfeldecke ihr Gruppendepot. Auf ein Startzeichen dürfen die Räuber vorrücken und versuchen, ohne vom Wächter berührt zu werden, ein Stück Gold in ihr Gruppendepot zu bringen. Wer berührt wird, muss seinen Gegenstand wieder zurücklegen und nochmals beim Gruppendepot starten oder vorher eine Aufgabe lösen.</p> <p>Wer hat am Schluss am meisten Gold im Depot? Welche Gruppe hat zuerst alle Gegenstände wieder in der Mitte in die Schatztruhe gelegt?</p> <p>Die Kinder erfinden weitere Laufspiele mit dem vorhandenen Material.</p> | <p>schnell reagieren<br/>Orientieren</p>   | <p>Kastenteil<br/>Bündeli<br/>kleine Bälle<br/>Kleinmaterial</p> |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p>  |  |  |
|      | <p><b>Seiltanz</b> 🧘</p> <p>Ganze Gruppe balanciert barfuss über das ausgelegte Seil (Tau), ohne den Boden zu berühren.</p>   | <p>Gleichgewicht und Fusskraft fördern</p> | <p>dickes Seil</p>   |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.1 Laufen

### Lektion 6

| Zeit | Inhalt  | Ziel                   | Organisation / Skizzen / Material |
|------|---|------------------------|-----------------------------------|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Fuchs, wie spät ist es?</b> 🗨️<br>Ein Kind oder die LP geht vor den anderen Kindern. Diese necken den Fuchs und rufen: «Fuchs, wie spät ist es?». Der Fuchs kann eine beliebige Uhrzeit nennen. Ist die Antwort «Frühstückszeit», kehrt sich der Fuchs schnell um und versucht, die Kinder zu fangen. Diese können sich hinter eine Grundlinie retten. Wer vor dieser Linie gefangen wurde, wird «Fuchs» und hilft fangen.<br><b>Variation:</b> Hüpfen, auf allen Vieren gehen usw.  | Herz-Kreislauf anregen | Reifen<br>Kasten                  |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Reaktionspyramide</b> 🏃<br>Ein Kind wird berührt, die beiden Nachbarn dürfen gehen, sobald sie dieses Kind im Augenwinkel sehen (Blick nach vorne).<br><br><b>Kommando-Run</b> 🏃<br>LP steht in Hallenmitte:<br>– linker Arm hoch → Rolle um Längsachse rechts und losrennen<br>– rechter Arm hoch → Rolle links und rennen<br>– Beide Arme hoch → direkt losrennen<br><br><b>TIPP:</b> Die Übung zuerst mit anderen Aufgaben vereinfachen (zum Beispiel mit den Händen hinter dem Rücken klatschen, auf die Oberschenkel klatschen, Füße berühren)! | Reaktion (visuell)     |                                   |
|      | <b>Fangt das Seil</b> 🗨️<br>Ein Kind (oder jedes Kind) bewegt ein Seil mit Schlangenbewegungen. Zwei bis vier Kinder (oder alle gegen alle) versuchen das Seil zu fangen respektive mit dem Fuss zu stoppen. Zur Erleichterung kann ein kleiner Ring ans Seilende gebunden werden. Kinder erfinden weitere Varianten mit dem Seil.<br><b>Variation:</b> Alle Kinder bewegen sich in der abgegrenzten Fläche durcheinander. Seile dürfen nicht berührt werden, man darf aber über die Seile springen.  | Orientierung im Raum   | Springseile                       |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.1 Laufen

| Zeit | Inhalt  | Ziel                                  | Organisation / Skizzen / Material |
|------|---|---------------------------------------|-----------------------------------|
|      | <b>Pferderennen</b> 🐎<br>A hat ein Springseil oder einen Gummischlauch um den Bauch, B ist hinter A und gibt Kommandos (Hüüh = schnell laufen, Brrr = Bremsen, Galopp = Hüpfen...)  |                                       | Markierungen für die Strecken     |
|      | <b>An- und Abhängstafette</b> 🐎<br>A läuft eine vorgegebene Strecke. Dann nimmt A B mit auf die Strecke, dann hängt C den beiden an. Ist die Schlange komplett, wird zuerst A abgehängt, dann B und am Schluss läuft C die Strecke alleine.   | Ausdauerleistungsfähigkeit verbessern |                                   |
| 5'   | <b>Ausklang</b>   |                                       |                                   |
|      | <b>Tierpantomime</b> 🎭<br>Jedes Kind wählt ein Tier, das es darstellen möchte und versucht die typischen Bewegungen des gewählten Tiers zu interpretieren.<br>Wenn sich zwei Kinder begegnen, müssen sie gegenseitig erraten, welches Tier das andere Kind darstellt.<br>Zwei bis drei Mal Tier wechseln, mit und ohne Laute darstellen lassen. | Abschluss                             |                                   |



# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.2 Springen

### 5.2 Springen

Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.

### Rhythmisch Springen

1

- |    |   |
|----|---|
| 1a | können rhythmisch hüpfen (zum Beispiel Galopp, Einbeinhüpfen, Hampelmann).                          |
| 1b | können verschiedene Hüpf- und Sprungformen mit Material springen (zum Beispiel Gummitwist, Reifen). |
| 1c | können seilspringen.  |

### Weit Springen

1

- |    |  |
|----|--|
| 2a | können einbeinig und beidbeinig in die Weite springen.   |
| 2b | können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein abspringen (zum Beispiel über einen Graben). |

### Hoch Springen

1

- |    |  |
|----|--|
| 3a | können einbeinig und beidbeinig in die Höhe springen.                              |
| 3b | können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein über tiefe Hindernisse springen. |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.2 Springen

### Lektion 1

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|---|---|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Rumpfkraftigung</b> 🐾<br>Diese Übung eignet sich zur Kräftigung des Rumpfes und kann als wiederholendes Ritual in jeder Lektion durchgeführt werden.<br>Zu Beginn jeder Lektion versammeln sich die Kinder für ein kurzes Rumpfkraft-Training im Kreis. Auf Anleitung der LP nehmen alle die Stützposition (Plank) ein, nach einigen Sekunden (Richtwert 30 Sek.) erfolgt jeweils eine Drehung um 90 Grad um die Körperlängsachse in die seitliche Stütz, danach rücklings, die andere Seite und schliesslich wieder in die Plank.<br><b>Variationen:</b> Auf den Händen, den Ellbogen (Erschwerung), Knie am Boden (Erleichterung) stützen. | Herz-Kreislauf anregen<br>Rumpfkraftigung   |   |
|      | <b>TIPP:</b> Mit anderen Kraftübungen erweitern oder ergänzen.  |   |   |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Pferdeparcours</b> 🐾<br>1. Die Pferde inspizieren den Parcours: Slalom um die verschiedenen Gräben, dabei gibt es unterschiedliche Signale für unterschiedliche Gangarten: <ul style="list-style-type: none"><li>– «Schritt»: normales Joggen</li><li>– «Trab»: Knie hoch (Skipping)</li><li>– «Galopp»: Hopselhüpfen</li></ul> 2. Die Pferde springen über die Gräben, ein Pferd springt einen Parcours vor, das andere hinterher, dabei gibt es unterschiedliche Sprungarten: <ul style="list-style-type: none"><li>– mit dem Schwungbein landen</li><li>– mit dem Absprungbein landen</li><li>– mit beiden Beinen landen</li></ul>        | grosse Sprungvielfalt<br>Einblick für die LP, welche Sprungvarianten die Kinder bereits beherrschen und welche noch nicht | Mit Springseil am Boden mehrere Gräben markieren (zwei Seile, die parallel 50 bis 100 Zentimeter entfernt sind).<br> |


# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.2 Springen

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material |
|------|--|---|-----------------------------------|
|      | <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– andere Gangarten wie rückwärts oder seitwärts</li><li>– über die Seile balancieren</li><li>– einbeinig über ein Seil hin und her hüpfen</li><li>– in Liegestützposition Graben traversieren (Rumpf vorne)</li><li>– in Krebsposition Graben traversieren (Rumpf hinten)</li><li>– Gummitwisthüpfformen bei den Gräben einbauen</li></ul> <p>Wer überquert die meisten Gräben in 30 Sekunden?</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"><p><b>TIPP:</b> Diese Übung zu einem späteren Zeitpunkt mit der ganzen Sprungvielfalt wiederholen. Auch eigene Ideen der Kinder einbringen lassen.</p></div> |   |                                   |
|      | <p><b>Springmaus im Seil</b> 🐭</p> <p>Start: Die Springmaus steht neben dem Seil, in der Mitte, die Schwinger beginnen zu schwingen.</p>   | <p>eingeführen ins Seilspringen mit Longropes<br/>Kinder lernen selber die Seile zu schwingen</p> | <p>Longropes</p>                  |
|      | <p><b>Einstieg, Ausstieg</b> 🐭</p> <p>Die Kinder versuchen von der Seite durch das Seil zu springen, ohne dieses zu berühren oder «einzufädeln». Dabei wählt man am besten diejenige Richtung, bei welcher man dem Seil hinten nachrennen kann (unten).</p>  |   | <p>Longropes</p>                  |
|      | <p><b>Einstieg-Springmaus</b> 🐭</p> <p>Wer schafft es, von aussen ins Seil zu springen und dort fünf Mal zu springen?</p>  |   | <p>Longropes</p>                  |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.2 Springen

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|---|--|---|
| 5'   | <b>Ausklang</b><br><br><b>Entspannung – Statue (Mirroring)</b> 🐾<br><b>Geschichte:</b> Ein Künstler erschafft eine symmetrische Statue.<br>Die Kinder bilden Paare. Ein Kind ist die Statue, das andere der Künstler.<br>Der Künstler formt die Statue indem er einen Körperteil (Oberarm, Unterarm, Hand, Finger, Oberschenkel, Unterschenkel, Fuss, Zehen) der Statue in eine bestimmte Position bewegt. Die Statue bewegt die andere Seite in die gleiche Position. Sie hat die Augen geschlossen. Nachdem jeder Körperteil positioniert wurde (acht Mal), darf sie die Augen öffnen. Nun folgt die Kontrolle, ob die Statue symmetrisch geworden ist. Je nachdem dürfen noch Anpassungen vorgenommen werden. Danach Rollentausch. | <b>Abschluss</b><br>Das Wahrnehmen der Stellung und die Position der Gelenke stehen in dieser Übung zu zweit im Zentrum. |  |

# 5 Laufen, Springen, Werfen


## 5.2 Springen

### Lektion 2

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material |
|------|---|--|-----------------------------------|
| 5'   | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Krebsgang (4-Füssler rl)</b> 🐛<br>Bei jeder Begegnung: sich die Hand schütteln, sich mit einem Fuss begrüßen, sich in die Hände klatschen, sich an einem Arm einhacken, sich nebeneinander setzen.   | Herz-Kreislauf anregen<br>Kräftigung                               |                                   |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Seerosenblätterspringen</b> 🐛<br>Wir legen noch mehr Matten aus, die Seerosenblätter darstellen. Mit Seilen markieren wir das Ufer eines Flusses. Wer schafft es, den Fluss von Blatt zu Blatt zu überqueren, ohne in das Wasser zu treten? Bleiben die Kinder auf dem Seerosenblatt stehen, versinkt das Seerosenblatt mitsamt dem Kind.<br><br><b>TIPP:</b> Zuerst mit Stehenbleiben auf den Seerosen. Alle Sprungformen mit einbeinigem (li und re!) und beidbeinigem Absprung ausführen lassen.<br><br><b>Variation:</b> laufend Matten entfernen. Vor- und nachspringen lassen, synchronspringen etc. | aus dem Anlauf in die Weite springen mit<br>Sprungdistanzvariation | Matten<br>Seile                   |
|      | <b>Insellauf</b> 🐛<br>Dünne Matten auf einer Linie auslegen. Gräben zwischen den Matten werden von Matte zu Matte grösser. Kinder laufen möglichst schnell über die Matten und springen über die immer breiteren Gräben.<br><b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Schaumgummihindernisse verwenden.</li><li>– Hindernisbahn, Abstand ca. fünf bis sieben Meter. Die Kinder überspringen möglichst im Dreier-Rhythmus zuerst ein Hindernis (zum Beispiel Bananenschachteln) dann zwei, drei bis vier Hindernisse.</li></ul>  | schneller Mattenkontakt  | kleine Hindernisse                |

# 5 Laufen, Springen, Werfen


## 5.2 Springen

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|--|--|--|
|      | <p><b>Apfel pflücken</b> 🍏</p> <p>Herunterhängende Äpfel (Bündel an Ringen oder an einer schräg gespannten Schnur) müssen mit vier bis fünf Schritten Anlauf gepflückt werden. Der Springer erhält einen Punkt, wenn es gelingt, den Bündel zu berühren. Je höher der Bündel, desto mehr Punkte gibt es.</p> <p><b>Variation:</b> Karate-Kick: Gleiche Anordnung, aber berühren des Bündels mit der Fussspitze. Fördert die Beinbeweglichkeit und zielt auf die Straddle-Technik hin.</p> <p><b>Hinweis:</b> Diese Übung kann man auch draussen im Wald durchführen. Dabei sollte versucht werden, höher liegende Äste oder Blätter zu berühren.</p>   | <p>Ganzkörperstreckung<br/>Einsatz der Schwungelemente<br/>einbeinig und beidbeinig in die Höhe springen</p>   | <p>Schaukelringe in verschiedenen Höhen<br/>Bündeli</p>                              |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Entspannung – Okonomiyaki (Japanisches Omelett)</b> 🍳</p> <p><b>Geschichte:</b> Zubereitung einer japanischen Omelette.<br/>Die Kinder bilden Paare. Ein Kind liegt auf dem Bauch und wird zur Omelette, das andere Kind ist der Koch.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Einölen der Pfanne: mit leichtem Druck den Rücken ausstreichen.</li><li>2. Zutaten klein schneiden: Auf dem Rücken mit den Kleinfingerseiten hin und her bewegen, (schneiden) oder klopfen (hacken). Nach Belieben Zutaten aufzählen (Zwiebeln, Lauche, Pilze usw.).</li><li>3. Die Eier aufschlagen und verrühren: mit den Kleinfingerseiten auf den Rücken klopfen und dann mit der flachen Hand ausstreichen (Eier öffnen) dann Rührbewegungen auf dem Rücken ausführen.</li><li>4. Die Zutaten zu den Eiern geben und mischen: Den ganzen Rücken mit festem Druck ausstreichen.</li><li>5. Die Omelette kommt in die Pfanne: Hände aneinander reiben bis sie warm sind, dann auf den Rücken legen.</li></ol> <p>Rollen tauschen.</p> <p><b>Variation:</b> Die Massage kann auf Arme und Beine ausgeweitet werden.</p> | <p>Durch verschiedene Berührungen mit unterschiedlichem Druck und Bewegungsrichtungen wird in dieser Übung die Wahrnehmung des Körpers geschult.</p> |  |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.2 Springen

### Lektion 3

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|--|--|--|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Hindernisfangis mit Matten</b> 🐾<br>Normale Fangisform, die Fänger dürfen aber nicht über die Matten springen, nur die Verfolgten (Hase).<br>Erschwerung für Fänger; zum Beispiel zwei Matten nebeneinander auslegen um Laufwege zu erweitern.  | Herz-Kreislauf anregen   | Matten   |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Farbenspringen</b> 🐾<br>Eine Mattenbahn mit verschiedenfarbigen Matten auslegen. Die Kids versuchen nun pro Matte einen Sprung zu absolvieren. Dabei springen sie immer bei den blauen Matten mit dem rechten Bein und bei den orangen Matten mit dem linken Bein ab.<br><b>Hinweis:</b> Falls nur eine Mattenfarbe, kann die Hälfte der Matten umgedreht werden.<br><b>Variation:</b> Zusätzliche koordinative Aufgaben für die Arme einbauen. | Koordinatives Mattenhüpfen – Einbeinsprünge und Laufsprünge in Kombination | Matten<br>li re li li re re li re li li re re<br> |
|      | <b>Seiltanz</b> 🐾<br>Die Stäbe sind am Anfang und am Ende unter je einer dünnen Matte geschoben.<br>Die Kids versuchen von der einen Matte über den Stab zur anderen Matte zu balancieren.   | Gleichgewicht fördern  | Matten<br>Stäbe  |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.2 Springen

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|---|---|------------------------------------|
|      | <p><b>Schlangenbiss (hoch)</b> 🏹</p> <p>Die LP und ein Kind halten ein langes Seil am Boden, mit dem sie durch Hin- und Herschwingen des Seils Schlangenbewegungen auslösen. Drei bis fünf Kids versuchen im Seil zu springen ohne dass sie hängen bleiben.</p> <p><b>TIPP:</b> Kann auch mit einer leichten vertikalen Bewegung von der LP gemacht werden! Dazwischen können die Kinder selber Springseile üben, eventuell zuerst mit Reifen.</p> <p><b>Variation:</b> Helikopter: Die LP dreht das Seil am Boden um die eigene Achse wie die Rotorblätter eines Hubschraubers. Die Kinder müssen bei jeder Rotation über das Seil springen ohne hängen zu bleiben. Bremst ein Kind das Seil, scheidet es aus. Wer überlebt am längsten?</p> | <p>Fussgelenkskräftigung<br/>allgemeine Sprungkraft<br/>Differenzierung</p> | <p>langes Seil<br/>kurze Seile</p> |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Stab stellen</b> 🏹</p> <p>In einem Kreis hat jeder einen Stab, den er vor sich hinstellt. Auf ein Kommando (links/rechts) lässt die ganze Gruppe ihre Stäbe los und schnappt sich den Stab zur linken resp. rechten Seite. Wenn dies gut funktioniert, kann der Kreis vergrößert werden, damit die Laufstrecken zwischen den Stäben grösser werden.</p>  | <p>erste Kontakte mit dem Stab<br/>Schnelligkeit und Reaktion</p>           | <p>Stäbe</p>                       |



# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.2 Springen

### Lektion 4

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material      |
|------|---|---|--|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Hindernisfangis mit Seilen</b> 🐾<br>Seile liegen auf dem Boden und stellen «Wände» dar. Die Fänger (zwei bis drei, je nach Gruppengrösse) können durch diese Wände hindurch laufen, alle anderen müssen drum herum laufen. Wird ein Kind gefangen, macht es als Fänger weiter (Spielband übergeben).<br><br><b>TIPP:</b> Der Gefangene kommt zur LP und zeigt das Seilspringen vor.  | Herz-Kreislauf anregen  | Springseile<br>Spielbänder             |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Vorspringen – Nachspringen</b> 🐾<br>Matten oder Reifen markieren Steine, die in einem Fluss aus dem Wasser ragen. Ein Kind springt von einer Uferseite zur anderen. Das zweite Kind muss den gleichen Weg (die gleichen Steine) verwenden um an das andere Ufer zu gelangen. Das Kind kann die einfache Variante wählen und direkt hinterher springen oder abwarten, bis das erste sicher auf der anderen Uferseite angekommen ist und erst dann auf den Weg gehen (Einprägung der Route).<br><b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Es müssen sich nicht nur die Steine gemerkt werden, sondern auch die Kombination, auf welchem Stein das vordere Kind mit welchem Fuss gelandet ist (li-li-re-re-li-re-li-li etc.).</li><li>– Bei jedem Durchgang wird ein Stein entfernt (Sprungdistanzen werden somit vergrössert).</li></ul> | Fussgelenkskräftigung<br>Konzentration und Koordination fördern | Matten<br>Reifen<br>kleine Hindernisse |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.2 Springen

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material |
|------|---|--|-----------------------------------|
|      | <p><b>Reifenlabyrinth (Mehrfachsprünge)</b> 🐾</p> <p>20 Reifen gleichmässig verteilen. Rhythmisches Vorwärtsspringen von Reifen zu Reifen mit Umkehrhupf beim Wendepunkt. Dabei werden gleichzeitig die Arme zu dem entsprechenden Bein herausgestreckt. Bei Bodenkontakt mit dem linken Fuss den linken Arm ausstrecken, bei Bodenkontakt mit dem rechten Fuss den rechten Arm und bei beidbeinigem Hupf werden beide Arme ausgestreckt.</p> <p><b>TIPP:</b> Verschiedene Sprungkombinationen in den Reifen üben, (zum Beispiel ein Fusskontakt im Reifen, dann im nächsten zwei Kontakte etc.), Kinder Varianten und Kombinationen ausdenken, vorzeigen und gegenseitig nachmachen lassen. Hampelmann mit Hilfe der Reifen üben, zuerst die Armbewegung weglassen.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Bahn 1 = mit beiden Beinen gleichzeitig von Reifen zu Reifen springen;</li><li>Bahn 2 = im Wechsel zwei Mal links, zwei Mal rechts springen;</li><li>Bahn 3 = rückwärts von Reifen zu Reifen springen;</li><li>Bahn 4 = von Reifen zu Reifen springen mit einer Drehung um die Körperachse;</li><li>Bahn 5 = Mit Froschhüpfen von Reifen zu Reifen springen;</li><li>Bahn 6 = mit einer halben Drehung von Reifen zu Reifen springen.</li></ul> | <p>Fussgelenkskräftigung<br/>Rhythmusschulung</p> <p>Koordination<br/>Rhythmusschulung</p> | <p>Reifen</p>                     |
|      | <p><b>Sprungchallenge (Weit / Mehrfachsprünge)</b> 🐾</p> <p>Wer schafft es, die Bahn mit den weitesten Abständen mit Laufsprüngen zurückzulegen, ohne einen Reifen zu berühren?</p> <p><b>Hinweis:</b> Der Anlauf darf beliebig gewählt werden (etwa vier Anlaufschritte sind optimal).</p>   | <p>Fussgelenkskräftigung<br/>allgemeine Sprungkraft und<br/>Selbsteinschätzung fördern</p> |                                   |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.2 Springen

| Zeit | Inhalt   | Ziel      | Organisation / Skizzen / Material |
|------|--|-----------|-----------------------------------|
| 5'   | <b>Ausklang</b>  |           |                                   |
|      | <b>Ameisenstrassen</b> 🐜<br>In dieser Übung lernen die Kinder die einzelnen Körperteile kennen. Sie verbessern und erhalten die Beweglichkeit. Alle Kinder sitzen im Langsitz auf dem Boden. Die Finger stellen Ameisen dar und liegen auf den Oberschenkeln. Die LP gibt den Weg vor, den die Ameisen krabbeln. Können sie bei gestreckten Beinen bis zu den Zehen und sogar zu den Fusssohlen und wieder zurücklaufen?<br><b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Verschiedene Sitz- und Stehpositionen vorgeben (Langsitz, Grätschsitz).</li><li>– «Die Ameisen können auch fliegen»: Die Kinder sitzen ganz gerade und strecken die Hände so hoch wie möglich in die Luft (gerader Rücken).</li><li>– Andere Tiere oder Gegenstände als Metaphern verwenden: Schnecken, Zug, Auto usw.</li></ul> | Abschluss |                                   |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.2 Springen

### Lektion 5

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material |
|------|---|---|-----------------------------------|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Hühnereier legen</b> 🐔<br>In der Halle sind so viele Hühnereier verteilt (Basketbälle) wie es Hühner (Kinder) hat. Diese schwirren kreuz und quer durch die Halle. Auf Pfiff des Bauern (LP) beginnen die Hühner die Eier auszubrüten, indem sie über ein Ei kauern, ohne aber das Ei zu beschädigen (nicht ganz auf den Ball sitzen!). Der Bauer sucht sich nun ein Ei eines Huhns aus und nimmt dieses Prachtexemplar mit. Nach etwa fünf bis acht Sekunden brüten, stehen die Hühner wieder auf und schwirren erneut umher bis zum nächsten Pfiff. Das Huhn, das dieses Mal kein Ei mehr zum Brüten findet, scheidet aus. Das Spiel wird so lange wiederholt, bis nur noch ein Huhn übrig bleibt.<br><br><b>TIPP:</b> Die Basketbälle liegen in einem Reifen, damit sie nicht wegrollen.<br><br><b>Hinweis:</b> Alle Hühner, die ausgeschieden sind, müssen auf ihr Stängeli (Langbank balancieren) oder an der Wand neue Eier legen (eine Minute mit rechtem Winkel in den Knien an die Wand stehen). Es können auch andere Zusatzaufgaben gewählt werden.<br><b>Variation:</b> Wenn der Bauer in den Hof kommt, müssen die Hühner zuerst zehn andere Eier testen (über die Eier kauern), bevor sie ihr eigenes gefunden haben. Wer löst die Aufgabe am schnellsten? |   | Basketbälle<br>Reifen             |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Viereck Hüpfen</b> 🐔<br>Das Kind führt auf einem ca. 9x9 Meter grossen Viereck, das mit Bodenlinien markiert ist (zum Beispiel halbes Volleyballfeld) vier verschiedene Hüpfformen in einer bestimmten Reihenfolge aus: zum Beispiel Galopp, Hopser, Einbeinsprung und Hampelmann.   | Sprungvielfalt üben<br>LP kann die Ausführung der Sprungformen überprüfen | Markierungen                      |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.2 Springen

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material |
|------|---|---|-----------------------------------|
|      | <p><b>Duell (Weit)</b> 🏃</p> <p>Dreier-Gruppen machen sich nebeneinander auf einer Linie bereit. Das erste Kind jeder Gruppe versucht, beidbeinig möglichst weit aus dem Stand zu springen. Das zweite Kind beginnt dort, wo das erste Kind gelandet ist, das dritte Kind, wo das zweite Kind zu Boden kam (immer der hinterste Punkt gilt). Sieger wird nicht die Gruppe, die nach den drei Sprüngen am weitesten kam, sondern jene, die am weitesten kam, nachdem jedes der Gruppe seine Körpergrösse zurückgelegt hat. Das heisst, jedes Kind legt sich nacheinander von der Gesamtweite gestreckt auf den Boden zurück. Die grösseren Kinder, welche die körperlichen Voraussetzungen haben, weiter zu springen, müssen somit auch wieder weiter zurück.</p> <p><b>Hinweis:</b> Sozialformen sind sehr gut für die Motivation jener Kinder, die sich wegen ihrer Körpergrösse benachteiligt fühlen. Wird die Übung an Stelle einer Wettkampfform als Testform durchgeführt, kann gleichzeitig eruiert werden, ob es dem Kind gelingt, weiter als die eigene Körpergrösse zu springen.</p> <p><b>Variation:</b> Dasselbe auch mit einem Dreifachsprung (Laufsprung) oder mit einbeinigen Sprüngen durchführen.</p> | <p>Kräftigung der Oberschenkel für den Absprung<br/>Kräftigung der Bauchmuskulatur für die Landung (Beine nach vorne schleudern)<br/>Sozialform fördern</p> |                                   |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Mattenrutschen</b> 🏃</p> <p>Zwei Gruppen bilden und einander gegenüber aufstellen. In der Mitte liegt eine dicke Matte (rutschige Seite unten). Welche Gruppe schafft es zuerst, durch Sitzlandung auf der Matte (Gesäss muss auf der Matte landen, Beine vor dem Gesäss) die Matte über die gegnerische Linie zu rutschen? Es wird dabei immer abwechselungsweise gesprungen (immer ein Kind respektive zwei Kinder miteinander von der Gruppe A die anlaufen und springen, anschliessend dieselbe Anzahl Kinder der Gruppe B etc.).</p> <p><b>Hinweis:</b> Bei den Fünf- bis Sechsjährigen reicht oft eine 16er-Matte, oder sie springen gleichzeitig zu dritt quer auf die dicke Matte, damit sie genügend Vortrieb der Matte generieren.</p> <p><b>Variation:</b> Jedes Team hat seine eigene Matte, die es in einer vorbestimmten Distanz zurücklegen muss (Stafettenform). Durch den Zeitfaktor versuchen die Kinder mit maximalem Tempo anzulaufen (je schneller ein Kind zurück ist, desto früher kann das nächste Kind starten).</p>  | <p>Sprungtechnik mit kurzem Anlauf</p>  | <p>16er-Matten</p>                |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.2 Springen

### Lektion 6

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|--|--|--|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Schlittenhund 🐕</b><br>Ein Kind sitzt auf einem Teppichquadrat (Schlitten) und hält sich an einem Reif fest. Ein anderes Kind (Hund) zieht den Schlitten durch die Halle.<br><b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Kniend, liegend, stehend.</li><li>– An einer umgekehrten Matte werden Seile befestigt. Mehrere Kinder ziehen nun diesen Schlitten mit ein bis zwei Kindern drauf.</li><li>– Hundeschlitten-Parcours absolvieren.</li></ul>   | Zug von aussen dank Körperspannung, guter Positionierung und Gleichgewicht übertragen und kontrollieren            | Teppichstücke<br>Reifen  |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Hase, Frosch und Krebs 🐸</b><br>Die Kinder imitieren Frösche, Hasen und Krebse. Sie springen oder laufen in der entsprechenden Fortbewegungsart durch die Halle und über verschiedene Hindernisse.<br><b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Mit den Händen auf einer Langbank abstützen und seit- und vorwärts von einer Seite auf die andere springen.</li><li>– Wie Frösche oder Hasen durch einzelne, leere Schwedenkastenteile und zum Schluss auf den Kastendeckel springen.</li><li>– In Liegestützposition ihre Füße auf ein Teppichquadrat stellen. Nun ziehen sich die Kinder nur mit der Armkraft durch die Halle.</li></ul> Ein Kind stützt sich mit den Armen in einen Reif und umrundet ihn mit den Füßen. | Gute Stützkraft. Kinder können ihr Körpergewicht in verschiedenen Situationen halten und stützen. Knochen stärken. | Kleine Hindernisse wie Langbänke, Teile von Schwedenkästen, Reifen, Teppichstücke etc. |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.2 Springen

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material                   |
|------|--|--|---|
|      | <p><b>Töfffahrer</b> 🏍️</p> <p>Ein Kind «fährt» (rennt) wie ein Motorradfahrer eine Paspstrasse hinauf. Zwei bis drei Kinder versuchen seiner Linie zu folgen. In den Kurven versuchen die Kinder wie ein Motorradfahrer nach innen zu liegen. In einem zweiten Schritt können die Kids wie ein Motorradfahrer aus der Kurve heraus beschleunigen.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Stafettenform: Die Paspstrasse ist mit Markierungshütchen ausgesteckt und es wird eine Stafette gelaufen (Teams à fünf bis sechs Kinder). Somit wird das Tempo erhöht und die Kinder werden automatisch gezwungen, ihre Körperneigung in der Kurve zu erhöhen.</li> <li>– Schneckenhäuschen: Das Kind rennt in einem Kreis, der immer enger wird, bis es in der Mitte des Schneckenhäuschens angekommen ist.</li> </ul>   | <p>Kurvenlauf (Kurveninnenlage beim Flop)</p> <p>Aktiver Fussaufsatz. Zusätzlich fördert die Landung auf dem Absprungbein den vertikalen Absprung.</p> | <p>Markierungshütchen</p> <p>kleine Hindernisse</p> |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Spaghetti</b> 🍝</p> <p>Während dieser Übung wechseln die Kinder zwischen Muskelan- und -entspannung ab und spüren die Veränderungen im Körper. Die Kinder liegen auf dem Rücken und schliessen die Augen. Die LP gibt vor, ob die Kinder sich in «ungekochte Spaghetti» (ganzer Körper ist angespannt) oder in «gekochte Spaghetti» (alle Muskeln sind locker und entspannt) verwandeln. Die LP hebt ein Kind nach dem anderen an den Füßen hoch und kontrolliert, ob das Kind entsprechend angespannt oder entspannt ist.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Die ungekochten Spaghetti» (= Brett) nur an einem Fuss heben. Das Kind soll die Spannung halten.</li> <li>– Immer zwei Kinder machen das Spiel zusammen.</li> <li>– Weitere Metaphern: Gummimensch – Steckenmensch, Eiszapfen – Wassertropfen.</li> </ul> <p>Ein Kind steht aufrecht und hält die Arme neben dem Körper. Alle Muskeln sind gespannt. Mindestens fünf Kinder und die LP bilden einen Kreis und nehmen das Kind in ihre Mitte. Dieses kippt nach vorne oder zur Seite und hält die Spannung. Die anderen Kinder müssen es auffangen und weiterreichen. Bemerkung: Vertrauen nicht missbrauchen.</p> | <p>Anspannung und Entspannung spüren</p>   |   |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.3 Werfen

### 5.3 Werfen

Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.

### Werfen

1

1a

können Gegenstände in die Weite werfen.

1b

können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen (Standwurf).



# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.3 Werfen

### Lektion 1

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material           |
|------|---|--|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b>  |  |   |
|      | <b>Kühe treiben</b> 🐮<br>Die Kinder rollen mit der Hand Bälle durch die Halle. Die LP nennt eine Farbe, die in der Halle vorhanden ist, die dann möglichst schnell mit dem Ball berührt werden soll.  | Herz-Kreislauf anregen<br>kontrolliert Bälle mit der Hand führen und reagieren | Bälle                                       |
| 30'  | <b>Hauptteil</b>  |  |   |
|      | <b>Wer den Ball hat, wird gefangen</b> 🎯<br>Ein Spieler wird als Fänger bestimmt. Ein bis drei Kinder sind im Besitz eines Balles oder anderen Gegenstandes. Der Träger eines solchen Objektes kann verfolgt werden. Bei Gefahr kann der Gegenstand einem anderen Kind weitergegeben werden (Passen).<br><b>Hinweise:</b> Der Ball darf nicht weggeworfen werden und muss angenommen werden. Mit verschiedenen Bällen spielen (Schwierigkeitsgrad). |  | verschiedene Bälle                          |
|      | <b>Matten-Treffer</b> 🎯<br>Verschiedene Matten sind an einer Wand aufgestellt (auch Weichbodenmatten). Jedes Kind hat zwei bis vier Bälle. Aus welcher Distanz können die Matten noch getroffen werden?<br>– Wer trifft sowohl links wie rechts?<br>– Kinder suchen eigene Wurfregeln.  | links und rechts werfen<br>Wurftechnik der Kinder beobachten<br>Hinweise geben | Bälle<br>Matten an der Wand                 |
|      | <b>Biathlon</b> 🐮<br>Eine Laufrunde ist vorgegeben (ca. 20 bis 30 Sekunden). Dazwischen ist eine Zusatzaufgabe (zum Beispiel Schiessbude) die erfolgreich gelöst werden muss (Pylonen runter schießen). Bei Misserfolg muss zuerst eine kleine Strafrunde absolviert werden (zehn Sekunden), bevor es auf die normale Runde geht. Wie lange braucht man bis alle Pylonen runtergeschossen sind?<br><b>Variation:</b> zwei Teams gegeneinander       | ausdauernd in Kombination mit Werfen   | Malstäbe<br>Pylonen<br>Kasten oder Langbank |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

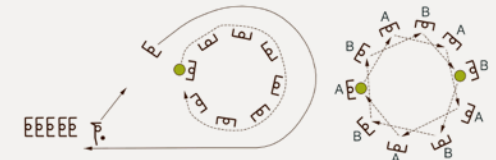
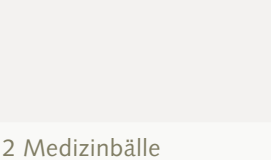
## 5.3 Werfen

| Zeit | Inhalt  | Ziel      | Organisation / Skizzen / Material |
|------|---|-----------|-----------------------------------|
| 5'   | <b>Ausklang</b>   |           |                                   |
|      | <b>Dampfwalze</b> <br>Alle Kinder liegen in einer Reihe auf dem Bauch, ganz dicht nebeneinander.<br>Die LP rollt mit etwas Druck zwei grosse Gymnastikbälle über die Kinder weg (nacheinander). Er rollt über Rücken, Gesäss, Beine.<br>Nun drehen sich die Kinder auf den Rücken und er rollt mit den Bällen über die Beine und sanft über den Bauch.<br>Die Kinder bleiben noch eine Minute liegen und denken an etwas ganz Schönes. | Abschluss | 1 bis 2 Gymnastikbälle            |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.3 Werfen

### Lektion 2

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|--|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Uhr</b> 🏃<br>Team A stellt sich mit dem Rücken zur Mitte in einem Kreis auf und lässt einen Ball möglichst rasch im Kreis zirkulieren. Die zweite Gruppe sprintet währenddessen in einer Stafettenform möglichst oft um den Kreis herum. Wer ist schneller? Der Ball oder die Sprinter? Nach fünf bis zehn Runden Aufgabe wechseln.<br><b>Hinweis:</b> Bei zu starken Läufern den Durchmesser des Laufkreises erweitern.<br><b>Variation:</b> Verfolgungspassen; Blick gegen Kreismitte; Team A und Team B im Wechsel aufstellen. Beginn Ballverfolgung gegenüber. Möglichst schnell gegnerischen Ball einholen.  | Herz-Kreislauf anregen<br><br>Mobilisation der Hüfte und des Rumpfes.<br>Fördern der Schnelligkeit | verschiedene Bälle<br><br> |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Faule Kartoffel (Weitwurf)</b> 🍷<br>«Die Kartoffeln (Tennisbälle) sind faul geworden. Nun schmeisst sie der Bauer weg. Die kleinen Bauern werfen die Kartoffeln so weit wie möglich weg, damit sie nicht mehr stinken!» Sie stehen alle auf der Hallenquerseite hinter der Volleyballlinie und werfen die Bälle zur anderen Seite.<br>Die LP achtet auf eine korrekte Wurfbewegung: <ul style="list-style-type: none"><li>– Ausholen: nach hinten gestreckter Arm</li><li>– Ellbogen wird gebeugt und geht bei Wurfbewegung voraus</li><li>– Wurfhand geht nahe beim Kopf vorbei</li></ul> Jedes Kind wirft den Ball je zehn Mal mit rechts und mit links   | korrekte Wurfbewegung auf beiden Seiten lernen   | Tennisbälle<br><br>      |
|      | <b>Triff den Kürbis (Rollmops)</b> 🍷<br>«Familie Bauer macht einen Wettkampf mit seinen Nachbarn. Sie stehen sich hinter der Dreimeterlinie des Volleyballfeldes gegenüber. Familie Bauer auf der einen Seite, die Nachbarn auf der anderen. In der Mitte zwischen den beiden Teams liegen zwei grosse Kürbisse (Medizinball). Jedes Bauernkind erhält einen Volleyball. Mit diesem versuchen sie, den grossen Kürbis zu treffen und ihn dadurch hinter die Volleyballseitenlinie des Gegners zu befördern! Geworfen wird immer hinter der eigenen Volleyballseitenlinie. Bälle aus dem Volleyballfeld holen ist erlaubt! Gewonnen haben die, welche beide Kürbisse ins andere Feld bugsiert haben.<br><b>Hinweis:</b> Distanz zum Kürbis vergrössern/verkleinern. | Würfe auf ein Ziel   | 2 Medizinbälle<br>pro Kind 1 Volleyball   |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.3 Werfen

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material |
|------|--|--|-----------------------------------|
|      | <p><b>Überleben ist alles</b> 🏹</p> <p>Die Kinder stehen auf den Fussballen auf Langbänken verteilt, die in einem Drei- oder Viereck angeordnet sind (schmale Seite oben). Nun kommt ein Swissball ins Spiel, mit dem andere von der Bank heruntergestossen werden können (durch Druckpässe), ohne das Gleichgewicht zu verlieren und von der Langbank herunter zu fallen. Wer überlebt am längsten auf der Langbank?</p> <p><b>Variation:</b> Wer herunterfällt, muss eine Zusatzaufgabe lösen (zum Beispiel Rumpfstabilisation, Seilsprünge, Klimmzüge, Liegestützen oder koordinative Aufgaben wie ein Zielwurf, Pedalofahren usw.). Wer die Zusatzaufgabe erfolgreich erfüllt, darf wieder zurück ins Spielgeschehen eingreifen.</p> | Stossen im Gleichgewicht                                       | Langbänke<br>Swissball            |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Sumo</b> 🏹</p> <p>Breitbeinig in den Knien auf umgedrehter Langbank stehen (wie ein Sumoringer). Diese Position versuchen wir einzufrieren und fortlaufend halbe Drehungen auf der Fussballe auszuführen (über links, dann rechts usw.) bis an das Ende der Langbank (ohne die Grundposition des Sumoringers zu verändern).</p> <p><b>Hinweis:</b> Auf den Fussballen drehen. Arme ausstrecken.</p> <p><b>Variation:</b> Auf dem Diskus: Die gleiche Position halten und versuchen, auf einem Diskus zu drehen (halbe oder sogar eine ganze Drehung): Rechtshänder haben linkes Bein auf Diskus, Linkshänder rechtes Bein auf Diskus.</p>   | Drehen im Gleichgewicht für die erste Phase beim Diskuswerfen. | Langbänke                         |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.3 Werfen

### Lektion 3

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|--|---|--|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Futter holen</b> 🐾<br>Die Kinder stehen in kleinen Kolonnen hinter der Startlinie. Eine grosse Anzahl von verschiedenen Objekten ist auf der anderen Seite des Spielfeldes deponiert. Die Reifen sind so angeordnet, dass die Kinder das Spielfeld mit Sprüngen von einem Reifen zum anderen traversieren können. Auf den langen Seiten sind zwei Bänke oder Schwebebalken aufgestellt. Die Kinder der beiden Teams versuchen nacheinander, mit Sprüngen in die Reifen, pro Lauf ein Objekt zu holen, laufen auf der Seite auf den Bänken zurück und legen ihr Objekt bei ihrem Team ab. <ul style="list-style-type: none"><li>– Das Kind, das einen Fuss ausserhalb eines Reifens abstellt, muss hinten an der Kolonne anstehen und fängt das Spiel wieder von vorne an.</li><li>– Wer von der Bank herunterfällt, bringt sein Objekt zurück und steht wieder hinten an.</li><li>– Damit das Spiel intensiver wird, kann das nächste Kind starten, sobald das vordere in den dritten Reifen gesprungen ist.</li><li>– Sprungformen von einem Reif zum anderen variieren; Ideen der Kinder aufnehmen.</li><li>– Zwei Teams: wer sammelt mehr Objekte?</li></ul> | Herz- Kreislauf anregen mit Sprungvielfalt, Orientierung und Gleichgewicht                                    | Reifenbahn<br>Langbänke  |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Wurffestival 2</b> 🏹<br>Die LP baut zusammen mit den Kindern einen Wurfparcours auf. Nun können die Kinder selbständig an den verschiedenen Stationen üben und versuchen, die verschiedenen Ziele zu treffen: Markierungen an Wänden, Kegeln und Keulen auf Schwedenkasten, Kartons und Kastenteile, Tchoukballnetze, Tore, aufgehängte Reifen. Immer beidseitig üben!  | Ball vielseitig und korrekt werfen und dabei ein Ziel treffen<br>Wurfgenauigkeit, Wurfwinkel, Differenzierung | Schwedenkasten<br>Langbänke<br>Reifen<br>Kegel<br>Keulen<br>verschiedene Bälle |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.3 Werfen

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material               |
|------|---|--|---|
|      | <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Wegwerfen von Gegenständen mit verschiedenen Wurftechniken (einhändig, beidhändig, über dem Kopf, unten, Druckpass, Schleudern).</li><li>– Weitwerfen: Verschiedene Gegenstände möglichst weit werfen, optimale Wurftechnik herausfinden, Technik üben, Erfahrungen mit der Flugbahn von Gegenständen sammeln.</li><li>– Ball mit Fuss kicken und ein Ziel treffen.</li><li>– Mit verschiedenen Gegenständen werfen: Bälle, Shuttles, Tücher.</li><li>– Stäbe, Zündhölzer, Ästchen, Heuler werfen.</li><li>– Schweißball: Footbags in Jongliertücher einpacken und werfen.</li></ul>   |  |   |
|      | <p><b>Trickkiste</b> 🐾</p> <p>Die Kinder prellen einen Ball und führen dabei Tricks aus, die sie selber erfunden haben. Die Kinder zeigen einander ihre Tricks und üben diese.</p> <p>Beispiele: Stehend, gehend, laufend, sitzend oder liegend prellen. Absitzen und wieder aufstehen, Standwaage, zwischen den Beinen durchprellen, auf einem Bein stehen, Augen schliessen, liegend prellen und sich dabei auf Bauch und Rücken drehen. Immer beidseitig üben!</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Einen Ball möglichst kräftig auf den Boden prellen: Wer macht den grössten Lärm? Wessen Ball springt am höchsten?</li><li>– Einen Ball in verschiedenen Rhythmen prellen.</li><li>– Synchrones Prellen mit anderen Kindern.</li><li>– Zum Rhythmus von Perkussionsinstrumenten oder von Schritten prellen.</li><li>– Mit verschiedenen Bällen prellen.</li><li>– Bälle um, unter und über kleine Hindernisse prellen: Linien, Stangenwald, Slalom, Langbank, Gummitwist, Reifen.</li></ul> | <p>Prelleigenschaften von verschiedenen Bällen kennen</p> <p>ein- und beidhändig prellen und sich dazu fortbewegen</p> |   |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p>  |  |   |
|      | <p><b>Schatzinsel</b> 🐾</p> <p>Hinter den Grundlinien des Volleyball-Feldes steht je ein Kasten/Wagen mit vielen unterschiedlichen Bällen drin. Die Kinder holen sich pro Mal einen Ball und werfen ihn von hinter der 3m-Linie in eines der rot/blau gekennzeichneten Kastenteile. Welches Team hat mehr Bälle in seinen Kastenteilen?</p>   | <p>kleiner Wurfwettkampf</p>   | <p>Bälle<br/>Kastenwagen<br/>Schwedenkasten</p> |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.3 Werfen

### Lektion 4

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material |
|------|--|--|-----------------------------------|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Hände klopfen</b> 🏃<br>Zwei Kinder stellen sich in der Liegestützposition gegenüber auf. Das Ziel besteht nun darin, dem Gegenüber auf die Hände zu klopfen, ohne dass der Gegner einem selbst auf die Hände klopft. Welches Kind schafft es als erstes, dem Gegner fünfmal auf den Handrücken zu klopfen? Anschliessend Partnerwechsel (Siegerduelle und Verliererduelle).<br><b>Hinweis:</b> Bei dieser Übung wird bereits eine gewisse Rumpfstabilisation vorausgesetzt.   | Herz- Kreislauf anregen<br>Stabilisation des Rumpfes<br>Stärkung des Schultergürtels | eventuell auf Matten durchführen  |
|      | <b>TIPP:</b> Kann für die Schwächeren vereinfacht werden, wenn sie die Damen-Liegestütz-Position (Knie am Boden) einnehmen.  |  |                                   |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Ballkünstler</b> 🏃<br>Die Kinder werfen sich in Zweiergruppen einen Ball zu. Diesen können sie mit beiden Händen fangen.<br><b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Die Kinder werfen einen Ball mindestens über Kopfhöhe auf und führen anschliessend einfache Kunststücke aus, ehe sie den Ball wieder fangen: In die Hände klatschen, Ohren berühren,..., selber erfinden.</li><li>– Zehnerlei selber erfinden oder nach Vorgabe durchführen.</li><li>– Einen Ball an die Wand werfen und wieder fangen.</li><li>– Zwischen zwei Kindern liegt ein Reif am Boden. Sie spielen sich Bodenpässe via Reif zu.</li><li>– Zwei Kinder passen sich einen Ball über eine Leine, ein Netz, durch einen an Ringen befestigten Reif zu und fangen ihn.</li></ul> | einen präzise zugespielten Ball fangen können  | Bälle                             |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.3 Werfen

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material |
|------|---|--|-----------------------------------|
|      | <p><b>Hut ab</b> 🏏</p> <p>Zwei Teams stehen sich auf den Feldhälften gegenüber. Auf der Mittellinie stehen zwei Langbänke mit Konen darauf. Zum Start hat jedes Team gleich viele Bälle. Ziel ist es, die Konen so zu treffen, dass sie beim Gegner auf den Boden fallen.</p> <p><b>TIPP:</b> beim zweiten Durchgang werfen alle mit der schwachen Hand, dürfen aber etwas vorrücken.</p>   | Zielwurf beidhändig üben   | Langbänke<br>Bälle<br>Pylonen     |
|      | <p><b>Ball stossen (Stossen)</b> 🏏</p> <p>Zwei Kinder stehen sich auf Langbänken gegenüber (drei Meter Entfernung, schmale Seite oben). Nun versuchen sie sich zehn Pässe zuzuspielen (Druckpässe), ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Anschliessend zehn Pässe nur auf dem linken Bein stehend und zum Abschluss zehn Pässe nur auf dem rechten Bein stehend.</p>  | Stossen im Gleichgewicht   | Langbänke<br>Bälle                |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Brücke über die Schlucht</b> 🏏</p> <p>Die Kinder liegen rücklings mit den Schultern auf der einen Mattenreihe und den Fersen auf der anderen. Die Hüfte wird leicht nach oben gedrückt, bis der Körper eine Brücke zwischen den Matten bildet.</p> <p><b>Variation:</b> Schwedenkasten: Die Brücke kann auch zwischen zwei Schwedenkasten gebaut werden. Die Brücke muss so lange stabil bleiben, bis drei Kinder unter der Brücke hindurchgekrochen sind.</p> | Kräftigung der hinteren Muskelkette (Rücken, Gesäss, Hamstrings) | Matten                            |

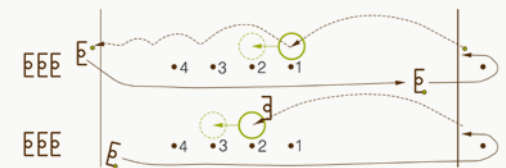


# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.3 Werfen

### Lektion 5

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material                                  |
|------|---|--|--|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Pilz Fangis</b><br>So viele Volleybälle wie Kinder liegen wie Pilze im Volleyballfeld verteilt auf dem Boden. Pro fünf Kinder hat's einen Fänger.<br>– Die Pilze dürfen nicht berührt werden. Ist man gefangen, muss man auf einen Pilz sitzen und kann erlöst werden, wenn man in einen Pilzkorb aufgenommen wird (zwei Kinder geben sich um den Gefangenen die Hände).<br>– Jedes Kind versucht auf möglichst viele Pilze zu sitzen, ohne von einem Fänger berührt zu werden. Wird es berührt, beginnt es wieder bei null. Wer schafft es bis zehn?  | Herz-Kreislauf anregen   | Volleybälle oder andere Bälle                                      |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Felsspalten-Wurf</b> 🏹<br>Ringe werden heruntergelassen und mit einem Stab verbunden. Dann werden die Ringe wieder hochgestellt (in drei bis vier Meter Höhe). Die Kinder werfen sich nun Bälle über dem Stab und zwischen den Seilen zu.<br><b>Hinweis:</b> Auf korrekte Ausgangslage achten: Aus gestrecktem Arm werfen. Füße so positionieren, dass eine Hüftrotation möglich ist: Hinterer Fuss ist zum vorderen leicht versetzt. Zu Beginn lagert das Gewicht auf dem hinteren Bein (Fussballen).<br><br><b>Zielwurf-Stafette</b> 🏹<br>Zwei bis vier Gruppen gegeneinander. Nach dem Balancieren über eine Langbank und einem Sprint auf die andere Seite der Halle versucht das Kind den Ball zurück in einen Reif zu werfen. Gelingt es, kann der Reif eine Position nach hinten verschoben und der Ball dem nächsten Läufer übergeben werden (Wurf wird immer weiter). Gelingt es nicht, wird der Ball direkt dem nächsten Läufer übergeben. Welche Gruppe trifft alle Stationen zuerst?<br><b>Hinweis:</b> Wurfdistanz so weit wählen, damit über den Kopf in die Weite geworfen werden muss. Verschiedene Wurfgegenstände verwenden (Bälle, Heuler, Wurfstäbe usw.)! | kontrollierte Zielwürfe in der Achse nach vorne/oben – Ganzkörperstreckung<br><br>Schnelligkeit und Zielwurf unter Belastung | Schaukelringe<br>Stäbe<br>Bälle<br><br>Langbank<br>Reifen<br>Bälle |



# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.3 Werfen

| Zeit | Inhalt  | Ziel                      | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|---|---------------------------|--|
|      | <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nach der Laufstrecke von einer vorgegebenen Markierung einen Basketball von einem Schwedenkasten herunterwerfen.</li><li>- Nach der Laufstrecke versucht das Kind von einer vorgegebenen Markierung (letzten drei Schritte in den Reifen) über die Wand einen Pass sich selbst zuzuspielen, damit der Ball direkt wieder gefangen werden kann, ohne sich dabei aus den Reifen zu bewegen (ein Punkt).</li></ul>  |                           |  |
|      | <p><b>Über den Graben</b> 🏊</p> <p>Mit zwei Seilen einen Graben von etwa 50 Zentimeter markieren. Nun versucht ein Kind mit dem korrekten Anlaufrhythmus (jam-ta-tam, li-re-li oder re-li-re) den Graben zu überlaufen, um anschliessend einen Wurfkörper über ein Hindernis in ein vorgegebenes Ziel zu werfen (Zielkreis). Es sollte dabei auf eine korrekte Wurfauslage geachtet werden: Gestreckter Arm!</p> <p><b>Variation:</b> Den Rhythmus (jam-ta-tam, re-li-re oder li-re-li) als Vorform mit Reifen auslegen. Alle Kinder laufen vier bis fünf Mal durch die Reifen.</p> | Korrekte Wurfauslage üben | <p>2 lange Seile<br/>Bälle<br/>Schwedenkasten<br/>Markierungen</p>  |
| 5'   | <b>Ausklang</b>   |                           |  |
|      | <p><b>Frühlingsputz</b> 🌀</p> <p>Die Kinder sitzen in einem kleinen Kreis und waschen sich. Arme und Beine ausstreichen, Nacken und Schultern kneten, und so weiter. Nun drehen sich alle Kinder um 90 Grad und waschen dem vorderen Kind den Rücken. Zuletzt werden noch die eigenen Füße eingeseift und geknetet.</p>   |                           | Partnerübung   |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

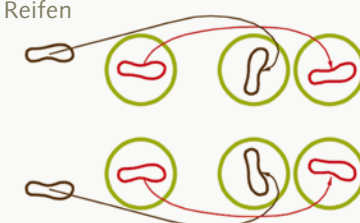
## 5.3 Werfen

### Lektion 6 (anspruchsvolle Lektion)

| Zeit | Inhalt   | Ziel                   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|------------------------|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Heisse Kartoffel</b> 🍷<br>Die Kinder rennen zu Musik durch die Halle. Es sind mehrere Bälle – heisse Kartoffeln – im Spiel. Die Bälle werden so schnell wie möglich von Kind zu Kind weitergespielt. Die Musik wird ab und zu von der LP unterbrochen. Wer in diesem Moment den Ball in den Händen hält, «verbrennt sich die Finger» und muss der LP zur Musik einen Tanzschritt vorzeigen, bevor weitergespielt werden darf.<br><b>Variationen:</b> Den Ball auf verschiedene Arten weitergeben: Übergeben, mit dem Ball den Rücken eines anderen Kindes berühren und dann übergeben, Bodenpässe, direkt zupassen.<br><b>Reihenfolge:</b> Alle Kinder stellen sich in einem Kreis auf. Die Bälle werden der Reihe nach im Kreis von Kind zu Kind übergeben oder zugepasst. Erschwerend: Nun bewegen sich alle Kinder durcheinander. Der Ball wird in derselben Reihenfolge weitergegeben.<br>Anzahl der Bälle variieren. | Herz-Kreislauf anregen | Schaumstoffbälle<br>Gymnastikbälle<br>Minifussbälle<br>Volleybälle<br>Handbälle<br>Tennisbälle<br>Musik |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Wo bin ich?</b> 🍷<br>Das Kind versucht zwei bis drei fortlaufende Drehungen zwischen zwei Linien zu absolvieren. Wer schafft es, zwischen den Linien zu bleiben? Das Gleiche mit Pneuwurf ausführen.<br><b>Hinweis:</b> Versuchen, immer auf den Fussballen zu bleiben.<br><b>Variationen:</b> Die gleiche Aufgabe mit geschlossenen Augen.<br>Linientanz: Auf einer Linie versuchen, nach einer Drehung im Gleichgewicht stehen zu bleiben.  | Orientierung schulen   | Pneu  |

# 5 Laufen, Springen, Werfen

## 5.3 Werfen

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|--|---|
|      | <p><b>Wirbelsturm</b> 🏃</p> <p>Der Fuss der Nicht-Wurffhand steht im ersten Ring. Nach einer Drehung um die Längsachse versuchen, im folgenden Ringpaar stehen zu bleiben (mit ausgebreiteten Armen, ohne sofort zu werfen. Standwurf erst nach zwei bis drei Sekunden).</p> <p><b>Hinweis:</b> Drehungen auf beide Seiten trainieren.</p> <p><b>Variation:</b> Bockstill: gleich wie Wirbelsturm, aber vier bis fünf Ringanordnungen nacheinander. Jedes Mal versuchen nach der Drehung zwei bis drei Sekunden still zu stehen, bevor es zur nächsten Ringfolge geht.</p>   |  | <p>Reifen</p>  |
|      | <p><b>Wurffestival</b> 🏃</p> <p>Von einer Abwurfline werden viele verschiedene Wurfgegenstände aus mindestens einer Drehung heraus so weit wie möglich geschleudert (als Hilfen können auch Reifen ausgelegt werden). Dabei bewusst Wurfgegenstände einbauen, die eine Trägheit beim Schleudern mit sich bringen (Schleuderbälle oder Ringli an einem oder sogar zwei Bänder). Die Trägheit soll den Kindern das Gefühl vermitteln, dass der Körper dem Wurfgeschoss davonläuft und der Arm bis ganz zuletzt immer zurückbleibt.</p> <p><b>Hinweis:</b> Mögliche Wurfgegenstände: Pneus, Reifen, Ringli, Schleuderbälle, geknotete Springseile, Ringli an verlängertem Bänder (keine Tennisbälle, da die Handposition der des Diskuswerfers abweicht und so ein Fehler entsteht, der in späteren Schritten nur schwer zu korrigieren ist).</p> | <p>Trägheit verschiedener Wurfgegenstände spüren<br/>Mit gestrecktem Arm dem Wurfgerät davonlaufen, somit erlangen wir eine Bogenspannung<br/>Differenzieren zwischen verschiedenen Wurfgegenständen</p> | <p>Schleuderbälle<br/>Ringli<br/>Bänder<br/>Pneus<br/>Reifen<br/>geknotete Springseile</p>        |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p>   |  |   |
|      | <p><b>8er-Ball</b> 🏃</p> <p>Zwei Kinder stehen Rücken an Rücken rund ein Meter auseinander und lassen einen Ball in einer horizontalen Acht möglichst rasch zirkulieren, ohne dass sie dabei die Fussposition verändern (Oberkörper abdrehen).</p> <p><b>Hinweis:</b> Richtung wechseln.</p> <p><b>Variation:</b> Berg und Talfahrt: Der Ball macht eine vertikale Null (Über dem Kopf übergeben und unter den Beinen durch wieder zurück).</p>  | <p>Mobilisation der Hüfte und des Rumpfes</p>  | <p>Bälle</p>  |

# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

### 6.1 Grundbewegungen an Geräten

Die Schülerinnen und Schüler können Grundbewegungen wie Balancieren, Rollen-Drehen, Schaukeln-Schwingen, Springen, Stützen und Klettern verantwortungsbewusst ausführen. Sie kennen Qualitätsmerkmale und können einander helfen und sichern.

#### Balancieren

1

- |    |  |
|----|--|
| 1a | können auf einer schmalen Unterlage balancieren (zum Beispiel über Langbank gehen).                                      |
| 1b | können auf einer schmalen Unterlage auf verschiedene Arten balancieren (zum Beispiel rückwärts, seitwärts, mit Drehung). |
| 1c | können auf labilen Geräten balancieren (zum Beispiel Stelzen, Wippe, Balancebrett, Pedalo).                              |

#### Rollen und Drehen

1

- |    |   |
|----|---|
| 2a | können auf einer schiefen Ebene rollen und drehen.                                  |
| 2b | können eine Rolle vorwärts ausführen.   |
| 2c | können an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts). |

#### Schaukeln und Schwingen

1

- |    |  |
|----|--|
| 3a | können an und auf verschiedenen Geräten schaukeln.   |
| 3b | können im Schaukeln und Schwingen den Umkehrpunkt wahrnehmen (zum Beispiel Schaukeln an den Ringen). |
| 3c | können rhythmisch an den Ringen schaukeln.   |

# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

### Springen, Stützen und Klettern

1

- |    |   |
|----|---|
| 4a | können sich stützend und hangelnd an Geräten bewegen.   |
| 4b | können kontrolliert niederspringen.   |
| 4c | können beidbeinig vom Sprunggerät (zum Beispiel Reutherbrett, Minitrampolin) abspringen und kontrolliert landen.                    |
| 4d | können verschiedene Hindernisse in einer Folge stützend und kletternd bewältigen (zum Beispiel Barren, Bock, Sprossenwand, Kasten). |

### Wagnis und Verantwortung

1

- |    |  |
|----|--|
| 5a | können Wagnissituationen wahrnehmen und Emotionen benennen (zum Beispiel Freude, Angst). |
| 5b | können Wagnissituationen unter Anleitung reflektieren (zum Beispiel Risiko einschätzen). |

### Helfen, Sichern und Kooperieren

1

- |    |  |
|----|--|
| 6a | können einander führen (zum Beispiel mit taktilen, akustischen, visuellen Signalen). |
| 6b | können einander korrekt und sicher tragen.   |
| 6c | können Geräte benennen, korrekt transportieren und nach Plan aufbauen.               |

# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

### Lektion 1, Balancieren

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|--|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Flamingofangis</b> 🦩<br>Die Kinder spielen eine Fangisform. Wer gefangen wird, bleibt auf einem Bein stehen, bis er/sie erlöst wird.<br><b>Variation:</b> Die Kinder dürfen auf zehn zählen und dann das Bein wechseln, wenn sie über lange Zeit nicht erlöst werden.<br>Verschiedene Gleichgewichtsfiguren ausführen.  | Ziel ist, aus der Bewegung eines Spiels heraus eine Gleichgewichtsfigur auszuführen und die Balance zu halten. | Spielbündel zur Kennzeichnung der Fänger  |
| 25'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Balanciergarten</b> 🦩<br>Schwerpunkte: Balancieren, Klettern, Kraft, Rutschen, Niederspringen<br>Die Kinder balancieren über verschiedene Geräte. Es gibt verschiedene Schwierigkeitsgrade. Hoch, tief, schmal, breit, mit Hilfe, ohne Hilfe, wackelig, fest.<br><b>Wege:</b> Über eine Langbank (breit oder schmal), den Stufenbarren, die Leiter, den Kasten.<br><b>Mögliche Schwierigkeiten:</b> Höhenangst, Gleichgewicht<br>Sicherheit: Langbänke mit Spannssets sichern, damit sie sich nicht bewegen.<br>Dünne Matten unter den Stufenbarren legen.<br><b>Variation:</b> Höhe der Langbänke verstellen. Stufenbarren schräg stellen.<br>Langbänke drehen. Mehrere Stufenbarren aneinanderreihen. Andere Geräte einbauen. Leiter von unten nach oben. Eigene Ideen der Kinder einbauen.<br>Balancieren mit Sandsäckchen auf Kopf. Vorwärts oder rückwärts. Langbank in Ringe (wacklig). | Die Kinder können über versch. Geräte balancieren, wobei die Höhe und die Breite der Geräte variieren.         | Leiter<br>Stufenbarren<br>6 Langbänke<br>16er-Matte<br>2 dünne Matten<br>Kasten<br>Spannssets<br> |

# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|---|---|
|      | <p><b>Hinweis:</b> Die Kinder sind an diesem Posten besonders kreativ, sie üben zum Beispiel am Stufenbarren noch den Felgaufzug oder die Glocke. Sie gehen vorwärts oder rückwärts über die Posten, klettern von Langbank zu Langbank: Es sind keine Grenzen gesetzt. Der Vorteil an diesem Posten ist, dass die Kinder von tief nach hoch balancieren, so überwinden sie die Höhenangst. Ängstliche Kinder bleiben bei den unteren Langbänken.</p> <p><b>TIPP:</b> Da es keinen Sinn macht, eine ganze Klasse gleichzeitig am Balanciergarten üben zu lassen, sollen in einem anderen Hallenteil weitere Bewegungsmöglichkeiten bereitliegen. Diese sollten jedoch keinen grossen Aufbau-Aufwand erzeugen. Beispiele: Springseile, Pedalos, tiefe Schaukelringe zum Schaukeln, Slalom...</p> |   |   |
| 10'  | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Seiltänzer</b> 🏆</p> <p>Die Kinder balancieren vorwärts über eine umgekehrte Langbank. Sie setzen einen Fuss vor den anderen und halten die Arme seitwärts nach aussen als Balancierhilfe.</p> <p><b>Variation:</b> Anderes Material: Langbank (normal/umgekehrt), Balken, Tau, Seil (gerade, im Kreis, Schlangenlinie), Slackline, auf rollender, federnder, schwebender Langbank.</p> <p><b>Erschwerung:</b> Rückwärts balancieren. Blind balancieren. Während des Balancierens Zusatzaufgaben ausführen oder erfinden: Einen Footbag auf dem Kopf, Schulter, Fuss balancieren, Ball aufwerfen und fangen, jonglieren.</p>  | <p>In dieser Übung balancieren die Kinder sicher über ein Hindernis. In vielen Sportarten ist es wichtig das Gleichgewicht zu halten oder wiederzuerlangen.</p> | <p>Verschiedene Geräte zum Balancieren, zum Beispiel Langbank, Balken, Tau, Seil etc.</p> |

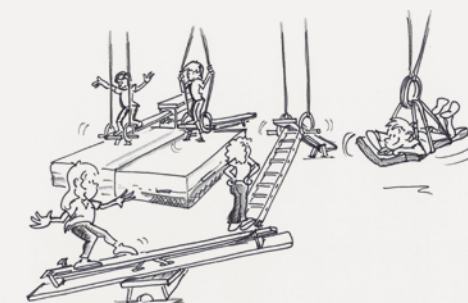


# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

### Lektion 2, Balancieren

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|---|---|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Hallo Nachbar</b> 🐾<br>Zwei umgekehrte Langbänke werden vis-à-vis aufgestellt. Immer zwei Kinder stehen sich darauf gegenüber. Sie werfen sich einen Ball zu, währenddem sie balancieren.<br><b>Variation:</b> Spiegelbild: Bewegungen vor- und nachmachen.<br>Verschiedene Gegenstände hin und her werfen.<br>Miteinander Badminton, Goba, Frisbee spielen.   | In dieser koordinativ anspruchsvollen Übung balancieren die Kinder auf einem Gerät und führen dabei zusätzliche Aufgaben aus. | 2 Langbänke<br>Verschiedene Wurfgegenstände (Bälle, Tücher...)  |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Wackelpark</b> 🐾<br>Schwerpunkte: Balancieren, Gleichgewicht, Konzentration, Niederspringen<br>Die Kinder balancieren über bewegliche Hindernisse und springen auf die dicke Matte oder klettern wieder hinunter (zum Beispiel über die Leiter).<br><b>Wege:</b> Über Langbank oder Leiter<br><b>Mögliche Schwierigkeiten:</b> Da alles beweglich ist, ist es schwierig, die Balance zu halten. Auch das Abspringen ist schwieriger.<br><b>Sicherheit:</b> Die Langbänke/Leiter müssen mit Spannssets gut an den Trapezen befestigt werden. Hier ist es sinnvoll, dünne Matten unter die Langbänke zu legen.<br><b>Variation:</b> Die Ringe höher einstellen, so wird die Langbank/Leiter steiler.<br><b>Bemerkungen:</b> Es ist wichtig, dass immer nur ein Kind auf dem Gerät ist.<br>Vorsichtig über die Langbänke balancieren. | An diesem Posten lernen die Kinder über bewegliche Geräte zu balancieren. Eine gute Konzentration ist nötig.                  | Schaukelringe<br>Leiter<br>3 Trapeze<br>4 Langbänke<br>Kasten<br>1 Kastenoberteil<br>2 dicke Matten<br>Dünne Matten, Spannssets |



**TIPP:** Da es keinen Sinn macht, eine ganze Klasse gleichzeitig am Wackelpark üben zu lassen, sollen in einem anderen Hallenteil weitere Bewegungsmöglichkeiten bereitliegen. Diese sollten jedoch keinen grossen Aufbau-Aufwand erzeugen. Beispiele: Springseile, Pedalos, tiefe Schaukelringe zum Schaukeln, Slalom...

# 6 Bewegungen an Geräten


## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material               |
|------|---|---|---|
| 10'  | <b>Ausklang</b><br><br><b>Packesel</b> 🐫<br>Pro Kinderpaar gibt es sechs Bierdeckel (Goldtaler). Kind A spielt den Packesel und breitet die Arme aus. Kind B legt die Bierdeckel auf die Handoberflächen, den Kopf oder die Schultern. Der Packesel bewegt sich durch den Raum, ohne einen Goldtaler zu verlieren. Passiert dies trotzdem, legt Kind B einen Taler nach. Wer schafft es, alle sechs Bierdeckel zu balancieren?<br><b>Variation:</b> Kind A breitet im Stehen die Arme aus. Kind B belädt Kind A mit so vielen Bierdeckeln wie möglich. Wenn das Kind A fertig beladen ist, kann es sich wie ein wilder Esel schütteln. Die Bierdeckel fallen zu Boden. Kind B kommt an die Reihe. | Während dieser Übung sollen die Kinder mit viel Durchhaltewillen das Gleichgewicht schulen. | Bierdeckel oder ausgeschnittene Kartonrondellen |



# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material    |
|------|--|---|--------------------------------------|
|      | <p><b>Posten 4</b><br/><b>Eindreihen-Ausdreihen</b><br/>Ringe 2: Ein Kind sitzt in den tiefen Ringen und lässt sich von einem anderen eindreihen und genießt dann das Gefühl des Ausdreihens.</p> <p><b>TIPP:</b> Die Posten 1 und 2 werden so angeordnet, dass diese von der LP gut überwacht werden können, beziehungsweise die Hilfestellung gewährleistet ist. An den Posten 3 und 4 können die Kinder selbständig Erfahrungen machen.</p> |   | Schaukelringe                        |
| 10'  | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Igel</b> <br/>Der Igel rollt auf seinem runden Rücken hin und her. Kann der Igel so viel Schwung holen, um gleich und ohne Hände aufzustehen?</p> <p><b>TIPP:</b> Eventuell auf dünnen Matten!</p>   | Die Kinder üben mit Schwung seitlich aufzustehen. | Düne Matten<br>in der Halle verteilt |

# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

### Lektion 4, Rollen/Drehen

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|--|---|--|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Menschenjonglage</b> 🌀<br>Drei Kinder legen sich nebeneinander auf den Bauch. Das Kind links aussen klettert/springt über das mittlere Kind in die Mitte während sich das mittlere Kind nach aussen wegdreht. Das rechte Kind klettert/springt über das (neue) mittlere Kind in die Mitte, welches sich wieder nach aussen weg dreht.   | In dieser Übung wird die Zusammengehörigkeit gefördert, es wird aufeinander geachtet.   | In Dreiergruppen auf dem Hallenboden   |
| 25'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Rolle rückwärts</b><br><b>Posten 1</b><br>Auf der Matte sitzend nach hinten abrollen. Handflächen neben den Ohren zum Abstützen bereithalten. Schultern und Hände stützen auf den Kästen ab, Kopf und Nacken bleiben unbelastet in der Gasse. Weiche Landung auf einer Matte hinter der Gasse.<br><br><b>Posten 2</b><br>Die Kinder machen eine Rolle rückwärts ohne auszuweichen. Je nach Voraussetzungen der Kinder können sie die Rolle rückwärts auf einer schiefen oder geraden Ebene ausführen. Während der Rolle rückwärts schauen die Kinder immer ihre Knie an.<br><b>Hinweis:</b> Hände stützen die Bewegung so, dass der Kopf entlastet wird!<br><br><b>Posten 3</b><br><b>Walze</b> 🌀<br>Drei bis fünf Holzreifen (Durchmesser 80 Zentimeter) um eine respektive zwei Matten legen und fixieren. Auf diesem selber hergestellten «Rhönrad» schaukeln und rollen die Kinder vorwärts, rückwärts und seitwärts. | Die Orientierungsfähigkeit wird gefördert.<br><br>In dieser Übung wird gelernt am Boden oder auf einer erhöhten Matte seitwärts vom Bauch auf den Rücken und wieder auf den Bauch zu drehen.<br><br>In dieser Übung wird das Rollen wie auf dem Rhönrad ermöglicht. Die Kinder können dies frei von jeder Gefahr tun. | 2 Kasten (je zwei Teile) nebeneinander mit einem Spalt von 20 Zentimeter. An einem Rand eine dünne Matte quer über die Kasten legen.<br><br>Schiefe Ebene: Dicke Matten auf Langbank oder Schwedenkasten legen. Oder Langbank an Sprossenwand einhängen und Matten darüberlegen.<br><br>2 Matten<br>3 bis 4 Reifen |



# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

| Zeit | Inhalt  | Ziel | Organisation / Skizzen / Material |
|------|---|------|-----------------------------------|
|      | <p><b>Posten 4 Schiffchen</b><br/>Eine dünne Matte wird durch drei Reifen gestossen. Die Kinder können sich im Schiffchen vor und zurück wiegen.</p> <p><b>TIPP:</b> Die Posten 1 und 2 werden so angeordnet, dass diese von der LP gut überwacht werden können, beziehungsweise die Hilfestellung gewährleistet ist.<br/>An den Posten 3 und 4 können die Kinder selbständig Erfahrungen machen.</p> |      | 3 Reifen, 1 dünne Matte           |
| 10'  | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Sitzkreisel</b><br/>Die Kinder bringen sich so in Schwung, dass sie auf dem Gesäss mit angezogenen Beinen wie ein Kreisel drehen. Wem gelingen wie viele Drehungen?</p>  |      | In der Halle verteilt             |

# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

### Lektion 5

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|---|---|--|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Hangfangen</b><br>Verschiedene Geräte werden zum Hangen angeboten: Schaukelringe, Taue, Sprossenwand, schräg gestellte Kletterstange. Zwei bis drei Fängerinnen/Fänger versuchen die freien Kinder zu fangen. Wer hängt, kann nicht gefangen werden, muss beim Loslassen aber das Gerät wechseln. Wer gefangen wird, tauscht mit dem Fänger die Rolle.   | Die Kinder sind aufgewärmt, sie testen das «Hangen» an verschiedenen Geräten.   | Geräte, welche für den Hauptteil genutzt werden:<br>Taue<br>Schaukelringe<br>Sprossenwand<br>Kletterstangen<br>Spielbänder zur Fängerkennzeichnung |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Schaukefestival-Posten</b><br><b>Posten 1</b><br><b>Hangeln am Tau</b> 🌀<br>Die Kinder pendeln von der Langbank an einem Tau und springen auf der gegenüberliegenden Weichmatte ab.<br>Gelingt dies auch erst nach dem zweiten Schaukeln?<br>Auf der Weichmatte wird mit Kreide ein Ziel gezeichnet. Wer landet genau dort?<br>Wer hat so viel Kraft, dass beim Vorschaukeln die Arme angezogen werden können?<br>Gelingt es, sich während des Vorschaukelns um die eigene Achse zu drehen?<br>Distanz in einzelnen Gruppen individuell vergrößern und eigene Formen erproben lassen.<br>Bumerang: Die Kinder pendeln von der Langbank weg und kehren an den gleichen Ort zurück.<br>Zwei, drei oder vier Kinder synchron.<br><b>Hinweis:</b> Das Haltevermögen der Kinder überprüfen; mit wenig Schwung beginnen. Langbänke leicht schräg anordnen, damit ungleich lange Pendelwege möglich werden. | Die Kinder erfahren ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen, wenn sie versuchen, sich wie ein Äffchen, schaukelnd und schwingend zu bewegen. Die Kraft wird nun eine wichtige Voraussetzung und muss systematisch, aber immer wieder spielerisch gefördert werden. | 3 bis 4 Langbänke<br>16er-Matten<br>Taue<br>Kreide<br>         |

# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.1 Grundbewegungen an Geräten



| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|---|--|---|
|      | <p><b>Posten 2</b><br/> <b>Ringschaukel</b><br/>           Die Schaukelringe sind hüfthoch, die Kinder grätschen mit den Beinen in die Ringe und schaukeln hin und her.</p> <p><b>Posten 3</b><br/> <b>Faultier</b><br/>           Die Kinder hängen sich mit den Knien an den brusttiefen Ringen ein und schwingen wie eine Glocke hin und her.</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>TIPP:</b> Posten 1 benötigt die Aufsicht und Hilfestellung der LP.<br/>           Die Posten 2 und 3 können, nach Instruktion der LP, selbständig der Reihe nach absolviert werden. Oder die Klasse wird in Gruppen eingeteilt und jede Gruppe bleibt vier bis fünf Minuten beim Posten.</p> </div> |  | <p>Schaukelringe Hüfthoch</p> <p>Schaukelringe brusthoch, mit dünnen Matten unterlegt</p> |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Zaubertrank</b><br/>           Alle Kinder liegen mit geschlossenen Augen am Boden und stellen sich vor, vom Zaubertrank einer Urwaldpflanze zu trinken. Der Trank fließt durch den Hals, Bauch, in die Arme, Beine. Alles ist nun verzaubert und ganz müde. Nach einiger Zeit lässt Wirkung nach und die Körperteile erwachen einzeln.</p>  | Die Kinder entspannen sich, fühlen und spüren ihre einzelnen Körperteile | Alle Kinder in der Halle auf dem Boden verteilt   |



# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

### Lektion 6, Schaukeln/Schwingen

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|--|---|--|
| 10'  | <p><b>Aufwärmen</b></p> <p><b>Katze und Maus</b> 🐱</p> <p>Die Kinder bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. Die Maus steht innerhalb, die Katze ausserhalb des Kreises. Bevor die Katze beginnt die Maus zu jagen und zu fangen, wird ein rituelles Frage-Antwortspiel aufgesagt. Dann beginnt die Verfolgung, wobei der Maus alle «Tore» offenstehen. Denn die übrigen Kinder versuchen, der Maus zu helfen und erschweren der Katze durch Heben und Senken der Arme das Durchqueren des Kreises.</p> <p>Mögliches Versli vor der Mäusejagd:<br/>           Katze: «Müüsli, was machsch im Garte?»<br/>           Maus: «Chruut abfrässe!»<br/>           Katze: «Und wenn i chumme?»<br/>           Maus: «Denn springi drvo!»</p>  | <p>Diese Übung erfordert ein Zusammenspiel der ganzen Gruppe. Diese Art von Fangspielen eignet sich hervorragend, um das Herz-Kreislaufsystem anzuregen.</p>  | <p>Alle Kinder im Kreis</p>   |
| 25'  | <p><b>Hauptteil</b></p> <p><b>Im Affenkäfig</b> 🐒</p> <p>Die Kinder versuchen immer mehr sich wie die Äffchen im Zoo an den Tauen zu bewegen. Durch die Änderung und Umstellung der Geräte ergeben sich viele weitere Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten.</p> <p><b>Posten 1</b><br/>           Pendeln von einem Kastenelement zum anderen.<br/> <b>Variation:</b> Über eine gespannte Gummischnur schaukeln, ohne diese zu berühren.</p> <p><b>Posten 2</b><br/>           Pendeln im Sitz auf zwei verknüpften Tauen und Niedersprung auf die Matte</p> <p><b>Posten 3</b> 🐱</p> <p>An den Schaukelringen mit zwei Seilen eine Matte fixieren (Seile müssen durch die Tragvorrichtung und unter der Matte durchlaufen). Schaukeln und weit durch die Halle schwingen: Allein, zu zweit oder zu dritt, im Sitzen, Liegen oder Stehen.</p> | <p>Die Kinder erfahren ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen, wenn sie versuchen, sich wie ein Äffchen, schaukelnd und schwingend zu bewegen. Die Kraft wird nun eine wichtige Voraussetzung und muss systematisch, aber immer wieder spielerisch gefördert werden.</p> <p>In dieser Übung wird das Schaukeln mit all seinen Emotionen erlebt. Pro Matte dürfen aber nur Maximum drei Kinder zusammen schaukeln.</p> | <p>Taue<br/>           2 Kasten<br/>           dünne Matten<br/>           Gummischnur</p>  <p>2 ineinander verknötete Taue<br/>           16er-Matte</p> <p>Schaukelringe<br/>           dünne Matte<br/>           Seile</p> |

# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|---|---|---|
|      | <p><b>Posten 4</b> 🏰</p> <p><b>Bänklischaukel</b></p> <p>Eine Langbank wird mit zwei Trapezen an zwei Schaukelringe gehängt und mit Spannssets fixiert. So können mehrere Kinder gemeinsam schaukeln.</p> <p><b>Hinweis:</b> Die Bänklischaukel macht Riesenspass – solange die Vorrichtungen das aushalten. Bitte also unbedingt beachten: Ein Schaukelringpaar ist für eine Traglast von 2,0 = kN (200 Kilogramm) in Schwungrichtung ausgelegt. Deshalb empfehlen wir, die Bank mit höchstens 200 Kilogramm zu belasten.</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"><p><b>TIPP:</b> Posten 3 und 4 benötigen die Aufsicht und Hilfestellung der LP. Die Posten 1 und 2 können, nach Instruktion der LP, selbständig der Reihe nach absolviert werden. Oder die Klasse wird in Gruppen eingeteilt und jede Gruppe bleibt vier bis fünf Minuten beim Posten.</p></div> |   | <p>Langbank<br/>2 Trapeze<br/>2 Spannssets<br/>2 Paar Schaukelringe</p>  |
| 10'  | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Wettermacher</b> 🏰</p> <p>Ein Kind liegt in Bauchlage entspannt auf dem Boden. Das andere Kind imitiert auf dessen Rücken das Wetter. Leichter Regen: Mit den Fingerspitzen den Rücken antippen. Starker Regen: Über den Rücken streichen. Platzregen: Mit den Handflächen klopfen. Sonne: Hände aneinander reiben, bis sie warm sind und die Wärme übertragen.</p>  | <p>Die Kinder liegen ruhig und entspannen sich am Boden. Die Vorstellungskraft wird angeregt.</p> |   |

# 6 Bewegungen an Geräten

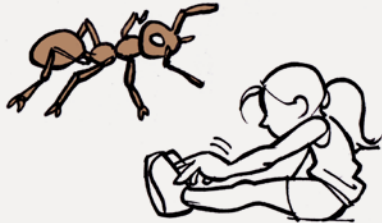
## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

### Lektion 7

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|---|---|
| 15'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Hase, Frosch und Krebs</b> 🐸<br>Die Kinder imitieren Frösche, Hasen und Krebse. Sie springen oder laufen in der entsprechenden Fortbewegungsart durch die Halle und über verschiedene Hindernisse.<br><b>Variation:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Mit den Händen auf einer Langbank abstützen und seit- und vorwärts von einer Seite auf die andere springen.</li><li>– Wie Frösche oder Hasen durch einzelne, leere Schwedenkastenteile und zum Schluss auf den Kastendeckel springen.</li><li>– In Liegestützposition ihre Füße auf ein Teppichquadrat stellen. Nun ziehen sich die Kinder nur mit der Armkraft durch die Halle.</li><li>– Ein Kind stützt sich mit den Armen in einen Reif und umrundet ihn mit den Füßen.</li></ul> | Eine gute Stützkraft ist in dieser Übung gefragt. Die Kinder können ihr Körpergewicht in verschiedenen Situationen stützen und stärken dabei ihre Knochen.                                  | Verschiedene Geräte (zum Beispiel Langbank, Schwedenkasten, Teppichreste, Reifen) |
| 25'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Akrobatin</b> 🤸<br>Die Kinder können am Reck, Trapez (Ringe) und am Barren in den Stütz springen und dort kleine Kunststücke ausführen.<br><br><b>Posten 1</b><br>Stütz am Reck: Ein Bein nach dem anderen überspreizen zum Sitz rücklings und wieder zurück zum Stütz.<br><br><b>TIPP:</b> Fühlt sich das Kind sicher, so kann es nach dem Überspreizen zum Sitz rücklings noch in die Glocke gehen.<br><br><b>Posten 2</b><br>Barren: Die Kinder laufen auf allen vieren vorwärts, seitwärts, rückwärts über den beiden Holmen des Barrens.   | Das Stützen an verschiedenen Geräten, als Vorformen des Geräteturnens, erlernen die Kinder bei der Umsetzung dieser Übung. Die Bewegungen ohne Bodenkontakt werden variantenreich erkundet. | Verschiedene Geräte (Reck, Barren, Trapez etc.)                                   |

# 6 Bewegungen an Geräten



## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|---|---|--|
|      | <p><b>Posten 3</b><br/>Trapez: Die Kinder springen oder klettern am Trapez in den Stütz und schaukeln oder führen Kunststücke aus.</p> <p><b>Erschwerung</b><br/>Barren: Die Kinder bewegen sich stützend fort (stützeln).<br/>Barren: Im Barren stützen und schwingen.</p> <p><b>TIPP:</b> Die Posten 1,2 und 3 können die Kinder, nach Instruktion der LP, selbstständig absolvieren. Die LP beaufsichtigt die einzelnen Posten.</p>  |   |  |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Ameisenstrassen</b> 🐜<br/>Alle Kinder sitzen im Langsitz auf dem Boden. Die Finger stellen Ameisen dar und liegen auf den Oberschenkeln. Die LP gibt den Weg vor, den die Ameisen krabbeln.<br/>Können sie bei gestreckten Beinen bis zu den Zehen und sogar zu den Fusssohlen und wieder zurücklaufen?<br/><b>Variation:</b> Verschiedene Sitz- und Stehpositionen vorgeben (Langsitz, Grätschsitz...«Die Ameisen können auch fliegen»: Die Kinder sitzen ganz gerade und strecken die Hände so hoch wie möglich in die Luft (gerader Rücken). Andere Tiere oder Gegenstände als Metaphern verwenden: Schnecken, Zug, Auto usw.</p> | <p>In dieser Übung lernen die Kinder die einzelnen Körperteile kennen. Sie verbessern und erhalten die Beweglichkeit.</p> | <p>Alle Kinder im Kreis</p>  |

# 6 Bewegungen an Geräten


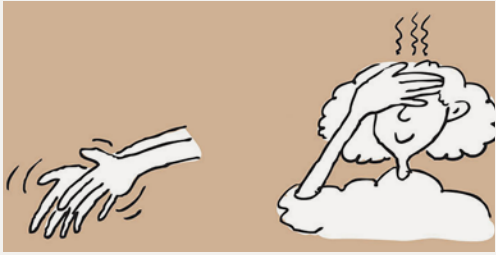
## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

### Lektion 8, Springen / Stützen / Klettern

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|--|--|--|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Zwergenfangis</b> 🧝<br>Die Zwerge werden von den Zauberern durch den Wald gejagt. Wenn der Zauberer einen Zwerg berührt, verwandelt er diesen in eine Tanne. Das heisst, dass das berührte Kind an Ort und Stelle erstarbt und mit gegrätschten Beinen stehen bleibt. Die anderen Zwerge können diese Tanne befreien, indem sie zwischen den gegrätschten Beinen durchkriechen. Sofort verwandelt sich die Tanne in einen Zwerg zurück. | Zwergenfangis erfordert ein geschicktes Zusammenspiel, damit die Zauberer nicht siegreich sind. Solche Fangspiele regen das Herz-Kreislaufsystem an. | Spiel in der ganzen Halle<br>Zauberstab für die Zauberer<br>                          |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Posten 1</b><br><b>Kletterwand</b> 🧝<br>Die Kinder versuchen an der dicken Matte hochzuklettern. Sie können sich als Hilfe an einem Seil festhalten oder sie versuchen mit Anlauf hinaufzuklettern.   | Bei diesem Posten geht es vor allem um das Klettern. Die Kinder versuchen auf verschiedene Arten an einer Matte hochzukommen.                        | Ausgestellte Kletterstangen<br>40er-Matte<br>Seile<br>Spannsätze<br>dünne Matten<br> |

# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|--|---|--|
|      | <p><b>Posten 2</b><br/><b>Steilwand</b> 🏃</p> <p>Die Kinder klettern eine Langbank hoch, die ganz oben in der Sprossenwand eingehängt ist. Oben angekommen, klettern sie die Sprossenwand hinunter.</p> <p><b>Posten 3</b><br/><b>Klettern an der Sprossenwand</b> 🏃</p> <p>Die Sprossenwand von links nach rechts queren, dann von rechts nach links. Gleiche Übung, aber die Hälfte der Klasse beginnt rechts, die andere links. Die Kinder müssen sich also in der Mitte kreuzen.<br/>An der Sprossenwand viele Spielbänder aufhängen. Diese stellen Tritte und Griffe dar.</p> <p><b>TIPP:</b> Posten 1 und 2 können die Kinder, nach Instruktion der LP, selbständig absolvieren. Posten 3 kann entweder zu Beginn oder als Abschluss des Hauptteils mit der ganzen Klasse absolviert werden.</p> | <p>Über eine glatte Ebene hochklettern, an Sprossenwand hinunter: An diesem Posten üben die Kinder verschiedene Kletterarten.</p> | <p>Langbank<br/>Sprossenwand<br/>Spannsset</p>  <p>Sprossenwand<br/>farbige Spielbänder</p> |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Wärmemassage</b> 🏃</p> <p>Reibt eure Hände kräftig aneinander, so dass sie warm werden. Streicht anschließend damit über Stirn, Wangen, Kinn, Schläfen, Augen, Mund, Hals, Hinterkopf und Nieren. Spürt die Wärme, die von den Händen in den Körper fließt (eventuell Hände zwischendurch wieder neu «aufwärmen»).</p> <p><b>Variation:</b> Wärmt eure Handflächen auf, bevor ihr sie auf eure Augen legt. Reibt dafür die Handinnenflächen aneinander.</p>   | <p>Warme Hände verhelfen den Kindern dazu, sich zu entspannen. Gleichzeitig lernen sie ihren Körper noch besser kennen.</p>       | <p>Alle Kinder im Kreis</p>   |

# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

### Lektion 9, Springen/Stützen/Klettern

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|---|---|
| 10'  | <p><b>Aufwärmen</b></p> <p><b>Apfelpflück-Stafette</b> 🍏</p> <p>Zwei bis drei Teams. Aus einer etwa fünf Meter entfernten Ablaufmarke (Malstab) muss versucht werden, einen an den Ringen befestigten Bündel zu berühren. Gelingt dies, erhält der Springer die entsprechenden Punkte. Ganzkörperstreckung fördern.</p>  | Die Kinder verbessern ihre Sprungkraft  | <p>Schaukelringe<br/>farbige Bänder<br/>Punkteschilder</p>   |
| 30'  | <p><b>Hauptteil</b></p> <p><b>Posten 1: Artistensprung</b> 🍏, für geübte Kinder</p> <p>Von zwei Schwedenkasten-Elementen springen die Kinder möglichst hoch und weit an die Reckstange, schwingen, springen auf ein Minitrampolin ab und landen weich auf einer Matte.</p> <p>Als einfachere Variante soll das Trampolin weggenommen werden und durch eine dicke Matte ersetzt werden, die Kinder springen so vom Reck direkt in die dicke Matte.</p> <p><b>Variation:</b> Geübte Kinder können auch aus dem federnden Minitrampolin anspringen (die Schräge sollte gegen das Reck gerichtet sein).</p> <p><b>Posten 2: Rebounder</b> 🍏</p> <p>Kontrolliertes Federn und Springen. Kleine Kunststücke (anhocken, grätschen, drehen usw.) erlauben.</p> | <p>Die Kinder springen aus erhöhter Position ans Reck, schwingen, springen auf ein Minitrampolin ab und landen weich auf einer Matte.</p> <p>Auf dem Minitrampolin können die Kinder in dieser Übung verschiedene Sprünge ausprobieren und so das Gerät kennenlernen.</p> | <p>Zwei Kastenteile<br/>Minitrampolin oder Langbank<br/>Reck<br/>Matten</p>  <p>Rebounder<br/>Minitrampoline (flach gestellt) oder Kleintrampoline<br/>eventuell Matten</p> |

# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|--|---|
|      | <p><b>Posten 3: Hügel springen</b> 🏊</p> <p>Die Kinder können auf einem Minitrampolin (flach oder nach vorne geneigt), das zwischen zwei Matten eingeklemmt ist laufen, federn, springen, hüpfen, rollen. Sie landen danach auf einer Schaumstoffmatte.</p> <p><b>Posten 4: Reutherbrett</b></p> <p>Die Kinder springen mit Anlauf beidbeinig auf das Reutherbrett und versuchen auf dem Kastenoberteil zu landen.</p> <p><b>Variation:</b> Beidbeinig, nur auf einem Bein landen. Kasten erhöhen mit Zwischenteil. Anstelle des Kastenoberteils – Markierung (zum Beispiel Bändel) überspringen.</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"><p><b>TIPP:</b> Die Posten werden von der LP instruiert und dann in Teams oder Gruppen absolviert.</p></div> | <p>Während dieser Übung probieren die Kinder verschiedene Sprungarten auf dem Minitrampolin aus, bevor sie auf einer weichen Matte landen.</p> | <p>Zwei Langbänke<br/>Minitrampolin (flach oder nach vorne geneigt)<br/>zwei Schaumstoffmatten</p>  <p>Reutherbrett<br/>Kastenoberteil<br/>1 Zwischenteil<br/>Bändel</p> |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Blume</b> 🌸</p> <p>Die Gruppe sitzt im Kreis, die Beine sind gestreckt oder leicht angewinkelt und geschlossen, die Füße berühren sich in der Mitte. Die Arme in die Mitte strecken, den Nachbarn die Hände reichen, dann langsam auf den Rücken liegen, ohne die Hände loszulassen. Die Arme überkreuzen und den Nachbarn die Hände reichen, dann langsam auf den Rücken liegen, ohne die Hände loszulassen.</p>   | <p>Diese Beweglichkeitsübung im Team hat Züge einer kleinen Choreographie</p>  | <p>Alle Kinder im Kreis</p>   |



# 6 Bewegungen an Geräten


## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

### Lektion 10, Wagnis und Verantwortung

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|--|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Die Langbank als «Hochseil»</b> 🏊<br>Auf der Langbank können die Kinder – wie die Artisten auf dem Hochseil – verschiedene Kunststücke ausprobieren. Am Anfang werden die Bewegungsaufgaben erleichtert, wenn die Breitseite oben ist.<br>In verschiedenen Gangarten über die Langbank balancieren (vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf allen vieren, auf zwei Händen und einem Fuss, kriechen, sich ziehen usw.)<br><b>Variation:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Zu zweit mit Handfassung in selbst gewählten Fortbewegungsarten die Langbank längs überqueren.</li><li>– Sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen.</li><li>– verschiedene Gegenstände mittragen.</li><li>– Eigene Formen allein und zu zweit ausprobieren, einander vorzeigen.</li></ul> | Die Kinder sind mutig, sie gehen «an die Grenze» und fordern sich selber heraus.   | Langbänke<br>Gegenstände zum Mittragen (Bälle, Tücher, Bündel...)   |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Gletscherspalte</b> 🏔️<br>Zwei Schaumstoffmatten werden an einen Barren gelehnt und bilden so eine «Gletscherspalte».<br>Die Kinder wagen ein mehr oder weniger riskantes Springen (Fliegen) von Matte zu Matte. Nach «Absturz» mit Hilfe eines Seiles wieder hochklettern.<br><b>Hinweis:</b> Diese Übung ist mit sehr weichen Schaumstoffmatten und ab der zweiten Klasse nicht mehr empfehlenswert!  | Diese Übung muss richtig gesichert werden, so wird das Verletzungsrisiko minimiert. Die Kinder können hier ihren Mut unter Beweis stellen. | Sprossenwand<br>zwei 40er-Matten<br>Barren<br>Seil<br> |

# 6 Bewegungen an Geräten

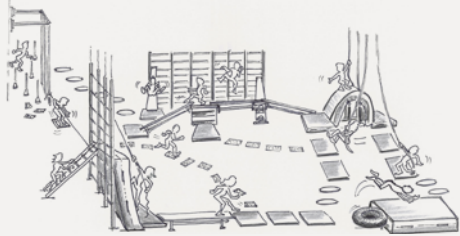
## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|---|--|---|
|      | <p><b>Piratenschiff</b> 🏴‍☠️</p> <p>Die Kinder können über verschiedene Wege auf das Piratenschiff gelangen:<br/>Mit Anlauf auf das Trampolin springen und auf der dicken Matte landen.<br/>Die Sprossenwand hochklettern.<br/>Auf der Langbank hinaufbalancieren.</p> <p><b>Hinweis:</b> Matten und Langbank mit Spannssets sichern!</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Langbank auf die schmale Seite drehen.</li><li>– Posten vor Kletterwand (statt vor Sprossenwand) stellen, so kann die Langbank zwischen Barren und Kletterwand geklemmt werden und die Kinder müssen zusätzlich in der Höhe balancieren.</li><li>– Über die Leiter.</li><li>– Eigene Ideen der Kinder einbauen</li></ul> | <p>Die Kinder erreichen bei diesem Posten individuell, auf verschiedenen Wegen ihren Fähigkeiten angepasst, einen Mattenberg auf den Barren und können auf die dicke Matte hinunterspringen.</p> | <p>2 Barren<br/>2 16er-Matten oder 1 dicke Matte<br/>1 dicke Matte<br/>1 Langbank<br/>1 Sprossenwand<br/>1 Trampolin<br/>3 Spannssets</p>  |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Im Kreis sitzen</b> 🌀</p> <p>Die Kinder bilden einen Kreis und stehen so eng zusammen, dass sich die Schultern berühren. Nun drehen sie sich um 90 Grad und stehen noch enger zusammen, bis sich die Schuhe berühren. Auf Kommando sitzen alle dem jeweils hinteren Kind auf den Schoß.<br/>Können wir in dieser Position sogar einen Schritt machen?</p>  | <p>Die Kinder achten aufeinander, Zusammenarbeit ist gefragt.</p>  | <p>Alle Kinder im Kreis</p>   |

# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

### Lektion 11, Wagnis und Verantwortung

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|---|---|--|
| 15'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Die rollende Langbank</b> ☹️<br>Die Langbank wird mit der breiten Fläche auf vier Gymnastikstäbe gelegt. Auf dieser labilen Unterlage versuchen die Kinder verschiedene Übungen auszuführen. Im Gehen vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf allen vieren über die Schmalseite der Bank balancieren.<br>Aus dem Stand in die Hocke gehen und sich drehen.<br>Sich mit halben oder ganzen Drehungen vorwärtsbewegen.<br><br><b>Seilartisten</b> ☹️<br>Ein bis zwei Kinder stehen auf der Langbank, während zwei andere Kinder an beiden Enden der Bank vorsichtig hin- und herschieben.<br>Gelingt dies sogar mit geschlossenen Augen?<br><br><b>Tram fahren</b> ☹️<br>Drei Kinder sitzen auf dem «Tram» und lassen sich von den anderen durch die Halle fahren, indem diese die Langbank schieben und die Stäbe von hinten immer wieder nach vorne bringen. | Die Kinder sind mutig, sie gehen «an die Grenze» und fordern sich selber heraus.<br>Zusammenarbeit ist gefragt. | Langbänke<br>4 Gymnastikstäbe pro Langbank   |
| 20'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Rundlauf</b> 🐾<br>Es empfiehlt sich, für diesen Postenlauf eine Doppelstunde zu planen oder klassenübergreifend zu arbeiten (Postenlauf stehen lassen).<br>Ziel dieses Rundlaufs ist es, während der ganzen Runde den Hallenboden nie zu berühren. Die Kinder bewegen sich auf Geräten, Teppichresten oder Reifen. Es werden verschiedene Posten (Haupt- und Nebenposten) in den Rundlauf integriert.<br>Es ist sinnvoll, mit bereits bekannten Posten zu arbeiten.<br><b>Hinweis:</b> Die Geräte sind in der Sporthalle so disponiert, dass die Kinder die Posten in einer vorgegebenen Reihenfolge machen.   | Die Kinder fordern sich heraus und sind mutig.  | Parcours aufstellen (verschiedene Geräte)<br> |

# 6 Bewegen an Geräten

## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material |
|------|--|---|-----------------------------------|
|      | <p><b>Regeln:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Es ist wichtig, dass klare Regeln eingehalten werden:</li><li>– Es darf nicht überholt werden!</li><li>– Es gibt kein Wettrennen!</li><li>– Bei «Stau»: Abkürzungen nehmen.</li><li>– Wenn immer möglich, die ganze Runde machen!</li><li>– Da diese Postenform sehr anstrengend ist, empfiehlt es sich, zwischendurch Pausen oder ein ruhiges Spiel einzubauen.</li></ul> <p><b>Ablauf:</b></p> <p>Die Kinder starten an verschiedenen Stellen, damit es nicht schon zu Beginn Stau gibt. Als Ansporn kann ein Zettel bereitgelegt werden, wo jedes Kind nach einer Runde einen Strich machen kann (ganze Runde / abgekürzte Runde). Das ist für viele Kinder sehr motivierend!</p> |   |                                   |
| 10'  | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Pyramide bauen</b> </p> <p>Die Kinder gehen zu dritt zusammen. Zwei Kinder knien auf allen Vieren nebeneinander: Schulter an Schulter und Gesäss an Gesäss.</p> <p>Das dritte Kind versucht in der gleichen Position auf die Kinder zu knien. Ein Knie und eine Hand stützen sich dabei auf das eine Kind und die andere Hand und das andere Knie stützen sich auf das andere Kind.</p> <p>Gelingt es, eine ganze Reihe zu bilden? Versucht es zu 5., 7. etc.</p>  | <p>Die Kinder müssen zusammenarbeiten und sich vertrauen.</p> <p>Etwas Mut ist gefragt.</p> | <p>Pro Team zwei Matten</p>       |

# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

### Lektion 12, Helfen/Sichern/Kooperieren

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|---|--|--|
| 15'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Das lebende Brett</b> 🏠<br>Etwa fünf bis sieben Kinder knien sich dicht nebeneinander auf den Boden. Der Kopf berührt den Boden, die Schultern sind leicht hochgezogen. Auf dem Rücken befindet sich ein Kind, das schläft. Auf ein Zeichen hin beginnt sich das Bett vorwärtszubewegen, ohne das schlafende Kind zu verlieren oder auseinander zu fallen.   | Bei dieser Übung lernen die Kinder bei Bewegungen von anderen Rücksicht zu nehmen und ein Bewusstsein dafür zu entwickeln.               | In der Halle verteilt, eventuell Mattenviereck aufstellen<br> |
| 20'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Mauerkletterer</b> 🏠<br>Eine Sprossenwand wird herausgeklappt. Eine dicke Matte wird hochkant an die Sprossenwand angelehnt und mit Springseilen an der Sprossenwand befestigt. Nun muss die Dreiergruppe (Seilschaft) zusammen dieses Hindernis (Nordwand) überwinden und einander dabei helfen. Wie viele Male schafft jede Gruppe diese Nordwand innerhalb von drei Minuten?<br><b>Hinweis:</b> Die Kinder sollen den Posten zuerst ausprobieren, bevor ein Wettkampf entsteht! | Während dieser Übung werden Wettkampfsituationen nachgestellt. Die Kinder müssen ihre Hilfsbereitschaft in solchen Situationen beweisen. | Sprossenwand<br>Matten<br>Dicke Matten<br>Springseile<br>    |

# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|---|---|
|      | <p><b>Filzpantoffel-Weitsprung</b> 🐾</p> <p>Zwei Langbänke werden an einer Reckstange angebunden. Dahinter werden zwei dicke Matten gelegt. Diese Sprungschanze kann mit der Einstellung der Höhe der Reckstange variiert werden. Ein Kind schlüpft in zwei Filzpantoffeln, die am unteren Ende der Langbänke liegen. Es hält sich an einem Tau oder an zusammengebundenen Springseilen in der Mitte fest.</p> <p>Die anderen vier Kinder ziehen jeweils an den Enden des Ziehtaues und befördern so das fünfte Kind über den Schanzentisch. Auf den beiden dicken Matten sind jeweils drei Zonen eingezeichnet, welche die Punktzahl (max. sechs Punkte) ergeben. Welche Gruppe hat am Schluss die meisten Punkte?</p> <p><b>Hinweis:</b> Die Kinder sollen den Posten zuerst ausprobieren, bevor ein Wettkampf entsteht!</p> | <p>Während dieser Fun-Übung ziehen alle Kinder am gleichen Strang. Alle Gruppenmitglieder müssen einen aktiven Beitrag zum Gelingen der Übung beisteuern.</p> | <p>Reckstange<br/>2 Langbänke<br/>Filzpantoffeln<br/>Dicke Matten<br/>Springseile als Ziehtau</p>  |
| 10'  | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Platzwechsel</b> 🐾</p> <p>Eine Vierergruppe wird zweigeteilt. Je eine Gruppe steht zu jedem Ende eines Baumstammes (umgedrehte Langbank) hin. Nun müssen beide Gruppen ihren Platz wechseln und dürfen dabei nie den Boden berühren. Sollte dies dennoch der Fall sein, so müssen alle Teilnehmenden wieder am Ausgangspunkt beginnen.</p> <p><b>Variation:</b> Die Teilnehmenden müssen Gegenstände mittransportieren.</p> <p><b>Hinweis:</b> Eventuell Langbank mit dünnen Matten rundum absichern</p>  | <p>Nebst einer guten Balance müssen die Kinder beweisen, dass sie nach individuellen Lösungen zu zweit suchen und eine schwierige Aufgabe lösen können.</p>   | <p>1 Langbank<br/>eventuell Transport-Gegenstände (Ball, Seil, Hütli...)</p>                     |

# 6 Bewegungen an Geräten


## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

### Lektion 13, Helfen/Sichern/Kooperieren

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|---|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Mondball</b> 🌕<br>Aufgabe der Gruppe ist es, einen aufgeblasenen Wasserball ohne ihn zu fangen so oft wie möglich hoch (Richtung Mond) in die Luft zu spielen, bis er auf dem Boden landet. Niemand darf den Ball zweimal hintereinander berühren. Jeder Ballkontakt wird als Punkt gezählt.  | Diese Gruppenübung dient dazu, die Kooperation und die Reaktionsfähigkeit der Kinder zu trainieren. | Wasserball<br> |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Von Hügel zu Hügel</b> 🏔️<br>Die Kinder bewegen sich in Dreiergruppen in einer Hügel Landschaft (natürliche Hindernisse, Geräte usw.). Beim Sprung auf den Hügel helfen zwei Kinder dem dritten, das Hindernis «anzufliegen», beziehungsweise anzuspringen (Klammergriff an den Oberarmen). Gelingt es, einen Hügel (Hindernis) «fliegend» (mit einem Sprung) zu erreichen? Zwei Kinder unterstützen das dritte, um mit möglichst wenig Bodenberührungen (Sprüngen) von einem Hügel zum anderen zu «fliegen». | Die Kinder lernen die verschiedenen Höhen und die Risiken einzuschätzen.                            | Kastenteile<br>Barren<br>Reckanlage<br>Mattenwagen<br>Bänkli                                      |

# 6 Bewegungen an Geräten


## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|--|---|
|      | <p><b>Fliegender Teppich</b> 🗣️</p> <p>Ein Kind wird von drei bis vier anderen Kindern auf einem fliegenden Teppich getragen.</p> <p>Zuerst mit Gegenständen das rückschonende Tragen üben (gerader Rücken, in die Knie gehen).</p> <p>Das getragene Kind steuert die tragenden Kinder durch Anweisungen wie: schneller, langsamer, rechts, hoch, tief, schräg usw.</p> <p>Blinder Passagier: Das fliegende Kind schliesst die Augen. Die anderen Kinder tragen den fliegenden Teppich durch den Raum und landen sanft. Weiss «der blinde Passagier», wo er ist? Raten lassen!</p> <p>Laufwettbewerb und einfacher Hindernisparcours auf dem fliegenden Teppich durchführen.</p> <p>Den Teppich ganz sorgfältig über den Boden ziehen.</p> | <p>Die Kinder lernen, Verantwortung zu übernehmen und das Vertrauen zu gewinnen.</p> | <p>Woldecken oder leichte Turnmatten als «fliegende Teppiche» benutzen.</p>  |
|      | <p><b>TIPP:</b> Klasse in mehrere Viererteams einteilen, welche die beiden Posten ausprobieren.</p>  |  |   |
|      | <p><b>Schwedenkasten</b> 🗣️</p> <p>Die Kinder bewegen sich frei um die Kastenteile. Auf ein akustisches Signal in einen Kastenteil stehen oder sitzen.</p> <p>Die Kastenteile tragen, heben, senken etc.</p> <p>Zwei bis drei Kinder stellen sich in einen Kastenteil, heben ihn hüfthoch an und bewegen sich als Auto, Tram...</p> <p>Kombination, die Tramwagen formieren sich zu einem Zug.</p> <p>Kastenteile auf Längsseite stellen und ohne Geräteberührung durchschlüpfen.</p> <p>Verschiedene Höhen als Treppe zusammenstellen, aufsteigen, abspringen.</p>  | <p>Die Kinder erlernen gesunde Hebe- und Tragtechniken</p>                           | <p>Ganze Klasse zusammen in der ganzen Halle. Die Kästen in ihre Teile zerlegen, in der Halle frei verteilen.</p> <p>Schwedenkasten</p>                         |



# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.1 Grundbewegungen an Geräten

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|---|---|
| 5'   | <b>Ausklang</b><br><br><b>Auf kleinstem Raum</b> 🏠<br>Eine Gruppe hat die Aufgabe, sich in einen begrenzten Raum (zum Beispiel Schwedenkastenoberteil) zu stellen. Dabei darf jedes Kind nur auf einem Bein stehen und nirgends Kontakt ausserhalb des Kastenoberteils haben (keine Wand, Stangen usw.).<br>In dieser Position soll die Gruppe von 10 bis 14 Kindern mindestens drei Sekunden ausharren. Welcher Gruppe gelingt dies mit den meisten Kindern?<br><b>Variation:</b> Kleinere Gruppen bilden, die Kinder dürfen auf beiden Füßen stehen. | Diese Übung fördert die Organisation im Team und verlangt die Anpassung des Einsatzes nach dem jeweiligen Könnensstand. | Schwedenkastenoberteil<br> |

# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.2 Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

### 6.2 Bewegen an Geräten

Die Schülerinnen und Schüler können Körperspannung aufbauen, ihren Körper stützen und die Gelenke in funktionellem Umfang bewegen. Sie wissen, wie sie Beweglichkeit und Kraft trainieren können.

### Beweglichkeit und Kraft

1

- |    |  |
|----|--|
| 1a | können den Bewegungsumfang der Gelenke wahrnehmen.   |
| 1b | können den Bewegungsumfang der Gelenke ausnützen sowie den Körper stützen (zum Beispiel im Liegestütz vorlings und rücklings). |
| 1c | können den gespannten Körper auf den Händen stützen (zum Beispiel Handstand mit Hilfe).  |

### Körperspannung

1

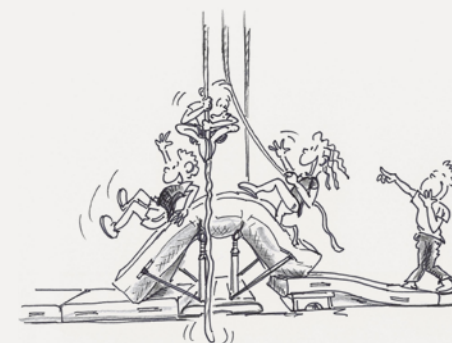
- |    |  |
|----|--|
| 2a | können den Körper als schlaff und gespannt wahrnehmen (zum Beispiel Marionette). |
| 2b | können den Körper in statischen I-Posen anspannen (zum Beispiel Brett am Boden). |

# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.2 Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

### Lektion 1

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material                                    |
|------|---|--|--|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Mattenbob</b> 🏂<br>Zwei Teams haben je eine dicke Matte. Es gilt, diese auf Kommando möglichst schnell über eine definierte Strecke zu schieben.<br><b>Variation:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Schieben von Mattenwagen.</li><li>– Bergauf sprinten.</li></ul>  | In folgender Übung kräftigen die Kinder ihre Beinmuskulatur und üben sich im schnellen Weglaufen. Dadurch sammeln sie neue Erfahrungen beim Laufen und Springen. | Zwei 40er-Matten   |
| 25'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Grosser Berg</b> 🏔️<br>Aufstellung in der einen Hallenhälfte!<br>Die Kinder versuchen über die grosse Matte zu klettern. Mit oder ohne Hilfe der grossen Tauen. Sie rutschen oder springen auf der anderen Seite auf die 16er-Matte hinunter.<br><b>Hinweis:</b> Auf beiden Seiten des Barrens müssen 16er-Matten sein. Die dicke Matte muss mit zwei Spannssets stark nach unten gebogen und befestigt werden. Es kann als Hilfe ein Kastenteil unter die 16er-Matte gelegt werden, so haben die Kinder eine Hilfe beim Hinaufklettern. Es braucht die ganze Klasse beim Aufstellen der dicken Matte. Es ist von Vorteil, wenn mindestens zwei erwachsene Personen anwesend sind. Dieser Posten ist etwas umständlich zum Aufstellen, dafür umso beliebter bei den Kindern.<br><b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Mit Anlauf</li><li>– Sie ziehen sich an den Tauen hoch</li><li>– Sie helfen einander</li><li>– Höhe des Barrens verstellen</li><li>– Posten ohne Tau</li></ul> | Die Kinder bewegen sich über einen Mattenberg, rutschen, springen oder hangeln sich hinunter.  | Barren<br>dicke Matte<br>Zwei 16-er Matten<br>Zwei Spannssets<br>Tau |



# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.2 Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|---|---|--|
|      | <p><b>Das Rad – Übungsreihe</b><br/>Aufstellung in der anderen Hallenhälfte!</p> <p><b>Posten 1</b><br/>Die Kinder bewegen sich über eine Langbank und konzentrieren sich auf die Abfolge: linke Hand, rechte Hand, rechter Fuss, linker Fuss<br/>Beim ersten Bänkli erfolgen die Bewegungen langsam, beim zweiten Bänkli sind diese schneller.</p> <p><b>TIPP:</b> Start im Stand, Arme gestreckt. Am Schluss blickt das Kind wieder in dieselbe Richtung wie beim Start! Akkustische Hilfe: «Jamm-ta-tam»</p> <p><b>Posten 2</b><br/>Gleiche Übung wie oben, jedoch über ein Kastenoberteil.</p> <p><b>Posten 3</b><br/>Seile am Boden, die Kinder üben die Bewegungsabfolge über das Seil. Als Hilfe können Hände und Füße auf den Boden geklebt werden.</p> <p><b>Posten 4</b><br/>Rad über eine dünne Matte. Die Kinder üben das Rad indem sie seitlich der dünnen Matte starten und auf der anderen Seite der Matte wieder landen.</p> <p><b>TIPP:</b> Die 4 Posten sollen aneinander aufgestellt werden, LP zeigt den Ablauf vor, Körperspannung beachten!</p> <p><b>TIPP:</b> Die beiden Posten «grosser Berg» und die Rad-Übungsreihe können gut im Wechsel in zwei Gruppen absolviert werden!</p> | <p>Die Kinder erlernen die richtige Reihenfolge des Aufsetzens von Händen und Füssen.</p> | <p>2 Langbänke<br/>1 Kastenoberteil<br/>Springseile<br/>Hände und Füße aus Karton<br/>Klebestreifen<br/>Dünne Matten</p> |

# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.2 Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material |
|------|---|---|-----------------------------------|
| 10'  | <b>Ausklang</b><br><br><b>Baumstammtransport</b> 🐜<br>Mindestens sieben Kinder legen sich auf dem Bauch eng nebeneinander auf den Boden. Ein Kind ist der Baumstamm, es legt sich in Hüfthöhe rücklings, quer über die Reihe. Auf Kommando beginnen alle gleichzeitig in eine Richtung zu rollen. Der «Baumstamm» wird so weiter transportiert. Sobald das hinterste Kind wieder frei vom Gewicht des Baumstamms ist, rennt es nach vorn und schliesst sich der Reihe wieder an.<br><b>Hinweis:</b> Bevor der Baumstamm transportiert wird, muss das gemeinsame Rollen in eine Richtung zuerst ohne Baumstamm geübt werden. Beim Transport auf den Händen muss auf das Beenden der Übung ein Kommando erfolgen. Der Baumstamm wird durch Greifen unter den Schultern von den Händen gezogen.<br><b>Vereinfachung:</b> Die liegende Gruppe rollt gemeinsam in die eine Richtung. Anstelle eines Kindes als Baumstamm transportiert sie eine Matte.<br><b>Erschwerung:</b> Der «Baumstamm» wird auf den Händen transportiert. Mindestens zehn Kinder liegen im Reissverschlussystem, in zwei Linien versetzt, Kopf an Kopf nebeneinander und strecken die Arme nach oben. Der «Baumstamm» legt sich vorsichtig mit dem Rücken auf die Hände und lässt sich auf die andere Seite transportieren. | In der Gruppe lernen die Kinder mit Körperkontakt umzugehen, einander zu vertrauen und zusammen zu kooperieren. In dieser Übung wird auch die Ganzkörperspannung trainiert. | Mattenbahn à 7 bis 8 Matten       |

# 6 Bewegungen an Geräten

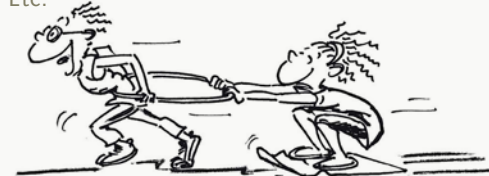
## 6.2 Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

### Lektion 2

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|---|--|--|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Hahnenkampf</b> 🐓<br>Zwei Partner stehen sich auf einem Bein gegenüber und geben sich die Hand. Nun versuchen sie sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer schafft es zuerst den Partner vier Mal aus dem Gleichgewicht zu bringen (Best-of-Seven)? Anschliessend wird das Bein gewechselt.<br><b>Variation:</b> Die beiden Partner halten sich an einem Gummiband (oder Schlauch) fest. | Neben dem Gleichgewicht wird bei dieser Übung auch die Rumpfstabilisation trainiert.   | Gummiband oder Schlauch<br>eventuell dünne Matten<br> |
| 25'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Tarzan</b> 🐒<br>Den Kindern die Wahl lassen. Sie dürfen am Klettertau schwingen, schaukeln, klettern, drehen, niederspringen usw.<br><b>Hinweis:</b> Posten zweimal aufstellen, so bleiben auch grössere Gruppen in Bewegung.<br><b>Variation:</b> Gegenstände, zum Beispiel einen Ball zwischen die Füsse klemmen und dem Partner in die Hand geben.  | Während dieser Übung probieren die Kinder verschiedene Möglichkeiten am Klettertau aus. Dabei kräftigen sie ihren Körper auf spielerische Weise. | Klettertau<br>Matten<br>eventuell Langbank<br>       |

# 6 Bewegungen an Geräten


## 6.2 Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|---|---|--|
|      | <p><b>Pferdegespann</b> 🐾</p> <p>Die Kinder sollen sich sitzend, kniend, stehend auf einem oder zwei Teppichresten von einem Partner ziehen lassen.</p> <p><b>Hinweis:</b> Zwei Pferde und Kurven erhöhen die Anforderungen!</p> <p><b>Variation:</b> Slalom zwischen Malstäbe, auf der Strecke mit einer Hand Gegenstände einsammeln</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"><p><b>TIPP:</b> Diese beiden Posten lassen sich gut in zwei Gruppen (geteilte Klasse), jeweils in einer Hallenhälfte absolvieren.</p></div> | <p>In dieser Übung spielen die Kinder Pferd und Kutsche: Ein Kind zieht ein anderes auf Teppichresten kreuz und quer durch die Turnhalle.</p> | <p>Teppichreste<br/>Reifen<br/>Springseile<br/>Gummischlauch<br/>Malstäbe<br/>Etc.</p>  |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Nase vorn</b> 🐾</p> <p>Die ganze Klasse bildet einen Kreis im Stehen, alle halten sich an den Händen. Die Kinder werden auf Zwei durchnummeriert.</p> <p>Auf Kommando ragen alle 1er mit gespanntem Körper nach vorne und alle zweier nach hinten. Ziel ist, die Posen stabil zu halten, ohne dass der Kreis auseinanderreißt.</p>   | <p>In dieser Gruppen-Übung werden die Kooperation, die Ganzkörperspannung und die Gleichgewichtsfähigkeit geschult.</p>                       | <p>Alle Kinder im Kreis</p>  |

# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.2 Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung


### Lektion 3

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|--|---|--|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Schubkarren-Stafette</b> 🐾<br>Zwei Gruppen, Start bei der Markierung (Malstab). Ein Kind ist die «Schubkarre»<br>→ Hände am Boden, Gesäss nach oben, Körper gespannt, ein zweites Kind hebt die «Schubkarre» an den Fussgelenken hoch. Auf «Los» fährt das Kind mit der «Schubkarre» um die Markierung (Malstab) und wieder zurück. Sobald das erste Team angekommen ist, macht sich das zweite Team auf den Weg... usw.<br>Welche Gruppe ist schneller wenn alle Kinder einmal die «Schubkarre» waren?<br><b>Variation:</b> «Schubkarre» hat die Hände auf Teppichresten.<br>Anstatt «Schubkarren» sind die Kinder Spinnen und bewegen sich mit dem Rücken zum Boden auf Händen und Füßen vorwärts. Achtung: Gesäss nach Oben und nicht hängen lassen! | Die Stützkraft und Körperspannung wird gefördert.   | Malstäbe<br>Teppichreste   |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Ich war zuerst hier</b> 🐾<br>Eine Langbank an zwei Schwedenkasten einhängen und mit Matten unterlegen.<br>Die Kinder müssen jetzt fair kämpfen und sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen.<br><b>Variation:</b> Jedes Kind hat einen Gymnastikball und versucht so sein Gegenüber von der Bank zu stossen.  | Während dieser Übung lernen die Kinder beim fairen Kämpfen zu balancieren und versuchen ihr Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen. | Zwei Kasten<br>Langbank<br>zwei 16er-Matten<br>Gymnastikball<br> |



# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.2 Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|---|---|--|
|      | <p><b>Eigernordwand</b> 🧗</p> <p>Schaumstoffmatte an der Sprossenwand befestigen. Mithilfe von herunterhängenden Seilen können die Kinder jetzt Steilwandklettern.</p> <p><b>Variation:</b> Auch an Klettergerüst oder an der Gitterleiter möglich.</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"><p><b>TIPP:</b> Diese beiden Posten können, nach Instruktion der LP, von den Kindern selbständig absolviert werden. Die Klasse kann halbiert werden, Gruppe 1 macht die oben beschriebenen Posten, Gruppe 2 absolviert mit der LP die Beweglichkeits-Übungen.</p></div> | <p>Die Kinder werden in dieser Übung zu Bergsteigern und erklimmen dabei die berühmte Eiger Nordwand.</p>                                       | <p>40er-Matte<br/>Sprossenwand<br/>Seile</p>  |
|      | <p><b>Partnerkreis</b> 🧗</p> <p>In grossen Bewegungen zu zweit den Oberkörper hin- und herdrehen. Zu zweit vis-à-vis einander die Hände geben. Beide führen die Arme im grossen Bogen nach oben über ihre Köpfe auf die andere Seite, ohne die Hände loszulassen, und drehen mit dem Körper mit. Richtungswechsel.</p>  | <p>Diese Übung dient der Verbesserung der Beweglichkeit der Oberkörper- und Rumpfmuskulatur.</p>  | <p>Halbe Klasse in einer Hallenhälfte</p>  |
|      | <p><b>Knoten lösen</b> 🧗</p> <p>In dieser Übung zu zweit geht es darum, sich aus einem Knoten zu lösen. A und B stehen sich gegenüber und geben sich die Hände. Beide steigen mit einem Fuss auf derselben Seite über einen Arm, machen eine ganze Drehung nach aussen, ohne die Hände loszulassen (diese werden über den Kopf auf die andere Seite geführt). Sobald sie sich wieder gegenüberstehen, wird das andere Bein «ausgeschlauft» und der Knoten gelöst.</p>   | <p>Auf spielerische Art und Weise wird die Rumpf-, Bein- und Oberkörperbeweglichkeit verbessert.</p>  |  |
|      | <p><b>Auf und ab</b> 🧗</p> <p>In dieser Übung wird die Auf- und Abwärtsbewegung der Wirbelsäule trainiert. Zu zweit Rücken an Rücken im Abstand von ca. einem Meter. Die Kinder übergeben einen Ball zwischen ihren Beinen hindurch und über ihre Köpfe hinweg. Nach zehn Durchgängen Richtungswechsel.</p> <p><b>Variation:</b> Ohne Ball mit in die Hand klatschen.</p>   | <p>Auf spielerische Art und Weise soll die Beweglichkeit der hinteren Oberschenkel-, Rücken-, Brust- und Bauchmuskulatur verbessert werden.</p> | <p>Pro Zweierteam ein Ball</p>   |

# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.2 Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material                 |
|------|---|---|---|
|      | <p><b>Ballerina</b> 🦢</p> <p>Ein Bein gestreckt auf eine Erhöhung aufsetzen. Einen Ball mit gestreckten Armen im Wechsel um das Knie führen und über dem Kopf übergeben.</p> <p><b>Hinweis:</b> Den Oberkörper mit der Armbewegung leicht vorneigen und aufrichten.</p>   | Die Beweglichkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur wird durch die Ballerina-Übung auf spielerische Art und Weise verbessert. | Pro Kind ein Ball<br>Schwedenkastenoberteil       |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Der menschliche Knoten</b> 🦶</p> <p>In dieser Gruppen-Übung bilden die Kinder in einer vorgegebenen Zeit einen menschlichen Knopf und lösen ihn wieder auf.</p> <p>Eine Gruppe von mindestens sechs Kindern steht in einem Kreis. Alle Kinder schauen zur Mitte. Jedes Kind greift zuerst mit der rechten Hand eine andere rechte Hand, wobei diejenige der direkten Nachbarn nicht gehalten werden darf. Das Gleiche wird mit der linken Hand gemacht, so dass alle Kinder zwei andere Hände halten und einen Knopf bilden. Nun müssen sich alle bemühen, den Knopf zu lösen indem sie übereinander steigen, sich unten-durch bewegen usw. Der Knopf ist gelöst, sobald alle nebeneinander im Kreis stehen. Es kann aber auch vorkommen, dass die Aufgabe nicht aufgeht. Deshalb empfiehlt es sich für die Aufgabe ein zeitliches Limit zu geben (zum Beispiel maximal vier Minuten).</p> | Bei dieser Übung ist Zusammenarbeit und eine grosse Portion Beweglichkeit gefragt.  | Kinder in Sechsergruppen<br>in der Halle verteilt |

# 6 Bewegungen an Geräten


## 6.2 Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

### Lektion 4

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|---|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Eine Ecke fangen</b> 🐾<br>Vierergruppen bilden. Drei Kinder halten sich an den Händen und bilden ein Dreieck. Das vierte Kind übernimmt die Fängerrolle und steht ausserhalb des Dreiecks.<br>Kind A wird bestimmt. Fänger B muss es durch eine Berührung fangen. A wird durch die anderen beiden vor B geschützt, indem sie sich geschickt vor A positionieren. Gelingt es B, Kind A zu berühren, wird dieses zum Fänger. Körperkontakt ist nicht erlaubt, ausser zum Fangen.                        | Bei diesem Fangspiel wärmen sich die Kinder bestens für die kommende Lektion auf. | Vierergruppen<br>in der Halle verteilt  |
| 25'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Kunstturner</b> 🐾<br>Während dieser Übung versuchen die Kinder verschiedene akrobatische Bewegungen an den Schaukelringen aus. Schaukelringe auf Schulterhöhe hinunterlassen. Die Kinder hängen sich daran, auch kopfunter mit den Knien. Dann drehen, stützen oder hängen sie.<br><b>Variation:</b> Ein Bündel von der Matte aufnehmen und diesen an die Seile der Schaukelringe befestigen (Bauchmuskulatur). Ein Ball von der Matte zwischen die Seile der Schaukelringe werfen (Bauchmuskulatur). | Die Kinder orientieren sich kopfüber, sie kräftigen ihre Muskulatur.              | Schaukelringe<br>Matten<br>Spielbündel<br>Bälle<br> |

# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.2 Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|---|---|---|
|      | <p><b>Steilwandklettern</b> 🧗</p> <p>Eine Langbank an der Sprossenwand, am Reck oder am Trapez einhängen. Die Kinder daran hochklettern lassen und dabei verschiedene Schwierigkeitsstufen anbieten.</p> <p><b>Variation:</b> Langbänke in verschiedenen Schrägstufen einhängen.</p>  | <p>Die Kinder klettern verschiedene Schwierigkeitsstufen und kräftigen ihre Rumpfmuskulatur.</p>                  | <p>Langbank<br/>Sprossenwand<br/>Reck oder Trapez</p>  |
|      | <p><b>Handstand-Übung «Eselsleiter»</b> 🧗</p> <p>Wie hoch kann mit den Füßen der Sprossenwand entlang geklettert werden? Gelingt es den Körperschwerpunkt über die Schultern zu bringen?</p> <p><b>Erschwerung:</b> Wer gelangt bis fast zur Handstandposition? Ein Partner sichert bei der schwierigeren Variante auf der Körperrückseite.</p> | <p>Die Kinder bewegen sich vom Stützen in den Handstand. Sie lernen den wechselnden Körperschwerpunkt kennen.</p> | <p>Sprossenwand<br/>dünne Matten</p>  |

**TIPP:** LP zeigt vor, Körperspannung beachten (keine «Banane»)

# 6 Bewegungen an Geräten

## 6.2 Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material |
|------|--|--|-----------------------------------|
| 10'  | <b>Ausklang</b><br><br><b>Spaghetti-Test</b> 🐞<br>A liegt auf dem Rücken. Die LP gibt vor, ob A eine gekochte Spaghetti (ganzer Körper ist entspannt) oder eine ungekochte Spaghetti ist (ganzer Körper ist angespannt). B kontrolliert A indem B A an den Füßen hochhebt – nur an einem Fuss hochhebt. Geht auch in der Pose Liegestütz rücklings, vorwärts, seitwärts.<br><b>Variation:</b> A ist eine stehende ungekochte Spaghetti, hält die Arme neben dem Körper. Vier Kinder stehen um A herum. A kippt nach vorne, hinten, zur Seite und hält die Spannung. Die anderen müssen A auffangen und weiterreichen.<br>Vereinfachung: A liegt als ungekochte Spaghetti am Boden. Zwei Kinder rollen es seitwärts weg. A muss angespannt bleiben.<br>Erschwerung: A liegt mit angespanntem Körper auf dem Rücken am Boden. Es wird von vier Trägern an den Fussgelenken und den Oberarmen gefasst und auf Kommando hochgehoben. Wenn sechs bis acht Kinder helfen, kann A über den Kopf gehoben, in Schräglage gebracht und auf die Füße gestellt werden. | Zu zweit gewöhnen sich die Kinder in dieser Übung an den Körperkontakt und schulen die Körperspannung. | Pro Team eine Matte               |

# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.1 Körperwahrnehmung

### 7.1 Körperwahrnehmung

Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren.

### Körperwahrnehmung

|   |   |   |            |
|---|---|---|------------|
| 1 | a | können die Umwelt und sich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen (zum Beispiel taktil, kinästhetisch, vestibulär) sowie Körperteile unterscheiden und benennen. | MU.3.A.1.a |
|   | b | können die Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen (zum Beispiel Aufstellung auf einer Linie, im Kreis, in versetzten Reihen).                                | MU.3.A.1.c |
|   | c | können Körperteile gezielt steuern.   |            |

# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.1 Körperwahrnehmung

### Lektion 1

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|--|--|--|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Magnet</b> 🐾<br>Zu zweit in der Halle zu Musik herumgehen. Bei Musikstopp nennt die LP ein Körperteil, wo sich das Magnet befindet (zum Beispiel Ellbogen). Die Kinder müssen sich dort berühren<br><br><b>TIPP:</b> Die LP soll die zu berührenden Körperteile sorgfältig auswählen und eventuell das Alter und die Vertrautheit untereinander berücksichtigen.<br><br><b>Variation:</b> Bei Musikstopp nennt die LP eine Anzahl Körperteile, die pro Gruppe maximal den Boden berühren dürfen, zum Beispiel zwei Hände und ein Fuss. Auch in grösseren Gruppen möglich.   | Zu zweit gewöhnen sich die Kinder in dieser Übung an Körperkontakt. Zugleich werden die Kooperation und die Körperwahrnehmung gefördert. | Schnellere und langsamere Musik  |
| 25'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Lasten spüren und tragen</b> 🏋️<br>Die Kinder besitzen mehrere verschieden schwere Sandsäcklein. Ein Kind bewegt sich auf den Knien und ein anderes legt ihm sorgfältig eines oder mehrere auf mögliche Auflageflächen. Das kniende Kind versucht, solange wie möglich die Sandsäcklein mitzutragen ohne sie zu verlieren und die Belastung gut nachzuspüren. Gelingt es, einen kleinen Parcours auf allen vieren zu laufen, ohne das Sandsäcklein zu verlieren?<br>Die Sandsäcklein werden durch schnelles Anspannen der Muskeln, durch ... abgeschüttelt.<br>Alle Kinder haben Sandsäcklein und versuchen, andere Kinder zu «beladen». Sobald ein Sandsäcklein platziert wurde, versucht das betreffende Kind, das Säckchen langsam über den Körper hinunterrutschen zu lassen. Wenn das Sandsäcklein den Boden berührt, kann das Kind wieder versuchen, anderen Kindern ein Säcklein aufzuladen. | Den Körper wahrnehmen und entdecken<br>Gewichte spüren und schätzen  | Die Kinder bewegen sich frei im Raum.<br><br>Einfacher Parcours mit Bänkli, Slalom, Mat-tentunnel, Wippe, oder Ähnliches<br>Verschiedene Sandsäckli<br>Jonglierbälle |

# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.1 Körperwahrnehmung

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material           |
|------|--|---|---|
|      | <p><b>Schlangen</b> 🗨️</p> <p>Aus Futterstoff oder Krepppapier ca. drei Zentimeter breite und zwei Meter lange Bänder schneiden. Jedes Kind versucht mit seinem Band grosse Kreise, Spiralen und Schlangenlinien in die Luft zu «malen». Das Band ist der verlängerte Arm. Auch Zeichnungen über dem Kopf sind möglich. Besonders gut gelingt es mit der Vorstellung, dass der ganze Raum mit Schlangen gefüllt wird und sich jedes Kind den Schlangen entlang bewegt.</p> <p><b>TIPP:</b> Eine wellenartige Musik unterstützt die Vorstellung.</p>  | Meine Hände können spüren, Zeichen geben, dirigieren und Dinge bewegen. | Bänder (Schlangen) aus Krepppapier<br>Musik |
|      | <p><b>Wellen</b> 🗨️</p> <p>Ein Fallschirm oder ein grosses Tuch wird ausgebreitet und von allen Kindern am Boden gehalten. Gemeinsam versuchen sie damit Wellen zu machen, grosse und kleine, schnelle und langsame. Die Wellen können über den Kopf steigen. Das Tuch wird nur von der Hälfte der Kinder gehalten, die anderen Kinder:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– schleichen untendurch</li><li>– legen sich unter das Tuch auf den Boden und betrachten das Meer von unten</li><li>– Alle Kinder versuchen, das Tuch gemeinsam so zu bewegen, dass es sich allmählich mit Luft füllt und beim Loslassen wegfiegt. Dies gelingt am schönsten, wenn alle das Tuch gleichzeitig vom Boden möglichst weit nach oben reissen, kurz den Luftwirbel abwarten und den so entstandenen «Tuchpilz» auf ein Zeichen loslassen.</li></ul> |   | Fallschirm oder grosses Tuch                |
| 10'  | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Körperteile wahrnehmen</b> 🗨️</p> <p>Ein Kind liegt unter einer Decke. Die anderen betasten vorsichtig dessen Körper und benennen die Körperteile. Häufig die Partner wechseln und zur behutsamen Berührung anleiten.</p> <p><b>TIPP:</b> Wenn der ganze Körper berührt wird, einen Ball benutzen. Die Kinder liegen mit geschlossenen Augen auf dem Boden. Die LP (oder andere Kinder) legen verschieden schwere Gegenstände (zum Beispiel Säckli) auf die Gelenke der Kinder. Die Kinder benennen die verschiedenen Gelenke des Körpers (Knie, Ellenbogen usw.) und unterscheiden das Gewicht der Bälle.</p>  | Behutsam Berühren lernen.<br>Körpervorstellung, Körperbild              | Sandsäckli<br>verschiedene Bälle<br>Decken  |





# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.1 Körperwahrnehmung


### Lektion 2

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|---|--|--|
| 5'   | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Fuss-Theater</b> 🗣️<br>Die Kinder nehmen mit den Füßen Kontakt zueinander auf. Mit den Fusssohlen, den Fersen, den Zehen, den Fussrücken; auch mit mehreren Füßen.<br>Könnt ihr euch guten Tag sagen, euch zuwinken?<br>Spielt mit den Füßen, mal zart, mal fest, mal schnell, mal ...   | Die Kinder begrüßen sich auf eine «andere» Weise.  | Alle Kinder im Kreis<br>Schuhe ausziehen   |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Fuss-Spiele</b> 🗣️<br>Die Kinder sitzen im Kreis und drehen, strecken, krümmen die Füße nach allen Seiten.<br>Murmeln mit den Zehen in eine Schachtel tragen.<br>In der Luft Fahrrad fahren, allein, auch zu zweit mit je zwei Fusssohlen aneinander.<br>Ballon-Übergabe: Je zwei Kinder liegen nahe beieinander in Rückenlage und geben einander einen Luftballon mit den Füßen hin und her.<br>Oberstehende Übung auch im Kreis mit mehreren Kindern, eventuell sogar mit einem zweiten Luftballon.<br><br><b>Hindernis-Parcours</b> 🗣️<br>Im Raum sind verschiedene Gegenstände verteilt. Die Kinder suchen ihren eigenen Weg um oder über die Geräte auf allen vieren, nur auf dem Rücken, nur auf dem Bauch, krabbelnd.<br>Drei Kinder einigen sich auf einen gemeinsamen Weg und die gleiche Fortbewegungsart. Gelingt es den Kindern, den Parcours so zu bewältigen, dass kein Gegenstand berührt oder weggestossen wird? | Die Füße tragen unser Körpergewicht. Sie halten den ganzen Körper. Sie sind sehr empfindsam, denn wir spüren sofort, ob ein Boden hart, weich, steinig oder sumpfig ist. Meist stecken die Füße in den Schuhen. Hier aber spielen wir mit den Füßen!<br>Was und wie spüren meine Füße?<br><br>Wie bewegt es sich in verschiedenen Arten?<br>Was ist einfach? Wo wird es schwierig? | Alle Kinder im Kreis<br>Schuhe ausziehen<br>Verschiedene Murmeln, Schachteln, Luftballone<br><br>Parcours mit Hindernissen (Seile, Langbänke, Wippe, Tunnel aus Matten, 40er-Matte usw.) |

**TIPP:** Schwierige und wackelige Hindernisse erhöhen die Spannung!

# 7 Darstellen und Tanzen


## 7.1 Körperwahrnehmung

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|---|--|---|
| 10'  | <b>Ausklang</b><br><br><b>Bauch-Kopfkissen</b> 🗨️<br>Alle Kinder liegen am Boden, jeder Kopf sucht sich einen Bauch zum Draufliegen. Alle sind wie Dominosteine miteinander verbunden. Dies reizt zum Lachen. Wenn gelacht wird, hüpfert der Kopf darauf hin und her, auf und ab. Wenn alle ruhig sind, spürt man, wie der Atem den Bauch hebt und senkt. Zuerst nur zu zweit, dann in der Gruppe.<br>Schafft ihr es, alle im gleichen Rhythmus ein- und auszuatmen, vielleicht sogar mit Schnarchgeräusch? | Die Kinder spüren und fühlen sich gegenseitig, sie lernen Vorsicht und Achtsamkeit dem anderen Kind gegenüber. | Alle Kinder auf dem Boden, nahe beieinander.<br> |

# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.1 Körperwahrnehmung

### Lektion 3

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|---|--|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Blindenfangis</b><br>Kleines Feld. Alle bewegen sich auf den Knien vorwärts. Fänger sind blind (Augenklappe). Die anderen Kinder geben einen Ton von sich. Die Fänger folgen dem Ton, fangen ein Kind und übergeben dem neuen Fänger die Augenklappe.<br><b>Variation:</b> Die Fänger dürfen gehen, weitere Fortbewegungsarten wie: Froschhüpfen, kriechen, auf Zehenspitzen...  | Die Kinder lernen, ihren Sinnen zu folgen und diesen zu vertrauen                                      | Augenklappe   |
| 25'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Statue</b> 🗿<br>Die Kinder bilden Paare. Ein Kind ist die Statue, das andere der Künstler. Der Künstler formt die Statue indem er einen Körperteil (Oberarm, Unterarm, Hand, Finger, Oberschenkel, Unterschenkel, Fuss, Zehen) der Statue in eine bestimmte Position bewegt. Die Statue bewegt die andere Seite in die gleiche Position. Sie hat die Augen geschlossen. Nachdem jeder Körperteil positioniert wurde (acht Mal), darf sie die Augen öffnen. Nun folgt die Kontrolle, ob die Statue symmetrisch geworden ist. Je nachdem dürfen noch Anpassungen vorgenommen werden. Danach Rollentausch.<br><b>Variante:</b> A schliesst die Augen. B nimmt eine Position (Statue) ein. A tastet B ab und stellt die Statue nach. Anschliessend öffnet A die Augen und A und B schauen, ob die zwei Statuen identisch sind. | Das Wahrnehmen der Stellung und die Position der Gelenke stehen in diesen Übungen zu zweit im Zentrum. | Paare in der Turnhalle verteilt<br> |

# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.1 Körperwahrnehmung

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material |
|------|--|--|-----------------------------------|
|      | <p><b>Roboter</b> 🐣</p> <p>Die Kinder bilden Zweiergruppen. Eines spielt den Roboter, das andere darf ihn steuern. Der Roboter geht konstant mit langsamen Schritten gerade aus und ändert seine Laufrichtung wie folgt:<br/>Berührung an der linken Schulter: 90-Grad-Drehung nach links;<br/>Berührung an der rechten Schulter: 90-Grad-Drehung nach rechts;<br/>Berührung auf den Kopf: Stopp!<br/>Berührung am Rücken: rückwärtsgehen.</p> <p><b>Variation:</b> Ein Kind steuert zwei Roboter. Blinder Roboter. Beim Stopp sagt der Roboter, wo er sich befindet (zum Beispiel: Wo sind die Fenster, die Türe etc.). Augen öffnen und Kontrolle.</p> | <p>Ziel des Steuernden ist, den Roboter NICHT mit anderen Robotern oder Gegenständen/Wänden zusammenstossen zu lassen. Vertrauen nicht missbrauchen.</p> |                                   |
|      | <p><b>Spiegel</b> 🐣</p> <p>Zwei Kinder stehen sich vis-à-vis gegenüber. Das erste Kind bewegt sich, das zweite Kind macht die Bewegung spiegelbildlich nach.</p>   | <p>Die Kinder lernen in dieser Übung einen Teil des Raumes «umzudrehen» und die Bewegung verkehrt zu übernehmen.</p>                                     |                                   |
| 10'  | <p><b>Ausklang</b></p>   |  |                                   |
|      | <p><b>Sandwich</b> 🐣</p> <p>Die Hälfte der Kinder liegt auf einer dicken Matte auf dem Bauch, eine zweite dicke Matte wird über die Kinder gelegt. Die anderen Kinder klettern auf das «Sandwich» und gehen herum → Wechsel!</p> <p><b>Hinweis:</b> «Gewicht» auf dem «Sandwich» langsam erhöhen, das heisst nicht alle Kinder gleichzeitig, so können sich die «eingeklemmten» Kinder an das Gewicht gewöhnen.</p>  | <p>Die Kinder spüren mehr und weniger Gewicht, 2 dicke Matten ohne sich «erdrückt» zu fühlen.</p>  |                                   |

# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.2 Darstellen und Gestalten

### 7.2 Darstellen und Gestalten

Die Schülerinnen und Schüler können sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.

#### Darstellen

1

- |    |  |
|----|--|
| 1a | können sich zu Liedern, Versen und Bildern bewegen und deren Inhalte improvisierend darstellen (zum Beispiel Sing- und Bewegungsspiele). |
| 1b | können Bewegungen imitieren und sich in verschiedenen Rollen erleben (zum Beispiel Pantomime).   |
| 1c | können Gefühle darstellen und dazu eigene Bewegungen finden.   |

#### Bewegungsstücke

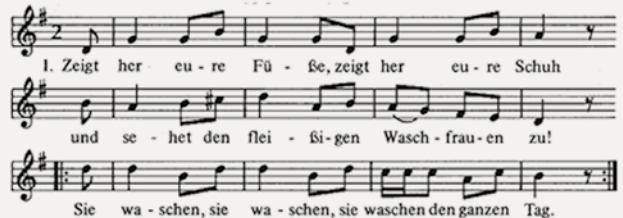
1

- |    |   |
|----|---|
| 2a | können einen Gegenstand entsprechend seinen Eigenschaften bewegen (zum Beispiel Ballon in der Luft halten, Reif drehen).  |
| 2b | können einen Gegenstand mit der rechten und der linken Hand aufwerfen und fangen (zum Beispiel Sandsäckli, Jonglierball). |
| 2c | können Bewegungsformen mit verschiedenen Materialien ausführen (zum Beispiel Seil, Reif, Zeitung).                        |

# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.2 Darstellen und Gestalten

### Lektion 1

| Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material |
|---|--|-----------------------------------|
| <p>15' Aufwärmen</p> <p><b>Zeigt her eure Füße</b> 🐾</p> <p>In dieser Aufwärm-Übung bewegen sich die Kinder jeweils zu der vorgeschlagenen Idee. Dabei können verschiedene Melodien verwendet werden.</p>  <p>Das Waschfrauen-Lied an die Bewegungslektion angepasst, eignet sich gut zum Aufwärmen. Durch den gleichbleibenden Refrain ist eine Struktur vorgegeben. Die Bewegungsideen kann die LP vorgeben oder durch die Kinder vorzeigen lassen.</p> <p><b>Lied</b></p> <p>So zeigt euchi Füess, so zeigt euchi Schue, und lueget de fliissige Turnchinder zue → alle stehen im Kreis. Füße wechselweise vortupfen.<br/>si hüpf, si hüpf e ganzi Stund,<br/>si hüpf, si hüpf e ganzi Stund → alle hüpfen<br/>So zeigt euchi Füess, so zeigt euchi Schue, und lueget de fliissige Turnchinder zue → alle stehen oder sitzen im Kreis. Füße wechselweise vortupfen.<br/>Nach jedem Refrain folgt eine neue Bewegungsidee<br/>Drehen/Hüpfen auf einem Bein/Rennen an Ort/Rennen im Kreis/Klatschen/Hoch aufspringen/Liegen in Liegestütz/Sitzen in Schneidersitz/Gehen auf den Fersen etc.</p> | <p>Die Kinder sind auf die bevorstehende Lektion eingestimmt und können sich einfache, sich wiederholende Bewegungen merken.</p> | <p>Alle Kinder im Kreis</p>       |


# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.2 Darstellen und Gestalten

| Inhalt   | Ziel   | Organisation/Skizzen/Material  |
|--|--|--|
| <p><b>25' Hauptteil</b></p> <p><b>Tiere darstellen 🐾</b><br/>Die Kinder erhalten drei Kärtchen mit bekannten Tieren und stellen diese nacheinander pantomimisch vor einer kleinen Gruppe dar. Die Gruppe versucht das Tier zu erraten. Die Aufgabe ist erfüllt, wenn die Gruppe zwei von drei Tieren erraten kann.<br/>Anweisung: Es dürfen keine Tiergeräusche gemacht werden.<br/>Anweisung für die Kinder: «Ziehe drei Kärtchen, schau dir die abgebildeten Tiere genau an und stelle diese Tiere mit deinem Körper dar, indem du dich wie diese Tiere bewegst oder typische Bewegungen dieser Tiere nachahmst. Du darfst dich im Raum bewegen – aber keine Tiergeräusche dazu machen. Die Gruppe hat einen Versuch, um jedes Tier zu erraten.»<br/><b>Hinweis:</b> Ratende Gruppe muss sich absprechen, bevor sie die Tierart nennt (kein Reinrufen!). Trotz einer guten Darstellung kann das Tier unter Umständen nicht erraten werden (Gruppe kennt Tier oder den Namen des Tieres nicht).</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"><p><b>TIPP:</b> Wenn die Tiere erraten wurden, kann die kleine Gruppe sich auf ein Tier einigen und ein Tierfangis machen bevor ein weiteres Tier erraten wird.</p></div> | <p>Die Kinder können sich pantomimisch ausdrücken und Bewegungen weiterentwickeln.</p> <p>Die Kinder können mit ihrem Körper etwas so deutlich darstellen, dass es von anderen erkannt wird.</p> | <p>Je eine Gruppe von drei bis vier Kinder in einer Turnhallenecke</p> <p>Drei bis vier Sets Tierkarten mit der Rückseite nach oben auf den Boden legen.</p>   |
| <p><b>Tierrätsel 🐾</b><br/>Zwei Kinder einer Vierergruppe rennen eine Strecke, um dort je eine Tierkarte aufzudecken. Auf dem Rückweg zu den anderen beiden Kindern stellen die Kinder ihr Tier dar. Die zwei wartenden Kinder versuchen die zwei Tiere in maximal je drei Versuchen zu erraten. Danach stellen die Kinder, welche geraten haben, die Tiere dar. Jedes Kind stellt drei verschiedene Tiere dar.</p>  | <p>Die Kinder können Tiere unter verschiedenen Bedingungen pantomimisch darstellen und die Gangart verschiedener Tiere nachahmen.</p>  | <p>Gruppe in Viererteams aufteilen<br/>Drei bis vier Sets Tierkarten liegen mit der Rückseite nach oben, drei bis fünf Meter von der Gruppe entfernt. Das Tierrätsel kann auch auf dem Pausenplatz oder im Wald durchgeführt werden.</p> |

# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.2 Darstellen und Gestalten

| Inhalt   | Ziel  | Organisation/Skizzen/Material   |
|--|---|---|
| <p data-bbox="107 379 293 405">5' <b>Ausklang</b></p> <p data-bbox="185 435 304 461"><b>Blume</b> 🌸</p> <p data-bbox="185 464 1061 676">Diese Beweglichkeitsübung im Team hat Züge einer kleinen Choreographie. Die Gruppe sitzt im Kreis, die Beine sind gestreckt oder leicht angewinkelt und geschlossen, die Füße berühren sich in der Mitte. Die Arme in die Mitte strecken, den Nachbarn die Hände reichen, dann langsam auf den Rücken liegen, ohne die Hände loszulassen.<br/>Die Arme überkreuzen und den Nachbarn die Hände reichen, dann langsam auf den Rücken liegen, ohne die Hände loszulassen.</p> | <p data-bbox="1115 427 1603 485">Die Kinder schauen aufeinander, sie versuchen, sich möglichst gleichzeitig zu bewegen.</p> | <p data-bbox="1641 427 1850 453">Alle Kinder im Kreis</p>  |



# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.2 Darstellen und Gestalten

### Lektion 2

| Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material  |
|--|--|--|
| <p><b>15' Aufwärmen</b></p> <p><b>Fliegerlied</b> 🛩️</p> <p>Alle stehen im Kreis und machen die Bewegungen entsprechend dem Text.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ich lieg gern im Gras</li> <li>– Und schau zum Himmel rauf</li> <li>– Schauen die ganzen Wolken</li> <li>– Nicht lustig aus?</li> <li>– Und fliegt ein Flieger vorbei</li> <li>– Dann wink ich zu ihm rauf (Hallo Flieger)</li> <li>– Und bist du auch noch dabei</li> <li>– Dann bin ich super drauf</li> <li>– Und ich flieg, flieg, flieg wie ein Flieger</li> <li>– Bin so stark, stark, stark wie ein Tiger</li> <li>– Und so gross, gross, gross wie ´ne Giraffe</li> <li>– So hoch, oh oh oh</li> <li>– Und ich schwimm, schwimm, schwimm zu dir rüber</li> <li>– Und ich nimm, nimm, nimm dich bei der Hand</li> <li>– Weil ich dich mag</li> <li>– Und ich sag:</li> <li>– Heut ist so ein schöner Tag lalalala</li> <li>– Heut ist so ein schöner Tag lalalalala</li> <li>– Heut ist so ein schöner Tag lalalalala</li> <li>– Heut ist so ein schöner Tag lalalalala</li> </ul> <p><b>Bemerkung:</b> Einleitungsspiele stimmen Kinder optimal auf eine bevorstehende Lektion ein und bereiten sie thematisch darauf vor. Sie können Rituale beinhalten oder ergänzen.</p> | <p>Die Kinder setzen in dieser Übung einen Liedtext in Bewegung um und bereiten sich auf die kommende Sportlektion vor.</p>        | <p>Alle Kinder stehen im Kreis und machen die Bewegungen entsprechend dem Text.</p> <p>Fliegerlied mit Text</p>                          |
| <p><b>20' Hauptteil</b></p> <p><b>10' Wie bewegen sich Katzen?</b> 🐈</p> <p>Bilder, Geschichten, eigene Erlebnisse mit Katzen erzählen. Beobachtungen werden im Spiel umgesetzt: Schleichen, zusammenrollen, strecken, Katzenbuckel, lauern vor dem Mauseloch und blitzschnell nach etwas haschen.</p>   | <p>Die Kinder erproben anhand verschiedener Darstellungsideen die eigenen Bewegungsmöglichkeiten und schulen ihre Wahrnehmung.</p> | <p>Bilder von Katzen, Katzen-Plüschtiere (oder andere Tiere)</p> <p>Alle Kinder erzählen im Kreis</p> <p>Zu zweit einander gegenüber</p> |

# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.2 Darstellen und Gestalten

| Inhalt   | Ziel   | Organisation/Skizzen/Material   |
|--|--|---|
| <p><b>Spielpantomime</b> ☞</p> <p>Zwei Kinder stehen einander gegenüber. Ein Kind macht Katzenbewegungen (Pfoten schlecken, Ohren putzen, Milch trinken...), das andere macht nach.</p>  |  |   |
| <p><b>Reaktionsspiel</b> ☞</p> <p>Bei der ersten nicht der Katze entsprechenden Bewegung (zum Beispiel klatschen, Zähne putzen, Nase schnäuzen ...) flüchtet das vormachende Kind und das nachahmende versucht es einzufangen.</p> <p><b>Hinweis:</b> Auch andere Tiere und entsprechende Geräusche, Bewegungen und Gangarten nachahmen.</p>   |  |   |
| <p><b>10'</b> <b>Markt der Flöhe</b> ☞</p> <p>Die Kinder springen wie Flöhe. Sie werden von Flöhen gebissen. Die Kinder kratzen sich an verschiedenen Stellen oder schlagen auf die Stelle. Springen wie Flöhe und sich kratzen im Wechsel. Flöhe von einer Hand in die andere springen lassen, mit den Augen die Flöhe verfolgen. Einander Flöhe zuschicken.</p> <p><b>Weitere Ideen:</b> Teich der Frösche/Vögel im Himmel/Pferde auf der Rennbahn...</p>  |  | <p>Spiel in der ganzen Halle<br/>LP stellt die Aufgaben und macht diese vor.<br/>Bilder der entsprechenden Tiere</p>    |
| <p><b>5'</b> <b>Ausklang</b></p> <p><b>Luftpumpe</b> ☞</p> <p>Im Schneidersitz dem Körper «die Luft ausgehen» lassen:<br/>Der Kopf rollt nach vorne, mit jedem Ausatmen nähert sich die Stirne dem Boden etwas mehr, die Luft strömt hörbar aus dem Körper.<br/>Mein Ausatmen soll tönen wie – spielt keine Rolle.<br/>Während A summend ausatmet und sinkt, klopft B mit der flachen Hand A auf den Rücken. Es entsteht ein vibrierender Ton. A ist «tief gesunken» und wird durch B mit einer imaginären Fahrradpumpe wieder aufgeblasen. A liegt erschlafft, quer über B (B im Vierfüßlerstand). B senkt sich langsam ab, und A versucht seine Position zu halten. B versucht, den Kopf von A ins Gleichgewicht zu stellen, doch dieser kippt immer wieder seitwärts.</p> | <p>Die Kinder entspannen und konzentrieren sich.</p> | <p>Zu zweit im Kreis verteilt</p>  |

# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.2 Darstellen und Gestalten

### Lektion 3

| Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material  |
|--|---|--|
| <b>15' Aufwärmen</b>   |   |  |
| <b>Spaziergang im Weltall</b> 🐾<br>Die Kinder bewegen sich frei im Raum, ohne die Luftballons zu berühren. Die Kinder laufen eine eigene Route. Die eigene Route wird im Gehen, Laufen, Hüpfen, Galopp je einmal gemacht.<br><b>Hinweis:</b> Musik kann die Übungen unterstützen. Beim Musikstopp berühren die Kinder jedes Mal mit einem anderen Körperteil die Luftballons und warten bewegungslos auf die nächste Aufgabe der LP.   | Die Kinder die Freude an den farbigen und leichten Luftballons erleben lassen.<br><br>Die Kinder kennen Bewegungseigenschaften von Ballonen/Papierbällen und können diese gezielt mit ihrem Körper steuern. | 1 Luftballon pro Kind<br>Luftballons im ganzen Raum oder in einem beschränkten Teil am Boden verteilt  |
| <b>Wolken bewegen</b> 🐾<br>Die Kinder bewegen sich frei auf allen Vieren und blasen auf jeden Luftballon, den sie antreffen.   |   |  |
| <b>Wolken treiben</b> 🐾<br>Die Luftballons mit einer Hand im Raum herumtreiben. Dasselbe mit anderen Körperteilen (Fuss, Knie, Kopf etc.).   |   | Zuerst alle Luftballons einige Meter nur in eine Richtung treiben. Je nach Orientierungsfähigkeit der Kinder, längere Distanzen oder kreuz und quer im Raum. |
| <b>Der Wind kommt</b> 🐾<br>Die Luftballone werden mit Hand- oder Fussschlägen in der Luft gehalten. Kein Luftballon darf den Boden berühren. Zuerst nur den eigenen Luftballon, dann jedes Mal einen anderen berühren.<br><b>Hinweis:</b> Musik kann die Übungen unterstützen. Beim Musikstopp müssen die Kinder einen Luftballon in der Hand halten.  |   | Im ganzen Raum   |
| <b>20' Hauptteil</b>   |   |  |
| <b>Bewusst werden der verschiedenen Körperteile</b> 🐾<br>Die Luftballons werden mit leichten Berührungen in der Luft gehalten. Zuerst einzeln, dann nacheinander. Eine Hand, die andere Hand. Ein Fuss, der andere Fuss. Kopf, Schultern, Ellbogen, Handgelenke, Rücken, Rumpf, Oberschenkel, Unterschenkel Dasselbe kann man auch im Sitzen machen.<br><b>Hinweis:</b> Die LP gibt die Körperteile bekannt oder fragt die Kinder, mit welchem Körperteil sie die Luftballons in der Luft halten wollen. | Die Kinder spüren und erfahren, mit welchen Körperteilen der Ballon wie in der Luft gehalten werden kann. Mit welchen Körperteilen geht es gut? Wo gibt es Schwierigkeiten?                                 | Im ganzen Raum   |

# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.2 Darstellen und Gestalten

| Inhalt   | Ziel  | Organisation/Skizzen/Material  |
|--|---|--|
| <b>Rakete</b> 🐾<br>Die Luftballons mit beiden Händen, mit der linken und mit der rechten Hand, nach oben schleudern. Dasselbe, aber so flach wie möglich vorwärts in Stafettenform.  | Die Kinder erfahren das «Verhalten» des Luftballons, wie fest, beziehungsweise wie leicht muss der Ballon bewegt werden um das Ziel zu erreichen? | Die Kinder sind im Raum verteilt.<br>Alle Kinder bewegen sich in einer Richtung<br>Zweier- bis Vierergruppen                           |
| <b>Rakete einklemmen</b> 🐾<br>Luftballon zwischen Rumpf und Arm einklemmen und im Raum herumlaufen. Gleichzeitig die Luftballons der Kameraden attackieren, so dass sie frei werden. Wer bleibt am längsten mit dem Luftballon? Luftballon zwischen den Beinen einklemmen (so leicht, dass sie nicht kaputtgehen) und herum hüpfen. Dasselbe im Stafettenform. | Wie viel Druck erträgt der Ballon?  | Die Kinder sind im Raum verteilt.<br>Alle Kinder bewegen sich in einer Richtung<br>2er bis 4er Gruppen                                 |
| <b>Pingpong</b> 🐾<br>Den Luftballon zu zweit mit den Händen hin und her spielen, ohne dass er auf den Boden fällt. Welches Zweier-Team kann am längsten? Dasselbe aber die Pässe werden mit dem Kopf, den Ellenbogen oder den Füßen ausgeführt. Dasselbe mit Fortbewegen. Dasselbe in Stafettenform.   |   | Zwei Kinder gegenüber<br>Die Kinder bewegen sich frei im Raum. Alle Kinder bewegen sich in einer Richtung<br>Zweier- bis Vierergruppen |
| <b>10' Ausklang</b>  |   |  |
| <b>Papierball Raum</b> 🐾<br>Mit dem Papierball den Luftballon antippen, in der Luft halten und bis zum Sammelkorb bringen.   |   | Sammelkorb in der Mitte des Raumes bereitstellen.<br>1 Luftballon pro Kind   |
| <b>Papierball Frei</b> 🐾<br>Mit dem Papierball frei spielen  |   |  |
| <b>Papierball Massage</b> 🐾<br>Papierball über den ganzen Körper rollen.   |   | Die Kinder sind im Raum verteilt   |
| <b>Papierball Zielwurf</b> 🐾<br>Zielwurf zum Sammelkorb  |   |  |

# 7 Darstellen und Tanzen


## 7.2 Darstellen und Gestalten

### Lektion 4

| Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|---|--|---|
| <p>15' <b>Aufwärmen</b></p> <p><b>Grüezi wohl</b> 🐾</p> <p>Bei «Grüezi wohl» wird zur Melodie von «Läbed wohl» ein textlich angepasstes Begrüssungslied gesungen.</p> <p style="text-align: center;"><b>Läbed wohl</b></p> <p>Lä - bed wohl, lä - bed wohl, chöm - med guet heil<br/>Lau - fed jetzt al - li gschwind, bis ihr de - hei - me sind!<br/>Lä - bed wohl, lä - bed wohl, chöm - med guet heil</p> <p><b>Textanpassung «Grüezi wohl»</b></p> <p>Grüezi wohl: alle stehen im Kreis und winken einander zu<br/>grüezi wohl: grüssen das Kind rechts mit Händedruck<br/>schön sind ihr cho: grüssen das Kind links mit Händedruck<br/>Laufend jetzt alli gschwind, bis ihr bim Fenschter sind: Die Kinder rennen zum Fenster und rennen auf «Grüezi wohl» wieder in den Kreis.<br/>Hüpfend jetzt alli gschwind, bis ihr bir Sprossewand sind: Kinder hüpfen zur Sprossenwand und rennen auf «Grüezi wohl» wieder in den Kreis.<br/>Krüched jetzt alli gschwind, bis ihr bir Linie sind: Kinder kriechen zu einer Linie und rennen auf «Grüezi wohl» wieder in den Kreis.<br/>Hinket jetzt alli gschwind: Kinder humpeln zu einem Markierungshut... bis ihr bim Huetli sind.<br/>Hüpfet uf einem Bei: Kinder hüpfen auf einem Bein.<br/>bis ihr bim Reife sind.</p> <p><b>Variation:</b> Weitere Bewegungsideen der Kinder aufnehmen</p> | <p>In diesem Singspiel schlagen die Kinder singend jeweils Bewegungen vor, die dann von der ganzen Klasse nachgeahmt werden.</p> | <p>Alle Kinder starten im Kreis und führen dann die jeweilige Aufgabe aus.<br/>Markierungshuetli<br/>Reifen</p> |

# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.2 Darstellen und Gestalten

| Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material  |
|---|--|--|
| <p><b>20' Hauptteil</b></p> <p><b>Schneeflocken</b> 🖱️</p> <p>Jedes Kind erhält ein Stück Papier. Die Kinder stehen dann auf einem Bänkli oder Schwedenkasten und lassen das Papier von hoch oben auf den Boden fallen. Der Flug des Papiers kann mit verschiedenen Lauten vertont werden. Das Papier wird weiter- und in die Höhe gepustet. Die Kinder reißen Schnipsel aus dem Papier und führen die Bewegungen des Verses aus. Am Ende des zweiten Teils kann auch eine «Schneeballschlacht» mit den gerissenen Schnipsel gemacht werden.</p> <p><b>Hinweis:</b> Die LP zeigt vor, wie Papier am besten gerissen wird.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Dussa blost an kalta Wind, und d'Schneeflocka flügend gschwind.</li><li>– auf Stuhl stehen und Papier von oben auf den Boden fallen lassen.</li><li>– Chum mir mached e Schneeballschlacht, schnell und gschickt hend mir e Kugla gmacht.</li><li>– Papier mit den Händen zu einer Kugel formen.</li><li>– Si isch schön und rund und wiss – chalt wi lis.</li><li>– Schneeball von einer Hand in die andere werfen/legen.</li><li>– jetzt flügt si scho – in Schnee devo.</li><li>– Schneekugeln werden in einen Eimer, Korb... geworfen.</li></ul> <p><b>Variationen:</b> Kleingruppen machen den Vers mit den Bewegungsabläufen vor und präsentieren ihn der Klasse.</p> <p>Die ganze Klasse gleichzeitig so, dass eine kleine Choreographie entsteht.</p> <p><b>Hinweis:</b> Weitere Materialien ausprobieren wie Tücher, Federn, Wollfäden</p> | <p>Die Kinder üben die feinmotorischen Bewegungsabläufe an verschiedenen Materialien</p>             | <p>Bänkli<br/>Schwedenkasten<br/>dünnes weisses Papier oder Zeitungen,<br/>Tücher, Federn, Wollfäden<br/>Eimer oder Korb</p>         |
| <p><b>10' Ausklang</b></p> <p><b>Reif im Kreis</b> 🖱️</p> <p>Geschicklichkeit und eine letzte Prise Konzentration. Mit dieser Übung fokussieren die Kinder noch einmal auf eine Übung und beruhigen sich.</p> <p>Die Gruppe bildet einen Kreis, alle Kinder geben ihren Nachbarn die Hände. Nun wird ein Reif weitergegeben, indem die Kinder durch den Reif steigen ohne die Hände loszulassen. Bei Bedarf kann die LP etwas helfen.</p> <p><b>Variation:</b> Zwei oder mehrere Reifen in gegenläufiger Richtung in Umlauf bringen.</p>  | <p>Konzentration und Geschicklichkeit sind gefragt. Die Kinder probieren aus, erfinden Lösungen.</p> | <p>Alle Kinder im Kreis<br/>1 bis 2 Reifen</p>  |

# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.3 Tanzen

### 7.3 Tanzen

Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.

### Rhythmisch bewegen

1

1a können ihre Bewegungen der Musik anpassen (zum Beispiel Tempo, Bewegungsumfang).

1b können sich im Metrum bewegen (zum Beispiel im Puls laufen, springen).

### Tanzen

1

2a können sich gegensätzlich bewegen (zum Beispiel leicht/schwer, schnell/langsam, hoch/tief).

2b können sich auf verschiedene Arten tänzerisch bewegen (zum Beispiel gehend, laufend, hüpfend).

### Respektvoller Umgang

1

3a können sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten.

3b können den eigenen Bewegungsausdruck wertschätzen.

# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.3 Tanzen

### Lektion 1

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material                       |
|------|--|---|---|
| 15'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Autoralley</b> 🚗<br>A (Fahrzeug) steht in einem Reifen und hält ihn auf Bauchhöhe fest, die Augen geschlossen oder verbunden. B (Chauffeuse) steht hinter A und hält den Reifen mit beiden Händen fest. Sie steuert das «Fahrzeug» in verschiedenen Tempi und Fortbewegungsarten (Laufschritt vorwärts/rückwärts, hüpfend, in den Knien, auf den Zehenspitzen).<br><b>Variation:</b> A steht im Reifen und ist nicht blind. B steuert das «Fahrzeug» indem sie den Reifen mit beiden Händen festhält und führt. Ziel ist es, sich fortbewegen zu können, ohne dass A den Reifen berührt.<br>A nimmt blind (verbundene Augen) die Rolle des Chauffeurs ein. B führt den Chauffeur durch die Halle. Tippen auf die rechte/linke Schulter heisst rechts/links abbiegen. Tippen zwischen die Schulterblätter bedeutet geradeaus gehen und tippen auf den Kopf heisst «Stopp». Das Auto darf nirgends anstossen.<br><b>Vereinfachung:</b> In der Halle sind Hindernisse aufgestellt, die es zu überqueren gilt. Zum Rhythmus der Musik gehen. A und B berühren sich nur mit den Fingerspitzen, diese fungieren als Magnet. Durch Zug und Druck führt B A durch die Halle. A und B stehen Rücken an Rücken. Dazwischen ist ein Ball eingeklemmt, der nicht runterfallen darf. B führt, indem sie sich vorsichtig fortbewegt, A muss dem Druck des Balles folgen.<br><b>Erschwerung:</b> In der Halle sind Hindernisse aufgestellt, die es zu überqueren gilt. Zum Rhythmus der Musik gehen. A und B berühren sich nur mit den Fingerspitzen, diese fungieren als Magnet. Durch Zug und Druck führt B A durch die Halle. A und B stehen Rücken an Rücken. Dazwischen ist ein Ball eingeklemmt, der nicht runterfallen darf. B führt, indem sie sich vorsichtig fortbewegt, A muss dem Druck des Balles folgen. | Zu zweit wird in dieser Übung gelernt, mit Körperkontakt umzugehen, miteinander zu kooperieren und das Vertrauen ineinander aufzubauen. | Musik<br>Augenbinde<br>Geräte als Hindernisse<br>Reifen |



# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.3 Tanzen

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|--|--|--|
| 25'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Improvisation</b> 🐾<br>Die LP spielt ein Musikstück ab. Die Kinder erhalten die Aufgabe, sich dazu möglichst passend und kreativ zu bewegen.<br><b>Variation:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– gross – klein</li><li>– aufrecht – am Boden</li><li>– laut – leise</li><li>– schnell – langsam (Tempospiel)</li></ul> Geschichten und Figuren vorgeben, die im Tanz imitiert werden.<br>Den Kindern Handgeräte und Gegenstände für die Improvisation zur Verfügung stellen (Seile, Reifen, Jonglier-Tücher, Bälle, Zeitungen, unkonventionelle Handgeräte). | Diese Übung lässt die Kids die Musik und den Rhythmus spüren und diese in Bewegungen umzusetzen. Diese Bewegungen sind spontan und oftmals sehr kreativ. | Musik<br>Seile<br>Reifen<br>Jonglier-Tücher<br>Bälle<br>Zeitungen<br>unkonventionelle Handgeräte |
|      | <b>Verzaubert</b> 🐾<br>Alle Kinder bewegen sich zum Klang eines Perkussions-Instrumentes (zum Beispiel Tamburin). Sie übernehmen den Rhythmus und führen angepasste Bewegungen durch.<br><b>Variation:</b> Laufen, Hüpfen, Galoppieren, Gehen. Wenn die Perkussion verstummt, bleiben die Kinder wie versteinert stehen. Wenn die Perkussion verstummt oder ein anderes Geräusch ertönt, werden die Kinder in verschiedene Figuren oder Gegenstände verzaubert: Stein, Käfer, Baum, Zwerg, Riese   | In dieser Übung spüren sie den Rhythmus und setzen ihn in Bewegung um.   | Tamburin o.Ä.  |
| 5'   | <b>Ausklang</b><br><br><b>Ballon</b> 🐾<br>Die Kinder geben sich die Hände, stehen eng beieinander und stellen so einen Ballon dar. Nun pusten alle so fest sie können und blasen damit den Ballon auf (auseinander gehen), bis dieser platzt und alle auf den Boden purzeln.   | Kinder drücken sich vor allem erlebnisbezogen aus. Diese Übung lässt die Kinder ihre Atmung spüren und in der Gruppe etwas darstellen.                   | Alle im Kreis  |

# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.3 Tanzen

### Lektion 2

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|--|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Fangis «Rüebli zieh»</b> 🐾<br>Die witzige Fangis-Variante ist ein Spiel für die ganze Klasse.<br>Ein Feld an den Turnhallenwänden entlang ist das Hasennest. Darin befinden sich sieben Hasen. Im Kreis in der Mitte der Halle ist das Rüeblifeld dort liegen zehn Rüebli, Körper gestreckt auf dem Rücken. Zwischen Rüeblifeld und Hasennest befinden sich drei Jäger.<br>Die Hasen holen die Rüebli in ihr Nest, packen sie an den Füßen und ziehen sie in ihr Feld. Die Jäger können die Hasen fangen, wenn diese ihr Nest verlassen haben. Fangen die Jäger einen Hasen, wird der Hase zum Rüebli. Gelingt es dem Hasen ein Rüebli ins Nest zu ziehen, ohne gefangen zu werden, wird das Rüebli zu einem Hasen.<br>Die Jäger gewinnen, wenn alle Hasen in Rüebli, die Hasen gewinnen, wenn alle Rüebli in Hasen verwandelt worden sind. | In dieser Übung lernen die Kinder sorgfältig miteinander umzugehen und gewöhnen sich darüber hinaus an den Körperkontakt.  | Spielbündel zur Kennzeichnung der Jäger   |
| 20'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Kombinationen</b> 🐾<br>Niveauangepasste Tanzkombinationen. Die LP gibt einige Schritte und einen Ablauf vor und übt diese zusammen mit den Kindern. Mögliche Tanzschritte: Seitwärts-Step, Twist, wippen, vorwärts oder rückwärtslaufen, Armkombinationen, Hüpfchritte, Bodenteile. Alle Schritte sind möglich!<br><b>Variation:</b><br>Die LP setzt die Tanzschritte zu einer Kombination zusammen. Immer nach acht oder 16 Beats (je nach Niveau der Kinder) wird ein neuer Tanzschritt angehängt. Tanzschritte können mehrmals vorkommen und in der gleichen Reihenfolge aneinandergehängt werden. Die Kombination kann wiederholt werden. Kinder erfinden eigene Tanzschritte und zeigen diese der LP und danach der ganzen Gruppe.   | Die typischerweise erlebnisbezogene Ausdrucksform von Kindern kann mit Übungen wie dieser gefördert werden. Hierbei werden Tanzkombinationen selbständig durchgeführt. | <b>Musik:</b> Die Kinder bringen ihre Lieblingsmusik in den Unterricht mit. Die LP sucht zusammen mit den Kids ein Musikstück für den Tanz aus. Geeignet sind Tanzstücke im Bereich von 120 bpm (Beats pro Minute). |

**TIPP:** Als Inspiration für die LP: [Dance 360 school](#)

# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.3 Tanzen

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|--|---|
|      | <p><b>Stilles Land</b> 🐾</p> <p>Die Kinder dürfen keine Geräusche oder Worte von sich geben. Die LP zeigt verschiedene Bewegungen und Posen vor. Die Kinder beobachten die LP und imitieren sie so schnell wie möglich.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Laufen vorwärts, seitwärts, rückwärts.</li><li>– Hüpfen.</li><li>– Auf allen vieren gehen, Krebsgang.</li><li>– Auf den Zehenspitzen oder Fersen gehen.</li><li>– Tiere imitieren.</li><li>– Die Bewegungen werden unterstützt oder gesteuert durch Perkussion (Tamburin, Klatschen)</li></ul> <p><b>Erschwerung:</b> Einfache Bewegungsabläufe und Spiele ohne Worte erklären und durchführen.</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"><p><b>TIPP:</b> Die Übung «Stilles Land» kann auch als erste Übung genommen werden und bei den Kombinationen diese Bewegungen in eine Choreographie einfließen lassen</p></div> | <p>Diese Übung fördert die visuelle Wahrnehmung von Bewegungen. Bei Kindern erreicht man eine gute Konzentration, wenn nicht gesprochen werden darf.</p> |   |
| 15'  | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Kettentelefon</b> 🐾</p> <p>Alle Tänzerinnen und Tänzer stellen sich in einem Kreis auf. Musik läuft im Hintergrund. LP zeigt eine Bewegung vor (zum Beispiel wackeln mit dem Kopf) und alle Kinder tanzen mit. Dann geht es im Kreis im Uhrzeigersinn weiter und alle zeigen je eine selbstgewählte Bewegung. Die anderen ahmen sie jeweils nach. Wenn ein weiteres Kind seine Bewegung vorgezeigt hat, geht es wieder von vorne los und jede Bewegung wird wiederholt.</p> <p>So entsteht eine kleine Choreografie, alle sind kreativ und sie können sich mit eigenen Fähigkeiten einbringen, dadurch wird die Merkfähigkeit gefördert. Wenn alle durch sind kann die LP einen Namen nennen, um zu schauen, ob sich alle an diese Bewegung erinnern.</p>   | <p>Die Kinder lernen, Bewegungen verbinden und ausdrucksvoll gestalten zu können.</p>  | <p>Alle stehen im Kreis<br/>Musik</p>  |

# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.3 Tanzen

### Lektion 3

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|---|--|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Käferfang</b> ☹️<br>Alle Kinder bewegen sich wie Käfer auf vier Beinen. Ein Kind ist Fänger. Die gefangenen Käfer liegen auf dem Rücken und zappeln mit Armen und Beinen. Gefangene werden von anderen Käfern mit einem Stoss wieder auf die vier Beine gerollt und erlöst. Die Fortbewegungsart des Fänger-Käfers wird eingeschränkt, zum Beispiel nur mit drei Beinen hüpfen.  | Das Imitieren von Tierbewegungen erweitert das Bewegungsrepertoire und die Kreativität.  | Fangis in einer Hallenhälfte.<br>Spielbänder zur Kennzeichnung der Fänger   |
| 25'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Käfertanz</b> ☹️<br>Alle Kinder sind Käfer. Sie verkriechen sich in Ritzen, Spalten, Ecken. Zum Vorspiel der Musik erwachen die Käfer langsam.<br>A-Teil: Die Käfer bewegen sich beliebig auf allen vieren durch den Raum.<br>B-Teil (Refrain): Sie fallen auf den Rücken und strampeln («chäferlen»), bis wieder der A-Teil kommt.<br>Zwei Kinder begegnen sich und bewegen sich als Sechsheiner (zum Beispiel als Ameise) zur Musik weiter.<br><br><b>Tausendfüsslertanz</b> ☹️<br>Alle Kinder verkriechen sich an einen geeigneten Platz im Raum. Während des Vorspiels beginnen sie sich langsam zu bewegen, zu dehnen, zu strecken... und kommen vom Liegen, Sitzen, Kauern zum Stehen. Sie finden sich zu einer Reihe.<br>Erster Teil: Das vorderste Kind führt die Reihe durch den Raum, eventuell mit einer eigenen Bewegung.<br>Zweiter Teil: Stehen bleiben, das vorderste löst sich, tanzt ein Solo und schliesst wieder hinten an usw. | Wenn Kinder aufrecht gehen, haben sie viele Fortbewegungsmöglichkeiten. Wenn sie – wie Tiere – auf allen vieren gehen, dann verändert sich ihr Bewegungsverhalten und ihr Blickfeld. | Alle Kinder in der Halle verteilt.<br>Musik: <a href="#">Das Käferlied</a><br><br>Musik: <a href="#">Der kleine Tausendfüssler kauft Schuhe</a> |

**TIPP:** Als weiterführende Idee können dem Liedtext entsprechende Bewegungen mit den Kindern erarbeitet und zu einer Choreographie zusammengesetzt werden.

# 7 Darstellen und Tanzen


## 7.3 Tanzen

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material         |
|------|--|---|---|
| 10'  | <b>Ausklang</b><br><br><b>Wir wetten...</b> 🏎️<br>Die Klasse wird in zwei bis drei Gruppen eingeteilt. In der Halle stehen drei bis vier verschiedene Geräte auf/in denen sich mehrere Kinder platzieren können, zum Beispiel Matte, Kasten, Reifen, Reck etc. Jede Gruppe gibt eine Wette ab, wie viele Kinder sie auf dem jeweiligen Gerät platzieren können ohne dass jemand dabei den Boden berührt. Hat die Gruppe die gewettete Anzahl geschafft, erhält sie einen Punkt, jene Gruppe die die grössere Anzahl schafft erhält einen zusätzlichen Punkt. | In dieser Übung lernen die Kinder in der Gruppe mit Körperkontakt umzugehen und miteinander zu kooperieren. | Matte<br>Kasten<br>Reifen<br>Reck<br>Etc. |

# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.3 Tanzen

### Lektion 4

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|---|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Sonnenkinder tanzen</b> ☀️<br>Alle Kinder schlafen auf dem Boden. Die Sonne geht auf: Arme und Beine sind gestreckt (Sonnenstrahlen). Bewegungsaufgabe: Vom Liegen ins Stehen kommen und dabei in alle Richtungen «strahlen», immerzu neue Strahlen aussenden. Musik ertönt: Alle Sonnenkinder rennen auf eigenen Raumwegen. Allmählich finden sie sich auf einer Kreislinie ein. Die Sonne scheint stark und doch unterschiedlich: Die Kinder rennen im Kreis verschiedene Tempi, sie rennen so lange, bis sie erschöpft auf den Boden fallen.   | Durch das Bild von Sonne und Mond sind viele Gegensätze gegeben. Gegensätzliche Stimmungen lassen sich in die eigene Körpersprache umsetzen   | Alle im Kreis oder in der Halle verteilt.<br>Musik  |
| 25'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Tanzlied-Winterwätter</b> ❄️<br>Diese Übung ist in drei Teile (siehe unten) gegliedert. Die Kinder üben und erleben/ spielen jeden Teil zuerst mehrmals für sich: Die dicken Wolken im ersten, die wilden Schneeflocken im zweiten und das spielerische Darstellen im dritten Teil. Alle Kinder können so jede Rolle mehrmals ausprobieren. Eventuell bringen die Kinder sogar eigene Ideen ein.<br>Die drei Teile werden zusammengehängt und als wiederkehrendes Spiel wahrgenommen. Die Rollen werden nach mehreren Durchgängen gewechselt.<br><b>Choregraphie</b><br>Teil 1: Die Kinder stehen im Kreis und stellen Wolken dar. Zum Lied <a href="#">«Winterwätter»</a> gehen sie langsam seitwärts im Kreis herum. Die Hände sind seitlich eingestützt. Nach vier Takten wird die Richtung gewechselt. In der Kreismitte sitzt ein Kind mit einem Xylophon (= Sonne) und mehrere Kinder mit gelben/orangen Chiffontüchern (= Sonnenstrahlen). Diese Kinder sind im ersten Teil noch ruhig.<br>Teil 2: Die Wolkenkinder werden zu Schneeflocken und tanzen frei im Raum herum. Am Ende des zweiten Teils sitzen sie ab, wo sie gerade sind.<br>Teil 3: Das Kind am Xylophon improvisiert eine Sonnenmusik. Die LP erzählt und die Sonnenstrahlenkinder stellen dar (zum Beispiel andere Kinder kitzeln, mit den Händen funkeln/glitzern usw.). Der Erzähltext kann beliebig gestaltet werden. Wer «wachgekitzelt» wurde, geht langsam Richtung Kreis.<br>So wird die Sonne wieder von Wolken zugedeckt und das Tanzlied kann von vorne beginnen. | Seitwärtsgehen, Hüpfen, Tanzen und Schleichen sind die Bewegungsgrundmuster, die in dieser Übung im Zentrum stehen. Darüber hinaus lernen die Kinder ein neues Winterlied und eine Choreographie. | Chiffontücher<br>Xylophon<br>Lied<br><a href="#">Winterwätter</a><br> |

# 7 Darstellen und Tanzen

## 7.3 Tanzen

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material                       |
|------|--|--|---|
|      | <p><b>Variation:</b> Die Wolken-/Schneekinder bekommen auch ein (weisses) Chiffontuch. Im 2. Teil können bestimmte Bewegungsformen vorgegeben werden; zum Beispiel «Hopser-hüpfen», rückwärtsgehen, auf einem Bein hüpfen, leise schleichen usw. Ein Kind übernimmt die Sprechrolle im 3. Teil.</p>  |  |   |
| 10'  | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Chinesische Mauer</b> 🧱</p> <p>A muss eine Mauer (Kasten) überqueren und darf dann ins Wasser (40er-Matte) springen. B muss A helfen auf den Kasten zu klettern. Die beiden müssen selber herausfinden, wie A mit Hilfe von B auf die «Mauer» steigen kann. B darf nur mit seinem Körper helfen (Personenleiter), es dürfen keine zusätzlichen Hilfsmittel verwendet werden. Der Kasten muss so hoch sein, dass nicht alleine drauf gesprungen werden kann.</p> <p><b>Bemerkungen:</b> Die hochgestellte Matte muss an der Sprossenwand mit Seilen befestigt werden. Bodenmatten als Sicherung auf den Boden legen.</p> <p><b>Variation:</b> B platziert sich vor der Sprossenwand. A muss mit Hilfe von B auf die Sprossenwand klettern, mit dem Ziel, den ersten Fuss so hoch wie möglich auf den Sprossen zu platzieren. Wird diese Sprosse mit einem Bündel markiert, kann daraus ein Wettkampf gemacht werden.</p> <p><b>Vereinfachung:</b> Die LP instruiert B, wie es A helfen kann. Zwei Kinder helfen A.</p> <p><b>Erschwerung:</b> Mit Hilfe des Partners über die an der Sprossenwand hochgestellte 40er-Matte klettern.</p> | <p>Zu zweit lernen die Kinder in dieser Übung einander zu vertrauen, miteinander zu kooperieren und sich an den Körperkontakt zu gewöhnen.</p> | <p>Kasten<br/>40er-Matte<br/>Seile<br/>dünne Matten</p> |

# 8 Spielen

## 8.1 Bewegungsspiele

### 8.1 Bewegungsspiele 🎓

Die Schülerinnen und Schüler können Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten.

### Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden 🎓

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | a | können vorgegebene Rollen in Spielen erkennen (zum Beispiel Fänger und Verfolgte).  |
|   | b | können in unterschiedlichen Rollen an Spielen teilnehmen und die Regeln einhalten (zum Beispiel Fangspiele, Kreisspiele, Singspiele, Platzsuchspiele).      |
|   | c | können sich während des Spiels in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln (zum Beispiel Wechsel zwischen Ballbesitzer und Balleroberer). |



# 8 Spielen

## 8.1 Bewegungsspiele

### Lektion 1

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|---|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Klatschrunde «Räuber und Polizist»</b> 🐾<br>Die Kinder bilden kniend einen Kreis. Die LP klatscht mit einer Hand auf den Boden. Das Signal wandert im Kreis herum, indem die Kinder der Reihe nach zuerst mit der einen, danach mit der anderen Hand auf den Boden klatschen. Ein «Doppelklatsch» bedeutet einen Richtungswechsel.<br><br><b>TIPP:</b> Zuerst im Vierfüßler, dann auch eine Runde in der Stützposition oder das ganze Spiel mit den Füßen ausführen.<br><br><b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Die eigenen Arme kreuzen.</li><li>– Die rechte Hand wird unter die linke Hand des rechten Nachbarn geschoben.</li><li>– «Räuber und Polizist» – Die LP schickt den Räuber los, indem sie ein erstes Mal auf den Boden klatscht. Mit einem zweiten «Klatsch» schickt sie kurz danach den Polizisten auf die Verfolgung des Räubers. Kann der Polizist den Räuber einholen und fangen oder gelingt dem Räuber die Flucht?</li></ul><br><b>TIPP:</b> Ein Kind rennt um den Kinderkreis und versucht schneller als der «Klatsch» zu sein. | Herz-Kreislauf anregen  |   |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Reif «fest»</b> 🐾<br>Jedes Kind nimmt einen Reifen. Es soll ausprobieren, was es damit alles machen kann. Während einer vorgegebenen Zeit dürfen die Kinder Kunststücke erfinden, diese ausprobieren und üben. Will die LP diese Sequenz unterbrechen, ruft sie laut «Reif fest». Die Kinder halten darauf ihren Reifen fest oder legen ihn auf den Boden.  | Die Kinder können auf ihrem individuellen Niveau experimentieren und ausprobieren, kreativ sein und ihre Fertigkeiten mit einem Spielobjekt trainieren. | Reifen für jedes Kind<br>Anderes Material (Bälle, Ballon, Seil, Schläger, ...) um zu experimentieren. |

# 8 Spielen

## 8.1 Bewegungsspiele

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material |
|------|---|---|-----------------------------------|
|      | <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Spielobjekt variieren: Ballon, Ball, Seil, Schläger.</li><li>– Das Spielobjekt darf nur mit Fuss, Hand oder Kopf gespielt werden.</li><li>– Auf das Kommando «Reif fest» bilden die Kinder Paare. Sie zeigen sich gegenseitig ihr Kunststück und versuchen, das des anderen Kindes nachzuahmen.</li><li>– Alternativ kann auch mit Musik experimentiert werden: Die Kinder sollen den Rhythmus spüren und in Bewegung umsetzen, sich passend und kreativ zur Musik bewegen, Bewegungsformen mit oder ohne Materialien ausführen, Gefühle darstellen usw.</li></ul>   |   |                                   |
|      | <p><b>Seenlandschaft</b> 🏞️</p> <p>Die Kinder sind Wanderer und laufen in selbstbestimmtem Tempo durcheinander. Auf dem Spielfeld hat es gleich viele Seen (Reifen) wie Wanderer. Auf ein Signal hin suchen sich alle Wanderer möglichst schnell einen freien See, um nach der anstrengenden Wanderung die Füße abzukühlen und zu waschen.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Unterschiedliche Signale (akustisch oder visuell) geben.</li><li>– Fortbewegungsart der Wanderer variieren (zum Beispiel rückwärts oder seitwärts laufen, hüpfen, auf allen Vieren).</li><li>– Zusatzaufgabe: Bei einem zusätzlichen Signal laufen die Wanderer schnell um einen See (vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf allen Vieren usw.).</li><li>– Auf Zeit: Wie schnell kann die gesamte Gruppe alle Seen besetzen?</li></ul> | Die Kinder können sich innerhalb eines Spielfelds bewegen, ohne mit anderen Kindern zusammenzustossen, auf Signale reagieren, schnell laufen.                         | Reifen (oder Springseile)         |
|      | <p><b>Hula hopp einführen</b></p> <p>Die Kinder können durch den Reif hindurchspringen, ihn überspringen, rollen, drehen, werfen und fangen. Und natürlich auch den Reifen um die Hüfte kreisen lassen.</p>   | Mit dem Reifen experimentieren  | Reifen                            |
|      | <p><b>Berg und See</b> 🏞️</p> <p>Die Gruppe wird in «Wanderer» und «Schwimmer» unterteilt. Im Spielfeld wird pro Wanderer ein «Berg» (zum Beispiel Kegel) und pro Schwimmer ein «See» (zum Beispiel Reifen) verteilt. Alle Wanderer und Schwimmer laufen in selbstbestimmtem Tempo durcheinander. Auf ein Signal hin suchen sich die Wanderer möglichst schnell einen freien Berg, die Schwimmer einen See. Stehen alle Kinder am richtigen Ort? Welches Team ist schneller?</p>  | Die Kinder können in einfachen Spielformen die Laufwege der anderen Kinder wahrnehmen, einschätzen und den Kindern ausweichen, auf Signale reagieren, schnell laufen. | Reifen<br>Kegel                   |

# 8 Spielen

## 8.1 Bewegungsspiele

| Zeit | Inhalt  | Ziel              | Organisation / Skizzen / Material |
|------|---|-------------------|-----------------------------------|
|      | <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Für jedes Kind hat es im Spielfeld einen See und einen Berg. Die LP gibt ein Signal und ruft «Berg» oder «See» (oder zeigt eine Zeichnung mit Berg/See). Die Kinder müssen möglichst schnell den richtigen Platz finden.</li><li>– Anzahl der Kinder pro «Berg» oder «See» durch Fingerzeichen variieren.</li><li>– Aufgabe beim See oder Berg ergänzen: «Im See» auf einem Bein stehenbleiben, «auf dem Berg» auf allen Vieren ausharren, bis alle Kinder wieder durcheinanderlaufen dürfen.</li><li>– Weitere «Orte» hinzufügen und entsprechend die Anzahl der Teams anpassen, zum Beispiel Ruhebank zum Ausruhen und Absitzen (Langbank oder Kastenteil), Kletterwand als Aussichtspunkt (Sprossenwand), Badetuch zum Abliegen und Ausruhen (dünne Matte).</li></ul> |                   |                                   |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Reif im Kreis weitergeben</b> 🐾</p> <p>Die Kinder bilden einen Kreis und geben sich die Hand. Nun wird ein Reif im Kreis herumgegeben, ohne dass die Hände losgelassen werden. Damit dies gelingt, müssen sich die Kinder ducken und durch den Reif steigen. Bei einer grossen Gruppe können mehrere Reifen eingesetzt werden.</p>   | Kooperationsspiel | Reif                              |

# 8 Spielen

## 8.1 Bewegungsspiele

### Lektion 2

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material                                     |
|------|--|---|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Hampelmann Lied</b><br><br><b>Ich bin ein kleiner Hampelmann</b><br> <p>1. <b>Strophe:</b> Ich bin ein kleiner Hampelmann, der Arme und Beine bewegen kann.<br/>Refrain: Mal links, mal rechts, mal auf und ab, und immer klipp und klapp.<br/>Man hängt mich oben an die Wand, man zieht an einem langen Band, mal links, mal rechts, mal auf und ab, und immer klipp und klapp.</p> <p>2. <b>Strophe:</b> Ich bin eine kleine Hampelfrau und kann das alles ganz genau.<br/>Refrain: siehe oben</p> <p>3. <b>Strophe:</b> Ich bin das kleine Hampelkind und kann das alles ganz geschwind.<br/>Refrain: siehe oben</p> | Herz-Kreislauf anregen<br>In dieser Übung bewegen sich die Kinder zu Abläufen, die der Liedtext vorschlägt. | Alle stehen im Kreis und machen die Bewegungen entsprechend dem Text. |

# 8 Spielen

## 8.1 Bewegungsspiele

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material          |
|------|--|--|--|
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Wintervorratsstafette</b> 🐿️<br>Die Eichhörnchen bilden kleine Teams und sammeln gemeinsam Nahrung für den Winter. Pro Team laufen und sammeln mehrere Eichhörnchen gleichzeitig. Jedes Eichhörnchen darf pro Lauf nur einen Gegenstand transportieren (zum Beispiel eine Nuss). Die gesammelte Nahrung wird im Teamdepot – einem Reif – gelagert. Welches Team sammelt am meisten Nahrung?<br><b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Sammelmaterial (und die Geschichte) variieren: Holzklötzchen (wer baut den höchsten Turm?), Bälle, Spielbänder, Spielkarten (Jasskarten, Memory, Uno, Quartett), Deckel von Petflaschen usw.</li><li>– «Achtung Mäusebussard!» Ein Kind wird zum Mäusebussard und «fliegt» beziehungsweise rennt durch die sammelnden Eichhörnchen. Berührt der Mäusebussard ein Kind, muss dieses zum Ausgangspunkt zurück und die ergatterte Nuss zurückbringen.</li><li>– Sobald alle Nüsse eingesammelt sind, erhalten die Eichhörnchen eine Zusatzaufgabe: Sie müssen ihre Nahrung im definitiven Vorratslager deponieren. Dazu werfen oder rollen sie die Nüsse von einem Punkt aus auf ein Ziel (zum Beispiel ein Reif, eine Matte oder ein Teppichquadrat). Es gewinnt die Gruppe, welche am meisten Nüsse ins Vorratslager trifft. Nüsse ausserhalb des Depots gehören anderen Waldtieren und zählen nicht.</li></ul> | Die Kinder können in einfachen Spielformen die Laufwege der anderen Kinder wahrnehmen, einschätzen und den Kindern ausweichen, ausdauernd laufen, in einer Gruppe zusammenspielen. | Reifen<br>Nüsse<br>Kastanien<br>Tannzapfen |

# 8 Spielen

## 8.1 Bewegungsspiele

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material |
|------|---|--|-----------------------------------|
|      | <p><b>Nummer für Nummer – Zehnerlei</b> 🏹</p> <p>Bei Einzelspielern gilt: wer einen Fehler begeht, muss die Zahl so lange wiederholen, bis die geforderte Serie fehlerfrei durchgespielt werden kann. Bei Paaren oder Gruppen gilt: Bei einem Fehler kommt der nächste in der Gruppe dran. Es muss eine Abwurflinie festgelegt werden.</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"><p><b>TIPP:</b> Übungen so wählen, dass sie dem Niveau der Kinder entsprechen. Es können zu Beginn auch weniger Übungen sein. Die besten Übungsformen stammen von den Kindern selbst. Was auf Pausenhöfen und Schulplätzen selbständig gespielt wird, eignet sich auch bestens für den Sportunterricht.</p></div> <p>Wer schafft es alle Übungen ohne Fehler zu absolvieren?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– 10x: Einen Ball mit beiden Händen an die Wand werfen und fangen.</li><li>– 9x: Den Ball einhändig in folgender Reihenfolge an die Wand werfen: einmal links, einmal rechts. Fangen mit beiden Händen.</li><li>– 8x: Abwechslungsweise links und rechts den Ball unter dem angehobenen Bein durch an die Wand werfen und mit beiden Händen fangen.</li><li>– 7x: Mit einer Hand hinter dem Rücken durch an die Wand werfen und mit beiden Händen fangen.</li><li>– 6x: Den Ball an die Wand werfen, beidhändig den Boden berühren und den Ball mit beiden Händen fangen.</li><li>– 5x: Den Ball hinter dem Rücken beidhändig über den Kopf an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen.</li><li>– 4x: Einen Ball mit beiden Händen gegen die Wand boxen.</li><li>– 3x: Den Ball mit dem Knie an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen.</li><li>– 2x: Rücklings zur Wand stehend, den Ball beidhändig über den Kopf an die Wand spielen, eine halbe Drehung ausführen und mit beiden Händen fangen.</li><li>– 1x: Den Ball an die Wand werfen und nach einer ganzen Drehung um die Längsachse wieder fangen.</li></ul> | <p>Freies Spielen: Mit den Kindern zusammen Übungen kreieren.</p> <p>Ausdauernd etwas üben und Ideen einfließen lassen und übernehmen.</p> | <p>Bälle</p>                      |

# 8 Spielen

## 8.1 Bewegungsspiele

| Zeit | Inhalt   | Ziel              | Organisation / Skizzen / Material |
|------|--|-------------------|-----------------------------------|
| 5'   | <b>Ausklang</b><br><br><b>Gordischer Knoten</b> 🦋<br>Fünf bis acht Kinder stehen eng in einem Kreis zusammen. Alle geben ihre Hände einer anderem Kind, wenn möglich nicht beide Hände dem gleichen Kind.<br>Wenn keine Hände mehr frei sind, versucht die Gruppe vorsichtig und in Teamarbeit – mit Drehen, Übersteigen und unten durchkriechen – den Knoten zu lösen, ohne dabei die Hände loszulassen.<br><b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Statt sich direkt die Hände zu geben, halten alle ein Spielband in der rechten Hand. Mit der leeren linken Hand wird ein Spielband von irgendeinem Kind aus der Gruppe gefasst.</li><li>– Die Kinder stehen in einem Kreis und halten sich die Hände. Durch Drehen und Übersteigen bilden sie einen gordischen Knoten. Ein Kind befindet sich ausserhalb des Kreises und leitet die Gruppe beim Knoten lösen an.</li><li>– Alle Kinder stehen im Kreis. Ein Kind steht daneben. Ein Wollknäuel wird im Kreis hin- und hergeworfen, bis alle den Wollfaden in der Hand halten. Dann muss das Kind die Gruppen anleiten, damit das Geflecht wieder entflochten wird (Platz tauschen, über/unter den Faden durch, ...). Dabei darf der Faden nicht losgelassen werden. Ziel ist, dass sich der Faden am Schluss nicht mehr überkreuzt.</li></ul> | Kooperationsspiel |                                   |

# 8 Spielen

## 8.1 Bewegungsspiele

### Lektion 3

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|---|---|
| 10'  | <p><b>Aufwärmen</b></p> <p><b>Zauberwort</b> 🐾</p> <p>Die Kinder bewegen sich frei auf der Zauberwiese. Ein Zauberer versucht die Kinder mit dem Zauberstab zu berühren. Gelingt dies, flüstert er dem Kind ein Zauberwort ins Ohr (Elefant, Schlange, Affe usw.). Das gefangene Kind imitiert stumm das Tier. Ein anderes Kind kann es erlösen, wenn es das Tier erkennt und ihm das richtige Zauberwort zuflüstert (Elefant, Schlange, Affe usw.).</p> <p><b>TIPP:</b> Eine Fee zusätzlich bestimmen, die Fee kann nicht gefangen werden, sie kann aber die verwandelnden Kinder durchs Erkennen erlösen.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Variieren der Anzahl Zauberer.</li><li>– Die Kinder können durch festgelegte Rituale die verzauberten Kinder erlösen. Beispielsweise sagen zwei Kinder zusammen vor einem verzauberten Kind einen Zaubervers auf (zum Beispiel «Schlangenei und Krötendreck, was hier war, das ist jetzt weg»).</li><li>– Käferfangis: Wer vom Vogel (Fänger) gefangen wird, legt sich wie ein Käfer auf den Rücken und zappelt mit den Beinen. Die gestrandeten Käfer können durch zwei andere Käfer befreit werden, indem diese sie wieder auf die Füße ziehen.</li></ul> | <p>Herz-Kreislauf anregen</p> <p>Die Kinder können in schnellen Spielformen die Laufwege der anderen Kinder wahrnehmen, einschätzen und den Kindern ausweichen, schnell laufen.</p> | <p>Markierungen für die Kennzeichnung des Spielfelds</p> <p>Zauberstab (zusammengerollte Zeitung)</p> |
| 30'  | <p><b>Hauptteil</b></p> <p><b>Räuberhöhle</b> 🐾</p> <p>Alle Kinder sind Räuber und erhalten ein rotes oder blaues Spielband. Auf jeder Hallenseite wird eine Zone als rote oder blaue Räuberhöhle markiert. Die Räuber bewegen sich frei im Raum und laufen durcheinander. Die Räuber laufen so schnell wie möglich in ihre Höhle, wenn die LP ihre Farbe nennt.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Vereinfachung: Die Kinder stehen alle bei der Mittellinie und schauen zu ihrer Höhle. Sie rennen dorthin, wenn die LP ihre Farbe nennt.</li><li>– Fortbewegungsart variieren: Hüpfen, auf allen Vieren usw.</li><li>– Das Signalwort wird zusätzlich in Räuberin und Räuber unterteilt. Entsprechend reagieren nur die Mädchen oder nur die Knaben auf ihr Signalwort.</li></ul>   | <p>Die Kinder können aufmerksam sein, auf Signale reagieren, schnell laufen.</p>  | <p>Spielbänder in zwei Farben</p> <p>6 bis 12 Matten für die Räuberhöhlen</p>                         |



# 8 Spielen

## 8.1 Bewegungsspiele

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material |
|------|---|--|-----------------------------------|
|      | <p><b>Alaskaball</b> 🏃</p> <p>Es werden zwei Gruppen gebildet. Ein Kind aus dem Läufersteam wirft den Ball ins Spielfeld. Alle Kinder aus dem Läufersteam laufen rund ums Spielfeld und sammeln Punkte. Das Feldteam holt den Ball, stellt sich mit gegrätschten Beinen als Kolonne hinter dem Kind mit dem Ball auf und rollt nun den Ball vom vordersten bis zum hintersten Kind durch den Tunnel. Sobald das hinterste Kind den Ball in die Höhe hält, ruft es «Alaska». Das Läufersteam stoppt. Wie viele Runden hat das Läufersteam geschafft?</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Variieren der Anzahl und Art der Bälle.</li><li>– Variieren der Abwurfart (kicken, schlagen usw.).</li><li>– Variieren der Aufgaben zum Brennen: Das Feldteam bildet einen Kreis, alle Kinder berühren den Ball.</li><li>– Das Läufersteam hat unterschiedlich lange Laufstrecken zur Auswahl. Die Länge entscheidet über die Anzahl Punkte.</li></ul> | Die Kinder können schnell laufen, werfen, in der Gruppe zusammenspielen. | Ball<br>Malstäbe                  |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Auf kleinstem Raum</b> 🏃</p> <p>Eine Gruppe hat die Aufgabe, sich in einen begrenzten Raum (zum Beispiel Schwedenkastenoberteil) zu stellen. Dabei darf jedes Kind nur auf einem Bein stehen und nirgends Kontakt ausserhalb des Kastenoberteils haben (keine Wand, Stangen usw.).</p> <p>In dieser Position soll die Gruppe von 10 bis 14 Kindern mindestens drei Sekunden ausharren. Welcher Gruppe gelingt dies mit den meisten Kindern?</p>  | Kooperationsspiel  | Schwedenkasten                    |

# 8 Spielen

## 8.1 Bewegungsspiele

### Lektion 4

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|---|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Fruchtsalat</b> 🍷<br>Die LP bildet mit Reifen einen Kreis. Jedes Kind hat seinen eigenen Reifen und erhält von der LP einen Fruchtnamen. Bei jüngeren Kindern kann die Frucht auch mit einem Stift auf den Handdrücken gemalt oder ein Bild abgegeben werden. Sobald alle Kinder einen Fruchtnamen erhalten haben, startet die LP das Spiel von der Mitte aus. Sie ruft den Namen einer Frucht, und alle Kinder, die diese Frucht verkörpern, suchen einen anderen Platz. Die LP besetzt einen Platz, weshalb ein Kind ohne Platz bleibt. Dieses steht nun in der Mitte und ruft seinerseits eine Frucht auf. Anstelle eines einzelnen Fruchtnamens darf es auch «Fruchtsalat» rufen, worauf alle Kinder einen neuen Platz suchen müssen.<br><b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Begriffe variieren: Tiernamen (Zootiere, Waldtiere), Comicfiguren, Thema der Jahreszeit.</li><li>– Man darf nur gegen rechts gehend den Platz wechseln.</li><li>– Es werden Zusatzaufgaben eingebaut. Es muss zum Beispiel zuerst eine Hallenwand berührt, eine Drehung gemacht oder einmal um den Kreis gerannt werden, ehe die Platzsuche beginnen kann.</li></ul> | Herz-Kreislauf anregen<br>Die Kinder können sich innerhalb eines Spielfelds bewegen, ohne mit anderen Kindern zusammenzustossen, auf Signale reagieren, schnell laufen. | Markierung, zum Beispiel Reifen (draussen eignen sich Steine, Seile, Kreidemarkierungen, Skistöcke usw.). |

**TIPP:** Je nach Thema in der Turnhalle könnten statt Früchtenamen andere Bezeichnungen genommen werden.

# 8 Spielen

## 8.1 Bewegungsspiele

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|--|--|--|
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Nusstransport</b> 🐿️<br>Die Kinder sind Eichhörnchen und sammeln Nüsse, Tannzapfen und Beeren, um auf farbigen Tüchern ihre Vorratslager für den Winter zu füllen. Jedes Eichhörnchen darf pro Lauf nur einen Gegenstand transportieren (zum Beispiel eine Nuss). Sie bestimmen das Tempo und die Anzahl Läufe selber.<br>Achtung: Bei jüngeren Kindern wird das zu sammelnde Material weitläufig verteilt, um Zusammenstöße zu verhindern.<br><br><b>TIPP:</b> Wenn alle Nüsse eingesammelt und die Vorratslager gefüllt sind, dürfen die Kinder mit dem von ihnen gesammelten Material experimentieren und eigene Spielideen ausprobieren.  | Die Kinder können sich innerhalb eines Spielfelds bewegen, ohne mit anderen Kindern zusammenzustossen, ausdauernd laufen.  | Farbige Tücher<br>Nüsse<br>Kastanien<br>Tannzapfen                         |
|      | <b>Eichhörnchen Biathlon</b> 🐿️<br>Die Eichhörnchen absolvieren ein Biathlon. Sie laufen eine Runde durch ein fremdes Revier und treffen dabei auf einen unbewachten Vorratslager voller Nüsse und anderem Kleinmaterial. Sie stehlen drei Gegenstände und werfen diese ins eigene Vorratslager (Matte). Die Gegenstände, die im eigenen Vorratslager liegen bleiben, gehören dem diebischen Eichhörnchen. Alle Kinder dürfen gleichzeitig laufen und werfen. Es gewinnt das Kind oder das Team mit den meisten Treffern.<br><b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Wurfmaterial variieren: Bälle, Frisbee usw.</li><li>– Wurfziele variieren: Reifen, Teppichquadrate usw.</li><li>– Wer die eigene Vorratskammer nicht trifft, absolviert pro Fehlwurf eine Zusatzaufgabe: Zehn Mal Seilspringen oder eine Zusatzrunde in Form einer kleinen Zusatzschleife laufen.</li><li>– Als Team-Stafette: Welches Team ist am schnellsten?</li></ul> | Die Kinder können in schnellen Spielformen die Laufwege der anderen Kinder wahrnehmen, einschätzen und den Kindern ausweichen, ausdauernd laufen, werfen und ein Ziel treffen. | Markierungen für die Laufrunde<br>Matten<br>Nüsse<br>anderes Kleinmaterial |

# 8 Spielen

## 8.1 Bewegungsspiele

| Zeit | Inhalt  | Ziel              | Organisation / Skizzen / Material |
|------|---|-------------------|-----------------------------------|
| 5'   | <b>Ausklang</b>   |                   |                                   |
|      | <b>Katze und Maus</b> 🐱<br>Die Kinder bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. Die Maus steht innerhalb, die Katze ausserhalb des Kreises. Bevor die Katze beginnt, die Maus zu jagen und zu fangen, wird ein rituelles Frage-Antwortspiel aufgesagt. Dann beginnt die Verfolgung, wobei der Maus alle «Tore» offenstehen. Denn die übrigen Kinder versuchen, der Maus zu helfen und erschweren der Katze durch Heben und Senken der Arme das Durchqueren des Kreises.<br>Mögliches Versli vor der Mäusejagd: <ul style="list-style-type: none"><li>– Katze: «Müüsli, was machsch im Garte?»</li><li>– Maus: «Chruut abfrässe!»</li><li>– Katze: «Und wenn i chumme?»</li><li>– Maus: «Denn springi drvo!»</li></ul> | Kooperationsspiel | Reifen                            |

# 8 Spielen

## 8.1 Bewegungsspiele

### Lektion 5

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material       |
|------|---|---|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Tierschau</b> 🐾<br>Hüpfübungen durch Tierimitationen: Die Kinder versuchen, die Sprungart unterschiedlicher Tiere nachzuahmen, bleiben dabei immer im Koordinationsgitter. Welches Tier bist du? Die Kinder imitieren Tiere im Koordinationsgitter. Die Kameradinnen versuchen zu erraten, um welches Tier es sich handelt.<br><b>Variation:</b><br>Tierimitationen anregen. Wie hüpfst, springst, läufst ein Hase, Känguru, Frosch, Tiger etc.?<br><br><b>TIPP:</b> Ein Koordinationsgitter lässt sich gut mit Reifenbahnen ersetzen.                                   | Herz-Kreislauf anregen  | Koordinationsgitter (oder Reifenbahnen) |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Karotten und Hasen</b> 🐰<br>Die Hälfte der Kinder sind Karotten in einem Gartenbeet. Sie liegen in der Mitte der Halle auf dem Rücken. Die andere Hälfte bildet zwei Hasenfamilien à zwei bis vier Hasen. Auf beiden Seiten der Hallenseiten befindet sich je ein Hasenbau. Die Hasen rennen auf ein Signal hin zum Gartenbeet und schleppen zu zweit möglichst schnell Karotten in ihren Hasenbau. Welche Hasengruppe kann mehr Karotten ernten?<br><b>Variationen:</b> Karotten, die in den Hasenbau geschleppt worden sind, werden zu Hasen und helfen bei der Ernte. | Die Kinder können in einfachen Spielformen die Laufwege der anderen Kinder wahrnehmen, einschätzen und den Kindern ausweichen, schnell laufen, in einer Gruppe zusammenspielen. | Markierung für Hasenbau                 |

# 8 Spielen

## 8.1 Bewegungsspiele

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|--|---|
|      | <p><b>Karotten, Hasen und Gärtner</b> 🐰</p> <p>Die Kinder erhalten drei unterschiedliche Rollen, wobei die Karotten immer die grösste Gruppe darstellen (Beispiel für eine Gruppe mit 22 Kindern: 14 Karotten, sechs Hasen und zwei Gärtner). Die Karotten legen sich auf dem Rücken ins Gartenbeet (Hallenrand). Ihre Beine zeigen in Richtung Hasen, welche gegenüber den Karotten, im Hasenbau wohnen. Zwischen dem Gartenbeet und dem Hasenbau wohnen die Gärtner. Die Hasen versuchen, die Karotten gemeinsam in ihren Bau zu schleppen. Aber aufgepasst, die Gärtner haben keine Freude daran. Sie versuchen, die Hasen an der Ernte zu hindern, indem sie die Hasen beim Betreten ihres Gartens fangen. Gefangene Hasen werden zu Karotten und legen sich in das Gartenbeet. Karotten, welche erfolgreich in den Hasenbau geschleppt worden sind, werden zu Hasen und helfen bei der Karottenernte. Das Spiel ist beendet, wenn es keine Hasen oder keine Karotten mehr gibt.</p> | <p>Die Kinder können in schnellen Spielformen die Laufwege der anderen Kinder wahrnehmen, einschätzen und den Kindern ausweichen, schnell laufen, in einer Gruppe zusammenspielen.</p> | <p>Markierungen für Hasenbau, Gartenbeet und Raum, in welchem sich die Gärtner befinden</p> |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Karotten zupfen</b> 🐰</p> <p>Die Kinder sind Karotten und legen sich auf den Bauch auf den Boden. Sie bilden einen Kreis und liegen mit dem Kopf zur Mitte hin. Anschliessend hängen sich die Kinder mit den Armen bei ihren beiden Nachbarn ein, damit eine möglichst stabile Verbindung entsteht. Je nach Gruppengrösse werden zwei bis vier Hasen bestimmt. Zu zweit suchen sie sich eine besonders leckere Karotte aus und versuchen, diese aus der Erde zu ziehen. Dafür packen die Hasen die Karotte an den Beinen und zerren und rütteln daran, bis sie diese aus dem Boden herausgelöst haben. Die geerntete Karotte wird zum Hasenbau geschleppt. Dort wird aus der Karotte ebenfalls ein Hase, der bei der Ernte mithilft. Die übrigen Karotten schliessen den Kreis und versuchen weiter, den Hasen die Ernte zu erschweren.</p> <p><b>Variationen:</b> Für die Ernte grosser Karotten braucht es allenfalls drei oder vier Hasen.</p>           | <p>Kooperationsspiel</p>   |   |

# 8 Spielen

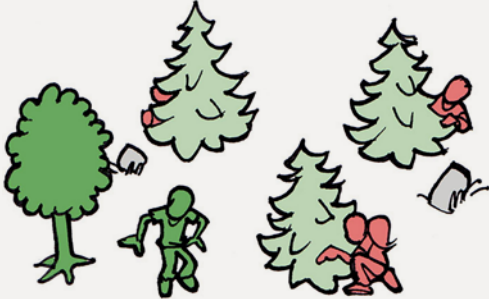
## 8.1 Bewegungsspiele

### Lektion 6, im Freien

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|---|---|--|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Waldplatz aufsuchen</b><br>Besichtigung und Eingrenzung der Spielfeldzone. Das Feld mit Fähnchen oder anderen Markierungen kennzeichnen beziehungsweise klar eingrenzen.<br>Regeln miteinander vereinbaren.  | Regeln verstehen und umsetzen   | Markierungsgegenstände   |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><i>In diesem Hauptteil stehen geeignete Spiele für Waldbesuche zur Auswahl.</i><br><br><b>Räuber und Polizist</b> 🚔<br>«Räuber und Polizist» wird am besten draussen gespielt (Wald, Schulareal usw.). Spielzone und Gefängnis werden definiert und allenfalls gekennzeichnet (Gefängnis = Zone begrenzt durch Bäume). Es werden zwei Gruppen gebildet, die Räuber und die Polizisten. Die Polizisten schliessen die Augen und zählen bis zu einer vorher bestimmten Zahl. Währenddessen verstecken sich die Räuber. Nach dem Zählen beginnen die Polizisten mit der Fahndung der Räuber. Wird ein Räuber entdeckt, geht er selbständig ins Gefängnis.<br><br><b>Schatzsuche</b> 🗺️<br>Vier Teams hängen in einem Waldabschnitt zehn Spielbänder ihrer Teamfarbe an Äste, Sträucher etc. Anschliessend probiert jedes Team, möglichst viele Bänder der anderen Gruppen zu finden.<br>Wer ein Band findet, muss es in den Hosenbund stecken und so rasch als möglich mit dem Band in die Zielzone laufen. Unterwegs dürfen andere Kinder versuchen, das Band zu schnappen.<br>Gelingt dies, so hängen sie das Band ihrerseits in den Hosenbund. Kinder, die ihr Band verlieren, dürfen es nicht mehr zurückerobern. Welches Team bringt die grösste Anzahl fremder Spielbänder ins Ziel? | Die Kinder können schnell laufen, sich orientieren und sich verstecken. | Spielbänder zur Markierung von Räuber und Polizisten<br>Material für die Kennzeichnung der Spielzone und des Gefängnisses<br><br>Spielbänder<br> The illustration shows a simple line drawing of a forest. On the left, a tree has several long, thin ribbons (Spielbänder) hanging from its branches. On the right, another tree has a single ribbon hanging from its branch. In the foreground, there is an open treasure chest filled with various items like coins and gems. A small skull and crossbones symbol is visible near the base of the tree on the right. |

# 8 Spielen

## 8.1 Bewegungsspiele

| Zeit | Inhalt   | Ziel | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|------|---|
|      | <p><b>Versteckspiel</b> 🏠</p> <p>Die Gruppe vereinbart einen Anschlagort (Baum) und eine Zahl. Danach wird ein Kind ausgewählt, das die anderen suchen soll. Dieses stellt sich mit dem Gesicht zum Baum und zählt von Null bis zu der vereinbarten Zahl. Währenddessen verstecken sich alle anderen Kinder in der zuvor bestimmten Spielzone. Wenn das Kind beim Zählen die vereinbarte Zahl erreicht hat, sucht es die anderen Kinder. Sobald es jemanden erblickt, rennt es so schnell wie möglich zum Anschlagort, berührt diesen und ruft: «Angeschlagen, eins, zwei, drei» sowie den Namen des Kindes. Das Spiel ist fertig, wenn alle Kinder gefunden sind oder die LP das Spiel durch ein vorher definiertes Signal beendet.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Mehrere Kinder suchen zusammen.</li><li>– Gefundene Kinder helfen bei der Suche der anderen Kinder.</li><li>– Kinder können das Versteck verlassen und sich selber anschlagen. Diejenigen Kinder, die sich selber anschlagen können, dürfen nachher nicht als Sucher bestimmt werden.</li><li>– Wenn sich ein Kind selber anschlagen kann, sind alle bisher entdeckten Kinder wieder frei. Sie können sich erneut ein Versteck aussuchen. Das Spiel beginnt von vorne.</li></ul> |      |  |
|      | <p><b>Schittli-Verstecken</b> 🏠</p> <p>Das suchende Kind bewacht fünf pyramidenförmig aufgestellte Holzstücke. Entdeckte Kinder kommen hervor. Kann ein Kind ohne vorher erkannt worden zu sein die Scheiter umstossen, sind alle wieder frei und können sich, während das suchende Kind die Scheiter wieder aufstellt, erneut verstecken.</p> <div data-bbox="181 1206 1077 1294" style="border: 1px solid red; padding: 5px;"><p><b>TIPP:</b> Es sind mehrere suchende Kinder. So können sie sich taktisch aufteilen und verschiedene Rollen übernehmen.</p></div>   |      | Holzstücke  |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p>Waldplatz verlassen</p>  |      |   |



# 8 Spielen

## 8.1 Bewegungsspiele

### Lektion 7

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material |
|------|--|---|-----------------------------------|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Eroberung der Landschaft</b> 🏔️<br>Die Kinder werden in zwei Gruppen unterteilt. Zwei Signale werden vereinbart: Ein Pfiff = Berg, zwei Pfiffe = See. Im Spielfeld hat es Berge (Kegel) und Seen (Reifen), aber nicht genügend für alle. Die Kinder laufen durcheinander. Sobald ein Signal ertönt, versuchen die Kinder, möglichst schnell das entsprechende Ziel zu erreichen. Welches Team erobert pro Durchgang mehr Seen beziehungsweise Berge?<br><b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Die LP erzählt eine Geschichte, in welcher die Wörter «Berg» und «See» eingebaut werden. Die Kinder reagieren auf die Begriffe und suchen sich einen See oder Berg.</li><li>– Auf ein Signal hin wird möglichst schnell ein See oder Berg umlaufen.</li></ul> | Herz-Kreislauf anregen<br>Die Kinder können in schnellen Spielformen die Laufwege der anderen Kinder wahrnehmen, einschätzen und den Kindern ausweichen, auf Signale reagieren, schnell laufen. | Reifen<br>Kegel                   |

# 8 Spielen

## 8.1 Bewegungsspiele

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material                               |
|------|---|---|---|
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Tag und Nacht</b> 🦊<br>Die Kinder liegen sich an der Mittellinie gegenüber (ihre ausgestreckten Arme dürfen sich nicht berühren). Auf der einen Seite liegen die Kinder mit den roten Spielbändern, auf der anderen diejenigen mit den blauen. Wenn die Kinder den Namen ihrer Farbe hören, rennen sie in ihre Räuberhöhle. Wird die andere Farbe genannt, versuchen sie, ihr Gegenüber zu fangen, bevor dieses seine Höhle erreicht.<br><b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Variieren der Startposition: Schneidersitz, Rückenlage usw.</li><li>– Rechnungsaufgaben stellen: Je nach Resultat rennt die eine oder andere Gruppe weg (zum Beispiel rot = gerade, blau = ungerade).</li><li>– Erschwerung durch eine dritte Farbe: Hören die Kinder deren Namen, tauschen sie die Plätze. Auch die Bedeutung des Signals wechselt (rot wird zu blau).</li><li>– Geschichte erzählen: Sobald die Kinder ihr Signalwort hören, laufen sie in ihre Höhle. Die rote und die blaue Räuberfamilie: In einem Wald lebten zwei Räuberfamilien, die rote und die blaue. Jede der Familien wollte stärker, schneller und besser sein als die andere. Sie entschieden, einen Wettkampf zu machen. Die Blauen waren zuerst bereit. Der Startschuss ertönte, und viele rannten los. Einige Räuber verpassten aber den Start. Deshalb wollten die roten Räuber den Wettkampf wiederholen und im Sitzen starten. Sie warteten auf den Startschuss, als plötzlich ein braunes Reh vorbeirannte. Ein blauer Räuber erschrak und rannte los. «Das war ein Fehlstart», reklamierten die roten Räuber, wer hat wirklich gewonnen?</li></ul> | Die Kinder können aufmerksam sein, auf Signale reagieren, schnell laufen. | Spielbänder in zwei Farben<br>Markierungen für die Räuberhöhlen |

# 8 Spielen

## 8.1 Bewegungsspiele

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material                     |
|------|---|--|---|
|      | <p><b>Brennball</b> 🏏</p> <p>Zwei Teams spielen gegeneinander. Drei Kinder aus dem Läufer-Team werfen je einen Ball ins Spielfeld. Sie laufen mit weiteren Teammitgliedern los. Das Läufer-Team entscheidet selbstständig, wie viele Kinder losrennen, um zu punkten. Sie versuchen, möglichst schnell die Bases (dünne Matten) zu überlaufen und ins Ziel zu gelangen. Dabei haben sie die Möglichkeit, auf einer Base zu pausieren. Das Feldteam holt die geworfenen Bälle und «brennt» sie in einem Reifen. Kinder aus dem Läufer-Team, die sich zu diesem Zeitpunkt nicht auf einer Base befinden, müssen ohne Punkt zurück zum Start. Pro gelaufene Runde erhält das Läufer-Team einen Punkt. Die Aufgaben der Teams wechseln, wenn entweder jedes Kind einmal geworfen hat oder alle Kinder des Läufer-Teams auf einer Base blockiert sind.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Variieren von Feldgröße oder -form, zum Beispiel mehrere Bases, dreieckiges Feld.</li><li>– Variieren der Anzahl und Art der Bälle.</li><li>– Variieren der Abwurfart (kicken, schlagen usw.).</li><li>– «Homerun»: Gelingt dem Kind, das den Ball geworfen hat, eine ganze Runde, erhält es die doppelte Punktezahl.</li><li>– Erschwerung: Die Anzahl Kinder pro Base beschränken.</li></ul> <p>Alle Kinder des Feldteams müssen den Ball berührt haben, bevor dieser «gebrannt» werden kann. Bei dieser Spielform muss die Aufgabe des Läufer-Teams möglicherweise erschwert werden, damit das Spiel spannend bleibt (zum Beispiel Runde verlängern).</p> | Die Kinder können schnell laufen, werfen, in der Gruppe zusammenspielen. | Ball<br>dünne Matten<br>Reif                          |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Mauerkletterer</b></p> <p>Eine Sprossenwand wird herausgeklappt. Eine dicke Matte wird hochkant an die Sprossenwand angelehnt und mit Springseilen an der Sprossenwand befestigt. Nun muss die Dreiergruppe (Seilschaft) zusammen dieses Hindernis (Nordwand) überwinden und einander dabei helfen. Schaffen sie es gemeinsam?</p>   | Kooperationsspiel  | Sprossenwand<br>Matten<br>Dicke Matten<br>Springseile |

# 8 Spielen

## 8.2 Sportspiele

### 8.2 Sportspiele

Die Schülerinnen und Schüler können technische und taktische Handlungsmuster in verschiedenen Sportspielen anwenden. Sie kennen die Regeln, können selbstständig und fair spielen und Emotionen reflektieren.

### Annehmen und Abspielen

|   |    |   |
|---|----|---|
| 1 | 1a | können Gegenstände annehmen und wegspielen (zum Beispiel aufwerfen, zuwerfen, aufspielen, fangen).  |
|   | 1b | können im Laufen einen Ball oder ein anderes Spielobjekt annehmen und wegspielen (mit Hand, Fuss, Schläger, Stock).   |
|   | 1c | können in Spielsituationen (zum Beispiel Schnappball, Schnurball) in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten (zum Beispiel zuspielen und annehmen). |

### Ball/Spielobjekt führen

|   |    |  |
|---|----|--|
| 1 | 2a | können den Ball oder das Spielobjekt führen (zum Beispiel mit Hand, Fuss, Stock).  |
|   | 2b | können den Ball oder das Spielobjekt nebeneinander führen (zum Beispiel mehrere Spieler führen den Ball im gleichen Feld). |

### Ziel treffen

|   |    |   |
|---|----|---|
| 1 | 3a | können aus dem Stand ein Ziel treffen (zum Beispiel Rollmops, Wurfstationen). |
|   | 3b | können aus dem Lauf ein Ziel treffen.   |

### Taktik

|   |    |  |
|---|----|--|
| 1 | 4a | können Bewegungen des Mit- und Gegenspielers erkennen und darauf reagieren (zum Beispiel zu dritt den Ball in Bewegung zuspielen). |
|   | 4b | können sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen (zum Beispiel Schnappball).   |

# 8 Spielen

## 8.2 Sportspiele

### Regeln

1

- |    |   |
|----|---|
| 5a | können Regeln nennen.                                   |
| 5b | können Regeln einhalten.                                |
| 5c | können Regeln beim Spielen in kleinen Gruppen umsetzen. |

### Emotionen

1

- |    |   |
|----|---|
| 6a | können eigene Emotionen wahrnehmen (zum Beispiel Freude über einen Sieg).   |
| 6b | können eigene Emotionen artikulieren und Emotionen der anderen wahrnehmen (zum Beispiel im Umgang mit Sieg und Niederlage). |

# 8 Spielen

## 8.2 Sportspiele

### Lektion 1, Ballkontrolle

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation/Skizzen/Material |
|------|--|---|-------------------------------|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Ball führen</b> <br>Bälle auf verschiedene Arten durch die Halle führen: <ul style="list-style-type: none"><li>– mit Fusssohle, mit Aussen-/Innenrist</li><li>– mit einem Stock, einem Unihockeyschläger</li><li>– mit dem Kopf</li><li>– rücklings auf allen Vieren</li><li>– mit dem eigenen (ausgezogenen) Schuh</li><li>– Auf Pfiff regungslos einfrieren</li><li>– Laufarten verändern (rückwärts, seitwärts, ...)</li><li>– Lauftempi variieren</li></ul>                | Herz-/Kreislauf anregen<br>Bälle führen/kontrollieren | Verschiedene Bälle            |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Bälle mit unterschiedlicher Kraftdosierung Prellen</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>– Prellen in unterschiedlichen Höhen</li><li>– Frei ausprobieren</li><li>– Bestimmte Prellhöhe zurufen</li><li>– Spiegelbild nachahmen</li><li>– unterschiedliche Bälle ausprobieren</li></ul> <b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Feld unbeschränkt</li><li>– Feld langsam verkleinern</li><li>– Ballwechsel, verschiedene Bälle ausprobieren</li></ul> | Prellen lernen  | Verschiedene Bälle            |

# 8 Spielen

## 8.2 Sportspiele

| Zeit | Inhalt   | Ziel                       | Organisation/Skizzen/Material |
|------|--|----------------------------|-------------------------------|
|      | <p><b>Ballschule</b> 🎯</p> <p>Zwei bis drei Kinder bilden eine Gruppe. Ihnen wird ein kleines Spielfeld zugeteilt. Jedes versucht für sich, seinen Ball zu werfen und wieder zu fangen, ihn zu rollen oder zu prellen (eigene Variationen zur Ballbehandlung suchen lassen). Anschliessend werden die gleichen Formen wiederholt, wobei in jeder Gruppe je ein Kind eine Übung vorzeigen darf.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Ballschule an der Wand</li><li>– Zehnerspiel: Nacheinander werden zehn verschiedene Wurf-/Fangformen mit steigendem Schwierigkeitsgrad ausgeführt. Beispiel: zehn Mal Werfen, beidhändig Fangen (= leicht); fünf Mal Werfen, ein Mal Klatschen und mit der besseren Hand einhändig fangen (= schwieriger) usw.</li></ul> | Umgang mit Ball entwickeln | Verschiedene Bälle            |
|      | <p><b>Bodybuilding mit dem Ball I</b> 🌀</p> <p>Liegestütz-Stellung:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Den Ball mit der einen Hand um die andere rollen.</li><li>– Den Ball von den Händen zu den Füßen spielen und zurück.</li><li>– Ball liegt zwischen den Händen. Mit der Nase den Ball berühren und Arme wieder strecken.</li><li>– Sich mit beiden Händen auf dem Ball abstützen (anstatt auf dem Boden). Jede Übung einige Male hintereinander ausführen.</li></ul>  | Muskeln kräftigen          | Verschiedene Bälle            |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Der Tisch (Gymnastik mit dem Ball)</b> 🌀</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Den Rücken so rund wie ein Ball machen. Sich wieder lang machen.</li><li>– Seinen Rücken so gerade wie einen Tisch machen. Einen Ball drauflegen, ohne dass er runterfällt.</li><li>– Versuchen, den Tisch zu verschieben (umhergehen).</li></ul> <p><b>TIPP:</b> Jonglierbälle verwenden und zu zweit üben.</p>   | Beweglichkeit erhalten     | Jonglierbälle                 |

# 8 Spielen

## 8.2 Sportspiele



### Lektion 2, Ballkontrolle

| Zeit | Inhalt   | Ziel                       | Organisation/Skizzen/Material |
|------|--|----------------------------|-------------------------------|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Ball fangen</b> 🏐<br>Alle Kinder dürfen sich nur fortbewegen, indem sie ihren Ball rollen. Ein bis zwei Kinder dürfen fangen, indem sie einem anderen Kind den Ball an die Füsse oder Beine rollen. Wer getroffen wird, muss fangen. Wer fängt, hat einen besonderen Ball (andere Farbe, andere Grösse als die Bälle der Fliehenden). <ul style="list-style-type: none"><li>– Wer fängt, wird und bleibt Fänger; d.h. die Zahl der Fangenden nimmt ständig zu.</li><li>– Zwei bis drei Fangende haben einen Ball, die anderen keinen (mit oder ohne Rollenwechsel, wenn jemand gefangen wird).</li></ul>                | Herz-/Kreislauf anregen    | Verschiedene Bälle            |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Kunststücke mit dem Ball (an Ort prellen)</b> 🏐<br>An Ort prellen und dabei Kunststücke ausprobieren: <ul style="list-style-type: none"><li>– Zwischen dem Prollen: in die Hände klatschen, eine Drehung etc.</li><li>– Mit geschlossenen Augen prellen</li><li>– Prollend absitzen und wieder aufstehen</li><li>– ein Mal um den eigenen Körper prellen</li><li>– Eigene Kunststücke erfinden lassen</li><li>– Ballwechsel (unterschiedliche Bälle)</li></ul> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"><b>TIPP:</b> Kinder auch selber Kunststücke ausprobieren bzw. erfinden lassen.</div> | Prollen lernen             | Verschiedene Bälle            |
|      | <b>Bodybuilding mit dem Ball II</b> 🏐 <ul style="list-style-type: none"><li>– Im Sitzen den Ball zwischen die Füsse klemmen und sich auf den Bauch drehen und zurück.</li><li>– Auf den Rücken liegen, Beine anwinkeln: Ball unter der Hüfte durchrollen.</li><li>– Ball liegend in den gestreckten Armen halten und versuchen um die eigene Achse rollen.</li><li>– Je ungefähr drei Serien à zehn Wiederholungen.</li></ul>  | Umgang mit Ball entwickeln | Verschiedene Bälle            |



# 8 Spielen

## 8.2 Sportspiele

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation/Skizzen/Material |
|------|--|--|-------------------------------|
|      | <p><b>Transportspiele (Ball führen)</b> </p> <p>Zwei oder mehr Mannschaften haben je ein Schatzlager mit Bällen (zum Beispiel Ballkiste). Ziel ist es, das oder die Lager der anderen Partei(en) leer zu räumen und das eigene aufzufüllen.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Transportvariante vorgeben (nur mit Füßen, nur prellend, auf dem Bauch)</li><li>– Gegner angreifen: den Ball eines nach Hause laufenden Gegners abfangen</li><li>– Verteidigen: Angreifer am Rücken berühren (dieser muss eine andere Schatzgrube angreifen oder ein Mal zum eigenen Schatzlager zurücklaufen)</li><li>– Transport erschweren (zum Beispiel Unihockey)</li><li>– Distanzen vergrößern</li><li>– Anzahl Teams erhöhen</li></ul> | Umgang mit Bällen lernen                     | Markierungen der Schatzlager  |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Gymnastik mit dem Ball II</b> </p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Im Grätschstand den Ball in einer Acht um die Füße rollen.</li><li>– Im Langsitz oder Grätschsitz den Ball den Beinen entlang rollen (mit möglichst geradem Rücken).</li><li>– Rückenlage, Beine in die Luft: Den Ball auf die Unterschenkel legen, die Beine langsam strecken und den herabrollenden Ball mit den Händen auffangen.</li></ul>  | Beweglichkeit erhalten<br>Spiel mit dem Ball | Eher kleinere Bälle           |

# 8 Spielen

## 8.2 Sportspiele

### Lektion 3, Einführung Unihockey

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation/Skizzen/Material |
|------|---|--|-------------------------------|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Ballführen à la carte</b> 🏒<br>Den Raum etwas einschränken, so dass sich die Spieler auf die Ballkontrolle konzentrieren müssen. Die LP gibt verschiedene Kommandos: <ul style="list-style-type: none"><li>– Ballkontrolle (Innenseite wie auch Aussenseite vom Stock) versuchen</li><li>– Schnell/langsam und rückwärts/seitwärts laufen.</li><li>– So langsame Bewegungen wie möglich machen (Zeitlupe) oder Freeze (einfrieren).</li><li>– Ball kurz aufflippen (zum Beispiel über eine Linie lupfen).</li><li>– Ball an den Fuss und wieder zum Stock spielen.</li><li>– Pirouetten (Vor- und Rückhand).</li><li>– Ball tauschen mit einem anderen Kind.</li><li>– Gerätegarten einbauen.</li></ul> <b>Variation:</b><br>Viele verschiedene Bälle (Tennisball, Softball, Tischtennisball etc.) in der Halle verteilen. Jedes Kind sucht sich einen Ball und macht die von der LP vorgegebene Bewegung. Bei der nächsten Bewegung sucht sich jedes Kind einen anderen Ball. | Herz-/Kreislauf anregen<br>Ich und der Ball<br>Beide Hände führen den Unihockeystock | Diverse Geräte und Bälle      |
|      | <b>Technische Hinweise</b> 🏒<br>Körperhaltung:<br>Beine hüftbreit und leicht angewinkelt. <ul style="list-style-type: none"><li>– Schwerpunkt über den Fussballen.</li><li>– Hüfte leicht gebeugt.</li><li>– Kopf erhoben, Ball aber immer im Blickfeld.</li><li>– Oberkörper aufrecht.</li></ul> Griffhaltung: <ul style="list-style-type: none"><li>– Weiter Griff (abgedeckte Ballführung, Drehen, Schiessen, Dribbeln).</li><li>– Enger Griff (offene Ballführung).</li><li>– Einhändiger Griff (offene Ballführung, schneller Lauf).</li></ul> Unihockeyschläger soll möglichst «locker» gehalten werden.  |  | Unihockeystöcke<br>Bälle      |

# 8 Spielen

## 8.2 Sportspiele

| Zeit | Inhalt  | Ziel          | Organisation/Skizzen/Material  |
|------|---|---------------|--|
| 25'  | <b>Hauptteil</b>  |               |  |
|      | <b>Vorrat sammeln</b> 🐾<br>Alle Unihockeybälle sind in zwei Kastenelemente in der Hallenmitte verteilt. Beide Gruppen starten hinter ihrer Grundlinie und versuchen so schnell wie möglich ihr Depot (Reifen) zu füllen. Pro Lauf darf nur ein Ball transportiert werden. Verschiedene Laufarten: Springen, Hüpfen, Einbein, Vierfüsslergang etc.   | Ball führen   | Unihockeystöcke<br>Bälle<br>2 Kastenelemente<br>Reifen                 |
|      | <b>Mattenpassen</b> 🐾<br>Immer zwei Spieler zusammen mit einem Ball und einer kleinen Matte. Die Spieler versuchen sich den Ball neben, über, um... die Matte zu zuspielen. Variante: Welches Team schafft zuerst 20 Runden?  | Pässe spielen | Unihockeystöcke<br>Bälle<br>Kleine Matten                              |
|      | <b>Minigolf</b> 🐾<br>Verschiedene Bahnen mit Geräten und Hilfsmittel (Kastenteile, Springseile, Hütchen, Malstäbe...) werden ausgelegt. Mit Unihockeystock und Ball wird eine Runde mit Minigolf-Regeln gespielt.   | Ziel treffen  | Unihockeystöcke<br>Bälle<br>Springseile<br>Hütchen<br>Malstäbe<br>etc. |
| 10'  | <b>Ausklang</b>   |               |  |
|      | <b>Bänkli-Unihockey</b> 🐾<br>Eine Langbank wird umgekehrt hingelegt (Sitzfläche am Boden). Die Kinder versuchen durch die Öffnung (wie beim Bänkli-Fussball) zu schiessen (müssen den Ball etwas anheben). Allenfalls ein paar «Hindernisse» vor die Öffnung (zum Beispiel Medizinbälle).<br><b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Unterschiedliche Bälle verwenden (Tennisball, kleiner Softball).</li> <li>– Verschiedene Schussarten fordern.</li> <li>– Distanz vergrössern/verringern.</li> </ul> | Abschlusspiel | Langbänke<br>Unihockeystöcke<br>Bälle                                  |
|      | <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <b>TIPP:</b> Bänkli-Unihockey kann gut quer in der Turnhalle gespielt werden. Klare Regeln bezüglich der tiefen Stockführung! Je nach Gruppengrösse vier Teams machen.           </div>  |               |  |

# 8 Spielen

## 8.2 Sportspiele

### Lektion 4, Einführung Unihockey

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation/Skizzen/Material  |
|------|---|---|--|
| 10'  | <p><b>Aufwärmen</b></p> <p><b>Schuhe treffen</b> 🦶<br/>Etwa fünf bis sieben Bälle und alle Kinder sind auf dem Spielfeld. Es wird versucht, die anderen Spieler an den Schuhen zu treffen. Wer getroffen wird, löst eine Zusatzaufgabe.</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>TIPP:</b> Nicht alle haben einen Stock, jene mit Stock versuchen die anderen, die sich frei bewegen an den Füßen zu treffen. Softbälle einsetzen. Achtung auf Ausschwingen mit dem Stock!!</p> </div>  | Herz-/Kreislauf anregen                                   | Unihockeystöcke<br>kleine Softbälle  |
| 30'  | <p><b>Hauptteil</b></p> <p><b>Fruchtsalat</b> 🦶<br/>Vier Gruppen stehen in den vier Hallenecken. Jedes Kind führt einen Ball. Nun wählt jede Gruppe einen Fruchtnamen. Die zwei von der LP aufgerufenen «Früchte» wechseln möglichst schnell die Ecke (mit Ball am Stock). Beim Kommando «Fruchtsalat» wechseln alle Gruppen diagonal die Ecke.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Anstatt Früchte können Tiernamen verwendet werden. Die Kinder imitieren die entsprechenden Tiere.</li> <li>– Gehen anstatt rennen (auf den Zehenspitzen, in den Knien, einbeinig etc.).</li> <li>– Hindernisse in der Turnhalle aufstellen.</li> <li>– Jedes Kind muss beim Kreuzen mit einem anderen Kind den Ball tauschen.</li> </ul> <p><b>Treffer sammeln</b> 🦶<br/>In der Halle werden viele verschiedene Zielscheiben (Kastenelemente, Wand, Langbänke etc.) aufgestellt. Die Kinder bewegen sich mit dem Ball frei in der Halle und versuchen, möglichst viele Passziele zu treffen und den Ball danach wieder sicher zu kontrollieren.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vorhand- und Rückhandpässe.</li> <li>– Als Partnerübung: Doppelpass via Zielscheibe.</li> <li>– Bei jeder «Zielscheibe» steht ein Spieler und spielt den Ball direkt zurück.</li> </ul> | <p>Ballführung<br/>Ballkontrolle</p> <p>Ziele treffen</p> | <p>Markierung der Ecken<br/>Unihockeystöcke<br/>Unihockeybälle</p> <p>Unihockeystöcke<br/>Bälle<br/>Diverse Geräte wie Langbänke, Kastenteile, aufgestellte Matten,...</p> |

# 8 Spielen

## 8.2 Sportspiele

| Zeit | Inhalt  | Ziel                             | Organisation/Skizzen/Material      |
|------|---|----------------------------------|------------------------------------|
|      | <p><b>Keulenschiessen</b> 🏏</p> <p>Alle Spieler stellen in der Halle eine Keule auf. Es wird mit drei bis vier Bällen gespielt. Jeder versucht die eigene Keule zu schützen und gleichzeitig die anderen Keulen umzuschossen. Nur Treffer mit dem Ball zählen. Wessen Keule getroffen wird, muss eine Zusatzaufgabe machen. Nach der Zusatzaufgabe darf er seine Keule wieder aufstellen und weiterspielen.</p> <p><b>Variation:</b> Teams bilden</p>   | Abschlusspiel                    | Keulen<br>Bälle<br>Unihockeystöcke |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Massage-Geschichte</b> 🏏</p> <p>Zweiergruppen bilden, ein Kind legt sich mit dem Bauch auf den Boden und das andere Kind kniet daneben. Die LP sagt den Vers und macht die Massagebewegungen auf einem Tamburin mit, damit die Kinder eine akustische Unterstützung haben. Die Rollen der Kinder werden danach gewechselt.</p> <p>«<b>Vili klini Schneeflöckli flügen umanand.</b><br/>Mit Fingerspitzen über Körper streichen.</p> <p><b>fin und liacht landen sie uf dinam Körper.</b><br/>Einzelne Fingerspitzen auf den Körper tippen.</p> <p><b>Miar machen a grossa Schneehufa.</b><br/>Mit den Händen von aussen in die Rückenmitte streichen.</p> <p><b>Hui, do kunnt a Windstoss und blost alles drvo.</b><br/>Mit den Handflächen über den Körper streichen.</p> <p><b>D Sunna schickt ihri Strahla hinter da Wolka vüra und wärmt din Körper.</b><br/>Das massierende Kind reibt seine Handflächen schnell aneinander und legt danach die wärmenden Handflächen sofort auf den Körper des anderen Kindes.</p> | Körperwahrnehmung<br>Entspannung | Tamburin                           |

# 8 Spielen

## 8.2 Sportspiele

### Lektion 5, Einführung Fussball

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation/Skizzen/Material   |
|------|--|---|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Im Muschelland</b> 🦀<br>Die Kinder führen ihren Ball um die auf dem Meeresgrund liegenden, «schlafenden» Muscheln. Aufgabe ist es, die Muscheln zu umkreisen ohne sie zu berühren.<br><b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Die Kinder spielen frei in Zweiergruppen. A führt den Ball. B beobachtet vom Spielfeldrand her. Rollenwechsel.</li><li>– «Fünferle», das heisst zuerst fünf Muscheln umdribbeln, dann vier, dann drei, dann zwei und zuletzt eine Muschel.</li><li>– Die roten Muscheln mit dem rechten Fuss, die braunen mit dem linken Fuss umdribbeln.</li></ul>   | Das Kind spielt den Ball mit den Füßen.<br>Es führt den Ball, gibt ihm eine Richtung, «beherrscht» ihn. | Pro Kind ein Ball<br>Markierungsmaterial für Muscheln<br>(zum Beispiel Seile)   |
| 25'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Im Muschelland</b> 🦀<br>Die Kinder führen ihren Ball durch das Muschelland. In jeder Muschel wohnt ein Krebs, der die Eindringlinge «zwicken» will. Der Krebs muss mit mind. einem Fuss in der Muschel stehen. Aufgabe der ballführenden Kinder ist es, durch das Muschelland zu dribbeln, ohne berührt zu werden.<br><b>Variation:</b> Grössere Räume, weniger Krebskinder bedeuten einfacheres Spiel.<br><br><b>Im Revier des Haifischs</b> 🦈<br>Die Kinder versuchen in das Revier des Haifischs einzudringen. Jedes Kind führt den Ball mit den Füßen. Wem gelingt es, durch das Revier zu dribbeln ohne erwischt zu werden?<br><b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Der Haifisch spielt auf Punkte (zum Beispiel sechs Kinder berühren).</li><li>– Die Kinder spielen auf Punkte (zum Beispiel fünf gelungene Versuche).</li><li>– Die LP gibt die Spielzeit und den Rollenwechsel vor. Wer berührt ist, muss eine Zusatzaufgabe lösen (zum Beispiel Ball durch einen Slalom führen).</li></ul> | Spielerische Ballführung und -kontrolle   | Pro Kind ein Ball<br>Markierungsmaterial (Muscheln und Spielfeld)<br>Eventuell Markierungsliebchen für Krebse<br><br>Pro Kind ein Ball<br>Markierungsmaterial (Revier Haifisch)<br>Evtl. Markierungsliebchen für Haifisch |

# 8 Spielen

## 8.2 Sportspiele

| Zeit | Inhalt  | Ziel              | Organisation/Skizzen/Material   |
|------|---|-------------------|---|
|      | <p><b>Fussballmatch</b> 🏈</p> <p>Die Kinder werden in Gruppen zu zwei bis drei Kindern aufgeteilt.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Team A spielt gegen Team B.</li><li>– Team C spielt gegen Team D.</li></ul> <p><b>TIPP:</b> Stärkegruppen bilden, damit sich alle Kinder beteiligen, geeigneter Ball nehmen, Kinder instruieren und hinweisen, dass der Fokus auf dem Balltreffen liegt!</p> |                   | <p>Langbank als Tor<br/>Feldmarkierungsmaterial<br/>Bälle<br/>Markierungsleibchen</p> |
| 10'  | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Junge Fische beschützen</b> 🏈</p> <p>Fünf Kinder bilden einen Handkreis. In der Mitte liegen ihre Bälle (= junge Fische) am Boden. Die Gruppe hat die Aufgabe, ihre Jungen – ohne eines zu verlieren – an einen bestimmten Ort zu «transportieren» (zum Beispiel Markierungskegel).</p>  | Kooperationsspiel | Bälle   |

# 8 Spielen

## 8.2 Sportspiele

### Lektion 6, Einführung Fussball

| Zeit | Inhalt  | Ziel                      | Organisation/Skizzen/Material   |
|------|---|---------------------------|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Räuber sind Freunde</b> 🐾<br>Alle Kinder führen ihren Ball. Auf ein Zeichen der LP wird der Ball mit der Fusssohle gestoppt und ein anderer Ball übernommen.   | Ballführung und Kontrolle | Bälle   |
| 25'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Räuber stehlen Goldstücke</b> 🐾<br>Jedes Kind führt seinen Ball über einen Weg. Auf der gegenüberliegenden Seite steht eine Schatzkiste. Das Kind nimmt sich ein Goldstück und bringt es an seinen Platz zurück. Dann führt es den Ball ein zweites Mal über den Weg usw. Organisation «Schatzkiste»: Am Boden liegen vier- bis sechs Mal mehr Gegenstände als Kinder in der Gruppe mitspielen.<br><b>Variation:</b><br>Team A legt die gestohlenen Goldstücke in seine Kiste. Team B legt sein gestohlenen Gold in seine Kiste. Auf ein Zeichen der LP stoppt das Spiel und die Beute der beiden Gruppen werden miteinander verglichen. |                           | Pro Kind ein Ball<br>Markierungsmaterial (Ufer)<br>«Goldstücke»   |
|      | <b>Geschickte Räuber</b> 🐾<br>1. Über die Brücke: Das Kind führt den Ball durch einen schmalen Weg.<br>2. Im Wald: Das Kind führt den Ball um Malstäbe.<br>3. Um die Häuser: Das Kind führt den Ball um ein Viereck.<br>4. Über den Zaun: Das Kind spielt den Ball unter der Leine durch, überspringt diese und führt den Ball zum nächsten «Zaun».   |                           | Postenarbeit<br>Pro Kind ein Ball<br>Markierungsmaterial für Brücke<br>Malstäbe<br>Pro Haus 4 Markierungsteller<br>Malstäbe<br>Band |
|      | <b>Ziel treffen</b> 🐾<br>Die Kinder legen ihren Ball vor ein Tor. Distanz ca. 5 Schritte.<br>Wer einen Weg gelaufen ist, schießt den ruhenden Ball aufs Tor.<br>1 Treffer = 1 Punkt, eine bestimmte Anzahl Punkte sammeln.  |                           | Mehrere Tore aufstellen   |



# 8 Spielen

## 8.2 Sportspiele

| Zeit | Inhalt  | Ziel           | Organisation/Skizzen/Material |
|------|---|----------------|-------------------------------|
| 10'  | <b>Ausklang</b><br><br><b>Fussballmatch</b> 🏈<br>Die Kinder werden in Gruppen (maximal drei Kinder) aufgeteilt. <ul style="list-style-type: none"><li>– Team A spielt gegen Team B.</li><li>– Team C spielt gegen Team D.</li></ul> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"><b>TIPP:</b> Stärkegruppen bilden, damit sich alle Kinder beteiligen.</div> | Abschlussspiel | Tore<br>Bälle                 |

# 8 Spielen

## 8.3 Kampfspiele

### 8.3 Kampfspiele

Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen.

#### Kämpfen

1a können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen.

#### Regeln

1

2a können Berührungen zulassen.

2b können Stoppsignale des Gegenübers beachten und selber setzen.

2c können Rituale und Regeln in Kampfspielen nennen und einhalten.

#### Hinweis

Nicht alle Kinder beachten das «Stopp» eines anderen Kindes. Oder nicht alle trauen sich «Stopp» zu sagen. Es scheint uns ganz wichtig, vor jeder Kampfspielktion das Thema mit den Kindern kurz zu besprechen. Kämpfen ja, aber fair mit den vereinbarten Regeln und der nötigen Rücksicht.

# 8 Spielen

## 8.3 Kampfspiele

### Lektion 1

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material                |
|------|---|--|--|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Aufwärmen kreuz und quer</b> 🐢<br>Die Kinder laufen kreuz und quer durch die Turnhalle. Immer wenn sie von der Kreismitte nach aussen laufen, springen sie über die Pfützen (= Matten). Zuerst im Laufschriff, dann beidbeinig, zuletzt einbeinig. Zum Schluss machen sie jeweils auf einer Matte einen Purzelbaum, laufen dann wieder zur Kreismitte etc.   | Herz-Kreislauf anregen   | 12 Matten im Kreis angeordnet                    |
| 30'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Gymnastik mit dem Medizinball</b> 🐢<br>Immer zwei Kinder stehen Rücken an Rücken mit einem Medizinball auf einer Matte. Sie übergeben den Ball jeweils 20 Mal. <ul style="list-style-type: none"><li>– links/rechts (Füsse bleiben an Ort)</li><li>– oben/unten (über Kopf und zwischen den Beinen)</li><li>– links/rechts/oben/unten (immer im Wechsel)</li></ul> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"><b>TIPP:</b> Nur 2 Kilogramm Medizinbälle verwenden! Sonst andere, leichtere Bälle nehmen.</div><br><b>Schildkröten umdrehen</b> 🐢<br>Die Kinder stellen sich auf einer Seite eines grossen Mattenfeldes auf. Als Schildkröten bewegen sie sich auf allen Vieren. Auf der anderen Seite des Mattenfeldes stehen zwei Fänger. Die Schildkröten versuchen das Mattenfeld zu überqueren (ans Meer zu gelangen), was die Fänger zu verhindern versuchen, indem sie die Schildkröten auf den Rücken drehen. Wer umgedreht wird, hilft in der nächsten Runde den Fängern. | Bei den Kampf- und Raufspielen lernen die Kinder einfache Regeln einzuhalten, Berührungen zuzulassen, Rücksicht auf andere Kinder zu nehmen, Rollen zu erkennen und zu übernehmen (Angreifer oder Verteidiger) und Objekte zu erobern und zu verteidigen.<br><br>Kampfspiele sind geprägt von Ritualen. So geben sich die Kinder vor und nach dem Zweikampf die Hand und bezeugen damit den Respekt vor dem Gegenüber. | Medizinbälle<br>Matten<br><br>Grosses Mattenfeld |



# 8 Spielen

## 8.3 Kampfspiele

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material |
|------|--|---|-----------------------------------|
|      | <p><b>Schatzmeister und Pirat</b> 🏴‍☠️</p> <p>Jeweils zwei Kinder befinden sich auf einer Matte. Der Schatzmeister nimmt eine Bankposition ein und begräbt einen Schatz (Medizinball) unter sich. Auf ein Signal hin hat der Pirat 30 Sekunden Zeit, um dem Schatzmeister den Schatz zu entreissen. Nach Ablauf der Zeit tauschen die Kinder die Rollen. Mehrere Runden mit verschiedenen Partnern spielen.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Vereinfachung für den Schatzmeister: Kampf um einen kleineren Schatz (zum Beispiel Handball).</li><li>– Erschwerung für den Schatzmeister: Der Schatzmeister kämpft blind oder mit erfrorenen Händen (Hände zu Fäusten geballt).</li><li>– Kampf um einen Luftballon, der nicht platzen darf.</li></ul>   | Körperbewusstsein entwickeln, die Körperposition beibehalten, beziehungsweise verändern | Medizinbälle oder andere Bälle    |
|      | <p><b>Kampf um den Schatz</b> 🏴‍☠️</p> <p>In einem Königreich gibt es halb so viele Schätze (Medizinbälle) wie Kinder. Die Schätze befinden sich auf kleinen Schatzinseln (Matten). Die Kinder laufen kreuz und quer durch das Königreich. Auf ein Signal hin versuchen sie einen Schatz zu erhaschen und diesen am Boden zu verteidigen. Die übrig gebliebenen Kinder haben 30 Sekunden Zeit, jemandem einen Schatz zu entreissen. Dabei kämpfen immer nur zwei Kinder miteinander um einen Schatz. Wer nach Ablauf der Zeit einen Schatz besitzt, erhält einen Punkt.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Variieren der Ballgrösse und/oder Mattengrösse (zum Beispiel ein bis zwei Matten).</li><li>– Variieren der Fortbewegungsarten: Hüpfen, Kriechen, auf allen Vieren usw.</li><li>– Musikstopp statt Startsignal.</li><li>– Die Kinder laufen im Kreis um ein gekennzeichnetes Königreich.</li></ul> |   | Medizinbälle oder andere Bälle    |

# 8 Spielen

## 8.3 Kampfspiele

| Zeit | Inhalt   | Ziel                                    | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|--|---|--|
|      | <p><b>In den Teich ziehen</b> 🐾</p> <p>Die Kinder sollen in dieser Übung ihr Gleichgewicht und ihre Standfestigkeit üben. Durch Ziehen versuchen sie einander gegenseitig zu destabilisieren. Zwei Kinder stehen einander gegenüber und fassen sich an beiden Händen. In der Mitte liegt ein Teich (Matte, Kreis aus Springseil geformt oder Reif). Sie versuchen nun, einander in den Teich zu ziehen. Wer zuerst mit einem Fuss den Teich berührt, hat verloren.</p> <p><b>TIPP:</b> Das Spiel kann auch gut durchs Tauziehspiel ersetzt werden.</p> | Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur | Springseile oder Reifen<br> |
|      | <p><b>Fliesen-Tauziehen</b> 🐾</p> <p>Zwei Kinder sitzen sich auf Teppichresten gegenüber und halten ein Tau. Gleichzeitig ziehen, bis Füße sich berühren.</p>  | Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur | Teppichreste<br>Tau oder Seil  |
| 5'   | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Auf den Rücken schreiben</b> 🐾</p> <p>Ein Kind liegt bäuchlings auf der Matte, das andere Kind schreibt mit dem Finger ein Symbol, einen Buchstaben, eine Zahl oder ein Wort auf den Rücken. Findet das liegende Kind heraus was das andere geschrieben hat, tauschen sie die Positionen.</p>   |   | Matten   |

# 8 Spielen

## 8.3 Kampfspiele

### Lektion 2

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material    |
|------|---|--|--------------------------------------|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Wächter und Ausbrecher</b> 🏰<br>Die Kinder bewachen in dieser Übung ein Gefängnis: Sie müssen versuchen Ausbrecher zu schnappen und sie wieder zurück zu bringen.<br>Ein Mattenfeld bildet das Gefängnis. Der oder die Wächter müssen einen Ausbrecher, der sich vom Gefängnis entfernt hat, wieder ins Mattenfeld zurückbringen.  | Herz-Kreislauf anregen   | Matten für ein Mattenfeld<br>Bändeli |
| 25'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Kampf um den Oberschenkel</b> 🏰<br>Angreifen und Ausweichen sind in dieser Übung gefragt. Die Kinder versuchen sich gegenseitig an den Oberschenkeln zu berühren.<br>A und B stehen einander gegenüber. Beide versuchen, in vorgegebener Zeit möglichst oft den Oberschenkel des Gegners zu berühren, ohne selber getroffen zu werden. Nach jedem Treffer wird neu begonnen.<br><br><b>TIPP:</b> Mit einer Zeitung ein Schwert basteln und die Übung so durchführen!<br>Nicht alle Kinder kommen mit Berührungen klar. | Bei den Kampf- und Raufspielen lernen die Kinder einfache Regeln einzuhalten, Berührungen zuzulassen, Rücksicht auf andere Kinder zu nehmen, Rollen zu erkennen und zu übernehmen (Angreifer oder Verteidiger), Objekte zu erobern und zu verteidigen. |                                      |
|      | <b>Schnecken wenden</b> 🏰<br>Eine Übung zu zweit: Die Kinder versuchen einander von der Bauch- in die Rückenlage zu bringen und festzuhalten.<br>Kind A liegt auf dem Bauch und versucht sich auf den Boden zu kleben. Kind B muss ihn versuchen auf den Rücken zu drehen und zwei Sekunden festzuhalten.   | Kampfspiele sind geprägt von Ritualen.<br>So geben sich die Kinder vor und nach dem Zweikampf die Hand und bezeugen damit den Respekt vor dem Gegenüber.   | Matten                               |
|      | <b>Mauersturz</b> 🏰<br>Zwei Kinder halten zwischen sich hochkant eine kleine Turnmatte. Beide versuchen durch Drücken, Schieben, abruptes Nachgeben und Wechsel des Krafteinsatzes die Mauer auf die gegenüberliegende Seite zum Stürzen zu bringen.  |  | Matten                               |

# 8 Spielen

## 8.3 Kampfspiele

| Zeit | Inhalt  | Ziel                | Organisation / Skizzen / Material |
|------|---|---------------------|-----------------------------------|
|      | <p><b>Inselkönig</b> 🏰</p> <p>Zwei Kinder versuchen sich gegenseitig aus einem Feld (zwei dünne Matten) herauszuschieben. Der Sieger muss mindestens mit einem Körperteil innerhalb des Feldes bleiben.</p>   |                     | Matten                            |
|      | <p><b>Bodenkampf</b> 🏰</p> <p>Die Kinder kämpfen am Boden miteinander. Sieger dieser Übung ist jener Mitspieler, welcher den anderen in die Rückenlage drücken kann.</p> <p>Die beiden Partner sitzen auf dünnen Matten im Langsitz nebeneinander, die Beine jeweils in die entgegengesetzte Richtung. Der Arm, der näher beim Partner ist, wird auf dessen entfernte Schulter gelegt. Auf ein Zeichen hin versuchen nun beide, den anderen in die Rückenlage zu drücken.</p>   |                     | Matten                            |
| 10'  | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Eroberung</b> 🏰</p> <p>Ein Teamspiel: In dieser Übung soll eine Mannschaft versuchen einen begrenzten Raum zu erobern und das andere Team zu verdrängen.</p> <p>Matten bilden eine Plattform. Team A nimmt auf der Plattform Platz. Team B versucht auf ein Zeichen hin, die Plattform zu erobern. Das Spiel ist beendet, wenn Team A vollständig von der Plattform verdrängt wurde. Ein einmal von der Plattform Vertriebener darf nicht mehr ins Spiel eingreifen.</p> <p><b>TIPP:</b> Die Kinder auf der Plattform halten einen Softball. Mit diesem dürfen sie die anderen von der Matte stossen.</p> <p><b>Variation:</b> Inselkönig: Die Zahl der Kinder ist beliebig, je nachdem müssen mehrere oder grössere Inseln gebildet werden. Auf einem Mattenfeld stossen die knienden Kinder einander gegenseitig hinaus. Es darf nicht aufgestanden werden. Sieger ist, wer sich als letzter im Mattenfeld befindet.</p> | Abschluss Teamspiel | Matten                            |



# 9 Gleiten, Rollen, Fahren

## 9.1 Gleiten, Rollen, Fahren

### 9.1 Gleiten, Rollen, Fahren

Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.

### Rollen und Fahren

1

- |    |   |
|----|---|
| 1a | können in einer geschützten, sicheren Umgebung auf Rollgeräten fahren (zum Beispiel Rollbrett). |
| 1b | können auf Rollgeräten Hindernisse umfahren und sicher bremsen (zum Beispiel Trotтинett).       |

### Gleiten

1

- |    |   |
|----|---|
| 2a | können in verschiedenen Körperpositionen rutschen (zum Beispiel auf Rutschbahn).                                |
| 2b | können mit gleitenden Geräten kontrolliert rutschen (zum Beispiel Teppichresten, Plastiksack, Tellerschlitten). |

### Sicherheit und Verantwortung

1



- |    |  |
|----|--|
| 3a | können sich bei unterschiedlicher Witterung und Bodenbeschaffenheit sicher in der Natur bewegen. |
| 3b | können vorgegebene Sicherheitsregeln einhalten.  |
| 3c | können Gefahrensituationen erkennen (zum Beispiel Kuppen, Kreuzungen, andere Personen).          |



# 9 Gleiten, Rollen, Fahren


## 9.1 Gleiten, Rollen, Fahren

### Lektion 1, Rollen/Fahren

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|--|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Rollen und Fahren auf Rollgeräten 1</b><br>Für diese Lektion können die Kinder ihr Skateboard oder Trottinett von zu Hause mitnehmen. Bitte Helm und eventuell Schoner mitnehmen.<br>Die Lektion findet auf dem Schulplatz, Pausenplatz, Sportplatz etc. statt.<br><b>Wichtige Regeln</b><br>Zusammenarbeit ist wichtig! Langsames Anfahren, Ziehen oder Stossen! Rücksicht nehmen auf die anderen Kinder!<br>«Gute Fahrer fahren sicher» |  | Skateboard oder Trottinett<br>Schutzausrüstung (Helm, eventuell Schoner)  |
|      | <b>Pferdegespann 🐎</b><br>In dieser Übung spielen die Kinder Pferd und Kutsche: Ein Kind zieht ein anderes auf einem Rollbrett kreuz und quer über den Platz.<br>Die Kinder sollen sich sitzend, kniend, stehend auf dem Rollbrett von einem Partner ziehen lassen.<br><b>Hinweis:</b> Langsames Anfahren!<br><b>Variation:</b> Zwei Pferde und Kurven erhöhen die Anforderungen!  | Kräftigung der Muskulatur<br>Diese Übung schafft Vertrauen und fördert die Zusammenarbeit der Kinder.  | Fahrgerät und Schutzausrüstung<br>Reif<br>Springseil oder Gymnastikschlauch<br><br> |
| 25'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Schatten fahren 🐾</b><br>Zu zweit fahren die Kinder hintereinander. Das vordere gibt dabei das Tempo und den Weg vor, das hintere versucht, den Rhythmus und die Linie genau zu übernehmen.<br><b>Variation:</b> Blindenhund: A fährt mit geschlossenen Augen. B fährt (oder läuft) daneben und führt ihn mit abgesprochenen Kommandos.   | Die Kinder entwickeln ein Gefühl für das Fahrgerät. Sie lernen, das Gerät zu steuern und zu beherrschen.<br>Das Gleichgewicht auf dem Gerät wird geschult. | Fahrgerät und Schutzausrüstung<br><br>   |

# 9 Gleiten, Rollen, Fahren

## 9.1 Gleiten, Rollen, Fahren

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|---|--|---|
|      | <p><b>Zweierbob</b> 🏂</p> <p>A steht in der Grundposition (oder kniet) auf dem Skateboard. B schiebt ihn an der Hüfte haltend eine vorgegebene Strecke vorwärts/rückwärts. Anschliessend Rollentausch.</p> <p><b>Variationen:</b> Welches Team legt die Strecke fünfmal am schnellsten zurück? B schiebt an und springt anschliessend auf das Board zu A auf.</p><br><p><b>Taxi-Stafette</b> 🏂</p> <p>Zwei Kinder bilden ein Team mit einem Board. A schiebt B, der auf dem Board steht, durch einen Slalomkurs (Malstäbe, Markierhüte etc.). Am Ende des Kurses tauschen die Kinder ihre Rollen und legen den Rückweg zurück. Regel: Das Board darf nicht angehoben werden (keine Kick-Turns).</p> |  | <p>Fahrgerät und Schutzausrüstung</p>  <p>Fahrgerät und Schutzausrüstung<br/>eventuell Markierungen (Malstäbe, Hüteli, Strassenkreide, Seie)</p> |
| 10'  | <p><b>Ausklang</b></p> <p><b>Spaghetti</b> 🏂</p> <p>Die auf dem Rücken liegenden Kinder machen sich weich wie verkochte Spaghetti. Zwei oder drei ausgewählte Kinder überprüfen ihren Zustand, indem sie ihre Arme und Beine schütteln.</p> <p><b>Variation:</b> Rollentausch nach dem Überprüfen des Zustands.</p> <div data-bbox="181 1098 1077 1150" style="border: 1px solid red; padding: 5px;"><p><b>TIPP:</b> Die Spaghetti bitten, die Augen zu schliessen.</p></div>   | <p>Die Kinder entspannen sich und lernen loszulassen und Vertrauen in den Partner zu entwickeln.</p> |   |

# 9 Gleiten, Rollen, Fahren

## 9.1 Gleiten, Rollen, Fahren

### Lektion 2, Rollen/Fahren

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|--|---|
| 15'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Rollen und Fahren auf Rollgeräten 2</b><br>Für diese Lektion können die Kinder ihr Skateboard oder Trottinett von zu Hause mitnehmen. Bitte Helm und eventuell Schoner mitnehmen<br>Die Lektion findet auf dem Schulplatz, Pausenplatz, Sportplatz etc. statt.<br><br><b>Reinigungsequipe</b> 🛹<br>Spielbündel (oder andere Gegenstände wie Pylone, Bälle) sind auf dem Platz verteilt. Die Kinder versuchen, in einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Bündel einzusammeln (ohne/mit Absteigen). Wer sammelt am eifrigsten?<br><b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Die bereitliegenden Gegenstände ergeben unterschiedlich viele Punkte.</li><li>– Zwei Mannschaften gegeneinander. Jede hat ihre eigene Bündelfarbe (oder unterschiedliche Gegenstände). Welches Team sammelt schneller ein?</li></ul> | Das Fahrgerät in anderen Positionen und mit Zusatzaufgaben kontrollieren können. | Skateboard oder Trottinett<br>Schutzausrüstung (Helm, eventuell Schoner)<br><br>Fahrgerät und Schutzausrüstung<br>Spielbündel<br>Hüetli<br>kleine Bälle<br>Kegel<br> |
| 20'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Hindernis-Garten</b> 🛹<br>In dieser Übung versuchen die Kinder die Hindernisse nicht zu berühren.<br>Auf einem grossen Platz sind Becher, Pylone und andere Gegenstände verteilt.<br>Alle Kinder müssen sich in einer bestimmten Technik (vorwärts, rückwärts, übersetzen, auf dem Bauch, kniend...) im Hindernisgarten bewegen.<br><b>Variation:</b> Wer kann in der vorgeschriebenen Technik am meisten Hindernisse umkurven (Wettkampf)? Ein Hindernis darf dabei nicht zweimal umfahren werden.   | Die Kinder verbessern ihre Fahrtechnik und Bewegungspräzision                    | Fahrgerät und Schutzausrüstung<br>Material für den Hindernis-Garten (zum Beispiel Hüetli, Malstäbe, Becher, Bilderreihenfolgen etc.)<br>                           |

# 9 Gleiten, Rollen, Fahren

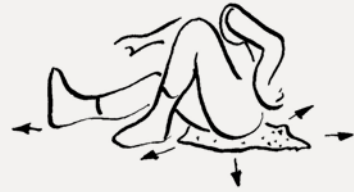
## 9.1 Gleiten, Rollen, Fahren

| Zeit | Inhalt  | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|---|--|--|
| 10'  | <b>Ausklang</b><br><br><b>Skilift</b> 🛷<br>Das Kind steht auf dem Fahrgerät (Skateboard, Trottinett...) und zieht sich an einem befestigten Seil vorwärts.<br><b>Variation:</b> Verschiedene Positionen ausprobieren. | Gleichgewicht und Rumpfmuskulatur trainieren | Fahrgerät und Schutzausrüstung<br>Befestigte Seile (zum Beispiel an einem Zaun, Laternenstange, Sitzbank etc.) |

# 9 Gleiten, Rollen, Fahren


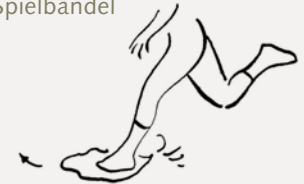
## 9.1 Gleiten, Rollen, Fahren

### Lektion 3, Gleiten/Rutschen

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|---|---|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Matten-Jump</b><br>Zwei Teams stehen jeweils rechts und links hinter der Grundlinie, immer zwei Kinder geben sich die Hand. Vor den beiden Teams liegt eine 16er-Matte auf dem Boden (rutschige Seite unten). Auf Kommando startet jeweils das erste Zweier-Team, nimmt Anlauf und springt gleichzeitig mit den Füßen voraus auf die Matte, so dass sich diese vorwärtsbewegt. Die zwei Kinder laufen zurück und sobald sie die Grundlinie passiert haben, darf das zweite Zweier-Team los... usw. Beim welchem Team berührt die Matte zuerst die gegenüberliegende Wand?<br><br><b>TIPP:</b> Beim Abspringen müssen die Füße voraus und mit Kraft auf die Matte kommen! | Diese Stafette fördert die Zusammenarbeit des Zweier-Teams, sie müssen gleichzeitig springen, sonst wird sich die Matte nicht vorwärtsbewegen.  | Zwei Teams<br>Bündeli zur Kennzeichnung<br>Zwei 16er-Matten   |
| 25'  | <b>Hauptteil</b><br><br>«Unser Boden ist ein Eisfeld» 🎧<br><b>Hosenboden-Rutschen</b><br>Die Kinder setzen sich auf den Teppich (Stoffresten, Jutesack oder ähnliches) und bewegen sich in allen Richtungen durcheinander. Gelingt dies, ohne die Hände zu benutzen? Geht es auch rückwärts? Können wir dies auch gemeinsam im gleichen Rhythmus tun? Dabei singen wir das Lied: «Rutsche, rutsche, umerutsche; rutsche, rutsche, tsch-tschtschsch...»  | Das Rutschen auf glatten Unterlagen vielfältig erleben. Zu Beginn sollen die Kinder allein, dann zu zweit durch einfache, ungefährliche Spielformen ihren Bewegungsdrang ausleben dürfen. | Teppichstücke<br> |

# 9 Gleiten, Rollen, Fahren

## 9.1 Gleiten, Rollen, Fahren

| Zeit | Inhalt  | Ziel | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|---|------|--|
|      | <p><b>Knie-Rutschen</b><br/>Die Kinder knien auf Teppich (Jutesack ...) und rutschen wie oben.<br/>Wer findet eine lustige Art? Wer findet eine schwierige Art? Gelingt es, sich vorwärts zu bewegen, ohne die Hände zu gebrauchen? Wie geht es, wenn nur ein Knie auf dem Teppich (Jutesack) aufstützt?</p> <p><b>TIPP:</b> Knie immer auf dem Teppich aufsetzen, damit die Hosen oder die Strümpfe nicht beschädigt werden.</p> <p><b>Boden schrappen</b><br/>Wir knien auf den Boden, stützen mit den Händen auf dem Teppich ab (Jutesack oder ähnliches) und putzen den Boden. Gerade, vorwärts und rückwärts. Seitwärts, hin und her. Gelingt es auch, mit den Füßen den Boden zu schrappen? Dabei stützen wir uns mit den Händen auf den Boden, setzen einen oder beide Füße auf den Teppich und schrappen, schrappen...</p> <p><b>Rutschbahn</b><br/>Aus kurzem, in der Länge anfangs limitiertem Anlauf versuchen die Kinder vorsichtig, auf den Teppich (Jutesack unter anderem) zu springen und eine möglichst lange Strecke zu gleiten.<br/>Langsam die Anlauflänge steigern. Wer eine gute Rutschtechnik erfunden hat, darf diese den anderen vorzeigen. Zwei Kinder nehmen gleichzeitig und gleich weit Anlauf. Welches der beiden rutscht weiter?</p> |      |                                        |
| 10'  | <p><b>Ausklang</b></p>  |      |  |
|      | <p><b>Trottinett</b><br/>Wir stehen mit einem Fuss auf den Teppich und versuchen, mit dem anderen Fuss anzutreiben, wie wenn wir auf einem Trottinett stehen würden. Das Trottinett sollte dabei nie ruhig stehen. Gelingt es auch mit dem anderen Bein?<br/>Zwei Kinder – mit einem Spielband oder ähnliches markiert sind Fänger und versuchen, auf ihrem «Trottinett» andere Kinder durch Berühren zu fangen.<br/>Wer berührt wird, ist neuer Fänger.</p>  |      | <p>Teppichstücke<br/>Spielbänder</p>  |

# 9 Gleiten, Rollen, Fahren


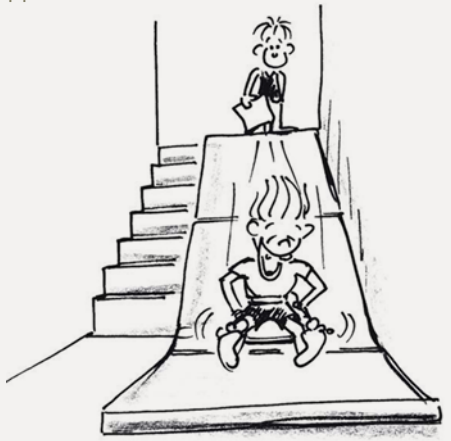
## 9.1 Gleiten, Rollen, Fahren

### Lektion 4, Gleiten/Rutschen

| Zeit | Inhalt  | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|---|---|---|
| 5'   | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Rutsch-Fangis</b><br>Die Kinder dürfen sich nur rutschend fortbewegen. Zwei bis drei Kinder werden als Fänger bestimmt und erhalten ein Spielbändel, wenn ein anderes Kind gefangen wird, geben sie den Bändel weiter. | Die Kinder sind aufgewärmt und bereits im Thema «Rutschen» angekommen.  | Spiel in einer Hallenhälfte<br>Spielbändel  |
| 25'  | <b>Hauptteil</b><br><br>Untenstehende drei Stationen können zusammenhängend, als Parcours- oder auch einzeln aufgestellt werden.<br>Die Kinder sollen an den Stationen ausprobieren können.   | In den folgenden Übungen lernen die Kinder die Rutsch- und Gleiteigenschaften verschiedener Materialien kennen und kräftigen ihre Muskulatur. |   |
|      | <b>Seilbahn</b> 🐾<br>Die Kinder ziehen sich, auf einem Teppichquadrat sitzend, an einem Seil mehrere Meter weit.<br><b>Variation:</b> Kniend, sitzend, liegend, stehend. In Bauchlage über eine Langbank (horizontal oder schräg) ziehen          | Die Kinder nehmen Rücksicht aufeinander!  | Teppichstücke<br>Jutensäcke<br>Tücher<br>Socken<br>Langbänke<br>Seile   |
|      | <b>Skilift</b> 🐾<br>Gleiten und rutschen ist an diesem Posten angesagt. Die Kinder müssen auch etwas Kraft einsetzen, um vorwärts zu kommen. Die Kinder können sich auf einem Wagen oder einem Teppichstück, von einem Ende zum anderen ziehen.   |   | Mehrere Seilbahn-Stationen (Seil zwischen zwei Geräten [zum Beispiel Kletterstange und Sprossenwand, Barren und Sprossenwand]) spannen<br><br> |

# 9 Gleiten, Rollen, Fahren

## 9.1 Gleiten, Rollen, Fahren

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material  |
|------|--|---|--|
|      | <p><b>Mattenrutschbahn</b> 🏃</p> <p>Auf der Mattenbahn hinunterrutschen und wieder hinaufklettern.<br/>An diesem Posten müssen die Kinder auch auf Gegenverkehr achten.<br/>Die Kinder klettern die Sprossenwand hoch und rutschen auf den Matten hinunter.<br/>Oder sie rennen die Mattenbahn hoch.<br/><b>Achtung:</b> Gegenverkehr!</p> <p><b>TIPP:</b> Das Rutschen ist auf dem Bänkli auch ohne zusätzliche Matten möglich.</p> |   | <p>2 Bänkli<br/>4 Matten<br/>Spannssets oder Seile zum Befestigen.</p>  |
| 15'  | <p><b>Ausklang</b></p>   |   |  |
|      | <p><b>Treppenrutschbahn</b> 🏃</p> <p>In dieser Übung können die Nebeninstallationen einer Turnhalle genutzt werden.<br/>Die Kinder rutschen über eine Mattenbahn, die auf einer Treppe installiert ist.</p> <p>Alleine oder zu zweit über eine Mattenbahn rutschen im Sitzen, Liegen oder Stehen. Wichtig: Die Ränder der Installation sichern (befestigen).</p>   | <p>Die Kinder erleben das Rutschen/Gleiten in neuer Form.</p> | <p>Treppen, Turnmatten mit Klettmöglichkeit, Teppichresten</p>         |



# 9 Gleiten, Rollen, Fahren

## 9.1 Gleiten, Rollen, Fahren

### Lektion 5

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|--|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Das Fahrrad entdecken 1</b><br>Für diese Lektion können die Kinder ihr Velo/Bike von zu Hause mitnehmen. Bitte Helm und eventuell Schoner mitnehmen.<br>Die Lektion findet auf dem Schulplatz, Pausenplatz, Sportplatz etc. statt.<br>Sicherheitsaspekte: Kein Verkehr, keine Fussgänger, weg von der Strasse!<br><b>Hinweis:</b> Selbständige Bewegung fördert das Gefühl fürs Fahren, Steuern und Bremsen. Hilfsmaterial soll zu Beginn vor allem der Sicherheit dienen. Klare Angaben und Organisation, damit Zusammenstöße und Stürze vermieden werden.<br><b>Achtung:</b> <a href="#">Grundlagen Radsport</a> in die Lektion integrieren oder vorgängig im Kindergarten behandeln! | Die Kinder können verschiedene koordinative Erfahrungen auf dem Velo/Bike machen, das Velo/Bike kennen lernen, steuern und den Einsatz der Bremsen lernen. Differenzieren, Orientieren, Vertrauen fördern. | Eventuell Markierungen, um das Feld zu begrenzen  |
|      | <b>Kreisfahren</b> 🚲<br>Alle verteilen sich im Kreis auf dem eingegrenzten Platz und fahren im Kreis. Der Leiter fährt der Gruppe im Innenkreis entgegen. Die folgenden Übungen werden durch Zurufen und Vormachen instruiert:<br>Sobald das Kreisfahren läuft, fangen wir an:<br>Wir machen eine enge 360-Grad-Wende (abwechslungsweise links, rechts).<br>Versucht die Wendungen immer enger zu fahren.<br>Jetzt versuchen wir eine Acht zu fahren (mit maximalem Lenkereinschlag, je langsamer, desto enger die Kurve).   |  | Fahrrad und Schutzausrüstung<br>Alle Kinder im Kreis                                    |
| 25'  | <b>Hauptteil</b><br><br><b>Fahren zu zweit (Herr und Hund)</b> 🚲<br>Führen und Folgen: A ist Herr, B ist der Hund. B muss A genau folgen:<br>«Herr» ist rechts; «Hund» ist links.<br>«Herr» ist vorne; «Hund» ist hinten.<br>Der Herr sagt, wo der Hund sein muss; vorne, rechts, links, hinten...   |  | Fahrrad und Schutzausrüstung<br>Jeweils zwei Kinder zusammen<br>Fahrtrichtung vorgeben! |

# 9 Gleiten, Rollen, Fahren

## 9.1 Gleiten, Rollen, Fahren

| Zeit       | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------------|--|--|---|
|            | <b>Stillstand mit Stütze</b> 🚲<br>Aus langsamer Fahrt nebeneinander anhalten und sich gegenseitig Schulter an Schulter abstützen.<br>Welches Paar kann – ohne abzusteigen – wieder weiterfahren? Wer kann es auf beiden Seiten? Wer kann gemeinsam in Schlangenlinie weiterfahren? | Kooperation und Vertrauen fördern              | Fahrrad und Schutzausrüstung<br>Jeweils zwei Kinder zusammen<br>Fahrtrichtung vorgeben!                   |
|            | <b>Rolltest I</b> 🚲<br>Wer kommt möglichst weit mit nur einer halben Pedalumdrehung?<br>Start mit linkem Fuss auf Pedal in «12-Uhr-Stellung» und rechtem Fuss auf dem Boden / Gegengleich / Start nebeneinander, zu zweit oder in Gruppe / Fahrräder austauschen.                  | Differenzierung trainieren                     | Fahrrad und Schutzausrüstung<br>Die ganze Gruppe auf dem Platz<br>Fahrtrichtung vorgeben!                 |
|            | <b>Rolltest II</b> 🚲<br>Wer kommt weiter mit nur einer ganzen Pedalumdrehung oder mit einer Anlaufstrecke von 2 Meter? Start nebeneinander im Stillstand.  | Differenzierung und Kraft trainieren           | Fahrrad und Schutzausrüstung<br>Jeweils zwei Kinder zusammen<br>Starmarkierung<br>Fahrtrichtung vorgeben! |
| <b>10'</b> | <b>Ausklang</b>  |  |   |
|            | <b>Verzaubern</b> 🚲<br>Wer gefangen wird, muss vom Rad steigen und stehen bleiben. Die Gefangenen können von allen Mitspielern durch Berühren am Helm erlöst werden. Gelingt es, alle zu fangen? Nur eine gute Fee kann erlösen  | Förderung der Geschicklichkeit und Gewandtheit | Fahrräder<br>Die ganze Gruppe auf dem Platz<br>Bändeli oder Zauberstab                                    |

# 9 Gleiten, Rollen, Fahren

## 9.1 Gleiten, Rollen, Fahren

### Lektion 6

| Zeit | Inhalt   | Ziel  | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|---|---|
| 10'  | <b>Aufwärmen</b><br><br><b>Das Fahrrad entdecken 2</b><br>Für diese Lektion können die Kinder ihr Velo/Bike von zu Hause mitnehmen. Bitte Helm und eventuell Schoner mitnehmen.<br>Die Lektion findet auf dem Schulplatz, Pausenplatz, Sportplatz etc. statt.<br>Sicherheitsaspekte Kein Verkehr, keine Fussgänger, weg von der Strasse!<br><b>Hinweis:</b> Selbständige Bewegung fördert das Gefühl fürs Fahren, Steuern und Bremsen. Hilfsmaterial soll zu Beginn vor allem der Sicherheit dienen. Klare Angaben und Organisation, damit Zusammenstösse und Stürze vermieden werden.<br><b>Achtung:</b> <a href="#">Grundlagen Radsport</a> in die Lektion integrieren-oder vorgängig im Kindergarten behandelt! | Die Kinder können verschiedene koordinative Erfahrungen auf dem Velo/Bike machen, das Velo/Bike kennen lernen, steuern und den Einsatz der Bremsen lernen. Differenzieren, Orientieren, Vertrauen fördern | Die ganze Gruppe auf dem Platz verteilt<br>Fahrräder<br>eventuell Markierungen, um das Feld zu begrenzen  |
|      | <b>Grüss Dich (Give Me Five) 🐾</b><br>Wir fahren auf dem eingegrenzten Platz beliebig durcheinander und klatschen bei jeder Begegnung jedem zur Begrüssung kurz die Hand.<br>Auch mit der linken Hand. Wer hat zuerst alle begrüsst? Wer steigt nie ab?  |   | Fahrrad und Schutzausrüstung  |
| 25'  | <b>Hauptteil</b>   |   |   |
|      | <b>Im Zirkus 🐾</b><br>Wir fahren in einem grossen Kreis. Versucht verschiedene Kunststücke und Übungen miteinander während einer Kreisrunde zu halten.<br>Nur links (rechts) treten/ Füsse auf den Lenker/ Ein Fuss auf das Oberrohr oder auf den Sattel, das andere Bein hinten hochstrecken/ Erfinde weitere Kunststücke.  | Beherrschen des Fahrrads, Mut ist gefragt, Gleichgewicht auf dem Fahrrad halten   | Fahrrad und Schutzausrüstung<br>Die ganze Gruppe auf dem Platz.<br>Einen <b>grossen</b> Kreis fahren, wenn der Platz gross genug ist können zwei Kreise gefahren werden |
|      | <b>Im Slalom 🐾</b><br>Fahrt durch einen Slalom aus Trinkflaschen, Malstäben, oder anderen Markierungen.<br>So nahe wie möglich hintereinander/ Nur die linke (rechte) Hand am Lenker/ Umkreise jede Slalomstange einmal... Erfinde weitere Übungen.  | Geschicklichkeit und Konzentration schulen  | Fahrrad und Schutzausrüstung<br>Vorbereiteter Slalom mit Hüteli, Getränkeflaschen, Malstäben etc.   |

# 9 Gleiten, Rollen, Fahren

## 9.1 Gleiten, Rollen, Fahren

| Zeit | Inhalt   | Ziel   | Organisation / Skizzen / Material   |
|------|--|--|---|
|      | <b>Stop and Go</b> 🏍️<br>Fahre so langsam wie möglich bis zum Anhalten. Kurz bevor du absteigen musst, fährst du, ohne abzusteigen weiter.<br>Tipps: Locker bleiben/Nur Vorderbremse benützen.<br>Gelingt es, einen Moment an Ort zu stehen?   | Gleichgewicht trainieren und Spannung aufrechterhalten                   | Fahrrad und Schutzausrüstung<br>Die ganze Gruppe auf dem Platz<br>Fahrtrichtung vorgeben!             |
|      | <b>Seiltanz</b> 🏍️<br>Versuche exakt auf einer Bodenmarkierung zu fahren (zum Beispiel Parkfeld oder auf der Linie auf dem Hartplatz).<br>Hinterrad auch auf der Linie/ So langsam wie möglich/Blick nach vorne.<br>Wer braucht für zehn Meter am längsten?  | Das Gleichgewicht fördern  | Fahrrad und Schutzausrüstung<br>Markierte oder vorhandene Linien am Boden.<br>Fahrtrichtung vorgeben! |
| 10'  | <b>Ausklang</b>  |  |   |
|      | <b>Bündelraub</b> 🏍️<br>Alle gegen Alle. Alle haben ihren Windschutz, Handschuhe oder ein Spielband in der Trikottasche oder im Hosenbund. Der Gegenstand soll von den Mitspielern leicht ergriffen und herausgezogen werden können.<br>Wer sammelt am meisten Trophäen? Wer sein Band verliert, holt bei einem Depot ein Neues. | Geschicklichkeit, Gleichgewicht und das Beherrschen des Fahrrads fördern | Fahrrad und Schutzausrüstung<br>Depot mit Spielbündel<br>Die ganze Gruppe auf dem Platz               |



# 10 Literaturverzeichnis

## 10 Literaturverzeichnis

- Birrer, D., Dannenberger, D., Grötzinger Strupler, C., Rüdüsühli, U., & Weber, A. (2016). *Kernlehrmittel Jugend+Sport*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Bourgoin, T., Chigot, X., Guyard Boutellier, F., & Lentz, S. (2014). *Handicaps et activité physique*. Edition EPS.
- Brönnimann, D., Lauber, S., Schlupe, M., Hartmann, T., Kern, R., Wilhelm, C., Thomas, R., Steinmann, P. (2014). *J+S-Kindersport, Spielen*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO. (1. Oktober 2012). Bundesgesetz über die Förderung von Sport und Bewegung (Sportförderungsgesetz, SpoFöG). Bern, Schweiz.
- Bundesamt für Sport BASPO. (2020). *mobilesport*. Von mobilesport.ch: <https://www.mobilesport.ch/de/> abgerufen
- Camastral, S., Flütsch, R., Hitz, E., Stocker, U., Stöppelmann, M., Takacs, P., Tschärner Salvini, M., Wolfensberger, S. (2019). *Trainingslektionen GKB SPORTKIDS*. Chur: graubündenSPORT.
- Dössegger, A., & Varisco, J. (2011). *J+S-Kids, Theoretische Grundlagen*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Erziehungs-, Kultur- und Umweltschutzdepartement. (21.11.2019). *Lehrplan 21 GR, Bewegung und Sport*. Von Lehrplan 21 GR: [https://gr-d.lehrplan.ch/container/GR\\_D\\_DE\\_Fachbereich\\_BS.pdf](https://gr-d.lehrplan.ch/container/GR_D_DE_Fachbereich_BS.pdf) abgerufen
- Erziehungs-, Kultur- und Umweltschutzdepartement. (2016). *Lehrplan 21, Bewegung und Sport*. Chur, Graubünden, Schweiz.
- Firmin, F., & Messmer, R. (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 2, Vorschule*. Bern: Eidgenössische Sportkommission ESK.
- graubündenSPORT. (2020). *J+S-Kindersport, Lektionsinhalte für Angebote im Kanton Graubünden*. Von graubündensport.ch: [https://sportdatenbank.gr.ch/js\\_kindersport\\_tool/tool\\_index\\_1.php](https://sportdatenbank.gr.ch/js_kindersport_tool/tool_index_1.php) abgerufen
- Mathis, C. (2013). *Variieren als Ausbildungskonzept*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Roth, K. (1982). *Strukturanalyse koordinativer Fähigkeiten*. Bad Homburg: Limpert.
- Steinmann, P. (2011). *J+S-Kids, Praktische Beispiele*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Stocker, R. (1998). *Lehrmittel Sporterziehung Band 3, 1.–4. Schuljahr*. Bern: Eidgenössische Sportkommission ESK.

## Autorinnen

Gartmann Giuanna

Monsch Erika

Wolf Manuela



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

**Amt für Volksschule und Sport**

graubündenSPORT  
Hofgraben 5  
7001 Chur

081 257 27 55  
sport@avs.gr.ch  
[www.graubündensport.ch](http://www.graubündensport.ch)

November 2020