

Unterrichtsmaterial Bewegung und Sport

Checkliste Zyklus 1

Schule: _____

Klasse: _____

Lehrperson: _____

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	1. Klasse	2. Klasse	Bemerkungen
Laufen, Springen, Werfen (BS.1) 26 Lektionen	Laufen 12 Lektionen	Schnell laufen	<input type="checkbox"/> Fang- und Laufspiele	<input type="checkbox"/> Auf Fussballen laufen <input type="checkbox"/> Starten und schnell davonrennen	
		Lange laufen	<input type="checkbox"/> Anstrengung und Erholung wahrnehmen	<input type="checkbox"/> Nach kurzen Erholungspausen erneut intensiv laufen <input type="checkbox"/> Anstrengung und Erholung wahrnehmen	
		Sich-orientieren		<input type="checkbox"/> Foto-OL <input type="checkbox"/> Schatzsuche <input type="checkbox"/> Schnitzeljagd	
	Springen 8 Lektionen	Rhythmisch springen	<input type="checkbox"/> Rhythmische Hüpfformen	<input type="checkbox"/> Hüpfformen mit Material <input type="checkbox"/> Seilspringen	
		Weit springen	<input type="checkbox"/> Ein- und beidbeinig in die Weite springen	<input type="checkbox"/> Mit Anlauf mit rechtem und linkem Bein abspringen	
		Hoch springen	<input type="checkbox"/> Ein- und beidbeinig in die Höhe springen	<input type="checkbox"/> Mit Anlauf mit rechtem und linkem Bein über Hindernisse springen	
	Werfen 6 Lektionen	Werfen	<input type="checkbox"/> Gegenstände in die Weite werfen	<input type="checkbox"/> Gegenstände mit rechts und links in die Weite werfen	

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	1. Klasse	2. Klasse	Bemerkungen
Bewegen an Geräten (BS.2) 20 Lektionen	Grundbewegungen an Geräten 18 Lektionen	Balancieren	Auf schmaler Unterlage balancieren <input type="checkbox"/> Seil/Tau <input type="checkbox"/> Langbank <input type="checkbox"/> Reck <input type="checkbox"/> Barren	<input type="checkbox"/> Auf labilen Geräten balancieren	
		Rollen und Drehen	<input type="checkbox"/> Auf schiefer Ebene rollen und drehen	<input type="checkbox"/> Rolle vorwärts Rollen und drehen an verschiedenen Geräten <input type="checkbox"/> Boden <input type="checkbox"/> Reck <input type="checkbox"/> Barren <input type="checkbox"/> Ringe	
		Schaukeln und Schwingen	An verschiedenen Geräten schaukeln <input type="checkbox"/> Ringe/Klettertau <input type="checkbox"/> Kletterstange <input type="checkbox"/> Barren <input type="checkbox"/> Reck	Ringe <input type="checkbox"/> Umkehrpunkt erkennen <input type="checkbox"/> Rhythmisch schwingen	
		Springen, Stützen, Klettern	An Geräten stützen und hangeln <input type="checkbox"/> Langbank <input type="checkbox"/> Reck <input type="checkbox"/> Barren <input type="checkbox"/> Sprossenwand <input type="checkbox"/> Ringe	Hindernisse stützend und kletternd bewältigen <input type="checkbox"/> Pferd <input type="checkbox"/> Sprossenwand <input type="checkbox"/> Reck <input type="checkbox"/> Gerätegarten <input type="checkbox"/> Kontrolliert niederspringen Reutherbrett/Minitrampolin <input type="checkbox"/> Beidbeiniger Absprung <input type="checkbox"/> Kontrollierte Landung	
		Helfen, Sichern und Kooperieren	<input type="checkbox"/> Einander führen	<input type="checkbox"/> Gerätetransport	
	Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung 2 Lektionen	Beweglichkeit und Kraft	<input type="checkbox"/> Körper stützen	<input type="checkbox"/> Übungen Handstand <input type="checkbox"/> Handstand	
		Körperspannung	<input type="checkbox"/> Den Körper als schlaff und gespannt wahrnehmen <input type="checkbox"/> Den Körper in statischen I-Posen anspannen		

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	1. Klasse	2. Klasse	Bemerkungen
Darstellen und Tanzen (BS.3) 8 Lektionen	Körperwahrnehmung 2 Lektionen	Körperwahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> Umwelt und sich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen <input type="checkbox"/> Tast- und Erkennungsspiele <input type="checkbox"/> Beobachtungsspiele <input type="checkbox"/> Hör-Spiele <input type="checkbox"/> Körperteile unterscheiden und benennen <input type="checkbox"/> Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen <input type="checkbox"/> Körperteile gezielt steuern 		
	Darstellen und Gestalten 4 Lektionen	Darstellen	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sich zu Liedern, Versen und Bildern bewegen und Inhalt improvisierend darstellen <input type="checkbox"/> Bewegungen imitieren und sich in verschiedenen Rollen erleben <input type="checkbox"/> Gefühle darstellen und Bewegungen erfinden 		
		Bewegungskunststücke	Gegenstand entsprechend seiner Eigenschaft bewegen <input type="checkbox"/> Ballon <input type="checkbox"/> Reifen	<input type="checkbox"/> Jonglierball mit linker und rechter Hand aufwerfen und fangen Bewegungsformen ausführen <input type="checkbox"/> Gummitwist <input type="checkbox"/> Springseil	
	Tanzen 2 Lektionen	Rhythmisch bewegen	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bewegungen der Musik anpassen <input type="checkbox"/> Sich im Metrum bewegen 		
		Tanzen	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Gegensatzerfahrungen machen <input type="checkbox"/> Sich tänzerisch bewegen <input type="checkbox"/> In der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten 		

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	1. Klasse	2. Klasse	Bemerkungen
Spielen (BS.4) 35 Lektionen	Bewegungsspiele 8 Lektionen	Spielen, weiterentwickeln, erfinden	Vorgegebene Rollen erkennen Unterschiedliche Rollen und Regeln einhalten <input type="checkbox"/> Fangspiele <input type="checkbox"/> Kreisspiele <input type="checkbox"/> Singspiele <input type="checkbox"/> Platzsuchspiele <input type="checkbox"/> Alaskaspiele		
	Sportspiele 24 Lektionen	Annehmen und abspielen	Gegenstände im Lauf annehmen und wegspielen <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock <input type="checkbox"/> Schläger		
		Ball/Spielobjekt führen	Ball/Spielobjekt führen <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock <input type="checkbox"/> Schläger		
		Ziel treffen	Aus dem Stand ein Ziel treffen <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock <input type="checkbox"/> Schläger		
		Taktik	Bewegungen des Mit- und Gegenspielers erkennen und darauf reagieren <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock <input type="checkbox"/> Schläger		
		Regeln	<input type="checkbox"/> Regeln nennen <input type="checkbox"/> Regeln einhalten		
	Kampfspiele 3 Lektionen	Kämpfen	<input type="checkbox"/> Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen		
		Regeln	<input type="checkbox"/> Berührungen zulassen <input type="checkbox"/> Stoppsignale beachten und selber setzen		

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	1. Klasse	2. Klasse	Bemerkungen
Gleiten, Rollen, Fahren (BS.5) 6 Lektionen	Rollen und Fahren 3 Lektionen	Rollen und Fahren	auf Rollgeräten sicher fahren <input type="checkbox"/> Trotтинett* Sicherheitsregeln einhalten <input type="checkbox"/> Trotтинett <input type="checkbox"/> Rollbrett	Gefahrensituationen erkennen <input type="checkbox"/> Trotтинett Auf Rollgeräten Hindernisse umfahren und sicher bremsen <input type="checkbox"/> Rollbrett**	* Inhalt ist oft auch mit Rollbrett umsetzbar ** Inhalt ist oft auch mit Trotтинett umsetzbar
	Gleiten 3 Lektionen	Gleiten	In verschiedenen Körperpositionen rutschen <input type="checkbox"/> Teppich	Mit gleitenden Geräten kontrolliert rutschen <input type="checkbox"/> Teppich	

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	1. Klasse	2. Klasse	Bemerkungen
Bewegen im Wasser (BS.6) 9 Lektionen	Schwimmen 6 Lektionen	Schwimmen	<input type="checkbox"/> In brusttiefem Wasser frei bewegen und spielen	Kernelemente <input type="checkbox"/> Atmen <input type="checkbox"/> Schweben <input type="checkbox"/> Gleiten <input type="checkbox"/> Antreiben <input type="checkbox"/> 1 Min über Wasser halten	
	Ins Wasser springen und tauchen 2,5 Lektionen	Springen	<input type="checkbox"/> Fusswärts springen	<input type="checkbox"/> Ins Wasser springen und vollständig untertauchen	
		Tauchen	<input type="checkbox"/> Kurz unter Wasser bleiben <input type="checkbox"/> Ausatmen unter Wasser	<input type="checkbox"/> Unter Wasser die Augen offenhalten <input type="checkbox"/> Im brusttiefen Wasser nach Gegenständen tauchen	
	Sicherheit im Wasser 0,5 Lektionen	Sicherheit	<input type="checkbox"/> Gefahren nennen		
		Alarmieren und Retten		<input type="checkbox"/> Baderegeln <input type="checkbox"/> Auf Anweisung Alarm auslösen	

Datennachweis

LP21 Lehrplan 21
Im Lehrmittel Sporterziehung/
 Lehrmittel Schwimmen
ms mobilesport
sk Unterrichtsmittel Sport im Kindergarten
ue Unterrichtseinheiten

Schnell laufen (LP21)

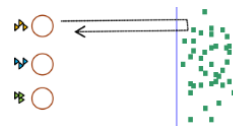
Die SuS können schnell laufen.

Die SuS können auf den Fussballen schnell laufen.

FANG- UND LAUFSPIELE

Memory-Sprint (ms)

Bilden von 2-3 Teams, welche sich hinter einem Vogelnest (Reifen) besammeln. Hinter der Volleyball-Grundlinie liegen viele Memory-Kärtchen (Futter). Alle Kids dürfen nun auf Kommando losrennen und immer nur eines dieser Futterteilchen holen. Am Schluss wird gezählt, welches Team am Meistern Memory-Paare hat.



Schere – Stein - Papier (ms)

Zwei Kids stehen sich gegenüber und machen Schere, Stein, Papier. Dasjenige, welches verliert rennt los und versucht vor dem Verfolger an einer vorher bestimmten Linie zu sein.

Regeln: Schere schneidet Papier, Stein zerschlägt Schere und Papier wickelt Stein ein!



Mastermind (eigene Idee)

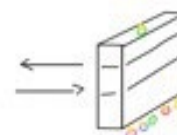
Das Knobelspiel „Mastermind“ wird umgesetzt in der Turnhalle.

Zwei oder mehrere Teams stehen hinter der Startlinie bereit. Jede Gruppe bekommt fünf verschiedenfarbige Hütchen (Becher etc.).

Für jede Gruppe steht auf der gegenüberliegenden Hallenseite ein Kasten bereit. Bei den Kästen steht jeweils ein Schüler als Spielleiter. Hinter ihrem Kasten legen die Spielleiter ebenfalls fünf farbige Hütchen in einer Reihe aus und legen einen Tennisball auf jedes Hütchen.

Die Staffelläuferinnen und Staffelläufer haben nun die Aufgabe, zum Kasten zu rennen und ihre farbigen Hütchen auf dem Kasten abzulegen. Stimmt die Farb-Reihenfolge der abgelegten Hütchen mit derer der versteckten Hütchen überein, wird vom Spielleiter der entsprechende Tennisball auf das richtig platzierte Hütchen auf dem Kasten gelegt. So sehen die Läufer, dass sie einen Teil des Codes geknackt haben. Alle falsch gelegten Hütchen werden wieder mitgenommen und dem nächsten Kind übergeben.

Welches Team knackt den Code am schnellsten?

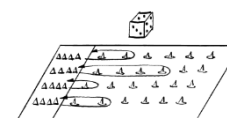


Variationen

- Es darf immer nur ein Hütchen mitgenommen und abgelegt werden.

Würfelstafette (1m)

4–6 Kinder bilden ein Team. Die vordersten jedes Teams würfeln und umlaufen die entsprechende Markierung (Linie, Malstab, Bändel). «1» bedeutet 1. Markierung, «6» die am weitesten entfernte Markierung. Anschliessend würfeln die ankommenden Kinder für die folgenden. Welche Gruppe hat zuerst 2 Durchgänge absolviert?

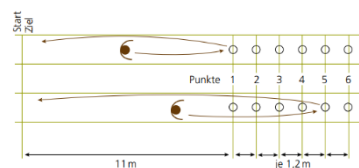


Variante

- Wer die höchste Zahl gewürfelt hat, wechselt für den nächsten Durchgang zu einer anderen Gruppe.

Ringlisprint (ms)

Die Sprinter haben sieben Sekunden Zeit, um einen Ring aus der Distanz ihrer Wahl zu holen. Wird der gewählte Ring in der entsprechenden Zeit «nach Hause» gebracht gibt es 1, 2, 3, 4, 5 oder 6 Punkte; wenn nicht, gibt es keine Punkte.



AUF FUSSBALLEN LAUFEN

Pantominen-Sprint (ms)

Mithilfe von Gegensatzerfahrung eine Vorstellung von der Technik des Schnelllaufens bekommen. Eine Hallenlänge (Auf einer Linie jeweils eine Hallenlänge):

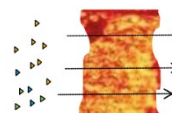
- rennen wie ein Elefant
- rennen wie eine Gazelle / Reh
- rennen wie ein Riese
- rennen wie ein Zwerg
- rennen mit Händen in den Hosentaschen
- rennen mit grosser Armbewegung
- rennen mit Riesenschritten
- rennen mit Mäuseschritten



Nachfragen, mit welcher Metapher sie am schnellsten rennen konnten, Bild einprägen.

Lava-Lauf (ms)

Eine Zone markieren (ca 15m breit), die einen Lavastrom darstellt. Wer schafft es, über den Lavastrom zu sprinten, ohne sich die Füße zu verbrennen? Evtl. mit Startsignal und Abpfeiff nach 1-2 Sek. Wer noch unterwegs ist, hat die Füße verbrannt. Genügend Pausen (Fusskühlung).



Kurzer Bodenkontakt, maximale Schnelligkeit

Die SuS können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen.

Wechselt die Seiten (1m)

Je die Hälfte der Klasse steht sich auf Linien gegenüber. Auf das Kommando «Wechselt die Seiten!» laufen alle Kinder so schnell wie möglich auf die Gegenseite.

- Welche Gruppe ist zuerst auf der Gegenseite?
- Ausgangs- und Schlusspositionen variieren (stehend, liegend, aus dem Sitz ...und weitere Ideen der Kinder).
- Unterschiedliche Fortbewegungsarten vorgeben und von den Kindern bestimmen lassen.
- Die Kindergärtnerin oder ein Kind haben 2-3 verschiedenfarbige Tücher. Für jede Tuchfarbe wird eine Fortbewegungsart vorgegeben; z.B. rot: laufen, blau: auf allen vieren, gelb: hüpfen. Kinder sind in einer Startposition und schauen, welches Tuch hochgehalten wird und bewegen sich dann in der entsprechenden Fortbewegungsart auf die andere Seite.

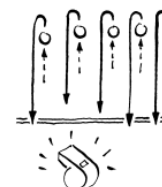


Die Kinder müssen genügend Platz haben.

Umkehrsprint (1m)

Die Kinder laufen nebeneinander in einer Richtung. Auf ein Signal hin kehren sie um und sprinten hinter eine Ziellinie.

- Statt zu einer Ziellinie laufen die Kinder zu einem Ball und werfen ihn auf ein Ziel.
- Tag und Nacht: Die Paare laufen langsam aufeinander zu. A steht für «Tag», B für «Nacht». Jemand erzählt eine Geschichte. Sobald der Begriff «Tag» fällt, verfolgt das «Tag-Kind» das fliehende «Nacht-Kind». Wer sich retten kann oder den Partner vor der Ziellinie berührt, erhält einen Punkt.
- Variationen für «Tag und Nacht»: «Schwarz-Weiss»; Rechenspiele mit geradem bzw. ungeradem Resultat usw.
- Verschiedene Startpositionen oder Bewegungsarten.



Hinter der Ziellinie genügend Raum für das Auslaufen freihalten.

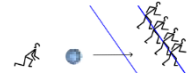
Kommando-Run (ms)

Leiter/-in steht in Hallenmitte:

- linker Arm hoch ⇒ Rolle um Längsachse rechts und losrennen
- rechter Arm hoch ⇒ Rolle links und rennen
- Beide Arme hoch ⇒ direkt losrennen.

Lawine (ms)

Die Kinder stehen in Startposition auf einer Linie und schauen zurück. Die Leiterin rollt einen Ball. Wenn dieser eine bestimmte Linie passiert (Lawine), müssen alle Kinder gleichzeitig wegrennen.



Variation

- In Zweiergruppen: Ein Ball wird zwischen den Beinen des bereitstehenden Kindes hindurch gerollt. Sobald der Ball die Beine passiert, kann das Kind lossprinten und den Ball möglichst schnell einholen.

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Laufen Kids](#)

Lange laufen (LP21)

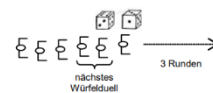
Die SuS können die eigene Anstrengung und Erholung wahrnehmen.

Die SuS können nach kurzen Erholungspausen erneut intensiv laufen.

Die SuS können nach einer intensiven Laufbelastung beschreiben, wie sich Anstrengung und Erholung im Körper anfühlen.

Würfelduell (ms)

Zwei Kinder würfeln gegeneinander. Das Kind mit der höheren Augenzahl hat gewonnen, das andere rennt die Differenz in Runden. Die Gewinner würfeln weiter mit dem nächsten in der Kolonne. Wer vom Rennen zurück kommt, reiht sich in der Kolonne ein.



An- und Abhängstafette (ms)

A läuft eine vorgegebene Strecke (ca. 100m). Nach einer Runde nimmt A B mit auf die Strecke, danach C,D usw. Wenn alle angehängt sind wir als erstes A abgehängt, dann B, usw. Ausdauerleistungsfähigkeit verbessern, Automatische Pausengestaltung

Turmbau (ms)

Teams von 3 bis 5 Kinder einteilen. Alle Teams sind hinter ihrem Reifen versammelt. Hinter einer Linie (ca. 20 Meter entfernt) liegen viele Holzklötzchen. Die Kinder dürfen so lange Holzklötzchen sammeln, bis es keine mehr hat. Es dürfen so viele Kinder laufen, wie mögen. Wer müde ist, darf mit dem Turmbau beginnen. Welches Team baut den höchsten Turm?

Variationen

- Im Anschluss an die Turmbau-Stafette: Welches Team hat am schnellsten alle Holzklötzchen nach dem gleichen Prinzip weggeräumt?
- Der Weg zum «Futter» führt über mehrere Langbänke und andere Hindernisse.
- Puzzelteile sammeln und ein Puzzle zusammenbauen.

Laufen und Malen (1m)

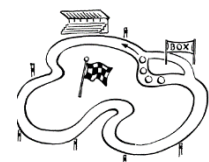
2–4 Fänger fangen 1 Minute lang. Gefangene lösen Fänger ab. Wer nach 5 Minuten noch nie gefangen wurde, darf eine nächste Runde aussetzen und dafür an die Tafel (auf ein Plakat) malen.



- Statt zu malen, darf das aussetzende Kind eine Geschichte (weiter-)lesen, um sie in der Rundenpause den andern (weiter) zu erzählen.

Autorennen (1m)

3–4 Kinder pro Team. Jedes Kind hat ein Spielband/eine Frisbee als Steuerrad. Die Rennstrecke wird mittels Malstäben und Leinen markiert. An geeigneter Stelle befinden sich die Boxen. Zuerst laufen alle ihre Aufwärmrunden, wobei die Lehrperson jeweils laut ankündigt, in welchem Gang gefahren wird (1. Gang = langsam, 5. Gang = Maximaltempo).



- Ein Läufer pro Team darf an den Boxen (Ausruheplatz) sein. Welches Team hat zuerst 100 Runden oder erreicht nach 10 Min. am meisten Runden?
- Zwei Kinder ziehen ein drittes, das auf Teppichresten steht. Das vierte wartet an der Boxe zum Auswechseln.

Laufe dein Alter (1m)

Kinder müssen die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten laufen können, ohne anzuhalten. Die Distanz spielt keine Rolle; das Laufen darf nicht unterbrochen werden (kein Halt, kein Marschieren).

Laufen erleben (Im)

- Einstellung und Motivation vor dem Laufen: Woran denkst du? Wie fühlst du dich? Wie fühlen sich andere? Welches Ziel hast du?
- Wahrnehmungen während des Laufens: Woran denkst du? Was spürst, riechst, hörst, siehst du? Wie atmest du? Was fühlst du von deinem Körper?
- Wahrnehmungen nach dem Laufen: Wie fühlst du dich unmittelbar nach dem Laufen, 5 Min., 10 Min., 30 Min. später? Wie atmest du? Spürst du deinen Herzschlag? Wie oft schlägt das Herz pro Min.? Wie fühlen sich dein Kopf, deine Beine an?



Den Puls fühlen und über eine längere Zeit verfolgen, wie er schneller bzw. langsamer wird.

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Laufen Kids](#)

Sich-orientieren (LP21)

Die SuS können sich in der Sporthalle und auf dem Pausenplatz selbstständig zurechtfinden.

Die SuS können sich auf dem Schulgelände im Laufen orientieren.

Die SuS können sich beim Laufen mit Orientierungshilfen zurechtfinden.

FOTO OL

Fotoposten anlaufen (ms)

1 Fotokärtchen ziehen und den entsprechenden Posten anlaufen und stempeln

- [Kontrollkarte Foto-OL](#)
- [Beispiel Foto-OL 12 Posten](#)

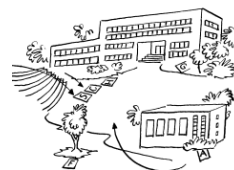
Schmetterlings-Foto-OL (ms)

Jedes Kind nimmt einen Fotostreifen und läuft die drei auf dem Fotostreifen abgebildeten Objekte in der entsprechenden Reihenfolge an. Die Posten können auch auswendig angelaufen werden.

SCHATZSUCHE

Buchstaben-Lauf (1m)

Die Kinder bilden (z.B. im Sprachunterricht) Schlangen-Wörter und erstellen davon eine Spiel-Liste. Ums Schulhaus herum werden die entsprechenden Buchstaben versteckt, d.h. im einen Sektor versteckt die Gruppe A, im andern B, z.B.: S-C-H-L-A-N-G-E-N-F-Ä-N-G-E-R. Die ersten beiden einer Gruppe laufen los, um im gegnerischen Sektor je einen benötigten Buchstaben zu finden. Nach der Rückkehr laufen die nächsten beiden los, um zwei weitere Buchstaben zu holen. Informationen, wo Buchstaben liegen, dürfen weitergegeben werden. Ein Kind darf aber immer nur einen Buchstaben aufs Mal zurückbringen.



Variation

- 2-4 Kinder starten gleichzeitig. Jedes Kind hat einen bestimmten Buchstaben zu finden. Die glücklichen, schnellen Finder suchen je einen weiteren, noch fehlenden Buchstaben und teilen den andern mit, wo dieser zu finden ist.

Plan-Lauf (1m)

An einer Sammelstelle wird auf einem Plan eingezeichnet, wo und durch wen was versteckt werden soll. Die Hälfte der Klasse versteckt so etwa 30 Gegenstände. Die anderen suchen nach Plan, bis sie alles gefunden haben. Was nicht gefunden wurde, muss von den Versteckenden geholt werden. Wo lag der Fehler? Vor dem Einsammeln überprüft ein «Expertenteam» die Lage der Gegenstände mit dem Plan.



Stempelsprint (ms)

Auf einer Wiese werden die Posten beliebig verteilt. Wettkampf: Wer hat zuerst alle Posten gestempelt? Wettkampfform: Einzellauf mit Massenstart. Steigerungsform: Posten der Reihenfolge (1-12) anlaufen.

- [Kontrollkarte Stempelsprint](#)

Stempelsprint-Stafette(ms)

Die Posten ringförmig um ein Zentrum neu verteilen. 2er-Gruppen bilden. Jede Gruppe erhält eine Kontrollkarte. Nach dem Massenstart läuft das 1. Kind der Gruppe einen Posten an, stempelt ihn und kommt zum Zentrum zurück. Dort übergibt es die Kontrollkarte dem 2. Kind, das nun den nächsten Posten anläuft. Sie wechseln sich ab, bis alle Posten angelaufen sind.

- [Kontrollkarte Stempelsprint](#)

SCHNITZELJAGD

Den Heimweg finden (Im)

Von einem gemeinsamen Ausgangspunkt aus hinterlassen wir Spuren (Holzschnitzel, Sägemehl, Zeitungspapier, Fähnchen, evtl. Fussspuren im Schnee. Die Kinder laufen den Weg zurück.

- 3er-Gruppen machen sich auf den Heimweg. Wir treffen uns wieder an einem vereinbarten und allen Kindern vertrauten Ort, z.B. beim Schulhaus, bei der Kirche, beim Bänklein.
- Wer will den ganzen Weg laufen, ohne anzuhalten?
- Auf dem Heimweg sind Posten gesetzt: Posten finden und die Aufgaben lösen.
- Wie lange schätzt ihr die Strecke von hier bis zum Treffpunkt?



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Orientierungslauf](#)

scool.ch: [OL Schulprojekt](#)

Rhythmisch springen (LP21)

Die SuS können rhythmisch hüpfen.

Mach jetzt! (1m)

Alle bewegen sich frei (in der Halle). Ein Kind ruft: «Jetzt – rückwärtslaufen!», «Jetzt – Hopserhüpfen!», «Jetzt – Zehengang!», «Jetzt – Zwergengang!» usw. Alle folgen diesen Aufforderungen!



Variation

- Eine Bewegung wird so lange ausgeführt, bis eine neue folgt. Die Bewegungsart darf nur dann gewechselt werden, wenn dem Aufruf das «Jetzt» vorangestellt wird. Wird hingegen nur «Seitwärtsgalopp» gerufen, bleibt alles beim Alten. Wer fälschlicherweise die Bewegungsart wechselt, löst eine Zusatzaufgabe oder gibt ein Pfand ab.
- Auch um und über Hindernisse ausführen.

Pferdeleben (1m)

Die Kinder bewegen sich wie Wildpferde in der Natur. Durch den Sumpf zu waten, ist mühsam; über eine schöne Wiese zu galoppieren, bereitet hingegen allen viel Spass. Zwei Bäche und ein Wassergraben folgen. Nachher muss ein brennendes Feld überquert werden. Dann kommt ein Wald mit vielen tief hängenden Ästen usw. Die Kinder spielen eine Pferdegeschichte nach.



Hüpfend verwandeln (ms)

Die Kinder laufen frei umher und setzen verschiedene Hüpfformen (Galopp, Hopser, Einbeinsprung und Hampelmann) um, die von der Lehrperson vorgezeigt und mit einem Schlaginstrument rhythmisch begleitet werden. Zwischen den einzelnen Hüpfformen traben die Kinder in gemächlichem Tempo.



Viereck Hüpfen (ms)

Das Kind führt auf einem ca. 9 x 9m grossen Viereck, das mit Bodenlinien markiert ist (z.B. halbes Volleyballfeld) 4 verschiedene Hüpfformen in einer bestimmten Reihenfolge aus: z.B. Galopp, Hopser, Einbeinsprung und Hampelmann.

«Du kennst die 4 Hüpfformen Galopp, Hopser, Einbeinsprung und Hampelmann.

Versuche alle hintereinander immer in der gleichen Reihenfolge auszuführen, ohne

eine Pause zu machen. Hüpf dabei diesem Viereck entlang und versuche bei jeder Ecke die Hüpfform zu wechseln.»



Die SuS können verschiedene Hüpf- und Sprungformen mit Material springen.

Koordinationsleiter

Hüpf dich fit (ms)

Freies Hüpfen, je nach individuellen Voraussetzungen: einbeinig, beidbeinig, im Takt der Musik. Die Kinder eigene Hüpfideen vorzeigen lassen.

Variationen

- Gegenverkehr. Von beiden Seiten des Gitters zur Mitte hüpfen. Wo treffen sich die Kinder? Wie können sie einander kreuzen (verschiedene Lösungen zulassen)?
- Freies Hüpfen mit einer Vorgabe: Es darf nicht zweimal hintereinander in derselben Art gesprungen werden (ein-/beidbeinig; mit/ohne Drehung; Vierfüssler; gegrätscht/geschlossen/gekreuzt etc.). Evtl. Formen aus dem Gummitwist übernehmen.



Tierschau (ms)

Welches Tier bist du? Die Kinder imitieren Tiere im Koordinationsgitter. Die Kameradinnen versuchen zu erraten, um welches Tier es sich handelt.

Tierimitationen anregen. Wie hüpf, springt, läuft ein Hase, Känguru, Frosch, Tiger etc.?



Himmel und Hölle

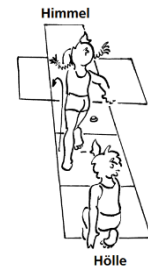
Himmel und Hölle (1m)

Nachdem die Kinder verschiedene eigene Formen erprobt und einander vorgestellt haben, können folgende Bewegungsaufgaben für alle gestellt werden:

- Mit beiden Füßen gleichzeitig hüpfen.
- Nur Hopserhüpfen.
- Nur auf einem Bein (Bein darf gewechselt, darf nicht gewechselt werden).
- Sprünge mit halber Drehung.
- In bestimmten Feldern mit gekreuzten Beinen.
- Mit seitlichem Ausgang.

Die Regeln können von den Kindern bestimmt werden oder man übernimmt traditionelle Regeln:

- *Springende Form*: Das Kind wirft den Kiesel ins Feld 1, überspringt dieses Feld und macht das Spiel auf einem Bein fertig. Das Kind wirft den Kiesel ins 2. Feld und fährt auf die beschriebene Weise fort.

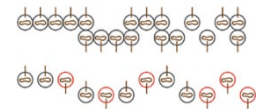


Reifen

Reifenlabyrinth (ms)

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 der rechte Arm und bei beidbeinigem Hupf werden beide Arme ausgestreckt.

Königsdisziplin: linke Reifenspur = linkes Bein, rechte Reifenspur = rechtes Bein. Schwarzer Reifen = linker Arm, roter Reifen = rechter Arm.

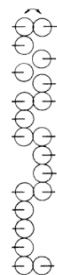


Reifenspringen (ms)

Ca. 20 Reifen sind auf dem Hallenboden verteilt (siehe Beispiel). Von der Testperson wird ein rhythmisches Vorwärtsspringen von Reifen zu Reifen mit Umkehrhupf beim Wendepunkt verlangt.

Dabei werden gleichzeitig die Arme wie folgt seitwärts ausgestreckt:

- Reifen links: Hüpfen auf linkem Bein + linken Arm seitwärts ausstrecken
- Reifen rechts: Hüpfen auf rechtem Bein + rechten Arm seitwärts ausstrecken
- beide Reifen: Beidbeiniges Hüpfen + beide Arme seitwärts ausstrecken



Gummitwist

Gummitwist (ms)

Die Kinder sollen in dieser Übung eine einfache Bewegungsabfolge (rein raus, etc.) mehrmals und fehlerfrei wiederholen können.

Du springst immer über beide Gummischnüre. Dazu sagen alle Kinder den Vers:

«Ich bin das kleine Känguru. Ich springe immer zu.

Heut will ich nach Amerika (Europa, Afrika, uws.). Wie viele Sprünge brauch ich da?

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, ...»

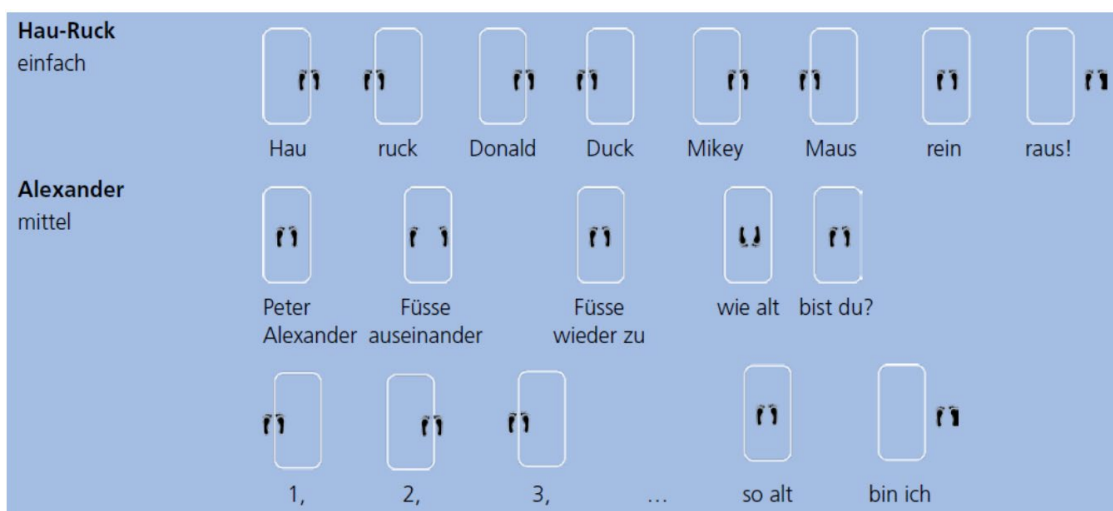
Alle zählen laut mit wie viele Sprünge gelingen, bis du im Gummitwist hängen bleibst.



Gummitwist (ms)

Während dieser Übung sagen die Kinder einen Spruch auf und müssen verschiedene vorgegebene Sprungfolgen fehlerfrei absolvieren können.

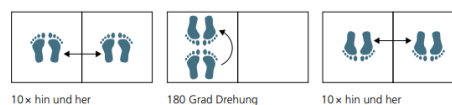
Sprich jeweils den Spruch und hüpf die abgebildete Sprungfolge:



Quadrathüpfen

4 Quadrathüpfen (ms)

Die Testperson beginnt im linken Quadrat eines am Boden aufgeklebten Rechtecks mit einer Mittellinie (50cm×100cm inkl. Mittellinie = 2 Quadrate à 50×50cm) und springt beidbeinig seitlich über die Mittellinie hin und her. Verlangt sind 2×10 fließende, rhythmische Sprünge ohne zu stocken und ohne Zwischensprünge.



und ohne Zwischensprünge. Dazwischen eine Drehung innerhalb des Quadrates um 180 Grad.

Kriterien:

- Mindestens 2×10 rhythmische beidbeinige Sprünge ohne zu stocken und ohne Zwischensprünge
- Drehung um 180 Grad innerhalb des Quadrates ohne Pause
- Linien werden nie berührt

Die SuS können seilspringen.

Allgemein

Technik: Die Arme werden leicht gebeugt an den Seiten gehalten, und man arbeitet fast nur aus den Handgelenken.

Miss die Seillänge, indem du auf dem Seil stehst und die Griffenden bis an die Achselhöhlen hältst.

Seilspringen

Schlangenbiss (ms)

Die Leiterperson schwenkt ein langes Seil, sodass eine Schlangenbewegung entsteht. Ca. 3 Kinder springen über die Schlange, ohne diese zu berühren.

Variationen

- Helikopter: Das Seil wird im Kreis am Boden entlang geschwungen. Die Kinder weichen durch Hüpfen bei jeder Umdrehung dem Rotor aus.

Seilspringen lernen (eigene Idee)

Die Kinder können mit einem doppelt gefassten Seil an der Seite des Körpers anfangen. Nach einer Weile Handwechsel, oder zwei Seile benutzen.

Vereinfachung: Seil mit einem Ende an der Sprossenwand befestigen. Lehrperson schwingt das Seil.

Grundsprung mit Zwischenhüpfer

- Zweimal springen bei jedem Seilschlag.

Grundsprung

- Einmal springen bei jedem Seilschlag.

Ein Fuss

- Springe auf einem Fuss mehrmals, dann Fusswechsel.

Laufschritt

- Mit dem einen Fuß über das Seil, der zweite Fuß wird dahinter auf den Boden gesetzt, d.h zwei Schritte für jeden Seilschlag. Wechsle vorderes Bein nach einer Weile.

Joggingschritt

- Normale Joggingschritte, einen für jeden Schlag. Rechts-links-rechts-links.

Blitz

- Schnellere Joggingschritte.

Rückwärts

- Probiere die oben genannten Sprünge und schlage das Seil rückwärts.

Wechsle zu rückwärts

- Wechsle von vorwärts nach rückwärts schlagen, sofort wenn das Seil hinter dir ist.

Kombiniere verschiedene Sprünge

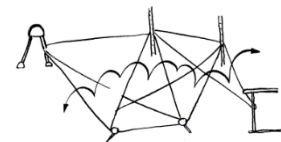
- 4 Grundsprünge + 4 Laufschritte + 8 Blitze.

Spielformen

Spinnennetz (Im)

Auf Kniehöhe kreuz und quer gespannte Zauberschnüre oder Leinen. A gibt eine Sprungstrecke vor, die B ohne Berührung nachvollziehen soll.

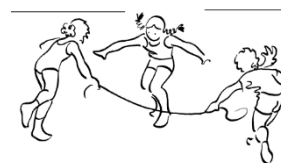
- Partnerfangen: A und B stehen in entgegengesetzten Ecken, A (Spinne) versucht B (Fliege) zu erwischen.
- Spinnennetzfangen: 2-3 «Spinnen» fangen die freien Kinder. Gefangene «Fliegen» tauschen die Rollen mit den Spinnen.



Zauberschnur-Sprünge (Im)

3–4 Zauberpaaire jagen mit je einer Zauberschnur durch das Spielfeld. Halten sie diese tief, wird sie von den Kindern übersprungen; ist sie hoch, ducken sich die Kinder. Wenn ein Zauberpaar andere Kinder 5-mal zum Springen bzw. Ducken gezwungen hat, reichen sie ihre Zauberschnur einem anderen Paar weiter.

- Die Kinder laufen auf einer bestimmten Linie den Zauberpaairen entgegen.



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Quadrathüpfen](#)

[Einführung ins Seilspringen mit Longropes](#)

Weit springen (LP21)

Die SuS können einbeinig und beidbeinig in die Weite springen.

Die SuS können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein abspringen.

Hindernisse im Freien überspringen (1m)

Auf einer Rasenfläche sind Reifen, Springseile... als Gräben ausgelegt. Die SuS überspringen (evtl. barfuss) die Gräben.

- Zu zweit mit Handfassung.
- Mit originellen Kunstsprüngen.
- Wie geht es besser?

Hindernisfangis (ms)

Normale Fangisform, die Fänger dürfen aber nicht über die Matten springen, nur die Verfolgten (Hase). Erschwerung für Fänger; z.B. 2 Matten nebeneinander aus legen um Laufwege zu erweitern.



Vielfachsprünge im Mattenfeld (1m)

Die SuS laufen von einer Hallenseite zur anderen. Dabei springen sie mit möglichst wenigen Sprüngen von Matte zu Matte. Sie suchen das Tempo, welches ihnen ermöglicht, das Feld ohne Fehler zu durchlaufen.

- Einbeinig (re und li!).
- Zu zweit: 1 Kind gibt einen Weg vor, die Partnerin verfolgt mit 1–2 m Abstand.
- Zu zweit: 1 Kind springt, der Partner beobachtet und probiert dann, den gleichen Weg zu wählen. Richtig?
- Dreisprung: Sprünge li-li-re oder re-re-li mit beidbeiniger Landung.

Immer weiter! (ms)

Im Abstand von 3 Schritten weiche Hindernisse aufstellen (Schaumstoffblocks, Bananenschachtel), die immer breiter werden (max. 3 Blocks). Wer schafft es, auch die letzten Hindernisse noch zu überspringen.



Sprungchallenge (ms)

Wer schafft es, die Bahn mit den weitesten Abständen mit Laufsprüngen zurückzulegen, ohne einen Reifen zu berühren? Der Anlauf darf beliebig gewählt werden (ca. 4 Anlaufschritte sind optimal).



Absprungschulung (1m)

Die SuS springen aus kurzem Anlauf vom Kastendeckel/Langbanksteg auf die dicke Matte:

- Hohe Sprünge, weite Sprünge, Showsprünge, Drehsprünge, im Flug einen Ball fangen oder einen Ball in ein Ziel werfen usw.

Jasskartenstafette (ms)

Die Kinder springen von Matte zu Matte mit 2 Kontakten auf der Matte (ta-tam, ta-tam...). Auf der dicken Matte wird eine der verdeckt ausgelegten Jasskarten geholt. Der Rückweg wird ohne Hindernisse zurückgelegt. Beim Passieren einer Linie darf der Nächste starten. Wer hat zuerst 4 gleiche Karten?

Varianten: Memory-Stafette, Puzzlestafette.



Weitere Unterlagen

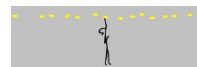
mobilesport.ch: [Springen Kids](#)

Hoch springen (LP21)

Die SuS können einbeinig und beidbeinig in die Höhe springen.

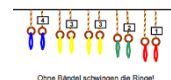
Wandkleberei (ms)

Team A+B; jedes Kind von Team A versucht ein Post-it Zetteli so hoch wie möglich an die Wand zu kleben. Team B versucht alle wieder runter zu holen (jedes Kind hat einen Versuch). Wie viele bleiben hängen? 2-3 Durchgänge.



Apfelpflück-Stafette (ms)

2-3 Teams; aus einer ca. 5m entfernten Ablaufmarke (Malstab) muss versucht werden, einen an den Ringen befestigten Bündel zu berühren. Gelingt dies, erhält der Springer die entsprechenden Punkte.



Hochsprung-Wettkampf (ms)

Wer schafft es, die Gummischnur zu überspringen, ohne sie zu berühren? Schrittweise Erhöhung. Sprungstil frei, einbeiniger Absprung vorgegeben.

Mit dünnen Matten Landung auf Füßen provozieren und somit das Schwergewicht auf den Absprung legen.



Die SuS können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein über tiefe Hindernisse springen.

Steigsprünge über kleine Hindernisse (ms)

8-10 Steigsprünge (immer gleiches Sprungbein) über kleine Hindernisse (Schaumstoffwürfel o.ä.).

Bein wechseln. 4-6 Durchgänge.



Schersprung vorbereiten (lm)

Aufbauformen zu viert mit einem Springseil:

- Die SuS springen über das kreisende Seil, das von einem anderen SuS geschwungen wird.
- 2 SuS halten das Springseil auf Knie- bis Hüfthöhe. 2 weitere SuS springen aus schrägem Anlauf hintereinander über das Seil, wobei ihre Laufstrecke eine «8» beschreibt.



Concours hippique (lm)

Jeweils 3 Kinder konstruieren mit Bananenschachteln, Reifen usw. ein Hindernis, das sie gerade noch überspringen können. Die Gruppen zeigen einander, wie sie ihr Hindernis überspringen können. Wer kann welches Hindernis mit dem linken, dem rechten Bein oder beidbeinig abspringend überqueren? Welche Hindernisse verlangen einen Dreischritt-Anlauf? Welche können mit einem schrägen Anlauf bewältigt werden?

- An einer Station verweilen, um die beste Sprungtechnik und den idealen Absprungpunkt zu finden, diesen zu markieren und um die persönliche Höhe zu steigern.
- «Wassergraben» für Hoch-Weitsprünge bauen und einbeziehen. Wasserstrahl-Hochsprung: Die Lehrperson spritzt mit einem Schlauch. Wer springt darüber?



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Fliegenklatschen](#)
[Springen Kids](#)

Werfen (LP21)

Die SuS können Gegenstände in die Weite werfen.

Die SuS können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen.

Kasten ausräumen (1m)

Kastenteil ist mit vielen Bällen gefüllt. Die Lehrperson oder ein Kind leert den Kasten so rasch als möglich, die Kinder versuchen so rasch als möglich den Kasten wieder zu füllen.

- Nur 1 Ball auf einmal transportieren.
- 2 Bälle auf einmal transportieren.
- Rot gegen Blau: Zwei Teams spielen gegeneinander; gleichviele rote wie blaue Bälle.



Haltet das Feld frei (1m)

2 Teams versuchen, ihre durch Kästen, Zauberschnur, Linie o.Ä. getrennten Felder während einer bestimmten Spielzeit von den im Feld liegenden Bällen zu befreien. Wer hat nach Ablauf der Spielzeit weniger Bälle im eigenen Feld?

- Verschiedene Bälle verwenden.



Wer wirft näher zum Ziel (1m)

Die Kinder stehen im Kreis und versuchen, ihre Wurfgeräte (Bälle / Ringe / Wurfstrümpfe) so nah wie möglich zum Ziel (Malstab/Kreis) zu werfen.

- Wie nahe schaffen wir es als Gruppe?
- Mit Tanzzapfen auf Bäume und grosse Steine.
- Mit Tennisbällen auf Ballone oder andere Ziele.



Resultat-Wurf (1m)

An mehreren Orten sind die Ziffern 0–9 an der Turnhallenwand aufgehängt. A stellt B eine Rechnungsaufgabe. B nennt das Resultat und versucht mit gezielten Würfeln auf die Ziffern das Resultat zu treffen (z.B. Resultat: 16; Trefferfolge: 1, 6).

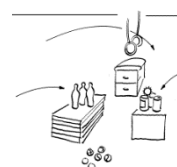
- Nebst den Ziffern kleben auch die Operationszeichen (+ –) an der Wand. A wirft eine Rechnungsaufgabe. B beobachtet, schreibt sie auf und rechnet das Resultat aus. A überprüft die Lösung.
- Geburtsdatum: Wer benötigt weniger Würfe als der Partner, um sein eigenes Geburtsdatum, (s)eine Telefonnummer, seine Schuhgrösse ... zu treffen? Wer verloren oder gewonnen hat, sucht ein anderes Kind und fordert es mit einem neuen Wettbewerb heraus.
- Die Zahlen- bzw. Buchstaben-Blätter liegen auf dem Boden. Die Kinder versuchen, durch senkrecht Hochspielen des Balles oder mit Zielwürfen aus der Distanz (evtl. über eine Leine oder durch einen hochgehaltenen Reifen...) das Ziel zu treffen.



Wurfbuden (1m)

Gruppen (jeweils ca. 5 Kinder) bauen ihre Wurfbude nach eigenen Ideen. Dazu stehen die verschiedenen Hilfsmittel wie Reifen, Matten, Eimer, Schaukelringe, Keulen, Frisbees... zur Verfügung. Die Gruppen stellen einander ihre Wurfbuden vor und probieren die Buden der anderen Kinder aus. Nachdem die Wurfbuden ausprobiert worden sind, notieren die Budenbauer im Klassenzimmer die Regeln, welche in ihrer Bude gelten. Diese werden gegenseitig vorgestellt und in der Turnhalle bei der jeweiligen Bude aufgehängt.

- Freier Budenbetrieb
- Als Einzel- oder Gruppenwettbewerb



Zyklus 1

Werfen – Hallenbiathlon (ms)

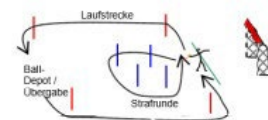
Dieser Hallenbiathlon wird in 2er-Gruppen absolviert. Die Laufrunde sollte nicht zu gross sein, damit die Wartezeiten gering bleiben. Die Wurfstation ist so installiert, damit die Ausrichtung auf dem gradlinigen Über-den-Kopf-werfen liegt.

Nach jeder Laufrunde darf mit einem Ball versucht werden, eine Pylone von dem Handballtor herunter zu schiessen (oder Büchsen auf dem Schwedenkasten). Gelingt dies, läuft man, nachdem der Ball geholt wurde, auf der Laufstrecke zur Übergabe weiter, wo man den Ball dem anderen Teammitglied übergibt.

Verfehlt man die Pylone, muss, nachdem der Ball geholt wurde, zuerst noch eine kleine Strafrunde gelaufen werden. Welches Team hat am meisten Pylone getroffen?

Variationen

- Pro Team 6 Keulen auf einem Schwedenkasten bereit stellen. Welches Team hat als erstes alle Keulen getroffen? – Beidseitig trainieren: Alle Kinder werfen mit der schwächeren Seite. Die Wurfdistanz wird dazu etwas verkürzt.
- Endlos-Biathlon als Einzelwettkampf. Wer trifft am meisten Pylone in einer bestimmten Zeit?

**Tontaubenschiessen (ms)**

Die Leiterperson wirft hinter einer Deckung (z.B. Mattenwagen) einen Swissball in die Höhe. Die Kinder versuchen den Ball mit Tennisbällen zu treffen: Pro Treffer ein Punkt. Auf Zeit wechseln.

Variationen

- Swissball zu zweit hin und her passen, somit muss nicht nur die vertikale Flugbahn, sondern auch noch die horizontale «berechnet» werden.
- Swissball in einen Basketballkorb legen. Das Ziel ist nun fixiert, somit ist der Zielwurf einfacher.

Kontrolliertes Werfen in die Höhe, dadurch wird die Ganzkörperstreckung beim Abwurf gefördert.

→ Je nach Alter können auch die Kids den Ball in die Höhe stossen, somit erlangen wir gleichzeitig eine Kräftigung für jene, die den Ball hochwerfen.

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Werfen Kids](#)

Balancieren (LP21)

Die SuS können auf einer schmalen Unterlage balancieren.

Die SuS können auf einer schmalen Unterlage auf verschiedene Arten balancieren.

SEIL/TAU

Seiltanz (ms)

2er-Teams: Die Kinder balancieren frei auf Linien oder Seilen. Ein Kind geht vor, das andere macht nach.

Variationen

- In Zeitlupe
- Seile in verschiedenen Formen auslegen (Kreis, Schlangenlinien)
- Breitere Balanciergegenstände (z. B. dicke Seile, breite Seite der Langbank etc.)
- Vor- und rückwärts balancieren
- Vor dem Balancieren springen und hüpfen, sich drehen
- Einander gegenseitig mit schwierigen Balanceakten herausfordern (z. B. Augen schliessen, auf Zehenspitzen, Drehungen, etwas auf dem Kopf balancieren etc.)

Krokodilfangis (ue)

In der Halle werden Seile kreuz und quer verteilt. Es werden drei Fänger bestimmt. Wer gefangen wurde, muss ein Mal über ein Seil laufen (vorwärts/ rückwärts), ohne von den Krokodilen gefressen zu werden, d. h. ohne einen ganzen Fuss auf den Boden zu stellen. Achtung: Die rennenden Kinder dürfen die balancierenden Kinder nicht stören. Wer ein balancierendes Kind stört, wird zum Fänger.

LANGBANK

Seiltänzerin (ms)

Die Kinder balancieren vorwärts über eine umgekehrte Langbank. Sie setzen einen Fuss vor den anderen und halten die Arme seitwärts nach aussen als Balancierhilfe.

Variationen

- anderes Material: Balken, Slackline, auf rollender, federnder, schwebender Langbank.
- Rückwärts balancieren.
- Erschwerte Bedingungen (Blind balancieren)
- Während des Balancierens Zusatzaufgaben ausführen oder erfinden: Ein Footbag auf dem Kopf, Schulter, Fuss balancieren, Ball aufwerfen und fangen, jonglieren.

Mutprobe (ms)

Ein Sprossenabteil ausklappen. Auf einer Seite hoch klettern, übersteigen und auf eine Weichmatte springen.

Variation

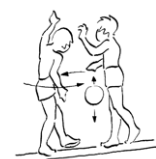
- Zwei ausgeklappte Sprossenabteile werden in der dem Alter angepassten Höhe mit einer Langbank oder mit einem Tau verbunden. Über die Langbank laufen/ kriechen oder am Seil hinüber hangeln.



Kreuzen (1m)

Auf dem Steg (Langbank) will niemand umkehren. Die Kinder suchen Lösungen, um ohne hinunterzufallen aneinander vorbeizukommen.

- Welches ist die sicherste oder die schnellste Lösung?
- Wie kreuzt ihr, wenn ihr Gepäck (Bälle unter den Armen) bei euch habt?
- Gelingt es auch, wenn ihr gleichzeitig einen Ball neben dem Steg prellt?



RECK

Balancieren auf dem Reck (ue)

- Auf knöchel-, knie- und hüfthohem Reck balancieren.
- Ein Seil oben spannen, damit sich die Kinder dort halten können.
- Balancieren mit einem Kunststück in der Mitte
- Seitwärts oder rückwärts balancieren

BARREN

Barrenparcours (Im)

2–3 Barren werden mit unterschiedlich hoch eingestellten Holmen längs hintereinander gestellt. Die S klettern, steigen, balancieren... über alle Holmen, ohne den Boden zu berühren.

- Wer kann zusätzlich einen Ballon balancieren?
- Zu zweit ein Seil haltend die Barren überqueren.



Ritterkampf (Im)

Zwei Kinder stehen sich auf der Schwebekante gegenüber. Mit den Handflächen gegeneinander versuchen sie, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu stossen.

- Ritterkampf: Jeder Reiter hat einen mit Zeitungsknäueln gefüllten Plastiksack. Eins gegen eins versucht, sein Gegenüber mit dosierten Sack-Schlägen aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Ritterturnier: Sieger gehen nach dem «Kampf» auf die eine, Verlierer auf die andere Seite.

Immer wieder gegen neue «Ritter» kämpfen



Die SuS können auf labilen Geräten balancieren.

Instabile Matten

Floss (ms)

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



Instabiler Kastendeckel

Wackelsteg (ms)

Die Kinder sollen in dieser Übung das Gleichgewicht erfühlen. Sie überqueren einen instabilen Kastendeckel, ohne herunterzufallen. Die Kinder wackeln, schaukeln auf einem Schwedenkastendeckel, der auf Basketbällen liegt, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Alleine oder in der Gruppe.

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



Instabile Langbank

Schwebekante (ms)

Diese Übung dient der Balance und die Kinder lernen gleichzeitig ihre Kraft zu dosieren. Sie balancieren über eine Langbank, die auf Stäben platziert ist. Eine Langbank verkehrt auf mehreren Gymnastikstäben platziert. Die Kinder gehen über die schmale Kante.



Variation

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

Zyklus 1**Wippe (ms)**

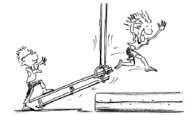
Die Kinder müssen über eine umgekehrte Langbank laufen, die als Wippe dient. Langbank auf Schwedenkastendeckel legen. Kinder über die Wippe balancieren lassen. Allein oder in der Gruppe.

**Variationen**

- Ungeübte Kinder dürfen auf der «unteren Etage» balancieren.
- Kombinieren mit «Kunststücken»: Bälle auf ausgestreckten Armen tragen, Frisbee/ Sandsäckli auf dem Kopf balancieren etc.

Feuerwehreinsatz (ms)

Eine Langbank oder Leiter am Trapez oder an den Schaukelringen einhängen (verschiedene Befestigungsarten sind möglich). Kinder klettern, balancieren und hinunterspringen lassen. Bemerkung: Matte oder Schaumstoffmatte unterlegen (je nach Höhe).

**Hängebrücke (ms)**

Die Kinder überqueren eine instabile Langbank, die an Barrenholmen fixiert ist. Alleine oder zu zweit weit über eine wackelnde Langbank balancieren und niederspringen. Bemerkung: Die im Barren liegende Langbank mit den Holmen verbinden und diese erst anschliessend anheben.

**Pedalo****Pedalo (1m)**

Auf dem Pedalo mit Stützhilfe einer Partnerin vorwärts und rückwärtsfahren.

- Wem gelingt es, zusätzlich einen Stab oder «chinesische Teller» zu balancieren?

**Stelzen****Stelzen (1m)**

Alle Kinder mit Stelzen versuchen, in einem Feld möglichst ruhig zu stehen. Wer die Grenze übertritt, muss seine Stelzen weitergeben.

- Der Pirat: Mit den Holzbeinen ein regelmässiges Metrum oder einen unregelmässigen Rhythmus klopfen.
- Könnt ihr einem Flusslauf (Mattenzwischenraum) folgen; durch ein Spinnennetz (Sprungseilgeflecht) gehen, ohne es zu berühren; eine Brücke überqueren (2 längs aneinander gelegte Reuther-Bretter) oder heil durch eine Schlucht (zwischen zwei Schwedenkasten durch) gelangen?
- Adlerauge: Auf den Stelzen stehend lesen, was auf einem Blatt Papier am Boden steht.

**Balancebrett****Walzen-Brett (Rola-Rola) (1m)**

Die SUs versuchen, auf einem Rola-Rola-Brett zu stehen. Als Gleichgewichtshilfe dient die Partnerin, die Sprossenwand oder ein Barren.

- Wer kann auf dem Balancierbrett frei stehen und sogar Zusatzaufgaben ausführen?
- In der Hockstellung oder auf allen vieren stehen.
- Fortgeschrittene balancieren dazu noch ein Objekt:z.B. einen Stab ruhig halten, durch einen Reifen steigen, einen Ball prellen oder fangen und einander zuwerfen.
- Zu zweit frontal gegenüber die Hände fassen.
- Zu zweit auf einem Brett stehen.



Zyklus 1

Bälle

Medizinball (ms)

Auf einem Medizinball zwischen zwei 16er-Matten balancierend zwei Meter vorwärts gehen: Das müssen die Schülerinnen und Schüler für diesen Test können. Die Schülerinnen und Schüler versuchen auf dem Medizinball zwischen den Matten balancierend mindestens zwei Meter vorwärts zu gehen. Für das Aufsteigen dürfen sie sich an einer Hilfsperson abstützen. Sobald die Schülerinnen und Schüler die Hilfsperson loslassen, beginnt der Versuch.

**Therapieball (1m)**

Die S nehmen auf einem Therapieball verschiedene Stellungen ein und versuchen, im Gleichgewicht zu bleiben: Bauchlage, freier Sitz, auf den Knien, mit Partnerhilfe usw.

- Matten verhindern das Wegrollen des Balles.
- Wer kann von der Bauch- zur Sitzstellung wechseln?

Rollen und Drehen (LP21)

Die SuS können auf einer schiefen Ebene rollen und drehen.

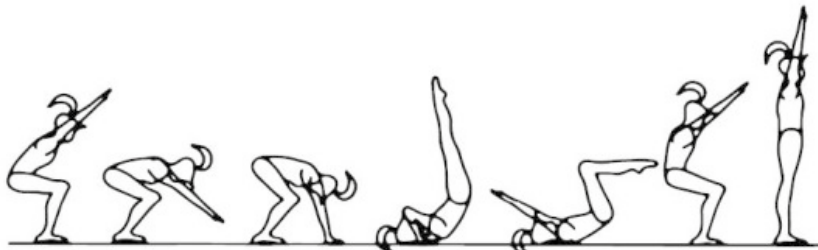
Schiefe Ebenen können auf verschiedene Arten aufgebaut werden.

- Reutherbrett unter den Anfang einer Mattenbahn legen (ms)
- Kastentreppe mit 2-3 16er-Matten bauen (ms)
- 3-4 Langbänke in Sprossenwand (oder Reck/Reckleiter) einhängen – 2 30er Matten darauflegen (ms)

Die SuS können eine Rolle vorwärts ausführen.

Technik Rolle vorwärts (ms)

Der Rücken vom Kopf bis zum Steissbein rund machen. (Metapher: Schildkrötenpanzer). Der Kopf bleibt von der Vorbereitung über das Rollen bis zum sicheren Stand zwischen den Armen (Ohren verdecken). Das Rollen immer über die obere Rückenpartie beginnen. Nicht den Kopf aufsetzen. Die Fersen geben den Impuls für die Rotation.



Beobachtungspunkte (ms)

- Die Hände werden parallel aufgesetzt.
- Die Schülerin/der Schüler zieht den Kopf ein und schaut die Beine an.
- Die Schülerin/der Schüler rollt über den Nacken-Rücken rund ab.
- Die Schülerin/der Schüler steht ohne Hilfe der Hände auf.

Lernhilfen und Aufbauformen Rolle vorwärts (lm)

Stützen und Rolleinleitung:

- Über eine schiefe Ebene rollen.
- Aus dem Kniestand von einer Langbank oder von einem Kasten herunter abwärtsrollen.
- Aus der Bauchlage auf einem Therapieball, auf einer Reckstange oder auf einem Barrenholm abrollen

Beinhaltung: Rolle durch einen vom Partner hingehaltenen Reifen (ca. 20 cm über dem Boden); nahe beim Reifen stützen

Über Nacken-Rücken – nicht über den Kopf – rund abrollen.

Lernhilfe: Bänder zwischen Kinn und Hals klemmen. Gestreckte Knie anschauen.

Runden Rücken während des Rollens beibehalten.

Lernhilfe: Softball (evtl. Bänder) zwischen Bauch und Oberschenkel, zusätzlich auch im Kniegelenk, einklemmen.

Knie umfassen, klein bleiben.

Lernhilfe: je einen Bänder zwischen den Knien einklemmen.

Rund fertiggerollen ohne Abstützen der Hände aufstehen:

- Am Schluss der Rolle die Hände eines anderen Kindes fassen, welches vor der Matte steht
- die Wand bzw. die nächste Matte anschauen.

Kontrolle: Rolle synchron zu zweit ausführen.

Weitere Übungen zur Rolle vorwärts siehe Z2 (Rollen und Drehen)

Die SuS können an verschiedenen Geräten rollen und drehen.

BODEN

Walze (ms)

In dieser Übung wird das Rollen wie auf dem Rhönrad ermöglicht. Drei bis fünf (Holz)reifen (Durchmesser 80 cm) um zwei Matten legen und fixieren. Auf diesem selber hergestellten «Rhönrad» schaukeln und rollen die Kinder vorwärts, rückwärts und seitwärts.



Baumstamm rollen (eigene Idee)

Die Kinder legen sich quer auf eine Matte und rollen um die Körperlängsachse. Der Körper ist dabei angespannt. Die Arme liegen seitlich am Körper oder werden nach oben ausgestreckt.

Variation

- auf schrägen Ebenen seitwärts rollen

Rückwärts rollen (1m)

Zwei Kästen bilden eine Gasse von knapp 20 cm Breite. Quer über diese Kastengasse wird eine Matte gelegt. Sitz auf der Matte. Langsam rw. rollen, Schultern und Hände stützen auf den Kästen ab, Kopf und Nacken bleiben unbelastet in der Gasse.

Weiche Landung auf einer Matte hinter der Gasse. Mit Klammergriff an den Oberschenkeln helfen.

- Gelingt es, gezielt in einem Reifen oder auf einem Bündel zu landen?



Weitere Übungen zur Rolle rückwärts siehe Z2 (Rollen und Drehen)

Gerade Radspur (1m)

Die Kinder üben und legen sich eine Linie mit einem Seil, einer Zauberschnur oder ziehen mit Magnesia/Kreide eine Linie (= Radspur). Die Hände greifen anfänglich über die Linie, die Füße bleiben auf ihr. Gelingt das ganze Rad auf einer Linie?

Helfen geht am besten, wenn das Rad von einem Hindernis hinunter ausgeführt wird, z.B. ab Langbank,

Schwedenkasten, «Mattenberg» (2–3 Matten). Die Hilfsperson steht im Rücken des Radschlagenden, greift (bei einem Rad nach rechts!) mit dem linken Unterarm unter die gebeugte Hüfte und mit der rechten Hand an die Hüfte (in der Handstandphase) → Drehhilfe



Radschlagen (1m)

Die wichtigsten Bewegungsmerkmale festhalten: Aufsetzen des linken Fusses und der linken Hand, dann der rechten Hand und des rechten Fusses. Tipp (Rad nach links): Wenn bei der Landung der rechte Fuss nahe bei der rechten Hand aufgesetzt wird, kann man sich am Schluss besser aufrichten.

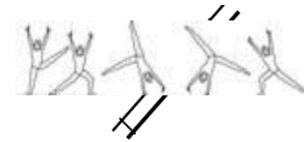


Variation

- Die Kinder erproben das Radschlagen quer über Langbänke,
- über 2- bis 3-teilige Kästen,
- von Rheuterbrettern längs,
- mit Stütz auf dem Boden über ausgelegte Springseile («Gasse» überqueren)
- über Mattenlücken
- mit dem Beinschwung über Medizin- oder Physiobälle.

Räder schlagen über die umgekippte Langbank (ms)

Aus Querstand neben Langbank greift die erste Hand zur höheren Kante, die zweite schwingt über den Kopf zur tieferen Kante. Dabei geht er sw hoch neben das Ohr während die Beine möglichst hoch über den Körper schwingen.



Rad über schräge Ebene (ms)

Seitstand auf Mattenberg. Zweiter Fuss ist leicht höher als der erste. Schwung holen durch Heben des ersten Beines und Rad sw, wobei Endstellung gleich wie Ausgangsstellung (Grundposition X). Hilfestellung: die helfende Person steht hinter den SuS und führt die Bewegung durch den Drehgriff an Hüften).

Schräge Ebene

- Reutherbrett unter der Matte
- Langbank in Sprossenwand einhängen, darauf dünne Turnmatten legen, vor der Langbank eine Weichbodenmatte für die Landung legen. Ausgangsstellung in Grundposition auf der schrägen Langbank, Handaufsatz auf der schrägen Langbank, Landung auf der Weichbodenmatte.

Weitere Übungen zum Rad siehe Z2 (Rollen und Drehen)

RECK (Übungen oft auch an schräg gestellte Kletterstangen, Affenschwänze (Klettertau), Ringen umsetzbar)

Dreh-Festival (1m)

An verschiedenen Geräten; das Gerät auf Schulterhöhe fassen. Mit Drehimpuls aus einem Beinabstoss langsam und wiederholt vorwärts und rückwärts drehen.

- Zwischen zwei schräg gestellten Kletterstangen
- Zwischen zwei Tauen
- Im Innenquerstand am Barren
- An den still hängenden Ringen
- Reck: Beine zwischen den Armen hindurchschieben



An einer Stange (1m)

Am Reck oder Barrenholm sind verschiedene Drehformen möglich. Beispiele: Aus dem Stütz abschwingen vorwärts zum Stand.

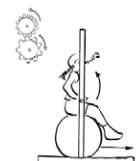
- Ab- und Aufschwingen im Kniehang.
- Umschwingen im Kniehang.
- Aus dem Sitz senken rückwärts zum Stand.
- Spreiz- bzw. Mühlumschwingen seitwärts, vorwärts, rückwärts.
- Hüftumschwingen bzw. Felge rückwärts.



Wie Zahnräder drehen (1m)

Zwei Zahnräder drehen sich. Wie dreht sich das obere Rad, wenn das untere nach rechts dreht? Sitz auf dem Therapieball, Reckstange in der Hüftbeuge gefasst: Ist der Kontakt zum Ball eng, der Körper rund gespannt, dann muss nur noch der Therapieball ins Vorwärtsrollen gebracht werden. Das turnende «Zahnradchen» wird nun um die Reckstange rückwärts hochgedreht.

- Sitz auf den Schultern eines Partners, der sich im Vierfüßlerstand befindet. Dieser kriecht nach vorne weg. Dadurch wird der Sitzende auch rw. gedreht.
Hilfestellung hinter dem Reck: Auf jeder Seite hält ein Kind die Kniekehle des Drehenden mit Klammergriff und führt sie übers Reck.



BARREN

Stützrolle am Parallelbarren (Im)

Rückenlage auf einer Matte, die quer über die Holmen gelegt wird. Griff am Barrenende an den Holmen. Überrollen rückwärts gehockt zum Niedersprung auf die Matte. Mit den Augen den Boden anschauen. Partnerhilfe: Klammergriff am Oberarm.



- Rolle rückwärts aus dem Sitz auf der Matte mit anschließender Rolle rückwärts auf dem Boden.
- Von einem erhöhten Hindernis (z.B. Kastendeckel oder Minitrampolin) das Aufrollen auf den Barren und das Rückrollen fortgesetzt üben.

Weitere Übungen zur Rolle rückwärts siehe Z2 (Rollen und Drehen)

RINGE

Schrauben (Im)

Längsdrehungen im Hängen oder im Stehen vielfältig erleben.

- Reichhohe Ringe mehrmals eindrehen bzw. verwinden: Im Hängen, Knie leicht angezogen, ausdrehen, bremsen.
- An sprunghohen Ringen hängen. Partner gibt Drehimpuls. Gelingt es auch allein?
- Nur an einem Ring hängend schrauben.
- In einem an Ringen aufgehängten Pneu sitzen.
- Sitz/Stand in den Ringen oder auf dem Trapez: Ringseile verwinden (Partnerhilfe) und wieder aufdrehen.
- Drehungen beim Springen von Geräten auf Schaumstoffmatten.
- Ohne Geräte: Pirouette auf einem Bein: Wie oft dreht es? Durch Anziehen der Arme beschleunigen.



Affenschaukel (ue)

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

Salto vorwärts an den Ringen (Im)

Griff an den schulterhohen Ringen. Aus der Neigehalte abspringen und den Kopf zu den gestreckten Knien führen. Anhocken und die Fersen zum Gesäss bringen. Ohne Lärm die Füsse langsam auf den Boden stellen.



Variation

- Rückwärts drehen gehockt zum Stand

Schaukeln und Schwingen (LP21)

Die SuS können an verschiedenen Geräten schaukeln.

Organisation/Sicherheit (Im)

- Gruppen nach Körpergrösse einteilen.
- Ringe reichhoch einstellen und sichern.
- Bei Umkehrpunkten ausreichend Matten legen.
- Die Anzahl der Hin- und Herschwünge pro Übungseinheit geringhalten.
- Gemeinsam beginnen, das Schwingen und Auslaufen rhythmisch führen.
- Auf gute Körperspannung achten.

RINGE/KLETTERTAU

Riesenschaukel (ms)

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



Schaukefestival (ms)

Bei dieser Übung mit mehreren Variationen sollen die Kinder vielseitige Schaukelmöglichkeiten kennenlernen und so neue Bewegungserfahrungen sammeln. Hier wird keine Grundübung definiert, sondern Ideen für vielseitige Schaukel- und Schwingerlebnisse der Kinder vorgestellt. Die Kinder können selber die Geräte und Stationen erproben.

Variationen

- Eine umgekehrte Langbank wird beidseitig mit Seilen an Schaukelringen befestigt. Auf dieser Riesenschaukel können mehrere Kinder gleichzeitig schaukeln.
- Eine Reckstange wird an zwei Ringpaaren befestigt. Dieses Riesentrapez erlaubt es mehreren Kindern, gleichzeitig zu schwingen.

Schaukelringe (Im)

1 S steht in einem niedrigen Ringpaar (evtl. Riesentrapez). Wie kommt man ins Schaukeln?

- 2 S stehen sich im selben Ringpaar gegenüber. Gelingt es, ins Schaukeln zu kommen?
- Zu fünft an drei Ringpaaren rhythmisch schaukeln.
- Balltransport: Start vom Kastendeckel. An den Ringen schaukeln und den mit den Füßen eingeklemmten Ball in einen dreiteiligen Kasten werfen.
- Affenflug: An den sprunghohen Ringen hängend von der einen zur anderen Hallenseite hangeln.
- Trapez-Schaukel: im Stand, Sitz, an den Knien ...



Ball aus dem Wasser «fischen» (Im)

Unser Softball ist ins «Wasser» gefallen. Vom «Ufer» (Langbank, Kasten...) aus an einer «Liane» (Ringe, Klettertau) übers Wasser schaukeln, mit den Füßen den Ball packen und zurücktragen. Wie können die andern der Gruppe den Ballfischer unterstützen?

- Einfacher ist es, die Softbälle mit den Füßen ans andere «Ufer» zu kicken.



Achtung Krokodile! (Im)

Wir klettern auf einen «Felsen» (2- bis 4-teiliger Schwedenkasten).

- Gelingt es – auch mit Hilfe von andern Kindern – am «andern Ufer» auf eine grosse Matte abzuspringen?
- Es sind «Gepäckstücke» (z.B. Softbälle, Spielbänder...) an das andere Ufer zu transportieren. Wie gelingt das am besten?



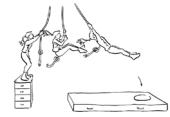
Zyklus 1

- Die Kinder halten sich an den Schaukelringen, schwingen sich über das «Wasser» und zurück und setzen wieder auf dem «Felsen» auf.

Klettertaue (1m)

Die S schwingen an den Tauen von einem Kasten zum anderen, ohne den Boden zu berühren.

- 2 Tauen verknoten: Schaukeln im Sitz, im Stand ...
- Start auf dem Kasten: Schaukeln und vorne auf die dicke Matte springen.
- Gelingt es, in einem Fahrradreifen zu landen?
- Vom Boden auf den Kasten aufschwingen.
- Vom Boden über eine Gummischnur oder einen Kasten schwingen; auf Weichsprungmatte landen.
- Dasselbe mit einer halben Drehung.

**Tarzanschaukeln** (ms)

Während dieser Übung werden die Arme und die Rumpfmuskulatur der Schülerinnen und Schüler gekräftigt. Zudem arbeiten sie am Gleichgewicht. Gruppen bilden, jedes Kind schaukelt im Beugehang von Kasten zu Kasten. Welche Gruppe ist zuerst wieder beim Startkasten?

**Variation**

Gegenstände mit den Füßen transportieren und in einen Behälter werfen.

Fuss-Ball-Spiele (1m)

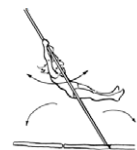
Stand auf dem Kasten, einen Ball zwischen die Knöchel geklemmt. Vorschaukeln und einem Partner auf der anderen Seite mit den Füßen den Ball zuspelen. Mit solchen Formen werden die Unterschenkel beschleunigt (vgl. Schaukeltechnik).

- Statt den Ball einem Partner zuzuspielen, sind bereitgestellte Keulen umzuschossen. Welche Gruppe hat zuerst alle getroffen?
- Strafstoß: Den Softball so legen, dass beim Vorschaukeln (ohne Kasten) aus einem Schritt ein kräftiger Schuss auf ein Ziel, z.B. Torwart vor einer fernen Matte, ein Kasten... ausgeführt werden kann

KLETTERSTANGE**Schräge Kletterstange** (1m)

Sprung an die Stangen. Vor- und zurückschwingen mit Niedersprung auf die Matte.

- Die Schüler versuchen, sich durch seitliches Schwingen an zwei Stangen in die Höhe zu hangeln.
- Landung aus dem leichten Vorschwingen auf den Matten (Unterschwung).

**Schaukeln und Schwingen an der Kletterstange** (ms)

Die Schüler/-innen halten sich an beiden Stangen und pendeln seitwärts. Jeweils im "toten Punkt" wird die Hand nach oben verschoben, bis sie eine Markierung erreichen, die ca. 0.5 m oberhalb der Reichweite liegt.



BARREN

Schwingen am Barren (ms)

Das Schwingen als Basiselement beim Barren muss zwingend technisch korrekt erarbeitet werden. Beim Stützen sind die Arme leicht nach aussen gedreht, die Ellenbeuge zeigt nach vorne. Im Vorschwung hat der Körper eine leichte C+-Pose. Im Rückschwung ist der Körper gestreckt in einer I-Pose oder einem leichten C-.

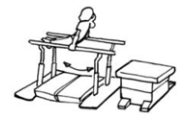
Weitere Übungen zur Entwicklung der allgemeinen Stützkraft siehe «Springen, Stützen, Klettern»

Stützen am Barren (eigene Idee)

- In den Stütz springen und den gespannten Körper halten.
- Eine Länge «stützeln»

Schaukeln und Schwingen am Barren (ms)

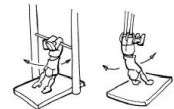
Die Schülerinnen und Schüler steigen über zwei Schwedenkastenelemente auf den Barren und gehen in den Armstütz. Mit gestreckten Armen schwingen sie im Stütz drei bis vier Mal vor und zurück, wobei die Beine mindestens auf Holmenhöhe geschwungen werden sollen.



RECK

Verkehrte Welt (ms)

Am Reck und an den Schaukelringen lernen die Kinder in dieser Übung kopfüber zu hängen (Kniehang) und zu schwingen. Dies sind wertvolle Bewegungserfahrungen. Die Kinder hängen sich wie eine Glocke mit den Knien an der Reckstange oder durch die Ringe ein. Sie bewundern die auf dem Kopf stehende Welt und lernen die Position kennen. Je wohler sie sich fühlen, desto mutiger werden sie und beginnen, mit den Armen Schwung auszulösen und zu pendeln.



Variationen

- In verkehrter Position einen Ball vom Boden aufnehmen und jemandem zuwerfen.
- «Napoleon» (für fortgeschrittene Kinder): Im Kniehang Schwung holen. Bei genügend Höhe im vorderen Umkehrpunkt beide Knie von der Stange lösen, die Drehung fortsetzen und im Stand landen. Beim Lösen der Beine vor-/hochschauen.

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Schaukelringe - Einstiegslektion "Das Schaukeln kennenlernen"](#)

Die SuS können im Schaukeln und Schwingen den Umkehrpunkt wahrnehmen.

RINGE

Pendelbewegung (ms)

Die Bewegungsabfolge in dieser Übung mit den Schaukelringen dient den Schülerinnen und Schülern dazu, ein Gefühl für den Umkehrpunkt zu entwickeln. Das mit einem Trapez verbundene (oder mit Stäben durchsteckte) Ringpaar wird leicht ins Pendeln gebracht. Die Turnenden laufen hinter den pendelnden Ringen her, ohne es zu berühren. Im Umkehrpunkt drehen sie um und rennen dem Pendel davon, etc.

Die SuS können rhythmisch an den Ringen schaukeln.

Schaukeln im Zweitaktschritt (ms)

Während dieser Übung trainieren die Schülerinnen und Schüler gleichmässiges Schwingen mit Zweitaktschritt. Sie entwickeln das Bewegungsgefühl sowie die Bewegungsdifferenzierung. Rhythmisches Schaukeln im Zweitaktschritt (ta-tam), Bogenspannung des Körpers, Ausstossen der Beine vor dem Umkehrpunkt. Möglichst viele Schüler sollen gleichzeitig synchron schwingen.

Musikvorschlag: Mit oder ohne Musik (Musik: 50-54 bpm) Den Grundschiag übernehmen.



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Schaukelringe - Richtig schaukeln](#)

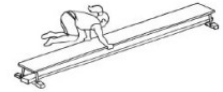
Springen, Stützen, Klettern (LP21)

Die SuS können sich stützend und hangelnd an Geräten bewegen.

LANGBANK

Bänklispringen (ms)

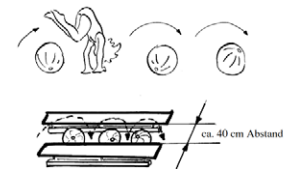
Bei dieser Übung müssen die Schülerinnen und Schüler in fünf bis sieben beidbeinigen Sprüngen mit Abstützen auf der Langbank eine Länge überqueren. Sie können somit in verschiedenen Körperstellungen kurz stützen. Die Schülerinnen und Schüler stellen sich seitwärts an ein Ende der Langbank und stützen sich mit beiden Händen seitlich darauf ab. In beidbeinigen Sprüngen versuchen sie ans andere Ende der Langbank zu gelangen. Die Schülerinnen und Schüler dürfen bei den Sprüngen nicht aufs Bänkli stehen.



Bemerkung: Übung auch mit anderen Geräten wie Boden oder Schwedenkasten durchführbar

Weite Hasensprünge (lm)

Nach vorne zu springen und dabei zu stützen, ist nicht ganz einfach, wenn man nicht auf die Nase fallen will. Gelingt es, wie ein Hase über kleine Gräben (Mattenlücken) oder gar über «Kohlköpfe» (Bälle) zu hüpfen.



Variation

- Zwei Langbänke, Schwedenkasten (2–3-teilig) im Abstand von ca. 40 cm nebeneinander: Durch Abstützen links und rechts werden in diesem «Graben» Medizinbälle übersprungen.
- Zwei Schwedenkasten in einer Kombination tief und hoch: Vielfältiges Aufhocken, Überwinden mit hohem oder tiefem Abstützen.
- Gelingt es, aus Anlauf wie ein Hase (Hasenhüpfer), auf einen Schwedenkasten aufzuhocken?
- Stütz-Sprung-Parcours: Ideen der Kinder aufnehmen und weiterentwickeln; Seile, Gymnastikstäbe und Reifen einbeziehen

RECK

Keck ans Reck (lm)

Die ersten animierenden Formen ermöglichen das Einturnen direkt am Reck.

Stange im untersten Loch:

- Die Stange auf fantasievolle Weise im flüssigen Kreisverkehr stützend überqueren.



Stange bauchhoch:

- Wie Affen – um und über die Stange – vw. und rw. klettern, hangeln...; Klammermöglichkeiten herausfinden (Beine/Füße; Arme/Hände).
- Hochspringen zum Stütz, Einrollen, langsamer Felgabschwung vw.;
- Hochklettern zum Sitz: Einrollen und langsames Senken rw. Zum Kniehang mit Ristgriff, weiterdrehen rw. zum Kauerstand (Klammergriff am Oberarm, Hilfe allmählich abbauen!). Ziel: richtiges Verhalten bei Gleichgewichtsverlust.
- Sprung vorlings zum Stütz oder rücklings zum Sitz: ohne Abstützen im Gleichgewicht bleiben. In dieser Position seitwärts die Stange überqueren. Einfacher oder fortgesetzter Wechsel Stütz, Sitz, Stütz mit halber Drehung und Stützwechsel.
- Sprung zum Stütz, Felgabschwung vw. zum Stand; dasselbe rw. (Felgaufschwung). Möglichkeiten des Helfens suchen: Steighilfe, Drehhilfe, Geländehilfe mit schiefer Ebene... Ziel: ohne Hilfe turnen.
- Sprung zum Stütz, halbe Drehung zum Sitz, Kniehang, Stütz auf den Händen, Niedersprung zur Kauerstellung, Rolle vw. Partner sichert.
- Wechsel zwischen Stütz und Sitz erproben.



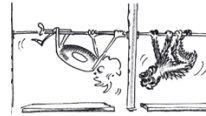
Zyklus 1

- Sich aus dem einbeinigen Kniehang in den Stütz emporstemmen. Wie kann geholfen werden?
- Dasselbe mit weniger Kraft aus dem Schaukeln als Knieaufschwung.
- Knieab- und Aufschwung und Überspreizen zum Niedersprung vv.
- Verbindungsformen allein oder zu zweit zwischen den Positionen Sitz, (Knie-)Hang und Stütz (mit/ohne Hilfe, mit/ohne Bodenberührung).

Faultier (ms)

Hangeln kopfüber am Reck. Die Kinder erfahren in dieser Übung, wie sich ein Faultier fühlen muss. Sie sollen versuchen, sich fortzubewegen.

Mit Füßen und Händen am Reck hängen und sich von links nach rechts fortbewegen. Am Ende der Stange wenden oder sich über mehrere Recke fortbewegen.

**Variation**

Am sprunghohen Reck nur mit den Händen hängen und sich vorwärts, rückwärts, seitwärts oder mit fortlaufendem Drehen um die Längsachse fortbewegen.

BARREN**Balancieren auf dem Barren (ue)**

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

Klettern am Barren (ue)

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

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

Hangeln (ue)

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

Achterbahn (ms)

In einer Acht die beiden Holmen umklettern ohne den Boden zu berühren.

Variation

- Zwei Barren mit den hohen Holmen nebeneinander aufstellen. Zuerst über beide Barren kriechen, anschliessend unten durch hangeln.

**Akrobatin (ms)**

Das Stützen an verschiedenen Geräten, als Vorformen des Geräteturnens, erlernen die Kinder bei der Umsetzung folgender Übung. Die Bewegungen ohne Bodenkontakt werden variantenreich erkundet.

Die Kinder können am Reck, Trapez (Ringe) und am Barren in den Stütz springen und dort kleine Kunststücke ausführen.

Variationen

- Stütz am Reck: Ein Bein nach dem anderen überspreizen zum Sitz rücklings und wieder zurück zum Stütz.
- Barren: Die Kinder laufen auf allen vieren vorwärts, seitwärts, rückwärts über die beiden Holmen des Barrens.
- Trapez: Die Kinder springen oder klettern am Trapez in den Stütz und schaukeln oder führen Kunststücke aus.
- Barren: Die Kinder bewegen sich stützend fort (stützeln).
- Barren: Im Barren stützen und schwingen.

SPROSSENWAND

Sprossenwand queren (ms)

Die Kinder überqueren mit sicheren Kletter- und Stützbewegungen die Sprossenwand, ohne auf den Boden zu stehen. Die Kinder klettern wie Affen entlang der Sprossenwand und pflücken dabei Bananen (Spielbänder sind an den Sprossen auf verschiedenen Höhen befestigt).

Variationen

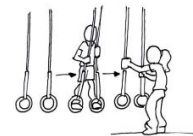
- An der Sprossenwand durch horizontal und vertikal befestigte Reifen klettern (mit Seilen oder dafür vorgesehene Halterungen).
- Mit dem Rücken zu den Sprossen klettern.
- Zwei Kinder klettern zusammen und halten je ein Seil in der Hand (nicht festbinden!).

RINGE

Hängebrücke (ms)

Die Schülerinnen und Schüler können sich sicher und kontrolliert auf der vorgegebenen Route durch die Ringe hangeln, ohne den Boden zu berühren.

Die Schülerinnen und Schüler stehen in einem Ring und hangeln sich mit Hilfe eines Partners/einer Partnerin von einem Ring zum nächsten. Die Schülerinnen und Schüler machen dies, bis sie im zehnten Ring stehen.



Die SuS können verschiedene Hindernisse in einer Folge stützend und kletternd bewältigen.

PFERD

Aufs «Pferd» springen (lm)

Der Cowboy und das Cowgirl versuchen, auf vielfältige Art aufs «Pferd» hochzuspringen oder es zu überqueren. Es ist leichter, mit den Händen auf dem «Pferderücken» (Bock, Kasten) zu stützen und mit den Beinen über den «Schwanz» (gespanntes Seil am Bock- oder Kastenende) zu springen; die Höhe variieren.

Bemerkung: Die Übung kann auch mit Bock oder Kasten durchgeführt werden.



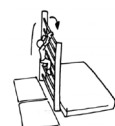
SPROSSENWAND

Berg übersteigen (ms)

Die Kinder klettern in diesem Test an einem stabilen Gerät sicher in die Höhe und lösen dabei eine von der Lehrperson gestellte Zusatzaufgabe.

Das Kind klettert über die ausgestellte Sprossenwand und kann dabei einen Sandsack auf dem Kopf oder auf der Schulter transportieren.

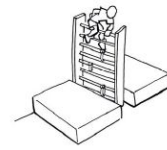
Mögliche Anweisung: «Traust du dir zu, diesen Berg zu übersteigen? Nimm dieses Maskottchen mit. Es setzt sich auf deinen Kopf oder auf deine Schultern».



Zyklus 1

Sprossenwand einhändig bezwingen (ms)

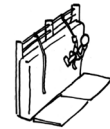
Für diese Übung müssen die Schülerinnen und Schüler an einer Sprossenwand einer Route entlang hochklettern, sie einhändig übersteigen und wieder runterklettern. Die Schülerinnen und Schüler klettern die ausgestellte Sprossenwand entlang einer Route, die mit 6 Spielbändern markiert ist, hoch. Beim Übersteigen bleibt eine Hand auf dem Rücken. Nun klettern sie auf der anderen Seite wieder runter.

**Felswand mit Seil bezwingen (ms)**

Zur Erfüllung dieses Tests klettern die Kinder an einem knotenfreien Seil die ganze Sprossenwand hinauf.

An einem Seil an einer an der Wand aufgestellten Weichbodenmatte hochklettern und sich oben auf die Matte setzen. Zur Erreichung des Ziels ist eine gute Rumpfkraft von grosser Bedeutung.

Anweisung der Lehrperson: «Halte dich am Seil fest und klettere wie ein Bergsteiger die Wand hoch. Schaffst du es, dich ganz oben auf die Matte bzw. auf den Gipfel zu setzen?»

**RECK****Kletterlandschaft (ms)**

Reck mit 2 oder 3 Stangen auf verschiedenen Höhen aufbauen. Die Kinder klettern in einer 8 nach oben und nach unten oder versuchen andere Wege zu finden.

GERÄTEGARTEN**Freies Klettern (1m)**

Die Kinder klettern frei von Gerät zu Gerät, ohne dabei den Boden zu berühren. Nach einer ersten Phase des Erkundens, bei der sie jedes Gerät mindestens einmal bestiegen haben müssen, versuchen sie, verschiedene Bewegungsaufgaben zu lösen. Sie probieren auf die folgenden Arten zu klettern:

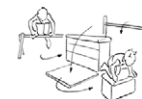


- Auf den Knien, auf dem Gesäss, auf dem Bauch liegend (wie Schlangen).
- Zuerst im Zeitlupentempo, möglichst schnell und doch noch kontrolliert.
- Aufrecht auf den Geräten, dabei nur noch eine oder gar keine Hand mehr zum Sichern benützen (stolze Haltung).
- Mit einem Gegenstand (Ball, Keule...) in der Hand oder unter dem Arm.

Eine Route wählen (1m)

A sucht sich einen möglichst schwierigen Weg, der im Zickzack durch den Kletter-Gerätegarten führt. B folgt ihm.

B klettert die Route, die A erklärt. Beispiel: über die Langbank, auf den Schwedenkasten, über den oberen Holm des Stufenbarrens zum Barren, unter dem Barren durch zur Sprossenwand und hierher.



Erschwerungen herausfinden, z.B. nur eine Hand zum Klettern gebrauchen.

Gelingt es, an Geräten rundum zu klettern?

Die SuS können kontrolliert nieder springen.

Reduktion bei Belastungen (1m)

Bei Niedersprüngen wirken sehr grosse Kräfte auf Gelenke, Sehnen und Bänder, die mit einfachen Massnahmen verringert werden können. Im Moment der Landung ist die Belastung auf die Gelenke durch die Kniestellung beeinflussbar: Je gestreckter die Knie, desto grösser die Gelenkbelastung (Abb. 1). Anzustreben ist eine leicht gebeugte Kniestellung (ca. 150–160 Grad). Nach dem Aufsetzen der Füsse

Zyklus 1

muss die Bewegung ausgefedert werden und (falls möglich) in eine Rolle vorwärts führen (Abb. 2). Zu Beginn der Schulung von Niedersprüngen sollten Kinder Erfahrungen im «Sich-Fallen-Lassen» machen. Mit besser ausgebildeter Rumpf- und Beinmuskulatur kann das Ausfedern aus verschiedenen Höhen mit oder ohne Rolle vorwärts geübt werden, wobei O- und X-Beinstellungen zu vermeiden sind. Wenn immer möglich sollten die wirksameren 16 cm dicken Matten verwendet werden; 8 cm dicke Matten sind für Niedersprünge zu dünn.



Abb. 1: Hohe Belastungen



Abb. 2: Reduzierte Belastungen

Übungen: (eigene Idee)

Von einem Gerät (Kasten, Barren, Sprossenwand etc.) niederspringen und eine korrekte Landung zeigen.

Die SuS können beidbeinig vom Sprunggerät abspringen und kontrolliert landen.

REUTHERBRETT

Stützsprünge – Hocke und Grätsche (ms)

Basisstützsprünge werden häufig mit dem Reutherbrett und nicht mit dem Minitrampolin ausgeführt. Dies, um die Flughöhe zu verringern und somit die einwirkenden physikalischen Kräfte besser kontrollieren zu können.

Absprung: Beidbeiniger Absprung erfolgt auf dem letzten Drittel des Reutherbretts.

Flugphase 1: Die Hüfte und Fersen werden nach hinten oben geführt. Stützaufnahme mit geradem Oberkörper.

Aktionsphase: Hocke oder Grätsche einleiten und ausführen, kurze Stützphase und kräftiger Abdruck mit den Händen und aus den Schultern.

Landung: Körperstreckung und Landung zum sicheren Stand.

[Video](#)

Absprungerleichterung (-hinweise) (eigene Idee)

- Reifen vor das Reutherbrett legen (hier erfolgt der letzte Fussaufsatz vom Anlauf) – danach beidbeiniger Absprung vom Reutherbrett
- Hindernis (Flussstein, Matte quer) vor das Reutherbrett legen (der letzte Fussaufsatz vom Anlauf erfolgt vor dem Hindernis (danach beidbeiniger Absprung vom Reutherbrett)).

MINITRAMPOLIN

Absprung Minitrampolin (lm)

Minitrampolinspringen ist, richtig ausgeführt, bezüglich Belastungen nicht gefährlich, weil die Bandscheiben und Wirbelkörper in der Längsrichtung sehr belastbar sind. Hingegen treten gefährliche Scherkräfte an der Lendenwirbelsäule auf, wenn nach einer Körpervorlage beim Absprung der Oberkörper zu einem Strecksprung aufgerichtet wird (Abb. 3). Ursache ist eine falsche Körperstellung im Sprungtuch, die evtl. durch einen zu flachen Aufsatzsprung provoziert wird. Die Einführung ins Minitrampolinspringen, insbesondere für Strecksprünge, sollte daher ohne Oberkörpervorlage und mit wenig Anlauf aus leichter Höhe (Langbank oder Kastenelemente) erfolgen (Abb. 4).



Abb. 3: Hohe Belastungen



Abb. 4: Reduzierte Belastungen

Zyklus 1**Übungen****Slide-Stafette (ms)**

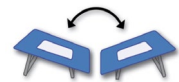
Mithilfe dieser Team-Übung erwerben die Turner die Einsprungposition ins Minitrampolin («Formel 1-Stellung») auf spielerische Art und Weise. Zwei Teams bilden. Eine Weichmatte muss von der Hallenmitte durch flaches Einspringen möglichst schnell über die gegnerische Linie geschoben werden. Die ganze Gruppe A beginnt auf der einen Grundlinie des Volleyballfeldes, Gruppe B auf der andern Grundlinie. Abwechselnd springt ein Turner von A, dann einer von B. Wer bringt die Matte zuerst über die Dreimeter-Linie des Gegners?

Variation:

- als Stafette in Gruppen gegeneinander

Buckelpiste (ms)

Die Schüler entwickeln bei dieser Übung das Gespür für die Federeigenschaften des Minitrampolins. Ausserdem trainieren sie spielerisch die Spannung und die Rumpfstabilität. Der Schüler springt rhythmisch auf den schräggestellten Minitrampolins hin und her.

**Variation:**

- Minitrampolins an die Sprossenwand stellen und mit Griff an einer Sprosse die Sprünge ausführen.

Känguru (ms)

Die Turner gewöhnen sich mithilfe dieser Übung an das Minitrampolin und erfahren die verschiedenen Beschleunigungen. Gleichzeitig können diese Formen als Training für die Rumpfstabilisierung herangezogen werden. Der Turner versucht vom Kasten über die Minitrampoline auf die Matte zu springen (offene Bewegungsaufgabe).

Variationen

- Anzahl Berührungen pro Minitrampolin variieren.
- Aufbau der Minitrampserie ändern.

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Fliegen - Minitrampolin](#)

Helfen, Sichern und Kooperieren (LP21)

Die SuS können einander führen.

Buchstaben im Raum (Im)

Gemeinsam sind A und seine Partner in einer Kette unterwegs. A läuft so lange einen Grossbuchstaben, bis alle anderen glauben, ihn erkannt zu haben. B führt die Gruppe zum zweiten Buchstaben, dann C usw., bis ein Wort entsteht.

- Jemand aus der Gruppe versucht aus Distanz, die Buchstabenfolge oder das Wort zu erkennen und aufzuschreiben.
- Wir formen kleine Buchstaben mit einem Sprungseil oder einem Stück Draht und versuchen, anschließend selber die entsprechende Form darzustellen. Ist ein bestimmter Buchstabe zu erkennen?
- Können wir «Buchstaben-Menschen» verschieben oder tragen, ohne dass sie ihre Form verändern?



Klangort (Im)

Die Kinder liegen mit geschlossenen Augen auf dem Boden. 4 Kinder stehen in den Ecken verteilt und betätigen nacheinander ihre Rhythmusinstrumente. Die Klasse dreht sich oder zeigt jeweils in die Richtung, aus welcher der Rhythmus kommt.

- Die Kinder schlagen den gleichen Rhythmus mit ihren Händen auf den Boden.
- Die Kinder bewegen sich in die Richtung, aus welcher der Rhythmus ertönt.



Laut oder leise (Im)

A darf führen, B muss reagieren. Laute Anweisungen bedeuten grosse Bewegungen im ganzen Raum, leise bedeuten kleine Bewegungen an Ort, z.B. laut: «Laufe zum Fenster, dreh dich um, hüpf mit Kängurusprüngen durch den Raum.» Leise: «Bewege deine Nase, zucke mit den Mundwinkeln, hebe deine rechte Zehe usw.»

Führen (Im)

1 SchülerIn führt den Partner mit optischen Zeichen (Gesten) durch die Halle, das Gelände, den Gerätegarten (verschiedene Tempi, Führungsarten, Partnerwechsel)

- Den blinden Partner mit akustischen (Geräuschen) oder taktilen Signalen (Zug/Druck)

Roboterlaufen (ms)

A (Roboter) läuft vor B (Steuermann). Mit folgenden Kommandos durch klopfen steuert der Steuermann den Roboter:

- Auf Rücken = vorwärts
- Auf Rücken 2 x = Gang schneller (3 x, 4 x, ...)
- Auf linke Schulter = ¼ Drehung links
- Auf rechte Schulter = ¼ Drehung rechts
- Auf Hände = Arme mitschwingen
- Auf Ferse = Fersenlaufen
- Auf Zehen = Zehenlaufen
- Auf Kopf = Stopp



Variation

- Der Steuermann versucht mehrere Roboter zu einem Ziel zu führen oder um Bäume herum zu steuern.

Die SuS können einander korrekt und sicher tragen.

Sich gegenseitig unterstützen (Im)

Gerade wie ein Baumstamm: Die Kinder, benannt nach Bäumen (Eiche, Tanne, Buche), laufen nebeneinander. Auf Zuruf «Tanne» bleibt diese sofort stehen und fällt gestreckt Richtung Boden.

Die andern beiden (Eiche und Buche) reagieren sofort, fangen die «fallende» Tanne auf und stellen sie wieder auf.



- Ein fallender Baumstamm (Eiche) wird von den andern zwei bis zum Boden gebremst.
- Ein Baum wird ins Wanken gebracht, d.h. an seinen «Ästen» (Armen) hin- und hergezogen; er bleibt trotzdem ganz gespannt.
- Alle Baumstämme (gefällte Buchen) werden wegtransportiert. Zu viert einen fünften über Hindernisse (Medizinball, Therapieball, Schwedenkasten, Langbank,) tragen. Wo ist es am einfachsten, das Gewicht zu unterstützen, bzw. anzupacken. Tipp: nahe am Rumpf!

Die SuS können Geräte benennen, korrekt transportieren und nach Plan aufbauen.

Leitfaden Gerätetransport/Umgang mit Geräten (eigene Idee)

Turnmatten

- 2 – 4 Kinder tragen eine Matte in Bauchhöhe (Tragelassen)

Weichbodenmatte/Niedersprungmatte

- 8 Kinder (pro Tragelassen 1 Kind) tragen die Weichbodenmatte
- Gleichmässig um die Matte verteilen und Weichboden auf Kommando rückschonend anheben/absetzen
- **Gefahrenpunkte:** schauen, dass sich kein Kind vor der Matte befindet, bevor sie vom Mattenwagen gekippt wird, nicht auf die Matte springen oder sich fallen lassen während die anderen Kinder die Matte hochheben

Langbänke

- Jeweils 2-6 Kinder verteilen sich gleichmässig um die Langbank, heben sie auf ein Kommando rückschonend an und tragen sie
- Ältere Kinder können die Langbank zu zweit tragen
- **Gefahrenpunkte:** nicht einfach loslassen, nicht während des Transports auf der Bank sitzen (gilt auch für das Schieben auf Rollen), auf die Füße beim Absetzen achten

Kästen

- Drei Kinder schieben den Kasten, indem ein Kind hinten schiebt und zwei seitlich steuern
- **Gefahrenpunkte:** auf Füße beim Absenken achten, beim Schieben nie vorne mithelfen

Anhang

Hilfsgriffe (sk)

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

Gleichgewichtshilfe



Klammergriff
(Beispiel Handstand, allgemeiner Griff)

Zughilfe



Klammergriff
(Beispiel Böckli)

Drehhilfe



Kreuzgriff
(Beispiel Rad)

Drehhilfe



Griff an Schulter und Oberschenkel
(Beispiel Hüftaufschwung)

Halten, Tragen, Auffangen



Reissverschlussystem (ms)
(Beispiel Himmelbett)

«Sichern» ist eine Begleitung der Bewegungen. Das Helfen soll zum angepassten Zeitpunkt durch das Sichern ersetzt werden. Der Übergang ist fließend und individuell!

Zyklus 1**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 Unterlagen

mobilesport.ch:

[Grundprinzipien «Helfen» und «Sichern»](#)[Formen der Hilfestellung](#)

Beweglichkeit und Kraft (LP21)

Die SuS können den Bewegungsumfang der Gelenke wahrnehmen.

Die SuS können den Bewegungsumfang der Gelenke ausnützen sowie den Körper stützen.

Fangisformen

Brückenfangis (ms)

2 bis 4 Fänger. Wer gefangen wurde, geht in den Vierfüsser-Stand und macht eine Brücke. Wenn ein freier Spieler unter dieser Brücke hindurchgekrochen ist, darf er wieder mitspielen.



Tipp: Je nach Niveau Brückenposition anpassen, keine Hohlkreuzhaltung. Mit Variation der Spielfeld- und Gruppengrösse sowie der Dauer kann die Intensität gesteuert werden.

Dreimann Hoch (ms)

Eine Fängerin jagt einen Kollegen. Alle anderen sind zu zweit in Liegestütz oder Unterarmstützposition nebeneinander. Erreicht der Gejagte ohne gefangen zu werden eine Zweiergruppe, legt er sich in Stützposition daneben hin. Sein Gegenüber wird zum neuen Fänger.

Spielformen

Stützreise (ue)

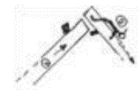
Die Kinder stützelnd einer Langbank entlang. Die Füsse sind auf der Langbank und die Hände auf dem Boden. Das Gesäss darf nicht durchhängen.

Variation

- Die Hände müssen zusätzlich drei Hindernisse überwinden ohne diese zu berühren.
- Die Langbank wird schräg gestellt

Langbank-Rennen (ms)

4 Langbänke sind im Viereck aufgestellt. Ein Tu auf einer Bank, ein Anderer vis-à-vis. Auf ein Zeichen versuchen sich die Tu/Ti im Krebsgang einzuholen



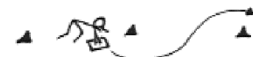
Das Stütz-Puzzle (ms)

Auf einem zweiteiligen Kastendeckel kniend, die Puzzleteile auf der einen Seite nehmen und auf der andern Kastenseite das Puzzle zusammensetzen. Ein Teilchen nach dem andern holen. Wenn es nicht am Puzzle angefügt werden kann, wieder zurücklegen. Mit einem einfachen Puzzle beginnen, dann schwierigere nehmen.



Slalom auf Teppichresten (ms)

5 bis 6 Kegel sind auf dem Boden verteilt. Die Tu/Ti stützen mit den Händen auf einem Teppichrest und machen einen Stützslalom. Variante: In Liegestützstellung, die Hände auf den Teppichresten gestützt, ein Kollege fasst die Beine und "stösst die Schubkarre".

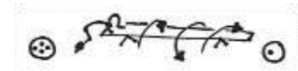


Brücke für Bälle (ms)

Ein Schüler läuft im Krebsgang. Seine Kameraden versuchen kleine Bälle unter ihm durch zu passen.

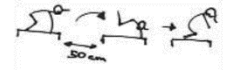
Balltransport (ms)

Mit einem Ball zwischen den Beinen eingeklemmt die Bank der Länge nach mit Stützsprüngen überqueren. So viele Bälle wie möglich von einer Seite zur andern transportieren.



Hasenhüpfer (ms)

5 Matten liegen in einer Reihe mit je ca. 50 cm Abstand zueinander. Die Tu/Ti machen Hasenhüpfer von einer Matte zur andern.



Passer les élastiques (ms)

Elastische Seile, z.B. Therabänder, sind zwischen den Kastelementen eingeklemmt. Die Tu/Ti stützen sich auf die Kästen und heben die Beine über die Therabänder.

Die SuS können den gespannten Körper auf den Händen stützen.

Übungen Handstand

Bingo (ms)

Beim Bewegen an Geräten ist spielerisches Üben möglich und attraktiv. Das Bingo-Spiel in drei Schwierigkeitsstufen. Jede Dreiergruppe erhält eine Bingokarte. Je nach Voraussetzung der Gruppe wird die Vorlage «einfach», «mittel» oder «schwierig» gewählt. Spielablauf:

Ein Gruppenmitglied würfelt. Ein Feld, das der gewürfelten Zahl entspricht, darf abgestrichen werden. Danach muss jedes Gruppenmitglied die entsprechende Übung mit oder ohne Partnerhilfe absolvieren. Die Handstandposition soll zwei Sekunden gehalten werden. Die Partner zählen laut, sobald der Turnende die gespannte Handstandposition erreicht hat. Welche Gruppe hat zuerst eine Zeile oder eine Spalte abgestrichen? Welche Gruppe hat zuerst zwei Spalten oder Zeilen abgestrichen?

Vorlage Bingokarte «Handstandbingo»

Handstand mit Hilfen (ms)

Aus der Kauerstellung kann mit den Füßen der Wand entlang hochgeklettert werden? Wer kann kurz vor der Senkrechten mit einem dosierten Abstoss von der Wand in den Handstand gelangen?

Aus dem erhöhten Kniestand zum Handstand (ms)

Wer kann aus dem erhöhten Einbein-Kniestand in den Handstand aufschwingen?

Handstand gegen die Matte (ms)

Wer kann gegen die Matte in den Handstand aufschwingen und dabei die Körperspannung beibehalten? Suche die richtige Dosierung beim Aufschwingen, so dass du die Matte kaum mehr berührst.

Bemerkung: Die senkrechte Niedersprungmatte mit Springseilen an der Sprossenwand befestigen.

Handstand mit Partnerhilfe (ms)

Gelingt es zum Handstand aufzuschwingen und diesen mit Hilfe eines Partners drei Sekunden gespannt zu halten?

Partnerhilfe: Erfolgt das Aufschwingen noch zu schwungvoll, können zwei Helfer den Schwung abbremsen.



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Handstand-\(Vom Stützen zum Handstand/Handstand mit Hilfen\)](#)

Körperspannung (LP21)

Die SuS können den Körper als schlaff und gespannt wahrnehmen.

Pudding – Schokoladentafel (ms)

A ist der Konditor und B das Gebäck. A wählt für B einen Körperteil aus und sagt, ob dieses ein Pudding oder eine Schokoladentafel werden soll. Wird der Körperteil zu Pudding, lässt B ihn ganz locker, wird er zur Schokoladentafel, spannt er ihn fest an. A kontrolliert durch Schütteln des Körperteils

Gegensätze (ms)

A und B gehen Arm in Arm in der Halle zur Musik. Bei Musikstopp nehmen sie eine Rolle ein. Die Lehrperson gibt die Rollen vor: Kekse gebacken/ungebacken. Stein/Sand, Eisblock/Wasser. Pommes/Ketchup. A und B hüpfen in der zugewiesenen Rolle herum. Die Lehrperson nennt die Rollen so, dass A und B manchmal die selbe Rolle haben, beide sind ein Eisblock. Wann geht das Herumhüpfen am besten?

Spaghetti-Test (ms)

A liegt auf dem Rücken. Die Lehrperson 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, seitw

Die SuS können den Körper in statischen I-Posen anspannen.

Äpfel schütteln (ms)

A stellt einen Baum dar. Er/sie hält zwei Äpfel (zwei Bälle) in den Händen und streckt die Arme hoch. B hat zum Ziel, die Äpfel runter zu schütteln. B fasst A an den Schultern und schüttelt A. A versucht sich so stabil zu halten, dass die Äpfel nicht aus den Händen fallen. Rollentausch

Baumstamm Transport (ms)

Mindestens 7 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.

Nase vorn (ms)

Die ganze Klasse bildet einen Kreis im Stehen, alle halten sich an den Händen. Die Schüler werden auf 2 durchnummeriert. Auf Kommando ragen alle 1er mit gespanntem Körper nach vorne und alle 2er nach hinten. Ziel ist, die Posen stabil zu halten, ohne dass der Kreis auseinander reisst.

Körperwahrnehmung (LP21)

Die SuS können die Umwelt und sich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen sowie Körperteile unterscheiden und benennen.

TAST- UND ERKENNUNGSSPIELE

Erkennungsspiel (Im)

Die Kinder knien oder sitzen mit verbundenen Augen im Kreis. Ein Kind kommt im Kreis bei ihnen vorbei. Die sitzenden Kinder berühren sorgfältig die Haare, die Schultern etc. und versuchen, das «unbekannte» Kind zu erkennen.



Variation

- Wer erkennt das andere Kind am Gehen, Husten, Singen, Hüpfen, Lachen, Musizieren, ...

Rückenzeichnung (Im)

A sitzt oder liegt, B «zeichnet» auf dem Rücken von A eine Zickzacklinie, eine Spirale, einen Kreis, ein Kreuz, Buchstaben, Zahlen. A fasst das Zeichen in Worte, wiederholt es durch Zeichnen auf den Boden oder auf den Rücken von B oder führt eine entsprechende Bewegung im Raum aus.



- Mit einem Tennisball auf den Rücken zeichnen.
- Befindet sich eine solche Form im Raum, in der Nähe, im Tastbeutel?
- Diese Form oder diesen Gegenstand hat B für A versteckt. Wo genau? Auf dem «Rücken-Plan» wird die Stelle mit einem Kreuz markiert.

Musikanten (Im)

Die Musizierenden sind Bläser! Kinder blasen durch einen Trinkhalm o.Ä. und richten ihren Atemstrom auf verschiedene Körperteile: auf die Hände, die Füße, in den Ärmel, den Ausschnitt, in die Haare. Wie fühlt es sich an? Wo kitzelt es?



BEOBACHTUNGSSPIELE

Zeichen ausführen (Im)

Die Kinder sitzen in der Mitte des Raumes und beobachten. Sie laufen los und führen aus, was die Lehrperson vorgegeben hat. Dann besammeln sich alle wieder im Kreis.

- Alle vier Wände, alle vier Ecken... berühren.
- Die Lehrperson berührt 2 Gegenstände, die aus demselben Material (Holz, Metall, Kunststoff...) bestehen. Die Kinder finden das Material heraus und berühren alles, was aus demselben Material ist.
- Die Lehrperson zeigt verschiedene Fortbewegungsarten vor: hüpfen, auf allen vieren gehen...,
- Sich auf irgendeine Linie legen.



Mit den Händen sprechen (Im)

Ein Kind führt mit Handzeichen ein anderes oder auch mehrere Kinder. Verstehen sie die Handsprache? Wie müssen folgende Bewegungen mit der Handsprache «erklärt» werden:

- Vorwärtsrennen, Stoppen, Absitzen, Rollen, Hüpfen, schneller, langsamer?



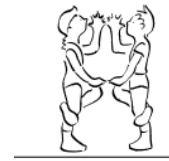
Veränderungen entdecken (Im)

Ein Kind verändert seinen Gang. Die Veränderungen sollen sehr klein sein. Wer sieht sie trotzdem noch? Wer die Veränderung bemerkt, folgt dem Kind in der gleichen Art, bis sich alle angeschlossen haben.

Spieglein, Spieglein, an der Wand (Im)

Zwei Kinder stehen sich gegenüber. A fährt sich über die Haare, über Nase, Ohr und Auge. B versucht, alle Bewegungen spiegelbildlich nachzuahmen.

- Kannst Du die Bewegungen auch in einer bestimmten Gefühlslage ausführen, z.B.: «Ach bin ich schön, so eitel!», «Lästig, das stört mich.», «Mein Gott, bin ich noch müde!»
- 2-mal genau die gleiche Bewegungsfolge ausführen



HÖR-SPIELE

Klangweg (Im)

Die Lehrperson hält verschiedene Klanginstrumente und -gegenstände in der Hand: Triangel, Pauke, Flöte, Knackfrosch, Becken... und wechselt ständig den Platz. Die Kinder haben die Augen verbunden. Sie folgen dem Klang, solange er hörbar ist.

- Verschiedene Fortbewegungsarten erproben lassen: nur am Boden, auf allen vieren, auf den Zehenspitzen, schleichend.



Klangort (Im)

Die Kinder liegen mit geschlossenen Augen auf dem Boden. 4 Kinder stehen in den Ecken verteilt und betätigen nacheinander ihre Rhythmusinstrumente. Die Klasse dreht sich oder zeigt jeweils in die Richtung, aus welcher der Rhythmus kommt.

- Die Kinder schlagen den gleichen Rhythmus mit ihren Händen auf den Boden.
- Die Kinder bewegen sich in die Richtung, aus welcher der Rhythmus ertönt.



Laut oder leise (Im)

A darf führen, B muss reagieren. Laute Anweisungen bedeuten grosse Bewegungen im ganzen Raum, leise bedeuten kleine Bewegungen an Ort, z.B. laut: «Laufe zum Fenster, dreh dich um, hüpf mit Kängurusprüngen durch den Raum.» Leise: «Bewege deine Nase, zucke mit den Mundwinkeln, hebe deine rechte Zehe usw.»



Klangfarbe (Im)

Die Lehrperson weist den Instrumenten Bewegungen zu, z.B. Pauke = hinsetzen; Knackfrosch = hüpfen; Triangel = auf den Rücken liegen; Rassel = auf der Stelle drehen; Sirene = laufen, rennen. Die Kinder gehen frei umher. Wenn ein Instrument ertönt, führen sie kurz die entsprechende Bewegung aus und gehen weiter.

- Anderes, tönendes Material (Steine, Blechbüchsen, Zeitungspapier usw.) nicht nur Kleininstrumente verwenden.
- Fortbewegung variieren: rw., sw., Hopserhüpfen etc.



Klangmaschine (Im)

Jedes Kind bewegt ein Körperteil und erzeugt einen Ton bzw. ein Geräusch dazu. Ein Dirigent baut mit mehreren Kindern eine Klangmaschine auf. Diese Maschine wird in Gang gesetzt, abgestellt, einzelne Teile einbezogen, andere gestoppt.

- Töne mit Instrumenten statt der Stimme erzeugen.
- Eine Bewegungs-Klangmaschine im Kanon mit einer anderen kombinieren.



Zyklus 1

Schatzinsel (1m)

Ein Kind sitzt mit geschlossenen Augen in einem ausgedienten Autoreifen o.Ä. Rundum liegen Sandsäcke, andere Spielgegenstände oder Kostbarkeiten. Die anderen Kinder sitzen in ca. 3–5 m Abstand auf einer Kreislinie. 2–4 Kinder kriechen gleichzeitig lautlos zur Kreismitte hin, fischen sich einen Gegenstand heraus und bringen ihn zurück an ihren Platz. Der Schatzwächter lauscht und versucht, die Anschleichenden zu berühren. Wer berührt wird, muss an seinen Ausgangsplatz zurück.

**Variation**

- Mehrere Kinder bewachen die Schätze.

Durch den Zaun (1m)

Die «Zäune», d.h. ein Teil der Klasse, stehen in einer Viererkolonne, fassen sich mit gestreckten Armen an den Händen und halten die Augen geschlossen. Hinter der letzten Reihe befinden sich alle andern. Diese versuchen, durch die Löcher im Zaun hindurchzukriechen. Werden sie berührt, müssen sie von neuem beginnen. Die «Zaunkinder» dürfen ihre Hände nie loslassen und nur kurz («eins, zwei, drei» zählen) gesenkt halten.

**Variation**

- Kinder, die nicht kriechen, versuchen den «Zaun» durch Geräusche abzulenken.

KÖRPERTEILE UNTERSCHIEDEN UND BENENNEN

Körperteile wahrnehmen (1m)

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.

**Variation**

- Die Kinder liegen mit geschlossenen Augen auf dem Boden. Die Kindergärtnerin (oder andere K) legen verschieden schwere Gegenstände (z.B. Säckli) auf die Gelenke der Kinder. Die Kinder benennen die verschiedenen Gelenke des Körpers (Knie, Ellenbogen usw.) und unterscheiden das Gewicht der Bälle.

Bewusst werden der verschiedenen Körperteile (ms)

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

Versinken (1m)

Alle liegen auf dem Rücken, die Augen geschlossen, die Hände auf dem Bauch, die Ellenbogen auf dem Boden. Wir stellen uns vor, dass unsere Hände mit dem Ausatmen immer tiefer sinken, locker bleiben und nicht auf den Bauch drücken.

- Können wir so tief einatmen, dass sich der Bauch so stark nach oben wölbt, dass der Nabel zum höchsten Punkt wird?
- Die Hände unters Kreuz legen und versuchen, das Körpergewicht auf die Handrücken zu bringen.



Bodenkontakt (1m)

Auf dem Rücken liegend, den Körper durchforschen:

- Wo ist die Auflagefläche gross, wo berühre ich den Boden nicht, wo ist der Druck gross?
- Was ändert sich, wenn ich die Knie anwinkle und die Füsse flach aufsetze, wenn ich die Knie umfasse...?
- Wie lang ist mein Rücken? Was verändert die Kopfstellung?
- Reise durch den Körper: Beginne an einem Ort, auf den du dich gut konzentrieren kannst. Versuche Gegenden zu entdecken, wo es schwieriger wird, hinzugelangen.



Katzenhaft (1m)

Auf dem Bauch liegend, die Stirne auf dem Handrücken, stellen wir uns vor, dass die Sonne aufgeht und uns zu wärmen beginnt. Wir spüren die Wärme im Nacken, auf dem Rücken, auf den Waden. Langsam beginnen wir, uns in der Sonne zu räkeln, zu strecken und gähnen dazu. Wie Katzen richten wir uns auf allen vieren auf, machen einen grossen Katzenbuckel, strecken uns mal nach hinten, dann nach vorne aus, und allmählich rollen wir uns wieder wie eine Kuschelkatze ein.



Luftpumpe (1m)

Im Schneidersitz dem Körper «die Luft ausgehen» lassen: Der Kopf rollt nach vorne; mit jedem Ausatmen nähert sich die Stirne dem Boden etwas mehr; die Luft strömt hörbar aus dem Körper.

- 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



Die SuS können die Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen.

Verwurzelte Bäume (1m)

Mit beiden Füssen festen Kontakt zum Boden aufnehmen. Alle aufliegenden Fussteile spüren. Wurzeln in den Boden hineinwachsen lassen, dabei den Körper und die Arme leicht bewegen. Könnt ihr so stehen bleiben?



Japanischer Kaiser (Bodyguard) (ms)

Geschichte: Ganz viele Fans möchten den japanischen Kaiser berühren. die Bodyguards versuchen dies zu verhindern. Ein Kind ist der japanische Kaiser oder die Kaiserin. Je nach Grösse der Gruppe können auch zwei Kinder als Kaiserpaar in der Mitte stehen. Drei bis sechs Kinder sind die Fans, der Rest bildet als Bodyguards einen schützenden Kreis um den Kaiser. Die Fans möchten den Kaiser berühren, die Bodyguards versuchen mit ihren Körpern die Fans vom Kaiser/Kaiserpaar fernzuhalten. Je mehr Fans desto schwerer fällt dies.



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Bewegte Wahrnehmung](#)

Die SuS können Körperteile gezielt steuern.

Körperteiltanz (ms)

Die Schüler/innen stellen sich im Kreis auf. Musik läuft im Hintergrund sie fangen eine Bewegung mit den Füßen an. Den Kindern die Frage stellen: Was kommt nach den Füßen? ... die Unterschenkel – dann die Unterschenkel tanzen lassen, dann die Knie etc. Mund, Nase, Ohren, Haare, Augen auch miteinfließen lassen. So bringt man sie zur Pantomime (Mimik). Am Schluss frei durch den Raum bewegen – mit allen Körperteilen, und ab und zu wieder auf einen Körperteil begrenzen. Als Steigerung auch verschiedene Ebenen miteinfließen lassen: mit Händen auf dem Boden, mit Knien auf dem Boden, Füße so viel wie möglich in der Luft.



Darstellen (LP21)

Die SuS können sich zu Liedern, Versen und Bildern bewegen und deren Inhalte improvisierend darstellen.

Reaktionsspiel - Dr Parkingmeter (eigene Idee)

Die SuS laufen zum Lied «Dr Parkingmeter» von Manni Matter frei in der Halle herum. Für die Wörter 20gi, Post und Auto werden im Voraus bestimmte Bewegungen festgelegt. z.B.

- 20gi = drehen
- Post = springen (=Stempel)
- Auto = sich setzen und Auto fahren

Sobald eines der Worte im Liedtext genannt werden, führen die SuS die entsprechende Bewegung aus.

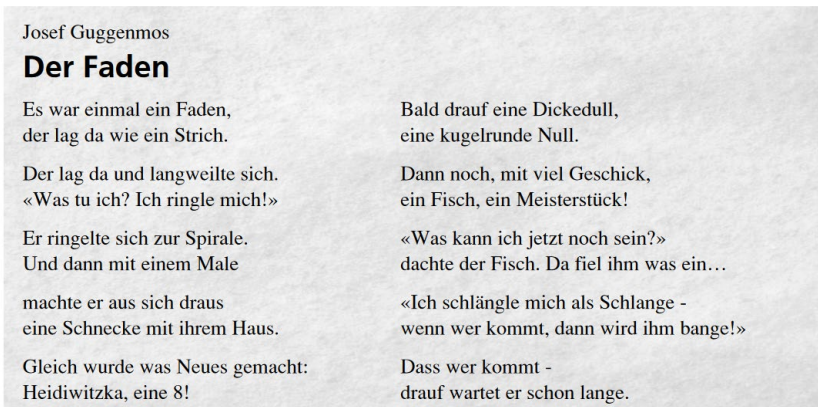
Variation

Gegenstände in der Halle verteilen (20 Rappen-Geldstück, Briefmarke, Spielzeugauto). Die SuS laufen nach Musik frei durch die Halle, wird ein Gegenstand in der Musik genannt, laufen sie so schnell wie möglich zum genannten Gegenstand.

Bewegtes Gedicht (Im)

In Gruppen wird das Gedicht «Der Faden» von Josef Guggenmos in Bewegung umgesetzt. Ein Kind pro Gruppe liest das Gedicht vor. Die andern legen pro Strophe ein Springseil in die entsprechende Form: wie ein Strich, eingeringelt, wie eine Spirale, wie eine Schnecke mit Haus usw.

- Die Kinder versuchen sich genau wie die Sprungseile hinzulegen.
- Mit jeder Strophe wechseln die Kinder fließend die Formen.



Fliegerlied (ms)

Die Kinder setzen in dieser Übung einen Liedtext in Bewegung um. Alle stehen im Kreis und machen die Bewegungen entsprechend dem Text.

- Ich lieg gern im Gras – (auf dem Boden liegen)
- Und schau zum Himmel rauf – (nach oben schauen, Hände in «Ausschau-Haltung» oberhalb der Augen)
- Schauen die ganzen Wolken
- Nicht lustig aus?
- Und fliegt ein Flieger vorbei
- Dann wink ich zu ihm rauf (Hallo Flieger) – (zuwinken)
- Und bist du auch noch dabei – (auf die anderen Kinder zeigen)
- Dann bin ich super drauf – (auf sich zeigen und Daumen hoch)
- Und ich flieg, flieg, flieg wie ein Flieger – (mit ausgestreckten Armen durch die Halle rennen)
- Bin so stark, stark, stark wie ein Tiger – (Arm angewinkelt, Faust)
- Und so groß, groß, groß wie ´ne Giraffe – (sich nach oben strecken)
- So hoch, oh oh oh

Zyklus 1

- Und ich schwimm, schwimm, schwimm zu dir rüber – (Schwimmbewegungen nachahmen)
- Und ich nimm, nimm, nimm dich bei der Hand- (Kreisauflistung, den Nachbarn an die Hand nehmen)
- Weil ich dich mag
- Und ich sag:
- Heut ist so ein schöner Tag – (alle SuS laufen in die Mitte des Kreises)
- Lalalala – (zurückhüpfen)
- Heut ist so ein schöner Tag – (alle SuS laufen in die Mitte des Kreises)
- Lalalalala – (zurückhüpfen)
- Heut ist so ein schöner Tag – (alle SuS laufen in die Mitte des Kreises)
- Lalalalala – (zurückhüpfen)
- Heut ist so ein schöner Tag – (alle SuS laufen in die Mitte des Kreises)
- Lalalalala – (zurückhüpfen)

Liedinterpretation – Alles kunnt guat (eigene Idee)

Die SuS bewegen sich frei im Raum und versuchen den Liedtext des Liedes «Alles kunnt guat» (Singvögel.ch) in Bewegung umzusetzen. Es werden keine konkreten Bewegungen vorgegeben, sondern die SuS versuchen, den Inhalt des Liedtextes, improvisierend darzustellen.

Die SuS können Bewegungen imitieren und sich in verschiedenen Rollen erleben.

Allgemeiner Hinweis (ms)

Der Sinn, Bewegungen zu imitieren liegt darin, einen Bewegungsablauf zu lernen, nicht jedoch zu kopieren. Es muss dem Kind möglich sein, die beobachteten Bewegungen an den eigenen Körper anzupassen und die Umsetzung für seine Bewegung zu finden. Das Kind soll also nicht in eine «Bewegungstechnik» eingeführt werden, sondern es soll ihm möglichst viel Freiraum zur eigenen Interpretation gelassen werden.

Gut zuhören (ms)

Die Kinder ahmen verschiedene Formen oder Tiere nach. Sie müssen dabei sehr gut zuhören können und entsprechend interpretieren.

Verschiedene Instrumente übernehmen bestimmte Aufgaben: Elefant, Frosch, Vogel, usw. Die Kinder imitieren einzeln oder in Gruppen die Tiere.

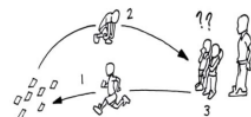
- Elefant = Pauke,
- Frosch = Trommel,
- Vogel = Flöte, usw.

**Tiere darstellen** (ms)

Die Schülerinnen und Schüler können mit ihrem Körper etwas so deutlich darstellen, dass es von anderen erkannt wird. Die Schülerinnen und Schüler erhalten je drei Kärtchen mit bekannten Tieren und stellen diese nacheinander pantomimisch vor einer kleinen Gruppe von Mitschülern dar. Diese versuchen das Tier zu erraten.

**Tierrätsel** (ms)

Bei dieser Übung werden die pantomimischen Fähigkeiten der Kinder geschult. Die Schüler ahmen die Gangart verschiedener Tiere nach. 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 max. je drei Versuchen zu erraten. Danach stellen die Kinder, die zuvor geraten haben, die Tiere dar. Jedes Kind ahmt insgesamt drei verschiedene Tiere nach.



Sportartenlotto (1m)

Die SuS schauen sich gemeinsam Piktogramme an, benennen die Sportarten, erklären sie, um sicher zu sein, dass alle Bilder bekannt sind. Gespielt wird in 4er-Gruppen. Jede Gruppe erhält einen Karton mit den Bildern und einen Satz Bilder. Die Bilder liegen in 10-20 m Distanz auf dem Boden. Alle beginnen auf einer Linie. Zwei Kinder der Gruppe holen sich ein Bildchen, stellen es nonverbal dar und lassen die Mitspielenden die Sportart erraten. Sobald das richtige Wort gefunden ist, darf mit dem Bildchen das Feld auf dem Karton abgedeckt werden. Rollentausch. Die Gruppe, die zuerst eine horizontale und eine vertikale Reihe zugedeckt hat, ruft «Lotto!»

- Auf dem Hinweg werden Zusatzaufgaben (z.B. Slalomlaufen) ausgeführt.
- Darstellung stimmlich untermalen.
- Die Sportart auch als Standbild darstellen.
- Anstelle der Sportarten können auf den Kärtchen Tätigkeiten, Eigenschaften, Märchen oder Sprichwörter stehen.
- Darstellen des Wortes mit Buchstaben-Menschen.



Wilder Westen (ms)

Bei dieser Aufgabe zeigen die Schülerinnen und Schüler in Gruppen eine Reise in den Wilden Westen vor. Bei der Vorführung dürfen keine Geräusche gemacht werden.



Die SuS können Gefühle darstellen und dazu eigene Bewegungen finden.

Clowns (ms)

Die Kinder sollen verschiedene Clowns (lustiger, trauriger etc.) imitieren. Sie bewegen sich dabei frei an Ort oder im Raum.

Variation

- Kinder dazu animieren, eigene «Figuren» einzubringen. Welche Assoziationen löst die Musik aus?



Musikvorschläge

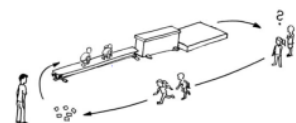
- Einzug der Gladiatoren (Orchester Circus Roncalli)
- Si vois ma mère (Sidney Bechet)
- Hora Stacato (Tongwynlais Temperance Band)
- Der Säbeltanz (Oscar Danon)
- Titine (Paul Mancini)

Bewegungen imitieren (eigene Idee)

Zur Musik machen die TN verschiedene Gangarten. Die Leiterperson gibt eine Situation vor, z.B. im heißen Sand, im hohen Schnee, im Sumpf, auf Glatteis, von Stein zu Stein, auf einem schwankenden Schiff, im Dunkeln, als alter Mann, ganz stolz, ängstlich, frech, traurig, mit Rollschuhen, mit einem Hund an der Leine (der nicht folgt); usw.

Tierrätsel (ms)

Bei dieser Übung imitieren die Kinder die Gangart eines Tieres. Zusätzlich zur Gangart stellen sie ein bestimmtes Gefühl dar. Zwei Kinder einer Vierergruppe rennen eine Strecke, um dort je zwei Karten aufzudecken. Die eine Karte stellt ein Tier dar, die andere ein Gefühl. Auf dem Rückweg zu den anderen beiden Kindern durch den Gerätegarten stellen sie ihr Tier in der entsprechenden Stimmung dar. Die zwei wartenden Kinder versuchen die zwei Tiere und deren Stimmung in nur einem Versuch zu erraten (z.B. ein trauriges Pferd). Danach stellen die Kinder, die vorher geraten haben, die Tiere dar. Jedes Kind stellt drei verschiedene Tiere dar.



Bewegungskunststücke (LP21)

Die SuS können einen Gegenstand entsprechend seinen Eigenschaften bewegen.

BALLON

Wolken treiben (ms)

Jedes Kind bekommt einen Luftballon. Zuerst alle Luftballons einige Meter nur in eine Richtung treiben. Je nach Orientierungsfähigkeit der Kinder, längere Distanzen oder kreuz und quer im Raum.

- Die Luftballons mit einer Hand im Raum herum treiben.
- Dasselbe mit anderen Körperteilen (Fuss, Knie, Kopf etc.)

Der Wind kommt (ms)

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.

Im ganzen Raum. Musik kann die Übungen unterstützen. Beim Musikstopp müssen die Kinder einen Luftballon in der Hand halten.

Rakete (ms)

Die Kinder sind in 2er bis 4er Gruppen im Raum verteilt. Die Luftballons mit beiden Händen, mit der linken und mit der rechten Hand, nach oben schlagen.

- Dasselbe, aber so flach wie möglich vorwärts in Stafettenform.

Landung (ms)

Die Kinder sind in 2er bis 4er Gruppen im Raum verteilt.

- Luftballon nach oben werfen und auf dem Bauch landen lassen. Die Kinder sind am Boden auf allen Vieren mit Bauch nach oben.
- Mit dem Luftballon auf dem Bauch im ganzen Raum bewegen, ohne ihn zu verlieren.
- Dasselbe in Stafettenform.

Rakete einklemmen (ms)

Die Kinder sind im Raum verteilt. 2er bis 4er Gruppen. Alle Kinder bewegen sich in einer Richtung.

- 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 kaputt gehen) und herum hüpfen.
- Dasselbe im Stafettenform.

Pingpong (ms)

2 Kinder stehen sich gegenüber.

- 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

REIFEN

Rollender Reifen (ms)

Die Kinder machen bei dieser Übung vielfältige koordinative Erfahrungen mit dem Reifen. Die variantenreichen Möglichkeiten machen bestimmt viel Spass. Den Reifen mit einer oder beiden Händen vorwärts, rückwärts, seitwärts mit einer oder beiden Händen durch den Raum rollen.



Variationen

- Den Reifen mit einem Stafettenstab antreiben.
- Den Reifen vorwärts rollen. Sobald er eine vorgegebene Linie überrollt, nachlaufen und stoppen oder überholen und von der anderen Seite überspringen.

Rückwärtsdrall (ms)

Fast wie im Zirkus führen die Kinder bei dieser Übung verschiedene Kunststücke aus. Sowohl die Artisten als auch das Publikum werden sich erfreuen! Dem Reifen mit dem Handgelenk einen Rückwärtsdrall geben. Den zurückkehrenden Reifen mit einem Grätschsprung oder einem Schersprung überspringen.



Variationen

- Durch den zurückkehrenden Reifen schlüpfen oder rollen.
- Mit dem Fuss den zurückkehrenden Reifen aufspicken.
- Auf den Boden liegen und den zurückkehrenden Reifen quer oder längs über den Körper rollen lassen.

Würfeln (ms)

Bei dieser Übung erkunden die Kinder den Reifen auf verschiedene Arten. Der Würfel ist dabei ein Mittel um die Übungsauswahl zufällig zu gestalten. Jede Augenzahl gibt eine Übungsform mit Reifen vor, die in einer bestimmten Wiederholungszahl zu erfolgen hat.

- 1 = hinein- und hinauspringen,
- 2 = durch den Reifen schlüpfen,
- 3 = über den rollenden Reifen springen,
- 4 = Hola-Hoop,
- 5 = Reifen vertikal auf Hand über einen Parcours balancieren,
- 6 = Reifen im Liegen zwischen den Füßen einklemmen und seitwärts am Boden rollen.



Reifenverfolgung (ms)

Eine witzige Variante die ganze Gruppe in ein koordinatives Spiel zu integrieren bietet die folgende Übung. Die Schüler und Schülerinnen bilden einen Kreis und fassen die Hände. Ein Reifen eingehängt. Ohne die Hände loszulassen wird der Reifen im Kreis herumgeschickt.



Variationen

- Es wird vis-à-vis je ein Reifen eingehängt. Der eine Reifen versucht den anderen einzuholen.
- Auf Kommando der Lehrperson wird die Richtung gewechselt.

Die SuS können einen Gegenstand mit der rechten und der linken Hand aufwerfen und fangen.

JONGLIERBALL

10erli (eigene Idee)

Alle SuS haben 2 Jonglierbälle. Die ersten vier Aufgaben werden mit einem Ball durchgeführt. Die restlichen mit 2 Jonglierbällen. Die Aufgaben werden immer schwieriger.

10x mit der rechten Hand hochwerfen – mit der rechten Hand fangen

Zyklus 1

- 9x mit der linken Hand hochwerfen – mit der linken Hand fangen
- 8x mit der rechten Hand hochwerfen – mit der linken Hand fangen
- 7x mit der linken Hand hochwerfen – mit der rechten Hand fangen
- 6x beide Bälle gleichzeitig gerade hochwerfen und wieder fangen
- 5x beide Bälle gleichzeitig hochwerfen – 1x klatschen und wieder fangen
- 4x beide Bälle gleichzeitig hochwerfen – 2x klatschen und wieder fangen
- 3x beide Bälle mit überkreuzten Armen hochwerfen und mit überkreuzten Armen fangen
- 2x beide Bälle mit überkreuzten Armen hochwerfen – mit parallelen Armen fangen
- 1x beide Bälle mit parallelen Armen hochwerfen – mit überkreuzten Armen fangen

Die SuS können Bewegungsformen mit verschiedenen Materialien ausführen.

GUMMITWIST

Gummitwist (eigene Idee)

Grundpositionen beim Gummitwist erklären.

Position «Baumstamm»: Die TN stehen mit parallelen Füßen hüftbreit da. Aufrechte Haltung, Körper angespannt.

Position «Grätsch»: Die TN stehen mehr als hüftbreit da. Aufrechte Haltung, Körper angespannt.

Alle bewegen sich nach Musik in der Halle. Wenn Musik stoppt – Position einnehmen.

Gummitwist – Ich bin das kleine Känguruh (ms)

Die Kinder sollen in dieser Übung eine einfache Bewegungsabfolge mehrmals und fehlerfrei wiederholen können. Sie springen immer über beide Gummischnüre. Dazu sagen alle Kinder den Vers:

«Ich bin das kleine Känguru.

Ich springe immerzu.

Heut will ich nach Amerika (Europa, Afrika, uws.)

Wie viele Sprünge brauch ich da?

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, ...»

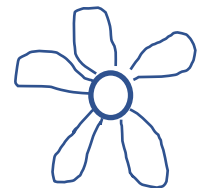
Alle zählen laut mit wie viele Sprünge gelingen, bis du im Gummitwist hängen bleibst.

**Gummitwist – Sprungfolge** (ms/eigene Idee)

Die SuS stehen im Stern. Dafür werden 5 Gummitwist sternförmig an einen Reifen eingespannt → 1 Reifen = 5 Paare. An jedem Gummitwist stehen 2 SuS (einer steht im Gummitwist, der andere hüpf).

Kleine Choreo zu acht Zählzeiten wird von LP vorgegeben.

Jüngere Kinder können die Choreographie sprachlich mit folgenden Spruch unterstützen:



Hau-Ruck einfach								
	Hau	ruck	Donald	Duck	Mikey	Maus	rein	raus!
Alexander mittel								
	Peter	Füsse	Füsse	wie alt	bist du?			
	Alexander	auseinander	wieder zu					
	1,	2,	3,	...	so alt	bin ich		

- Choreo zu zweit üben (ohne und mit Musik)
- Choreo hüpfen und auf 8 Zeiten weitergehen (Uhrzeigersinn) zum nächsten Gummitwist, bis man wieder beim Partner ist

Zyklus 1

Variation

- Beim gleichen Partner bleiben und auf 8 Zeiten wechseln
- Gummitwist auf Kniehöhe
- neue Choreo mit dem Partner erfinden
- beide Choreos zusammenhängen und nochmals eine Runde mit der ganzen Gruppe

Weitere Unterlagen

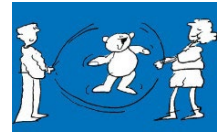
qims.ch: [Gummitwistfolgen](#)

SPRINGSEIL

Seilspringen – Teddybär (ms)

Diese Übung aktiviert den Herzkreislauf. Die Kinder bewegen sich dabei rhythmisch, müssen sich immer wieder orientieren können und gleichzeitig konzentrieren, um einen Vers aufzusagen.

Zwei Kinder schwingen ein langes Seil. Als drittes Kind springst du hinein und springst gleichmässig weiter. Während die seilschwingenden Kinder den Vers sprechen, versuchst du die darin vorkommenden Bewegungen während des Springens auszuführen.



«Teddybär, Teddybär, dreh dich um!

Teddybär, Teddybär, mach dich krumm!

Teddybär, Teddybär, zeig deinen Fuss!

Teddybär, Teddybär, mach einen Gruss!

Teddybär, Teddybär, zeig deinen Schuh!

Teddybär, Teddybär, wie alt bist du?

1, 2, 3, 4,...»

Es wird so lange gezählt, bis du einen Fehler machst. Dann darf ein anderes Kind springen. Wer am längsten hüpfte (am ältesten wird). ist Sieger.

Rhythmisch bewegen (LP21)

Die SuS können ihre Bewegungen der Musik anpassen.

Alle Übungen zuerst ohne Musik ausführen!

Verzaubert (ms)

Alle Kinder bewegen sich zum Klang eines Perkussions-Instrumentes (z. B. Tamburin). Sie übernehmen den Rhythmus und führen angepasste Bewegungen durch.

Variationen

- 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.

Mit Händen und Füßen (ms)

Die in der Halle verteilten oder im Kreis angeordneten Kinder gehen im Tempo der Musik. Gemeinsam lassen sie den Tennisball auf den ersten Schlag jeder Phrase aufprallen (also einmal pro acht Schläge).

- An Ort, bloss den Tennisball aufprallen lassen und sich so auf nur eine Bewegung konzentrieren.

Bemerkung: Die Lehrperson kann die Schläge der Begleitmusik laut mitzählen, um den Kindern die Aufgabe zu erleichtern.



Marsch (ms)

Bei dieser Übung können sich die Kinder mit verschiedenen Musiktempi vertraut machen.

Die Kinder sind in der Halle verteilt und gehen individuell im Tempo der Musik herum.

Variationen

- Musik mit unterschiedlichen Tempi verwenden.
- Auf die ungeraden Schläge einen Schritt machen, auf die geraden in die Hände klatschen (und umgekehrt).
- Bei jedem Schlag einen Schritt machen und bei jedem zweiten in die Hände klatschen (und umgekehrt). Der Rhythmus lässt sich auf viele verschiedene Arten variieren.

Bemerkung: Diese Übung eignet sich für Musik im Zweiertakt, lässt sich aber auch auf Musik im Dreiertakt anpassen.



Pässe (ms)

Adagio, moderato oder allegro: die Lehrperson wählt die Musik und damit die Geschwindigkeit, mit der sich die Kinder den Ball zuspelen. Eine unterhaltsame Übung für die ganze Gruppe. Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind hält den Ball in den Händen und wirft ihn dem nächsten zu und so weiter. Die Pässe müssen im Tempo der Musik erfolgen (ein Pass pro Schlag). Die Lehrperson kann regelmässig das Musikstück wechseln, um während der Übung die Musiktempi zu variieren.

Variation

- Die Lehrperson sieht verschiedene Musikstücke vor, die Kinder spielen sich die Pässe zu, indem sie ungefähr dem Tempo der Musik folgen: gemächliche Pässe bei langsamer Musik, rasche Pässe bei schneller Musik.



Hochwasser (ms)

Die Leiterperson spielt ein Musikstück ab. Kinder können dazu nach Lust und Laune tanzen, springen, hüpfen.

Variationen

- Bei Musikstopps – «Achtung Hochwasser»: Kinder flüchten in die Höhe! Die Leiterperson gibt Anweisungen für verschiedene Figuren, Posen: Standwaage, Baum, Einbeinstand, nur eine Hand und ein Fuss dürfen den Boden berühren.
- Kinder laufen auf Linien, auf vorgegebenen Farben oder Formen.
- Dünne Matten verteilen. Kinder dürfen tanzen und auf den Matten Kunststücke ausführen.
- Bei Musikstopp: Die Leiterperson ruft eine Zahl. Die Kinder versuchen, so schnell wie möglich auf einer Matte oder in einem Reif eine Gruppe mit der entsprechenden Anzahl Kinder zu bilden.

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Lektion Gymnastik und Tanz](#)
[Musik und Bewegung](#)

Die SuS können sich im Metrum bewegen.

Copy-Paste (ms)

Diese einfache Übung ermöglicht es den Kindern, kreativ zu sein und gleichzeitig ihr Rhythmusgefühl zu entwickeln. Die Kinder und die Lehrperson sitzen im Kreis. Die Lehrperson beginnt, mit ihren Händen einen Rhythmus zu schlagen. Die Kinder ahmen ihn alle zusammen nach.



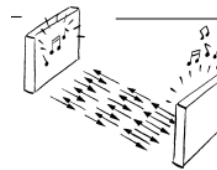
Variation

- Eine Musikbegleitung einsetzen, um sich auf eine regelmässige Tempovorgabe abstützen zu können.

Bemerkung: Die Bandbreite möglicher Rhythmen ist unbeschränkt, deshalb unbedingt verschiedene Tempi (von sehr langsam bis sehr schnell) kombinieren, Pausen einfügen und verschiedene Körperteile zur Tonerzeugung einsetzen: in die Hände klatschen, auf den Boden, die Oberschenkel oder den Kopf schlagen, mit den Fingern schnippen, mit dem Mund einen Laut machen usw.

Affenbrotbaum (1m)

2 Gruppen stehen sich mit grossem Abstand gegenüber. Jede Gruppe wählt für sich eine rhythmische Wortverbindung aus, so z.B.: Zirkuswagen, Bohnenstange, Affenbrotbaum. Die ganze Gruppe spricht dieses Wort rhythmisch und bewegt sich gleichzeitig auf die gegenüberliegende Wand zu. Dabei steigert sie ihre Lautstärke und ihre Bewegung. Höhepunkt bei der Wand; auf dem Rückweg abklingend. Unterwegs begegnen sich die Gruppen, lassen sich dadurch aber nicht beirren.



Puls schicken (1m)

Kreisaufstellung. Ein Puls wird auf die Reise geschickt. Mit dem Fuss einmal stampfen und dem Nachbarn rechts übergeben. Sich mit dem Körper deutlich zum Nachbarn wenden.

- Puls in gleichbleibendem Tempo weitergeben.
- Puls im Accelerando weitergeben, also schneller werdend.
- Einen zweiten Puls aussenden, der den ersten zu überholen versucht.
- Den ersten Puls rechtsherum, den zweiten Puls linksherum schicken.
- Jedes Kind darf beliebig die Richtung wechseln. Wichtig: deutliche Körperzuwendung zum nächsten.
- Gelingt es, einen Puls mit den Füßen und einen zweiten mit Klatschen weiterzugeben?



Pa-Sta-Kla-Schni (Im)

Kreisaufstellung. Die Lehrperson führt mit allen in rhythmischer Form die «Körperinstrumente» ein: Patschen (= auf Oberschenkel klatschen), Stampfen, Klatschen, Schnipsen:

- L macht vor; die Kinder wiederholen genau die Phasenlänge.
- Eine vorgegebene Form über 4 Zeiten mit «Pa-StaKla-Schni» wird so lange geübt, bis alle den rhythmisierten Ablauf im Körper haben.
- Reihum dürfen alle Kinder eine eigene rhythmische Form erfinden, die von allen aufgenommen wird.



Namenrap (Im)

Kreisaufstellung. Alle stampfen mit einem Fuss den gleichen Puls, unterstützen ihn mit der Stimme und klatschen mit den Händen eigene Akzente dazu (= Rhythmusteppich). Dazu sprechen alle mit und durcheinander rhythmisch den eigenen Namen. Der eigene Name bekommt nach und nach Akzente (Pe-pe-tttt-er) und entsprechend passende Bewegungen. Mit der Zeit rappen alle Kinder mit Stimme und Bewegung ihre Namen miteinander.

- L schlägt, trommelt oder klatscht einen 4er-Rhythmus durch. Die K rappen nacheinander ihren Namen, der von allen aufgenommen und wiederholt wird.



Rhythmik-Reihe (eigene Idee)

Die SuS stehen in ca. 4 Reihen hintereinander. Am Anfang finden sie einen gemeinsamen Puls. Im Anschluss werden weitere Bewegungen/Geräusche (schaukeln, schnippen, Doppel-Klatschen) ergänzt. So entsteht ein kleiner rhythmischer Ablauf.

[Video](#)

Variation

„Ich pack meinen Rucksack“ mit Bewegungen

Wer kann zählen? (eigene Idee)

Die SuS stehen sich im Kreis in 2er Gruppe gegenüber. Sie zählen zu zweit im Wechsel 1-2-3.

Variation

1 wird ersetzt mit Klatsch-2-3

2 wird ersetzt mit Stampfen = Klatsch – Stampf – 3

3 wird ersetzt mit 1/1 Drehung = Klatsch – Stampf – 1/1 Drehung

Im Takt, gespielt vom Leiter, in der ganzen Halle herumgehen (ms)

1. Einführung der Richtungen der Bewegung, welche je nach Instrument bestimmt wird:

- Vorwärts – Klanghölzer
- Rückwärts – Schelle
- Nach rechts – Tambourin
- Nach links – Rassel

2. Die 4 Instrumente, eines nach dem anderen, aber in einer zufällig gewählten Reihenfolge spielen. Die Kinder sollen so schnell wie möglich reagieren und sich in der jeweiligen Richtung im Takt bewegen.

Kontrolle: Die selbe Übung, aber mit geschlossenen Augen, um zu sehen, ob die Kinder die 4 Instrumente gut unterscheiden können und den vorgegebenen Takt einhalten, auch ohne bei den Kameraden abzuschauen.

Tanzen (LP21)

Die SuS können sich gegensätzlich bewegen.

Aufräumen (ms)

Regelmässige Musik wechselt sich in dieser Übung mit unregelmässiger ab. Die Schülerinnen und Schüler interpretieren so Ordnung und Chaos. Eine regelmässig geordnete Musik (Ordnung) wechselt sich mehrmals ab mit einer unregelmässig, ungeordneten Musik (Chaos). Die Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zum Thema Ordnung und Chaos.



Tempo (ms)

Ein schnelles Tempo wechselt sich mehrmals ab mit einem langsamen Tempo. Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zum Thema schnell/langsam.

Musikempfehlung

- schnell: Agarb (Bilro&Barbosa)/langsam: One Step After Another (Vuelto Ciego)
- technische Hilfsmittel: an der Musikanlage Musik «pitchen» oder App (z.B. Music Speed Changer)



Bemerkung: Siehe auch Spiel Nr. 1, CD «Musik und Bewegung: Bewegungsspiele für Kids».

Dynamik (ms)

In dieser Übung interpretieren die Schülerinnen und Schüler die Dynamik der Musik. Eine laute Musik wechselt sich mehrmals ab mit einer leisen Musik. Die Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zum Thema laut/leise. Mit oder ohne Geräte.



Musikempfehlung

- Musik laut und leise stellen mittels Lautstärkereglern
- Derap (Hugues Le Bars)

Bemerkung: Siehe auch Spiel Nr. 2, CD «Musik und Bewegung: Bewegungsspiele für Kids».

Musikinterpretation (ms)

Zu einer Musik mit verschiedener Geschwindigkeit gibt die Lehrperson passende Bewegungsaufgaben: wie ein Roboter, in Zeitlupe, ganz schnell oder hüpfend, drehend, am Boden, möglichst schwerelos. Wenn keine Aufgaben vorgegeben werden und sich die Schüler/innen frei zur Musik bewegen, fühlen sie, was die Musik in ihnen auslöst und zu welchen Bewegungen sie durch die Musik inspiriert werden.



Taktspiel (ms)

Die Kinder lernen in dieser Übung den Unterschied zwischen geraden und ungeraden Taktarten kennen und spielen damit. Eine gerade Taktart (4/4) wechselt sich mit einer ungeraden Taktart (3/4) ab. Die Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zum Thema gerade/ungerade. Mit oder ohne Geräte.

Musikempfehlung

- 4/4-Takt: Moves Like Jagger (Maroon 5); Shape of You (Ed Sheeran)
- 3/4-Takt: Les jours tristes (Yann Tiersen)

Bemerkung: Siehe auch Spiel Nr. 9, CD «Musik und Bewegung: Bewegungsspiele für Kids».



Artikulation (ms)

Die Schülerinnen und Schüler wechseln in dieser Übung zwischen Rhythmus und Melodie hin und her und interpretieren diese. Eine rhythmisch dominante Musik wechselt sich mehrmals ab mit einer lyrisch dominanten Musik. Die Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zum Thema rhythmisch / lyrisch. Mit oder ohne Geräte.



Variation

Verschiedene Spielweisen (Charaktere) wechseln sich ab Die Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zu den Themen:

- spitz, kurz, leicht
- breit, getragen, schwer
- fließend, rund, weich
- Betonungen (2 und 4 offbeat)

Instrumentation (ms)

In dieser Übung geht es wiederum um Kontraste in der Musik: Die Kinder interpretieren hohe und tiefe Klänge. Eine hell (hoch) erklingende Musik wechselt sich mehrmals ab mit einer dunkel (tief) erklingenden Musik. Die Lehrperson verteilt dabei Bewegungsaufgaben zu Thema hell/dunkel mit oder ohne Geräte.

Musikempfehlung

- Hell (hoch) klingende Musik: Peter und der Wolf, op.67:Nos. 1-14 (New York Stadium Symphony Orchestra)

Bemerkung: Siehe auch Spiel Nr. 4, CD «Musik und Bewegung: Bewegungsspiele für Kids».

Die SuS können sich auf verschiedene Arten tänzerisch bewegen.

Einleitungsspiel (ms)

Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich in dieser Übung frei nach unterschiedlichen Musik-Charakteren. Die Lehrperson spielt verschiedene Musiken ein (hüpfend, schleichend, laufend, schwerfällig), die sich in beliebigen Reihenfolgen abwechseln. Die Schülerinnen und Schüler interpretieren die Vorgaben.



Interpretation (ms)

Die Kinder tanzen nach Lust und Laune zu verschiedenen Musikstilen (Rock, Walzer, Jazz usw.).

Variationen

- Die Lehrperson macht die Übung zusammen mit den Kindern, damit diese sich von den Bewegungen inspirieren lassen oder sie sogar nachahmen können.
- Die Lehrperson gibt den Kindern Anweisungen für die Art der Bewegungen, etwa: – Walzer: Wiegebewegung und Drehungen machen,
 - **Rock 'n' Roll:** Bewegungen mit Geräuschen unterstützen (in die Hände klatschen, mit den Füßen auftreten),
 - **Techno:** schnelle, ruckartige Bewegungen,
 - **Entspannungsmusik:** langsame Bewegungen am Boden.



KleineTänze

1 – 2 – 3 – 4 (ms)

Die Kinder verteilen sich in der Halle. Die Lehrperson steht vor der Gruppe und zählt laut «1-2-3-4». Auf «1-2» zeigt sie eine Bewegung oder zwei, auf «3-4» ahmen sie alle Kinder nach.

Beispiele für Bewegungen

- Einen Arm nach dem andern hochheben

Zyklus 1

- In die Hocke gehen
- Sich um die eigene Achse drehen
- In die Hände klatschen
- Kopf zur Seite drehen
- Beine grätschen
- Weiter ohne Musik: Ein Kind nimmt den Platz der Lehrperson ein und gibt die Bewegungen vor. Genügend Zeit vorsehen, damit alle Kinder, die mögen, die Gruppe anführen können.
- Auf einem nicht allzu schnellen Musikstück: Der Vortänzer darf den Rhythmus nicht mehr verlangsamen oder eine kurze Pause zum Ausdenken neuer Bewegungen einlegen.

**Bemerkungen**

Die Bewegungen sollen nicht zu kompliziert sein, so dass die Kinder sie nachzuahmen vermögen. Den ganzen Körper einsetzen und den gesamten Raum um sich herum!

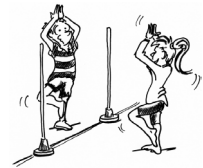
Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Musik und Bewegung](#)

Die SuS können sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten.

Spiegelbild (ms)

Zweiergruppen bilden, Tänzer/innen stehen einander gegenüber. Eine/r führt, der/die andere folgt. Der/die Führende zeigt langsame Bewegungen vor, wie vor einem Spiegel. Der folgende Partner versucht gleichzeitig dieselbe Bewegung als Spiegelbild zu übernehmen. Am Anfang die Bewegungen eingrenzen: z. B. nur Bewegungen mit den Händen und Armen, dann allmählich ausbauen. Im Hintergrund läuft Musik. Rollentausch nach einiger Zeit. Klare Instruktionen geben, wer führt und wer folgt und eine klare Ansage machen, wann gewechselt wird.



Spiele, weiterentwickeln, erfinden (LP21)

Die SuS können vorgegebene Rollen in Spielen erkennen.

Die SuS können in unterschiedlichen Rollen an Spielen teilnehmen und die Regeln einhalten.

FANGSPIELE

Wer hat Glück? (ms)

Drei Zweiergruppen sind Fänger. Wird ein Kind von einem Paar gefangen, hält jedes der drei Kinder einen Fuss in die Mitte. Im Chor sagen die Kinder: «Wer hat Glück?» und lassen dabei ihren Fuss entweder in der Mitte oder ziehen ihn zurück (wie sig-sag-sug).

Wer alleine ist, hat Glück und ist frei. Die anderen beiden bilden das Fängerpaar. Wenn alle drei ihren Fuss zurückgezogen bzw. in der Mitte gelassen haben, wiederholt man den Spruch gemeinsam. Fairerweise geht das Fängerpaar nicht gerade auf das «glückliche» Kind los.

Käferfangen (lm)

Zwei bis drei Kinder beginnen mit Fangen. Wer gefangen wird, legt sich auf den Rücken und zappelt mit Händen und Füßen wie ein Käfer. Freie Käfer erlösen die auf dem Rücken liegenden, indem sie Füße berühren.

- Erlösende legen sich kurz neben einen gefangenen Käfer. Danach ist dieser erlöst und darf weiterspielen
- Erst wenn der gefangene Käfer von zwei freien Käfern «eingeklemmt» (danebenliegen) wird, ist der Gefangene erlöst.



Zwergenfangis (ms)

Die Zwerge werden von den Zauberern durch den Wald gejagt. Wenn der Zauberer einen Zwerg berührt, verwandelt er diesen in eine Tanne.

D.h., das berührte Kind erstarrt an Ort und Stelle und bleibt mit gegrätschten Beinen stehen.

Die anderen Zwerge können diese Tanne befreien, indem sie zwischen den gegrätschten Beinen durchkriechen. Sofort verwandelt sich die Tanne in einen Zwerg zurück.



Inselfangen (lm)

2–4 Kinder sind mit einem Spielband als Fänger gekennzeichnet. Sie versuchen so schnell als möglich ihr Band loszuwerden, indem sie ein Kind berühren. Die Kinder können sich vor den Fangenden in Sicherheit bringen, indem sie eine Insel (Matte, Reif o.Ä.) betreten. Sie dürfen so lange auf der Insel bleiben, bis ein anderes Kind die Insel betritt.



4–6 Inseln bereitlegen.

Schiffe versenken (ms)

Jedes Kind steht in einem Reifen und hält diesen so, dass es sich gut damit fortbewegen kann. Der Fänger hat anstelle eines Reifens einen Ball.

Gelingt es dem Fänger, den Ball ins «Boot» (Reifen) eines anderen Kindes zu legen, werden die Rollen getauscht.



Murmelfangis (ms)

Bestimmt 2–4 Fängerinnen. Alle anderen Kinder erhalten eine Murmel, die ihr mit einer Hand umschliesst. Die Fängerinnen jagen euch nun. Werdet ihr von einer Fängerin berührt, müsst ihr die Hand, die sie anzeigt, öffnen. Ist darin eine Murmel, müsst ihr diese der Fängerin abgeben. Die Murmeln dürft ihr untereinander tauschen, um für Verwirrung bei den Fängerinnen zu sorgen. Wie lange dauert es, bis die Fängerinnen alle Murmeln entdeckt haben?

Zyklus 1

Varianten

- Berührt euch eine Fängerin, müsst ihr die von ihr angezeigte Hand öffnen. Ist darin eine Murmel, gebt ihr diese ab. Wenn ihr keine Murmel mehr habt, werdet ihr auch zu Fängerinnen.



KREISSPIELE

Fallstab (Im)

Eine Gruppe Kinder bildet einen Kreis. Ein Kind steht in der Mitte und hält einen Stab. Es ruft den Namen eines anderen Kindes und lässt gleichzeitig den Stab los. Das aufgerufene Kind versucht den Stab zu erwischen, bevor dieser auf den Boden fällt.

Variation

- Anstelle eines Stabes wird ein Ball aufgeworfen.



Chumm mit – lauf weg (ms)

Einen Kreis bilden. Ein Kind läuft um den Kreis, berührt ein Kreiskind auf dem Rücken und sagt entweder chumm mit oder lauf weg. Bei chumm mit laufen die beiden in dieselbe Richtung, bei lauf weg in die Gegenrichtung. Wer zuerst in der Kreislücke steht hat gewonnen. Der Verlierer setzt das Spiel fort.

Variationen

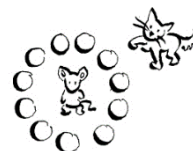
- Die Gangart wechseln.
- In der Gruppe. Sternförmig Kolonnen bilden. Bei der Berührung des Hintersten muss die ganze Kolonne laufen. Der zuletzt Ankommende übernimmt das Spiel.

Katze und Maus (ms)

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» offen stehen. Denn die übrigen Kinder versuchen, der Maus zu helfen und erschweren der Katze durch Heben und Senken der Arme das Durchqueren des Kreises.

Mögliches Versli vor der Mäusejagd

- Katze: «Müüsli, was machsch im Garte?»
- Maus: «Chruut abfrässe!»
- Katze: «Und wenn i chumme?»
- Maus: «Denn springi drvo!»



Rucksack packen (ms)

Die Klasse stellt sich in einem Kreis auf. Ein Schüler beginnt und zeigt eine Bewegung vor. Die nächste Schülerin wiederholt die erste Bewegung und fügt eine weitere Bewegung hinzu.

Das dritte Kind macht die beiden vorgezeigten Bewegungen vor und fügt eine weitere Bewegung hinzu, usw. Schafft es die Klasse alle Bewegungen aneinander nachzumachen, ohne eine Bewegung zu vergessen?

Variationen

- Als Kennenlernspiel mit jeder Bewegung den dazugehörigen Namen der Person nennen
- Gegenstände pantomimisch vorzeigen
- Sportarten vorzeigen
- Lieblingstiere vorzeigen
- «Ich packe in meinen Rucksack...»: Spiel mit Gegenständen, die genannt werden, durchführen.



Mit einer grossen Klassen empfiehlt es sich, dieses Spiel in zwei oder mehreren Gruppen durchzuführen.

Adler, Murmeltier und Steinbock (ms)

Die Schüler bilden einen Kreis. Eine Schülerin befindet sich in der Mitte des Kreises, nennt ein Tier und zeigt auf einen Schüler. Dieser Schüler, sowie die jeweiligen Nachbarn links und rechts, müssen sofort mit den richtigen Bewegungen das Tier darstellen:

- Murmeltier: Mitte «pfeift», links und rechts «lauscht», indem mit der Hand, welche dem Murmeltier zugewandt ist, ans Ohr gegriffen wird.
- Adler: Mitte «Weitblick», indem mit einer Hand über die Augen gegriffen wird und der Blick in die Weite schweift. Links und rechts «Flügelschläge» anzeigen mit dem Arm auf der Aussenseite des Adlers.
- Steinbock: Mitte den Armen die Hörner zeigen. Links und rechts «scharren mit dem Fuss» (mit dem Fuss auf der Aussenseite des Steinbocks)



Wer einen Fehler macht oder zu langsam reagiert, geht in die Mitte und übernimmt das Anzeigen.

Variation

- Mit der Klasse weitere Tiere und entsprechende Bewegungen kreieren und die Anzahl der Tiere erhöhen.

Karotten zupfen (eigene Idee)

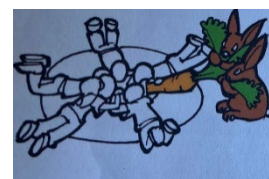
Die Kinder sind Karotten und legen sich auf dem Bauch auf den Boden.

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 2-4 Hasen bestimmt. Zu zweit suchen sie 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,

Ziele: Die Kinder können in einer Gruppe zusammenspielen



Variationen

- Für die Ernte grosser Karotten braucht es allenfalls drei oder vier Hasen

Räuber und Wächter (Im)

Für dieses Spiel eignet sich besser ein «neutraler» Teddy (kein Lieblingstier). Ein Kind sitzt mit geschlossenen Augen am Boden und hat einen Teddy vor sich hingelegt. Ein paar andere Kinder schleichen sich heran und wollen den Teddy rauben. Wenn die Wächterin eine Räuberin sich nähern hört, zeigt sie auf diese. Die Ertappte erstarrt an Ort und Stelle oder muss 10 grosse Schritte zurückgehen.



SINGSPIELE

Aram sam sam (ms)

- **A:** in beide Hände klatschen
- **Ram sam sam:** 3 mal auf die Oberschenkel klatschen
- **Guliguli:** mit den Unterarmen umeinander kreisen
- **Ram sam sam:** 3 mal auf Oberschenkel klatschen
- **Ara:** beide Arme in die Höhe strecken
- **bi:** Tief gehen und Boden mit Händen berühren
- **Guliguli:** mit den Unterarmen umeinander kreisen
- **Ram sam sam:** 3x auf Oberschenkel klatschen



Variationen

- Tempo verändern: Wie schnell oder langsam können wir gemeinsam singen und klatschen?
- Bewegungsideen der Kinder aufnehmen: Ein Kind zeigt seine Klatschidee, (je eine Bewegung zu „ram sam sam“ „guli guli“ und „Arabi“ diese wiederholen sich immer wieder)

➔ Noten Lied: Aram sam sam

Grüezi wohl (ms)

Bei «Grüezi wohl» wird zur Melodie von «Läbed wohl» ein textlich angepasstes Begrüßungslied gesungen.

Textanpassung «Grüezi wohl»

Grüessech wohl: alle stehen im Kreis und winken einander zu

grüessech wohl: grüssen das Kind rechts und schön sit dir cho: links mit Händedruck

Laufend jetzt alli gschwind: Die Kinder rennen zum Fenster und kommen bis dir bim Fenschter sind. Auf „Grüessech wohl“ wieder in den Kreis.

Hüpfend jetzt alli gschwind: Kinder hüpfen zur Sprossenwand... bis dir bir Sprosewand sind.

Kriechet jetzt alli gschwind: Kinder kriechen zu einer Linie, rennen zurück bis dir bir Linie sind.

Hinket jetzt alli gschwind: Kinder humpeln zu einem Markierungshut... bis dir bim Hüetli sind.

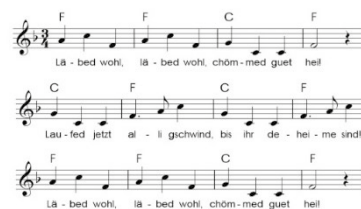
Hüpfete uf einem Bei: Kinder hüpfen auf einem Bein. bis dir bim Reife sind.

Variation

- Weitere Bewegungsideen der Kinder aufnehmen

➔ Noten Lied: Grüezi wohl

Läbed wohl



Zeigt her eure Füße (ms)

Das Waschfrauen-Lied an die Bewegungslektion angepasst, eignet sich gut zum Aufwärmen. Durch den gleichbleibenden Refrain ist eine Struktur vorgegeben. Die Bewegungsideen kann die Leiterperson vorgeben oder durch die Kinder vorzeigen lassen.

Lied

- **So zeigt euchi Füess, so zeigt euchi Schue, und lueget de flüssige Turnchinder zue** → alle stehen im Kreis. Füße wechselweise vortupfen.
- **si hüpfte, si hüpfte e ganzi Stund,**
- **si hüpfte, si hüpfte e ganzi Stund** → alle hüpfen
- **So zeigt euchi Füess, so zeigt euchi Schue, und lueget de flüssige Turnchinder zue** → alle stehen oder sitzen im Kreis. Füße wechselweise vortupfen.

Nach jedem Refrain folgt eine neue Bewegungsidee

- 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.



2. Strophe Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh und sehet den fleißigen Waschfrauen zu!
]; Sie winden, sie winden, sie winden den ganzen Tag. ;]

Was tun die Waschfrauen in den folgenden Strophen?
z.B. Hängen, legen, rollen, bügeln usw.

Variation

- Weitere Bewegungsideen der Kinder aufnehmen

➔ Noten Lied: **Zeigt her eure Füße**

Boogie woogie (ms)

Alle stehen im Kreis und machen die Bewegungen, die der Text vorgibt.

1. Strophe

- **I strecke dr Arm i Kreis:** Alle stehen im Kreis und Strecken einen Arm nach vorne
- **und nimm ne wieder drus:** und ziehen ihn wieder zurück
- **dri drus dri drus:** vor – zurück – vor –zurück (schnell!)
- **und schüülte no chli us:** Arm schütteln.
- **Das isch dr Kinder boogi schubi dua:** Kinder drehen sich einmal um sich selber, wippen mit dem Becken
- **abe – ufe:** Gehen in die Kauerstellung – stehn wieder auf .
- **tscha tscha tscha:** 3x klatschen

2. Strophe

- Jetzt kommt die linke Hand hinein,
dann die linke Hand hinaus,
und dann noch einmal hinein,
und dann schütteln wir sie aus,
und dann kommt der Boogie Woogie
und dann drehen wir uns um,
und dann rufen alle: Hej!
- Refrain

Boogie Woogie Boogie Woogie Boogie Woogie

Und dann fängts von vorne an

3. Jetzt kommt die rechte Hand hinein ..

4. Jetzt kommt der linke Fuß ...

5. Jetzt kommt der rechte Fuß ...

6. Jetzt kommt der Kopf ...

7. Jetzt kommt der Bauch ...

8. Jetzt kommt der Po ...

9. Jetzt kommt die Nase ...

10. Jetzt kommt die Zunge ...

➔ Noten Lied: **Boogie woogie**

PLATZSUCHSPIELE

Nummernwettlauf (ms)

Die Kinder werden in 4er- bis 5er-Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe bildet jeweils einen Kreis. Jedes Kind im Kreis erhält eine Nummer. Die Leiterperson ruft jeweils eine Nummer auf.

Das Kind mit der entsprechenden Nummer verlässt seinen Platz und springt einmal um seine Gruppe herum, bevor es sich wieder an seinen Platz setzt.

Variationen

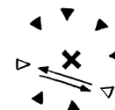
- Anstelle von Nummern Tiere, Länder usw. verwenden.
- Startposition variieren: knien, auf Bauch/Rücken liegen usw.
- Organisationsform variieren: Gruppen auf einer Linie nebeneinander sitzend.
- Wechsel der Gruppe: Die aufgerufene Nummer verlässt nach Aufrufen seine Gruppe und sucht sich möglichst schnell einen freigewordenen Platz in einer anderen Gruppe.

Zyklus 1

Plätze tauschen (1m)

Die Kinder bilden einen Kreis. Ein Kind befindet sich im Kreis. Die Lehrperson zeigt auf zwei Kinder, die möglichst lautlos und ohne vom Kind in der Mitte berührt zu werden den Platz tauschen. Das Kind in der Mitte versucht entweder auf den leeren Platz zu sitzen oder ein den Platz wechselndes Kind zu berühren. Wer seinen Platz verlassen hat, darf nicht mehr zurückkehren.

- Die Lehrperson ruft zwei Namen auf. Diese beiden Kinder müssen ihre Plätze wechseln, ohne dass sie vom Kind in der Mitte berührt werden. Bei Berührung Rollenwechsel.
- Bewegungsart variieren.

**Fruchtsalat (ms)**

Die Kinder müssen auf ein Signal reagieren und schnell laufen. Alle Kinder stehen im Kreis und bekommen eine Frucht zugeordnet.

- Leiterperson ruft eine Frucht auf
- Kinder mit dieser Frucht suchen einen neuen Platz
- Leiter besetzt einen Platz
- Das Kind ohne Platz ruft nun eine neue Frucht auf; es kann auch «Fruchtsalat» rufen, dann müssen alle den Platz wechseln

**Variationen**

- Begriffe variieren (Tiernamen, Comicfiguren...)
- Nur gegen rechts rennen
- Zusatzaufgaben wie z.B. Hallenwand berühren, eine Drehung machen

Treibball (ms)

In der Halle sind so viele Reifen verteilt, dass bis auf drei Kinder für alle einer bereitliegt. Jedes Kind führt auf dem Boden mit der flachen Hand einen Ball um die ausgelegten Reifen, ohne mit jemandem zusammenzustossen. Auf ein Zeichen der Leiterperson ergreifen alle ihren Ball, berühren mit der Hand eine Hallenwand und stellen sich schnellstmöglich in einen freien Reifen. Wer findet einen Platz?

Bemerkung: Die Leiterperson sorgt dafür, dass auch schwächere Kinder eine Chance haben. Sie gibt z. Bsp. das Startzeichen, wenn diese nahe bei einer Wand stehen.

Variationen

- Ohne ball
- Den Ball mit der anderen Hand oder dem Ellbogen führen, ihn mit den Füßen oder einer Keule fortbewegen.
- Zu zweit: Ein Spieler führt den Ball zu allen vier Wänden und kehrt dann zu seinem Partner zurück. Dieser dreht in der Zwischenzeit den senkrecht gehaltenen Reifen an Ort und versucht möglichst oft hindurch zu springen. Rollenwechsel.
- Zwei Gruppen mit je 3-4 Kindern treiben den Ball mit der Hand, einem Schuh oder einem in beiden Händen gehaltenen Ball ins gegnerische Tor (Langbank, 2 Pylonen usw.).
- Sportartfärbung: mit Unihockeystöcken und -bällen, prellend mit Hand- oder Basketbällen usw.

**ALASKABALL****Farbiges Alaskaball (ms)**

Mehrere mit farbigen Spielbändern markierte Teams haben jeweils einen Ball in ihrer Teamfarbe. Aus jedem Team wirft eine Spielerin von einer Abwurfzone aus auf Kommando den Ball eines anderen Teams ins Spielfeld. Die Spielerinnen laufen so schnell wie möglich zu ihrem Teamball, bilden mit gegrätschten Beinen eine Kolonne und rollen den Ball durch den so entstandenen Tunnel. Die letzte Spielerin hält den Ball in die Höhe und ruft «Alaska». Das schnellste Team erhält einen Punkt.

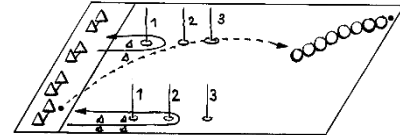
Variationen

- Wurfobjekt variieren (z.B. Frisbee, Tennisball, Ballon etc.)
 - Tunnelart variieren (z.B. Liegestütz, Vierfüßler- oder Krebsstand etc.) Ball über den Köpfen oder seitwärts weitergeben
- [Video Spiel: Farbiges Alaskaball](#)

Alaskaball (Im)

2 Teams. 1 S des Teams A wirft hinter einer Grundlinie einen Ball (Handball, Rugbyball ...) ins Feld. Darauf laufen jeweils alle S des Teams zu zweit mit Handfassung um eines von drei Malen (mehrere Lauf-Stationen anbieten) und zurück. Gelingt dies bis zum Ruf «Alaskaball» um das 1. Mal, so erhält das Paar 1 Punkt für sein Team, gelingt es um das 2. Mal, 2 Punkte ... Punkte

zusammenzählen. Team B holt den ins Feld geworfenen Ball und stellt sich dann als Kolonne auf. Der Ball wird nun zwischen den gegrätschten Beinen vom vordersten zum hintersten S transportiert bzw. hindurchgerollt. Sobald der hinterste S den Ball in den Händen hält, ruft er «Alaskaball». Wechsel nach 5 Durchgängen.



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Überbrückungsspiele](#)

Annehmen und abspielen (LP21)

Die SuS können Gegenstände annehmen und wegspielen.

Die SuS können im Laufen einen Ball oder ein anderes Spielobjekt annehmen und wegspielen.

Ich und der Ball (Übungen umsetzbar mit Hand, Fuss, Stock, Schläger)

Applauswurf (ms)

In dieser Übung wird der Umgang mit dem Ball, das Werfen und Fangen geübt. Zudem lernen die Schüler Flugbahn und Flugdauer einzuschätzen. Ball hochwerfen. Wer kann am häufigsten in die Hände klatschen, bis der Ball zu Boden fällt oder gefangen wird?

Variationen

- Anstelle von Applaudieren, auf den Boden klatschen.
- Nach dem Applaus den Ball hinter dem Rücken fangen
- Den Ball stehend aufwerfen, absitzen oder abliegen und klatschen, den Ball wieder stehend fangen.



Ball fest (ms)

Die Schülerinnen stehen im Kreis. Alle haben einen Ball irgendeiner Form in der Hand. Eine Schülerin gibt vor, was man mit dem Ball machen muss: zuprellen, aufwerfen, jonglieren, mit dem Fuss hochwerfen usw. Die nächste Mitspielerin darf «Ball fest» sagen und ihre eigenen Ideen als Anweisungen geben, bis die Nächste «Ball fest» sagt und an die Reihe kommt.

Nummer für Nummer (ms)

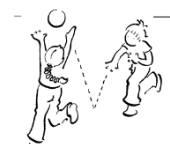
Die SuS entscheiden aufgrund der Postenblätter selber, welchen Schwierigkeitsgrad sie ausführen.

- Wand ab
 - Beidhändig
 - Durch die Beine
 - Hinter dem Rücken
 - Boden berühren
 - Über den Kopf
 - Boxen
 - Vom Körper an die Wand
 - Rückwärts werfen
 - Drehen und Fangen
- ➔ **Postenblätter: Nummer für Nummer (ms)**

Prellspiele (lm)

Den Ball vor sich auf den Boden werfen, hochspringen lassen und wieder fangen. Verschiedene Techniken erproben und erkunden lassen.

- Ein Kind prellt, das andere fängt den Ball auf.
- Zu zweit mit zwei Bällen: Beide prellen gleichzeitig und fangen den Ball des anderen. Versch. Bälle: Soft-, Volley-, Gymnastikball etc.
- Bälle kombinieren, wie z.B. mit dem Tennisball den Medizinball treffen.
- Prellformen an die Wand (Ballschulen, Zehnerspiel).



Zuspiele an die Wand (1m)

Die SuS stehen 2–3 m von der Wand entfernt und spielen den Ball gegen die Wand. Die SuS versuchen, den Ball auf verschiedene Arten an die Wand zu spielen. Gelingt es links und rechts?



- Formen der anderen S ausprobieren.
- Fortgesetzt mit Innen- und Aussenristpass.
- Den Ball mit der Fusssohle/dem Innenrist stoppen.
- Den Ball aufwerfen und mit der Fusssohle stoppen.
- Den Ball an die Wand werfen und den zurückprallenden Ball mit Fuss, Oberschenkel, Brust, Kopf ... abbremsen und dann mit dem Fuss blockieren.
- Freies Bewegen in der Halle und den Ball gegen die Wand spielen. Nach jedem Zuspil die Wand wechseln. Wie viele Wandzuspiele in 1 Minute?

Alleine spielen (ms)

Würfelspiel mit verschiedenen Aufgaben:

1. 3 x absitzen/aufstehen mit Shuttle auf Racket balancieren
2. 5 x Shuttle auf Racket (Bespannung) um den Kork kreisen
3. 3 x Shuttle mit Racket (Vorhandgriff, Unterarmdrehung) eine Feldbreite wegschleudern
4. 20 x Shuttle sich selber aufspielen
5. 20 x Shuttle sich selber an die Wand spielen
6. 5 x Shuttle mit dem Racket aus der Luft abfangen und/oder vom Boden aufheben



Miteinander (Übungen umsetzbar mit Hand, Fuss, Stock, Schläger)

Flamingo (ms)

Zwei Spielerinnen stehen sich mit ca. 5 m Abstand gegenüber. Eine Spielerin hat einen Ball und wirft ihn hoch. Die andere Spielerin läuft in Richtung Ball und fängt diesen nur auf einem Bein stehend. Steht sie stabil, ruft sie «Flamingo» und wirft den Ball erneut hoch. Die andere Spielerin muss nun zum Ball laufen und diesen einbeinig stehend fangen.

Variationen

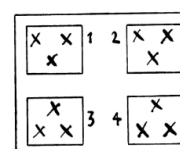
- Beidhändig, nur mit links, nur mit rechts fangen.
- Ball darf auf dem Boden aufprallen (ein- oder mehrmals).
- Ball gerade, in Richtung der Partnerin oder von der Partnerin weg werfen.
- Den Wurf variieren (von unten, über dem Kopf etc.).
- Der Ball muss in einer definierten Zone aufprallen.
- Die beiden Spielerinnen starten aus einer Startzone.
- Den Ball mit einem Schläger hochspielen.



Ballschule - Nebeneinander-Miteinander (1m)

Dem freien Spielen, das auch in fortgeschrittenen Phasen immer wieder ermöglicht werden sollte, folgt allmählich ein strukturiertes, geleitetes Spielen. Dazu werden Kleingruppen gebildet. Die Konzentration auf den Ball wird durch die soziale Komponente der Mitspielenden ergänzt. In diesen Kleingruppen können die Grundfähigkeiten des Ballspiels wie Rollen, Werfen, Fangen, Pellen, Schlagen oder Kicken geübt werden.

Beispiel: 2–3 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 pellen (eigene Variationen zur Ballbehandlung suchen lassen). Anschliessend werden die gleichen Formen wiederholt, wobei in jeder Gruppe je ein Kind eine Übung vorzeigen darf.

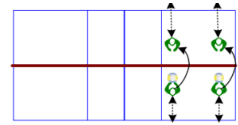


Werfen-rennen-fangen (ms)

A wirft den Ball übers Netz/Schnur zu B und berührt die Wand. B fängt den Ball, wirft diesen zurück übers Netz zu A und berührt danach die Wand. Welches 2er Team schafft zuerst 10 gefangene Bälle?

Variation

- Wurfart variieren!



Bälle zuspielen (1m)

Ein Polarforscher (Lehrperson/Kind) taucht auf; nichts wie weg hier! Paare laufen nebeneinander und rollen sich je ein Ei (Ball) zu, um es in Sicherheit zu bringen. Nur ganz fein schubsen sie es an. Der Forscher geht frei durch den Raum. Die Pinguine beobachten gut und weichen geschickt aus.

- «Eisschollen» (Matten) bilden Hindernisse, die umspielt werden müssen.
- Ohne Bedrohung/Zeitdruck: Gelingt es, einander den Ball einer Linie entlang zuzuspielen? Kann der Ball ganz weich und direkt zurückgespielt werden, so dass man nichts hört?
- Mit welcher Fussseite geht es am besten: innen, aussen, mit dem Rist, mit der Ferse, mit der Fusssohle?



Bälle stoppen (1m)

Linien begrenzen die Spielfelder. 3–4 Paare pro Feld mit je einem Ball. Kind A spielt den Ball in Richtung «Aus». B läuft und versucht, den Ball vor der Auslinie abzubremesen.

- Welche Stopptechniken kennen die Kinder? Welche eignen sich am besten?
- Gelingt es, den Ball genau auf einer Linie zu stoppen und dies so, als ob er am Fuss klebte?
- Mit der Fusssohle berührt A den Ball. Auf dem andern Bein hüpfend, versucht A, den Ball einer Linie entlang zu rollen, indem sie diesen mit der Fusssohle mitnimmt. Abwechslungsweise links und rechts.



Stopp-Ball (1m)

Viele Reifen liegen in der Halle. Ein Kind rollt der Partnerin den Ball so zu, dass diese ihn mit der Fusssohle in einem Reifen stoppen kann. Wechsel und Spiel zu einem anderen Reifen.

- Über längere Distanzen zuspielen.
- Auf Zuwurf hin den Ball stoppen.
- Wie viele Versuche brauchen die Kinder für 15 korrekt gestoppte Bälle?
- Den Ball in Richtung Reifen spielen, um einen Malstab laufen und den Ball noch rechtzeitig im Reifen stoppen.
- 2:2 mit 3–4 Reifen: Punktgewinn, wenn ein Kind den Ball in einem Reifen stoppen kann.



Miteinander spielen (ms)

- Einander durch etwas hindurch/über etwas zuspielen
- Auf verschiedene Distanzen zuspielen
- Mit verschiedenen Treffbereichen (Unterhand/Seithand/Überkopf) zuspielen
- Bestimmte Anzahl Zuspiele erreichen
- Möglichst viele Zuspiele in vorgegebener Zeit
- Mit mehreren Bällen/Shuttles gleichzeitig spielen
- Nur mit der linken respektive rechten Hand zuspielen
- Abwechslungsweise mit beiden Händen
- Den Shuttle sich selber hochspielen und im Sprung zum Partner/zur Partnerin schlagen



Löwen füttern (ms)

Bei dieser Spielform wird das fein dosierte Zuwerfen geübt, das für viele Übungsformen im Badminton benötigt wird.

Der Spieler steht im Vorderfeld des Badmintoncourts und wirft 5 Shuttles von unten über das Netz. Auf der anderen Seite des Netzes liegt ein Reifen. Fällt der Shuttle in den Reifen, gibt es einen Punkt.

Variationen

- Shuttledepot hinter dem Badmintonfeld. Der Spieler darf jeweils 5 Shuttles aus dem Depot holen und rennt mit diesen ins Vorderfeld.
- Auf der anderen Seite des Netzes steht ein zweiter Spieler («Löwe»). Dieser schlägt den geworfenen Ball mit dem Racket hoch zurück.
- Reifen liegen hinter der Aufschlaglinie. Zuwurf erfolgt von oben, d.h. mit einem Überkopfwurf.
- Verschiedene Rackets verwenden.



Lücke (ms)

Mehrere Zweier-Teams stehen sich gegenüber. Die Spielfelder werden durch eine Schnur auf Hüfthöhe der Kinder voneinander abgegrenzt. Ein Kind wirft in einem Bogen den Ball von Hand über das Netz, das andere Kind lässt ihn zuerst am Boden aufprallen und spielt ihn mit dem Schläger zurück, so dass sein Partner den Ball wieder fangen kann (= 1 Punkt).

Progression

- Ein Spieler mit 1 Goba-Schläger
- Ein Spieler mit 1 Tennis-Schläger
- Beide Spieler mit Goba-Schläger
- Beide Kinder haben einen Tennisschläger.
- Wie viele Punkte schafft jedes Team (Punkte 1 und 2)? Welches Team schafft die meisten Zuspiele in Folge (Punkte 3 und 4)?

Goba-Zielspiel (ms)

Zwei Spieler stehen im Abstand von ca. 3 Meter einander gegenüber und spielen sich abwechselnd mit der linken und rechten Hand einen Ball hin und her.

Zwischen den Spielern befindet sich ein Reifen. Wenn sie es schaffen, den Ball innerhalb des Reifens einmal aufspringen zu lassen, erhalten sie einen Punkt..

Variationen

Jedes Mal zuerst sich selber den Ball hochspielen und mit der anderen Hand wieder schlagen, z. B. mit der rechten Hand den Ball annehmen und hochspielen und mit der linken Hand wieder zurückspielen.

- Jeder Spieler steht hinter einem eigenen Reifen und spielt den Ball in den anderen Reifen zurück. Jeder zählt für sich seine Treffer.
- Beide Spieler stehen in einem Reifen und spielen den Ball volley hin- und her.
- Zielbereich an einer Wand spielen.
- Grösseres Ziel (z. B. eine frei gewählte Zone innerhalb von Hallenlinien).
- Kleinere Distanz zwischen den Spielern/Reifen.
- Kleineres Ziel (z. B. eine Zeitungsseite).
- Grössere Distanz zwischen den Spielern/Reifen.



Sternpassen (ms)

Kinder stellen sich in Kleingruppen (4–6 Spieler) im Kreis auf. Ein Spieler ist in der Mitte und hat einen Ball. Er spielt nun der Reihe nach die Aussenspieler an und erhält gleich wieder einen Rückpass.

Variationen

- Reihenfolge ist nicht vorgegeben, sie kann vom Spieler selber festgelegt werden.
- Als Wettkampf.
- Nur Direktpässe, ohne Kontrolle.
- Auf Pfiff Richtungswechsel.



Gegeneinander (Übungen umsetzbar mit Hand, Fuss, Stock, Schläger)

Rollschnappball (ms)

Gebildet werden zwei Teams à je zwei bis drei Personen. Ein Team rollt sich einen Ball so oft wie möglich zu. Das gegnerische Team versucht, den Ball zu erobern und seinerseits viele Pässe zu machen. Wer schafft zuerst zehn Pässe hintereinander?

Variation

- Wer den Ball hat, darf sich nicht fortbewegen.



Prellball (über Netz/Bank/Seil) (1m)

Zwei Teams stehen sich in je einer Hallenhälfte gegenüber. Ein Kind wirft den Ball so, dass er in der eigenen Spielhälfte 1-mal den Boden berührt und anschliessend in die andere Hallenhälfte springt. Der Ball darf dort 2-mal den Boden berühren, bevor er von einem Kind des gegnerischen Teams gefangen werden muss.

Zusatzregeln

1. Der Ball darf nur einmal den Boden berühren.
2. Wer den Ball gefangen hat, darf ihn wieder prellen.
3. Der Ball muss von der Stelle geprellt werden, wo er gefangen wurde.
4. Eine Zusatzlinie (Klebeband) darf beim Prellen nicht übertreten werden.



Hasenjagd (ms)

In einem begrenzten Feld jagen vier Jäger einen Hasen und versuchen, ihn mit einem Ball abzutupfen (nicht abschiessen, sondern mit dem Ball berühren). Mit dem Ball in der Hand sind maximal drei Schritte erlaubt. Der Hase wird entweder nach einer bestimmten Zeitspanne oder nach jedem Abtupfen ausgewechselt.

- Grösseres Feld (einfacher für Hasen)
- 5 Schritte mit Ball erlaubt (einfacher für Jäger)
- Kleineres Feld (schwieriger für Hasen)
- Mehrere Hasen (schwieriger für Jäger)

Jägerball (ms)

In einem Feld stehen sich Jäger und Hasen gegenüber. Die Jäger versuchen, die Hasen mit dem Ball zu treffen. Wie lange brauchen die Jäger, bis sie alle Hasen getroffen haben?

Variationen

- Alle Hasen und Jäger in einem Feld. Getroffene Hasen machen eine Strafrunde.
- Die Hasen gehen nur einzeln ins Feld; Getroffene werden sofort ersetzt.

Nummern-Ball (ms)

4–5 Personen stellen sich im Spielfeld auf, jede Person erhält eine Nummer. Person 1 hat den Ball und beginnt: Sie lässt den Ball einmal aufprallen, schlägt ihn mit der Hand an die Wand und sagt laut einer Nummer einer anderen Person. Diese muss nun zum Ball laufen und diesen wiederum an die Wand und ins Spielfeld spielen, wobei sie gleichzeitig die Nummer der nächsten Person nennt usw.

Variationen

- Nummern in einer festgelegten Reihenfolge (z. B. aufsteigend/absteigend)
- Mit Leben spielen. Macht man einen Fehler, verliert man ein Leben. Zusatzaufgabe bei 0 Leben
- Ball darf mehrmals aufspringen
- Ball darf gefangen werden
- auch oder nur mit der schwächeren Hand spielen

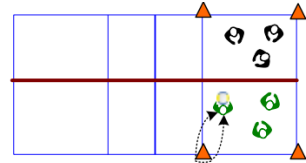


Schmetterlingsknoten (ms)

Ball über die Schnur wie oben, ausserhalb jeder Spielfeldecke steht in ca. 1m Abstand ein Malstab/Kegel. Das Kind, das den Ball übers Netz/Schnur geworfen hat, muss um einen Malstab/Kegel rennen, bevor es wieder am Spiel teilnehmen kann.

Variationen

- Bei einem Fehler rennt das Kind, welches den Fehler verursacht hat um das gegnerische Feld.
- Abspielen innerhalb des Teams ist erlaubt, um den Malstab rennt das Kind, welches den Ball angenommen hat und immer auch das Kind, welches den Ball übers Netz wirft.
- Das werfende Kind ruft „Lagerfeuer“, „Spinnennetz“ oder „Hufeisen“ ja nach Ziel seines Wurfes übers Netz.



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Faszination Bälle](#)

[Trainingsformen – Good Practice](#)


Ball/Spielobjekt führen (LP21)

Die SuS können den Ball oder das Spielobjekt führen.

Ich und der Ball (Übungen umsetzbar mit Hand, Fuss, Stock, Schläger)


Den Ball rollen, fangen (Im)

Die Kinder probieren zuerst allein. Dann folgen einige organisierte Formen:

- Den Ball mit Händen, Füßen, Kopf etc. in Bewegung setzen.
- Ball wegrollen, nachlaufen, einfangen.
- Den Ball von einer Hand in die andere legen. Auch mit leichtem Werfen und Fangen versuchen.
- Den Ball mit der linken und der rechten Hand rollen.
- Durch verschiedene Öffnungen (Tore) rollen: Malstäbe, Stangen, Beine eines Bocks etc. 
- Ball um Hindernisse herum rollen (Parcours).
- Zwei Kinder rollen ihre Bälle nebeneinander, auf ein Zeichen übernehmen sie den anderen Ball.
- Den Ball auch mit den Füßen rollen.
- In beiden Hallenhälften stehen gleichviele Kinder mit je einem Ball. Auf ein Kommando rollen beide Teams ihre Bälle auf die Gegenseite. Ziel ist es, die eigene Hallenhälfte möglichst frei von Bällen zu halten. Wer hat auf ein Signal weniger Bälle im Feld?

Ballfangen (Im)

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, Grösse als die Bälle der Fliehenden).

- Wer fängt, wird und bleibt Fänger; d.h. die Zahl der Fangenden nimmt ständig zu.
- 2–3 Fangende haben einen Ball, die anderen keinen (mit oder ohne Rollenwechsel, wenn jemand gefangen wird). 

Nusstransport (ms)

Alle Kinder haben einen Ball. Im Abstand von ca. 10m liegen verschiedene Gegenstände (Markierteller, -kegel, Überzieher etc.; Anzahl = Anzahl Kinder \times 4). Als Eichhörnchen sammeln die Kinder den Vorrat für den Winter und bringen möglichst viele Gegenstände in ihr Nest zurück (z.B. Reifen oder Zone mit Markierkegel). Der Ball wird immer mitgeführt und pro Lauf darf nur ein Gegenstand transportiert werden.

Offen starten

Als Eichhörnchen dürfen die Kinder die Gegenstände unterschiedlich tragen oder balancieren etc., die Fortbewegungsart frei wählen und den Ball führen, wie sie wollen. Kinder motivieren, auf möglichst unterschiedliche Arten den Vorrat zu sammeln. Beobachten: Haben die Kinder kreative Ideen? Beraten: Kreative Ideen loben!

Üben

Die Art des Dribblings beim Vorrat sammeln vorgeben. Beispiele:

- Ball nur mit dem schwächeren Fuss führen
- nur mit dem Aussenrist führen
- nur mit dem Innenrist führen
- Ball führen und dabei rückwärts- oder seitwärtsgehen
- Auf jeder Länge einen Übersteiger machen etc.

Wetteifern

Die Kinder in vier Gruppen aufteilen und eine Stafette durchführen. Welche Gruppe hat mehr Gegenstände gesammelt?

Variationen

- Alle Kinder der vier Gruppen sammeln gleichzeitig den Vorrat.

- Ein Kind wird zum Mäusebussard (=Fänger). Berührt es ein Kind, welches einen Gegenstand trägt, so muss es den Gegenstand wieder zurücklegen und nochmals von seinem Nest aus neu starten.

Nachmachen (ms)

Die Kinder müssen den Blick immer wieder vom Ball lösen können und verschiedene Aufgaben ausführen. Alle Spieler stehen in der Halle verteilt mit Blickrichtung zur Lehr-/Leiterperson. Diese gibt akustisch oder visuell verschiedene Kommandos (z. B. links, rechts, zurück, nach vorne, absitzen, Ball in einem Reifen ablegen etc.). Kinder machen immer, was der Leiter vorgibt.



Zeitung lesen (ms)

Ein Schüler steht mit dem Rücken zur Gruppe vor einer Wand. Alle versuchen sich ihm zu nähern. Sobald sich der Schüler umdreht (mit dem Kommando «Eins, Zwei, Stopp»), müssen alle den Ball sofort stoppen. Wer nicht still steht, muss zurück zum Start. Wer kommt dem «Zeitungsleser» am nächsten?

Variationen

- Ohne Kommando.
- Ball darf mit den Händen oder den Füßen gestoppt werden.



Hundedressur (ms)

Das Kind dribbelt einen Ball (Hund) mit dem Fuss über eine Hallenbreite. Der Ball wird bei jeder Volleyball- und Badmintonfeldlinie (Barriere) gestoppt und dann weitergeführt. Anweisung der Lehrperson: «Es geht nicht darum möglichst schnell zu sein, sondern einen möglichst gut dressierten Hund zu haben, der nicht von deinem Fuss weicht und jede Barriere mit dir überschreitet!»

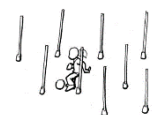


Roboterspiel (ms)

Der Roboter kann mit Hilfe der Anweisungen den Ball führen und als Roboter blind ein Tor erzielen. Die Kinder bilden Zweiergruppen. Das vordere Kind ist ein Roboter und schliesst die Augen. Das hintere Kind steuert diesen durch klare Anweisungen. Der Roboter darf nicht berührt werden. Nach einem Durchgang die Rollen tauschen.

Dribbeln im Zauberwald (ms)

Das Kind dribbelt einen Ball mit dem Fuss durch einen Steckenwald. Der Steckenwald setzt sich aus zehn Malstäben, welche mit eineinhalb Metern Abstand als Wald angeordnet sind, zusammen. Als Metapher kann der Ball als Hund an der Leine bezeichnet werden, welchen die Kinder gut führen müssen.



Ballführen à la carte (ms)

Den Raum etwas einschränken, so dass sich die Spieler auf die Ballkontrolle konzentrieren müssen. Die Lehrperson gibt verschiedene Kommandos:

- Vorhand-/Rückhanddribbling.
- Schnell/langsam und rückwärts/seitwärts laufen.
- So langsame Bewegungen wie möglich machen (Zeitlupe) oder Freeze (einfrieren).
- Einhändig den Ball führen (starke und schwache Hand).
- Ball kurz aufflippen (z. B. über eine Linie lupfen).
- Ball an den Fuss und wieder zum Stock spielen.
- Pirouetten (Vor- und Rückhand).
- Ball tauschen mit einem anderen Kind.
- Gerätegarten einbauen.



Variation

Viele verschiedene Bälle (Tennisball, Softball, Tischtennisball etc) in der Halle verteilen. Jedes Kind sucht sich einen Ball und macht die von der Lehr-/Leiterperson vorgegebene Bewegung. Bei der nächsten Bewegung sucht sich jedes Kind einen anderen Ball.

Stock/Ball führen (1m)

Die Kinder führen den Stock (ohne Ball) mit der Schaufel stets auf dem Boden um die Mitspielenden herum, auch rückwärts und seitwärts laufend.

- Die Hälfte der Klasse führt den Ball um die andern Kinder, ohne diese zu berühren.
- Zu zweit: Versuchen, zwischen den Beinen des gehenden Partners hindurchzuspielen. Nach 5 Treffern Rollentausch.
- Versucht, die Schuhe des Spielpartners zu treffen. Eigene Spielregeln entwickeln.



Seil-Bahn (1m)

Die Kinder legen in kleinen Gruppen eine Rundbahn, links und rechts durch Sprungseile begrenzt (schmäler Kanal = schwierig, breit = einfach).

- Wer links spielt, versucht es auch rechts; mit der Rück- oder Vorhand; mit der Schaufel rückwärts ziehend...
- Langbänke, Kastenteile... in die Bahn einbauen.
- Die Bahnen der andern erproben.
- Minigolf: Jede Gruppe gestaltet eine Station (z.B. Ball gegen Keulen spielen, auf ein Zeitungsblatt...).



Hühnereier-Ball (1m)

Stellt euch vor, der Ball wäre ein Hühnerei. Wenn es auf den Boden fällt, dann ...! Gelingt es, dieses «Ei» auf dem Schläger zu tragen?

Wer kann ein «Ei» im Laden (Ecke der Halle) kaufen und dieses nach Hause (andere Ecke der Halle/des Platzes) bringen, ohne dass es auf den Boden fällt?

Gelingt es auch, wenn der Schläger mit der anderen Hand, mit beiden Händen gehalten wird?

Wie geht es besonders gut?



Sprungball (1m)

In einer Hand ist der Ball, in der anderen der Schläger. Gelingt es, den Ball auf den Boden fallen zu lassen und mit dem Schläger wieder aufzufangen, ohne dass er ein zweites Mal auf den Boden fällt?

Der Ball darf beliebig oft springen, bevor er «gefangen» wird.

Der Ball darf nur 2-mal, nur noch 1-mal springen.

Gelingt es auch, den Ball nach dem Auffangen wieder hochzuspielen, ohne dass er die Hände berührt?



Hüpfball (1m)

Gelingt es, den Ball auf dem Schläger hüpfen zu lassen, ohne dass er auf den Boden fällt?

Gelingt es, den Ball senkrecht hochzuspielen?

Gelingt es, den Ball an eine Wand zu spielen?

Wer hat eine Idee, wie man den Ball auch noch schlagen kann?

Gelingt es 2 Kindern, hin- und herzuspielen?



10erli (ms)

Die SuS sollen alle Aufgaben 10× oder 10sek. entweder mit einem aufgeblasenen Wasserball, einem japanischen Papierball, einem Softtennisball oder Shuttle ausführen. Die SuS sind in der ganzen Halle verteilt und haben Aufgabenblätter zur Verfügung, auf denen die Übungen beschrieben sind. Erst wenn eine Aufgabe gelöst ist, darf eine neue gemacht werden.

1. 10× Vorhand spielen.
2. 10× Rückhand spielen.
3. 10× Abwechselnd Vor- und Rückhand spielen.
4. 10× mit Partner/-in ohne Netz hin und her spielen.

Zyklus 1

5. 10× hoch spielen und sich drehen und wieder spielen.
6. 10× zwischen den Beinen hoch spielen.
7. 10× hoch spielen und mit der freien Hand immer eine neue Wand berühren.
8. 10× auf dem Griff hochspielen.
9. 10× Im Sitzen hochspielen.
10. 10 Sek. lang zwischen richtigem Vor- und richtigem Rückhandgriff hin- und herwechseln.

Miteinander (Übungen umsetzbar mit Hand, Fuss, Stock, Schläger)**Achter-Lauf (Im)**

Zwei verfolgen einander ballführend um zwei «Zwerge» herum. Wer von hinten berührt wird oder einen Zwerg umstösst, verliert und sucht sich anschliessend einen neuen Partner.

- Die Kinder bauen in Gruppen eine Slalomstrecke mit «Riesen» (Malstäbe) und «Zwergen». «Riesen» fallen nicht so leicht (mehr Risiko möglich). «Zwerge» purzeln schnell einmal (vorsichtiger spielen!).
- Schwedenkasten-Elemente durchspielen, im Freien unter gekreuzten Malstäben durch... Slalomstrecken der andern erproben. Wer erreicht eine schnellere Zeit?

**Prellparty (ms)**

Die Schülerinnen prellen verschiedene Bälle stehend, kniend, sitzend einhändig und beidhändig. Dabei verteilen und bewegen sie sich beliebig in der Halle.

Variationen

- Wenn sich zwei Schüler in der Halle treffen tauschen sie die Bälle aus.
- Treffen sich zwei Schüler in der Halle übernehmen sie jeweils die Prellform des Gegenübers (kriechend, einhändig, beidhändig, etc.)
- Als Einstieg in die Prellparty kann versucht werden, einen ruhenden Ball vom Boden mit einem Schlag und sofortigem rhythmischem Prellen vom Boden aufzuprellen
- Wie oben nur mit zwei Bällen, oder sogar zwei unterschiedlichen Bällen.

**Gegeneinander (Übungen umsetzbar mit Hand, Fuss, Stock, Schläger)****Stafetten (ms)**

In dieser Stafetten-Form werden unterschiedliche Gegenstände aus dem Materialraum zu Hilfe genommen.

- Langbank (darüber laufen, Ball unten durch spielen, Ball auf Bank balancieren, auf Bank laufen und Ball am Boden führen etc.).
- Reifen und Keulen (z. B. für Pirouetten).
- Malstäbe (Slalom, auf den Boden legen für Hindernis etc.).
- Schwedenkastenelemente (hineinlupfen, als Tor verwenden etc.).
- Medizinbälle (360° Drehung um den Mediball, Slalom etc.).
- Unihockeystöcke (als Hindernisse auf dem Boden).
- Turnmatten (Purzelbaum und Ball daneben rollen lassen, Ball darüber führen etc.).

**Variationen**

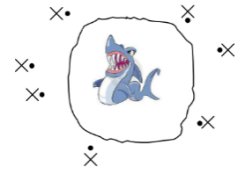
- Die Spieler sollen eigene Bewegungen erfinden.
- Zeit/Wettkampf soll nicht im Vordergrund stehen.

Im Revier des Haifischs (ms)

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?

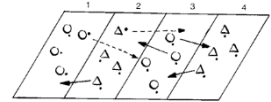
Variationen

- Der Haifisch spielt auf Punkte (z.B. 6 Kinder berühren).
- Die Kinder spielen auf Punkte (z.B. 5 gelungene Versuche).
- Der Trainer gibt die Spielzeit und den Rollenwechsel vor. Wer berührt ist, muss eine Zusatzaufgabe lösen (z.B. Ball durch einen Slalom führen).



Prellfangen (1m)

Alle Kinder prellen einen Ball im Feld 1 und versuchen dabei, andere mit der freien Hand zu berühren. Wer jemanden erwischt, darf ins Feld 2 usw. bis ins Feld 4 aufsteigen. Wird ein Kind in den Feldern 2–4 berührt, muss es wieder absteigen. Wem gelingt es, ins Feld 4 aufzusteigen und auch dort zu bleiben?



- Die Klasse ist in Farbgruppen (Bündel) aufgeteilt: Wie viele Punkte hat die Gruppe nach 3 Minuten? Feld 4 = 4 Punkte, Feld 3 = 3 Punkte usw.
- Wechsel erst nach Berühren eines anderen Balles.

Flipperkasten (ms)

Alle Kastenelemente in der Halle verteilen. 2er Teams bilden. Die Paare bewegen sich frei und spielen sich den Ball zu.

Üben

1. Die Kinder führen den Ball und passen mit li und re zum Mitspieler.
2. Die Kinder passen via Prellbock (Kastenelement oder Wand) zum Partner.



Wetteifern

- Welches 2er Team schafft zuerst 10 Pässe via Prellbock (immer andere Prellböcke) zu spielen?
- Ein Verteidiger-Team versucht die Pässe zu unterbinden.

Ziel treffen (LP21)

Die SuS können aus dem Stand ein Ziel treffen.

Ich und der Ball (Übungen umsetzbar mit Hand, Fuss, Stock, Schläger)

Schiessbude (ms)

Die Schwedenkästen werden in dieser Übung als Ziele benutzt. Die Kinder sammeln Wurferfahrungen mit unterschiedlichen Gegenständen.

Kastenelemente, die unterschiedliche Punkte ergeben, längs oder quer hintereinanderlegen. Mit Tennisbällen, Shuttles, Schaumstoffbällen etc. direkt oder via Wand in die Elemente werfen.



Minigolf (lm)

An der Längsseite der Halle / des Platzes sind «Ziele» markiert (Malstäbe, Hütchen ...). Die Kinder versuchen, aus einer selbst gewählten Distanz mit ihrem Ball ein Ziel zu treffen.

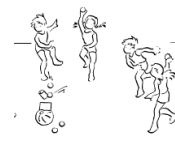
- Zwei Kinder einigen sich auf ihre Distanz sowie auf ihre Trefftechnik (Werfen, Rollen, Prellen) und versuchen das Ziel zu treffen.
- Beidhändig, links, rechts.
- Möglichst grosse, aber auch ganz kleine Abstände.



Ziele treffen (lm)

Die Kinder stehen im Kreis. In der Mitte sind genügend Bauklötze, Schuhschachteln und Kegel aufgestellt. Jedes Kind hat einen Ball und versucht die verschiedenen Objekte zu treffen. Wenn alles umgekippt ist, wird es gemeinsam wieder aufgebaut.

- Distanzen vergrössern.
- Nur Werfen, nur Rollen.
- Werfen oder Rollen, was geht besser?

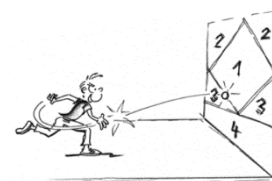


Ziel-«Wallball» (ms)

Auf der Zone an der Wand sind verschiedene Zielzonen eingezeichnet. Trifft eine Person in eine solche Zielzone, erhält sie entsprechend Punkte. Verschieden grosse Zielzonen ergeben unterschiedliche viele Punkte. Welches Paar erreicht in einer gewissen Zeit am meisten Punkte (kooperativ)? Wer sammelt in einem Duell gegen eine andere Person mehr Punkte (kompetitiv)?

Variationen

- Ball darf mehrmals aufspringen
- auch oder nur mit der schwächeren Hand spielen
- Ball direkt aus der Luft («volley») spielen

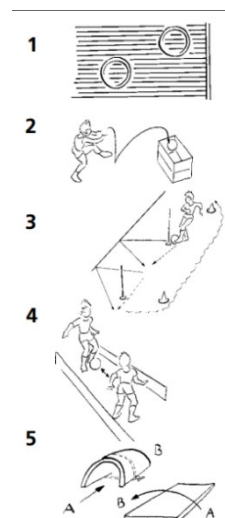


Miteinander (Übungen umsetzbar mit Hand, Fuss, Stock, Schläger)

Ziel-Stationen (Im)

Wer 10 Treffer hat, wechselt die Station. Zu zweit

1. Reifen hängen an der Sprossenwand in unterschiedlichen Höhen.
2. Den Ball aus der Hand fallen lassen und ihn nach einmaligem Bodenkontakt wie ein Torhüter direkt in einen Schwedenkasten abspielen. Nach 5 Treffern wechseln. Den Abstand zum Ziel verändern.
3. Doppelpass: In einem Abstand von 2 m zur Wand und mit ca. 3 m Entfernung zueinander stehen Malstäbe, Keulen (= Gegenspieler). Parallel zur Wand laufen und so an den «Gegnern» vorbeispielen, dass die zurückspringenden Bälle im direkten Lauf übernommen werden können. Aussen zurücklaufen und erneut beginnen. Wechsel nach 3 Runden.
4. Pass in die Gasse: Ein Paar spielt sich den Ball zwischen zwei Linien (Langbänke) so zu, dass er möglichst keine Linie berührt. Wie oft gelingt dies? Wechsel nach 20 kontrollierten Pässen.
5. Mattenbahn: Einige Matten sind gewölbt, einige liegen flach. Zuspielen zu zweit: Über die Matte, unten durch, links oder rechts vorbei etc.



Variationen

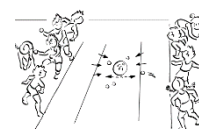
- Vor jedem Zielschuss wird vorgängig eine kleine Laufrunde absolviert.
- Zielobjekte auf Langbänke stellen.
- Man hat nur eine gewisse Anzahl Schüsse zur Verfügung.
- Schussarten vorgeben.

Gegeneinander (Übungen umsetzbar mit Hand, Fuss, Stock, Schläger)

Rollmops (Im)

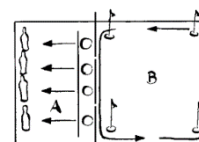
Die Kinder werden in zwei gleichgrosse Gruppen aufgeteilt. Es wird versucht, einen etwas grösseren und schwereren Ball (Basket-, Medizinball) mit kleineren Bällen (Gymnastik- oder Tennisbälle) auf die gegnerische Seite zu rollen (Linie festsetzen).

- Bälle nur rollen oder Bälle rollen und werfen.
- Auch in Kreisform möglich.
- Teams müssen in ihrer Hallenhälfte bleiben
- Bälle mit Fuss/Schläger spielen



Keulen umschieszen (Im)

Es stehen ca. 20 Keulen vor einer Wand. Standorte genau markieren, damit sie für alle über mehrere Spielrunden die gleichen sind. Hinter den Werfern halten Langbänke die rollenden Bälle auf. Die Werfer versuchen, die Keulen mit Soft-/Tennisbällen möglichst rasch zu treffen. Mit dem Fall der letzten Keule endet die Laufzeit der anderen Partei. Wie viele Punkte (vgl. «Menschliche Uhr») kann das Läufersteam in dieser Zeit erreichen. Die Rollen wechseln nach jedem Durchgang. Nach einigen Spielrunden wird Bilanz gezogen (evtl. «Rechenbüro» einsetzen)



Kastenball (ms)

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Statt eines Tores hat jedes Team einen Schwedenkasten auf der Grundlinie. Wird der Kasten von vorne getroffen, muss ein Element weggenommen werden. Welches Team hat den Kasten zuerst abgebaut?

Variation

- Ohne Kastenabbau möglich.
- Nur direkte Würfe zählen (Ball darf den Boden nicht berühren).
- Jedes Team hat zwei Schwedenkästen.



Burgball (ms)

Die verbotene Zone darf in dieser Übung nicht betreten werden. Die Angreifer versuchen, einen Ball auf dem Schwedenkasten zu treffen. Verteidiger versuchen, das zu verhindern.

Ein Handball liegt auf einem Kasten. Rundherum sind die Spielenden in einem Kreis verteilt, den sie nicht betreten dürfen. Nun versuchen sie den Ball, der von einem Torhüter bewacht wird, vom Kasten herunter zu schießen.

Variationen

- Regeln: Wurf nur mit dem schwächeren Arm. Nach dem Abspiele müssen die Spielenden hinter eine zweite Linie, um anzulaufen.
- Spieleranzahl: Zwei Torhüter. Weniger Angreifer.



Taktik (LP21)

Die SuS können Bewegungen des Mit- und Gegenspielers erkennen und darauf reagieren.

Miteinander / Gegeneinander (Übungen umsetzbar mit Hand, Fuss, Stock, Schläger)

Das Bienenvolk (Im)

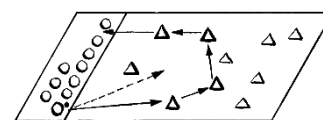
Beide Völker spielen auf einem grossen Feld. Alle haben einen «Pollen» (Bändelschwanz) in den Farben ihres Volkes. Es gilt den Gegner abzutupfen. Dazu können mehrere Bälle im Spiel sein. Wer abgetupft wird, muss sich auf eine «Flug»- resp. Laufstrecke begeben oder eine andere Aufgabe erfüllen, die ca. 1 Minute beansprucht. Wenn man einem Ballführenden den Bündel auszapfen kann, ohne dabei vom Ball selbst berührt zu werden, gewinnt man nicht nur den Ball, sondern schickt den andern zudem auch noch «auf die Reise». Welches Bienenvolk weist nach ca. 10 Minuten weniger Ausflüge auf?

- Jedes Volk bestimmt ein Königspaar, das gegen Berührungen immun ist. Dieses Paar versucht, möglichst vielen Ballträgern den Bündel wegzuschnappen. Vielleicht gelingt es so, das ganze gegnerische Volk gleichzeitig «auf die Reise» zu schicken?



Abtupf-Jäger-Brennball (Im)

Je nach Abmachung laufen 1, 2 oder 3 Hasen pro Lauf ins Feld der Jägerpartei und versuchen, 4 Jäger, die nicht in Ballbesitz sind, zu berühren. Wenn dies dem Hasen gelingt und er ins Feld der Hasen zurücklaufen kann, bevor ihn die Jäger abtupfen, erzielt er 1 Punkt. Die Jäger erzielen pro abgetupften Hasen 1 Punkt. Rollenwechsel nach 10 Läufen der Hasen. Punktevergleich.

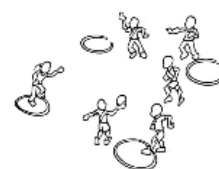


Reifenball (ms)

Es werden 2 Teams mit je 3 Spielenden gebildet. 3 Angreifer versuchen den Ball möglichst oft in einen der 4 leeren Reifen zu legen und somit einen Punkt zu erzielen. Die drei Abwehrspieler können dies verhindern, indem sie in die Reifen stehen. Hat ein Kind seinen Fuss im Reifen, kann dort kein Punkt mehr erzielt werden. Jede Gruppe kann während 3 Min. versuchen Punkte zu sammeln. Nach 3 Min. wechseln die Rollen.

Spielregeln

- Kein Prellen
- kein Laufen mit dem Ball
- den Ball den anderen nicht aus der Hand nehmen
- kein absichtlicher Körperkontakt.

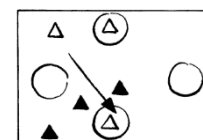


Reifen-Eierlegen (Im)

Zwei Teams spielen gegeneinander, d.h. sie können sich gegenseitig am Punkterfolg hindern. Diese Endform fordert von den Kindern eine hohe Bereitschaft zur Gruppentätigkeit und ein gut entwickeltes peripheres Sehen.

Beispiel: Die angreifenden Kinder versuchen, den Ball möglichst oft in einen leeren Reifen zu legen. Die verteidigenden können dies verhindern, indem sie sich in die Reifen stellen. In einem besetzten Reif kann kein Punkt erzielt werden. Wenn die verteidigenden Kinder den Ball schnappen können, werden sie zu Angreifern.

- Anzahl Reifen variieren, aber mindestens einen Reifen mehr auslegen als Spielende in einer Gruppe sind!

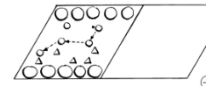


Reifenball (Reifen auf der Grundlinie) (Im)

Maximal 5 S pro Team spielen gegeneinander. Das Ziel der Teams ist es, den Ball in einen gegnerischen Reifen zu legen und bei den eigenen Reifen keinen Punkt zu erhalten. Wenn ein Abwehrspieler einen Reifen mit dem Fuss betritt, so kann bei diesem Reifen kein Punkt erzielt werden.

- Spiel mit einem Fussball. Punktgewinn, wenn der Ball mit dem Fuss in einem Reifen gestoppt wird.

Mindestens einen Reifen mehr als 5 pro Team auslegen und die ganze Breite des Spielfeldes ausnützen.

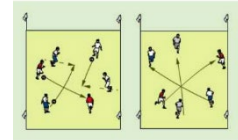


Genau Zuspiele– sich orientieren (ms)

Je zwei Kinder bewegen sich mit einem Ball kreuz und quer durch das Feld (4 Spielerpaare in einem Feld). Der Ballbesitzer sucht seinen Mitspieler und spielt ihm den Ball in einem günstigen Moment zu. Der Raum für das Zuspil muss frei sein. Pro 2 Kinder ein Ball

Variante

- Die Spielerpaare dürfen jederzeit ins andere Feld wechseln.



Regeln (LP21)

Die SuS können Regeln nennen.

Die SuS können Regeln einhalten.

Fairness (Im)

Das faire Verhalten kann bereits bei einfachen Spielformen, aber auch in anderen Lernbereichen geübt werden. Fair Spielen heisst Spielen ohne Angst, Aggression und Gewalt. Fairness hängt auch entscheidend von den Regeln und der Spielorganisation ab. So fördern beispielsweise Spiele mit Ausscheiden Frustration und Aggression und Abtreffspiele mit harten Bällen zusätzlich sportspiel-ungünstige Verhaltensweisen (Wegrennen vor dem Ball, Vermeiden von Ballkontakten usw.).

Regeln laufend entwickeln

So wenig Regeln wie möglich, so viele wie nötig. Die Regeln werden laufend entwickelt und den jeweiligen Spielsituationen und Spielbedürfnissen angepasst. Langsam und schrittweise erfolgt ein Integrieren und Anwenden der Sportspielregeln.

Auswerten (Im)

Nach dem Spielen werden die individuellen Erfahrungen ausgetauscht und gemeinsam diskutiert.

Anregungen zum Spielgespräch:

Die Spielregeln diskutieren, ändern oder ergänzen.

Den Wortschatz erweitern (Rollen, Werfen, Prellen, Fangen).

Resultate festhalten (Spielbündel an der Sprossenwand aufhängen, Punkte kleben, Zahlen kennen lernen).

Spielvarianten der Kinder aufgreifen und ausprobieren.



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Faszination Bälle](#)

[Trainingsformen – Good Practice](#)

[Spielen](#)

[Kleine Ballspiele](#)

Kämpfen (LP21)

Die SuS können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen.

In den Teich ziehen (ms)

Zwei Schüler 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, sich in den Teich zu ziehen. Wer zuerst mit einem Fuss den Teich berührt, hat verloren.



Variationen

- Die Hand diagonal fassen.
- Zu Beginn noch nichts gefasst.

Steirisches Ringen (ms)

Zwei Schüler stellen sich mit einer Fussaussenkante gegeneinander auf. Gleichzeitig fassen sie sich an der dem Gegner zugewandten Hand und versuchen, den anderen mit ziehen, stossen und drücken zu einem Ausfallschritt oder einem Heben der Beine zu zwingen.



Variationen

- Zwei Schüler stehen sich im Grätschstand spiegelbildlich gegenüber und fassen sich an den Armen.
- Zwei Schüler stehen nebeneinander, haken mit den partnernäheren Armen ein und fassen mit der anderen Hand die eigene.

Zwangssitzen (ms)

Zwei Schüler knien einander gegenüber. Sie versuchen gegenseitig, den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Bis zum Punkt, an dem der Gegner sein Gesäss komplett auf den Boden setzen muss.



Zügel männer (ms)

Zwei Teams (Zügel männer und Möbel). Alle zirkulieren. Auf ein Signal hin packen die Zügel männer die Möbel (Schüler in aufrechter Position, auf beiden Beinen gut verankert) und versuchen, sie so schnell wie möglich aus dem Feld zu stossen, ohne dass diese umfallen.

Die Möbel leisten dem Stossen der Zügel männer Widerstand, ohne sich von der Stelle zu bewegen oder sich fallen zu lassen. Ein einmal aus dem Feld gedrängtes Möbel kommt nicht ins Spiel zurück.

Variation

- Die Möbel sind auf allen vieren.

Tipps: Darauf achten, dass die Regel «nicht oberhalb der Schultern packen, erst fassen, dann stossen» beachtet wird. Darauf achten, dass sich die Zügel männer mit geradem Rücken hinstellen.



Fangis «Rüebli zieh» (ms)

In dieser Übung lernen die Kinder sorgfältig miteinander umzugehen und gewöhnen sich darüberhinaus an den Körperkontakt.

Ein Feld an den Turnhallenwänden entlang ist das Hasennest. Darin befinden sich 7 Hasen. Im Kreis in der Mitte der Halle ist das Rüeblifeld dort liegen 10 Rüebli, Körper gestreckt auf dem Rücken. Zwischen Rüeblifeld und Hasennest befinden sich 3 Jäger.

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. Die Jäger gewinnen, wenn alle Hasen in Rüebli, die Hasen gewinnen, wenn alle Rüebli in Hasen verwandelt worden sind.

Regeln (LP21)

Die SuS können Berührungen zulassen.

Die SuS können Stoppsignale des Gegenübers beachten und selber setzen.

Ballmassage (ms)

Zu zweit, Person A in Bauchlage auf einer angenehmen Unterlage. Person B massiert mit einem Igel-, Gymnastikball oder etwas Ähnlichem in kleinen, runden Bewegungen von den Füßen her kopfwärts. Person B massiert nur die Muskeln, nicht die Wirbelsäule.

Unangenehme Stellen werden umrundet und der Druck so angepasst, dass die Massage als angenehm empfunden wird (nachfragen). Als Abschluss legen Sie den Ball weg und streichen den Rücken mit beiden Händen von der Schulter bis zum Becken aus.

Variation

- Kann auch in Rückenlage gemacht werden.

Pizza backen (ms)

Auf dem Rücken des vorderen Kindes wird eine Pizza gebacken, indem die nachfolgenden Anweisungen auf dem Rücken durchgeführt werden. Zuerst muss der Arbeitsplatz gesäubert, der Pizzateig geknetet und ausgewählt werden.

Nun wird die Pizza mit Zutaten belegt und der Ofen heiss gemacht (Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen um die Wärme zu übertragen). Ist die Pizza gebacken, kann das Kind sie schneiden und essen. Am Schluss macht das Kind alles wieder sauber.

Bemerkung:

- Ausklangspiele charakterisieren sich dadurch, dass die Kinder die Hektik und die Emotionen der Lektion abbauen können. Die Kinder beruhigen und entspannen sich auf spielerische Weise.

Wäscheklammernfangis (ms)

Die Schüler stecken sich eine bestimmte Anzahl Wäscheklammern irgendwo an ihren Kleidern an. Auf ein Startzeichen hin versuchen sie, die Wäscheklammern der anderen zu rauben. An den Schuhen dürfen keine Klammern befestigt werden. Wer keine Klammern mehr hat, muss eine Zusatzaufgabe lösen oder kann die eroberten Klammern wieder anstecken.



Es können auch verschiedenfarbige Wäscheklammern verwendet und den Farben eine Punktzahl zugewiesen werden. Die Aufgabe kann umgekehrt werden, indem man seine eigenen Klammern den Gegnern anstecken muss. Das Spiel kann in gleicher Weise mit Spielbändeln gespielt werden.

Drucklauf (ms)

Zwei Schüler stellen sich rechts und links einer Hallenbegrenzungslinie auf. Die beiden lehnen sich gegenseitig fest gegen die Schultern und schauen in dieselbe Laufrichtung. Auf ein Kommando des Lehrers laufen die beiden los und drücken fest mit den Schultern gegeneinander, ohne dabei das Lauftempo oder die Körperposition zu verlieren. Sieger ist, wer am Ende der Laufstrecke seinen Gegner am weitesten von der Orientierungslinie abgedrängt hat. Die Schüler dürfen sich auf keinen Fall wegdrehen.



Variation

- Diese Übung auch Rücken an Rücken oder Bauch an Bauch ausführen, dabei verschiebt man sich seitwärts.

Zyklus 1

Berührungskampf (ms)

Die beiden Schüler versuchen gegenseitig möglichst oft die Schultern, den Bauch oder die Oberschenkel zu treffen, ohne selbst Gegentreffer einzustecken. Gespielt wird eine Minute. Nach jedem Treffer gehen die Schüler wieder in ihre Ausgangsposition zurück.

**Variation**

- Die Schüler halten sich an den Händen, Schultern oder Nacken fest und versuchen, mit den Zehenspitzen den Fuss des anderen zu berühren. Der Kampf kann auch am Boden auf den Knien beginnen, wo die beiden Schüler versuchen, die Fussgelenke des Gegners mit einer oder mit beiden Händen zu umfassen.

Schildkröten umdrehen (mS)

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.

Variation

- Dasselbe als Partner- oder Kleingruppenkampf.

Sitzkampf (lm)

A und B sitzen Schulter an Schulter nebeneinander, die Beine je in die andere Richtung vorgestreckt. Sie fassen einander mit der näheren Hand unter der entfernteren Achsel und mit der anderen Hand am Oberarm. Beide versuchen, einander nach hinten aus dem Gleichgewicht zu drücken. Abwehrstrategie: Das äussere Bein seitlich ausstellen, damit stossen und Gegendruck erzeugen.

**«Stoppband» (ms)**

Durcheinander rennen, ohne jemand anderes zu berühren. Auf mein Zeichen (Klatschen) sofort möglichst stabil stehen bleiben, beide Hände in Stopphaltung vor sich und so laut wie möglich «STOPP» schreien.

**Variation**

- Mein Partner macht ein böses Gesicht und kommt langsam auf mich zu. Sobald er mir zu nahe kommt, halte ich ihm meine «Stopp Hände» entgegen und schreie laut «STOPP».
- Dito, mein Partner kommt aber immer schneller auf mich zu.

«Lass mich!» (ms)

Mein Partner macht ein böses Gesicht und kommt langsam auf mich zu und schubst mich mit beiden Händen zurück. Ich suche sofort einen guten Stand, nehme die Stopp Hände vor den Körper und schreie laut «lass mich!».

Ju-Jitsu-Fangis (ms)

Zwei Fänger jagen alle andern. Wer erwisch wird muss stehen bleiben mit erhobenen «Stopp Händen». Alle andern dürfen sie befreien, indem sie die «Stopp Hände» zur Seite schieben, ihre eigenen Hände den Gefangenen auf die Schultern legen und sie sachte nach hinten unten ziehen. Die Gefangenen machen eine Fallübung rückwärts und sind wieder frei. Während der Befreiungsaktion können die Befreier nicht gefangen werden.

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Kämpfen und fallen](#)

Rollen und Fahren (LP21)

Die SuS können in einer geschützten, sicheren Umgebung auf Rollgeräten fahren.

Trottinett (Inhalt ist oft auch mit Rollbrett umsetzbar)

Fahren mit dem Trottinett (eigene Idee)

Die SuS fahren in einem abgegrenzten Feld umher und versuchen einander nicht zu berühren.

Variation

- links und rechts beinig fahren
- auf vorgezeichneten Kreidelinien fahren/ vorgezeichnete „Achten“ fahren
- sich begrüßen/ Handschlag geben
- Pylonen, Wasserflaschen, etc. aufstellen und Hindernisse umfahren
- Gegenstände übergeben
- Raum immer mehr einschränken

Bremsen (eigene Idee)

Alle SuS starten auf einer Linie und fahren auf Signal der Lehrperson los. Hält die Lehrperson ein rotes Band in die Höhe müssen die SuS so schnell wie möglich stoppen. Wird ein grünes Band in die Höhe gehalten, dürfen die Kinder weiterfahren.

Variation

- Auf akustisches Signal (z.B. Pfiff) stoppen
- Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3m) zum Stehen kommen.
- Zeitungslesen

Fangis (ms)

Im begrenzten Feld die Gruppe fahren lassen. Ein Fänger wird bestimmt. Wer gefangen wird oder abstehen muss, wird zum Fänger.

Variation

- Mehrere Fänger einsetzen.

Stafettenformen mit Trottinett (eigene Idee)

- Rundstafette über Parcours
- um Malstab und zurück
- mit Slalom um Hütchen
- Transport eines Wasserbechers auf Trottinett
- Zu zweit auf dem Trottinett

Kreuz und quer (ms)

Den Trottinettlenker rechts mit der linken Hand halten und den Lenker links mit der rechten Hand fassen. Wer schafft es, mit den überkreuzten Händen einen Kreis zu fahren?

Variation

- Versuchen, eine möglichst kleine Acht zu fahren

Seitenwagen (ms)

Partnerteams bilden. Der Schüler, der den Seitenwagen spielt, versucht immer auf der rechten Seite seines Partners zu fahren. Wer schafft es, als Team einen vorgegebenen Rundkurs so zu fahren?

Variation

- Das Team eine Formation einstudieren lassen.
- Das Team einen auf den Boden gezeichneten Buchstaben nachfahren lassen.
- Der Seitenwagen hält den Lenker nur mit einer Hand oder gar mit überkreuzten Händen.

Strassenfeger (ms)

Auf einem verkehrsfreien Platz werden in einem markierten Feld mit Wasser gefüllte PET-Flaschen verteilt (dreimal so viel wie Anzahl Spieler). Auf Kommando starten die Spieler mit dem Trottinett ausserhalb der Markierung und versuchen, so viele Flaschen wie möglich zu sammeln. Pro Fahrt darf nur eine Flasche aufgelesen und aus dem Feld zum eigenen Startpunkt transportiert werden. Dabei darf nicht mit dem Fuss am Boden abgestützt werden. Bei gegenseitiger Berührung (Trottinett, Körper) müssen die Beteiligten ohne Flasche zu ihrem Startpunkt zurückfahren, bevor sie wieder sammeln dürfen. Wer hat am Schluss am meisten Flaschen weggefegt?

Fuchsjagd (ms)

Alle spielen gegeneinander. Jeder Fahrer steckt sich einen Bändel zur Hälfte hinten in die Hose und muss die Bändel der anderen Fahrer sammeln. Hat man einen neuen Bändel erwischt, wird er in die Hose gesteckt. Wer schafft es, möglichst alle Bändel zu sammeln?

Limbo Dance (ms)

Zwei Personen halten zusammen ein Seil in die Höhe. Die Trottinettfahrer fahren unter dem Seil durch. Wer schafft es, am tiefsten unter dem Seil durchzufahren?

Bemerkung

- Den Kopf unter den Lenker halten und so tief gehen als der Lenker.

Kicken (ms)

Auf dem Platz verschiedene Gegenstände hinlegen. Mehrmals mit dem Bein abstossen auf den Gegenstand zu fahren und ihn mit dem Fuss wegzukicken. Wer schafft es, gleich drei Gegenstände in einer Reihe mit dem Fuss wegzukicken?

Variation

- Abwechslungsweise mit dem rechten und linken Fuss die Gegenstände wegzukicken.

Die SuS können vorgegebene Sicherheitsregeln einhalten

Die SuS können Gefahrensituationen erkennen.

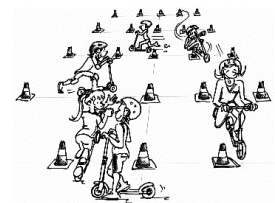
Trottinett

Verkehrsgarten (ms)

Die Schülerinnen und Schüler lernen, Gefahrensituationen in Bezug auf andere Personen zu erkennen. Auf dem Pausenplatz wird ein quadratisches Feld mit 5x5 respektive 7x7 Pylonen so ausgelegt, dass ein Gitter entsteht. Die Schüler/innen fahren mit ihren Trottinetts auf unterschiedlichen Wegen durch den Verkehrsgarten.

1. Durch die Korridore bis ans Ende des Feldes fahren, den letzten Pylonen umrunden im Korridor daneben zurückfahren.
2. Im Slalom um die Pylonen bis ans Ende des Feldes fahren.
3. Kreuz und quer im Verkehrsgarten ohne Zusammenstoss herumfahren. Auf Signal den Standfuss wechseln, mit überkreuzten Armen fahren, etc.
4. In einer Kolonne als Schlange durch die Korridore fahren.

Die Klasse in Vierer-Gruppen einteilen. Die eine Hälfte der Gruppen fährt durch die horizontalen die andere Hälfte durch die vertikalen Korridore. Es entsteht Gegen- und Kreuzverkehr und die Fahrweise muss angepasst werden.



Rollbrett

Sicherheitsregeln:

- Lange Haare zusammenbinden
- Hände beim Abstoss weit weg von den Rädern aufsetzen
- Bei Nichtgebrauch das Rollbrett mit den Rollen nach oben «parken»!

Übungen

Rollbrett-Schlitten (1m)

Auf dem Rollbrett sitzen und versuchen, sich mit den Füßen vorwärts zu stossen oder rückwärts zu ziehen.

- Mit einem Fuss: mal links, mal rechts abstossen.
- Führen - Folgen: A fährt eine Strecke und B folgt.
- Abstossen und möglichst weit fahren.



Einbein-Kniestand (1m)

Einseitiger Kniestand, die Hände fassen das Rollbrett vorne auf beiden Seiten. Mit dem freien Fuss tretrollen (Trottinett fahren).

- Nach einigen Tritten die «Antriebsseite» wechseln.
- Wer kommt mit 5-mal links antreiben gleich weit wie mit 5-mal rechts antreiben?
- Rhythmisch antreiben, z.B. kurz-kurz-lang...
- Antreiben und dann auf beiden Knien rollen lassen



Rollwagen (1m)

Zum Einstieg empfiehlt es sich, nicht zuletzt aus Sicherheitsgründen, die Bewegungslust der Kinder mit Hilfe von Bewegungsaufgaben zu lenken.

- Eine eigene Fortbewegungsart suchen, z.B. : von der Wand abstossen, an der Wand entlangziehen, «crawlen», mit den Füßen ziehen etc.).
- Rudern: Mit einem Gymnastikstab als Ruder durch die Halle paddeln.
- Karussell: Ein auf dem Rollbrett sitzendes Kind wird von einem anderen ohne Rollbrett so bewegt, dass es praktisch an Ort dreht.
- Blinder Fahrgast: A sitzt mit geschlossenen Augen auf dem Rollwagen und wird von B im Raum umhergeführt. Beim Anhalten versucht A genau zu sagen, wo der Rollwagen jetzt steht.



Schubkarren (1m)

Je zwei SuS zusammen haben ein Rollbrett. A sitzt auf das Rollbrett und hält sich mit beiden Händen fest. B stösst an den Schultern. A versucht durch Gewichtsverlagerung nach links bzw. nach rechts, Kurven zu fahren. Nach einer gewissen Zeit werden die Aufgaben gewechselt.

- A wünscht eine Richtung: «rechts»; «geradeaus»...
- B bestimmt die Richtung durch Schulterdruck, A muss das Gewicht entsprechend verlagern.
- A schliesst die Augen. Weiss A nach längerer Fahrt noch, wo das Rollbrett steht?
- Orientierungsfahrt: A steuert auf dem Schulareal ein Ziel (mit oder ohne Karte) an. B treibt an. Am Ziel werden die Rollen gewechselt.



Pferde-Gespann (1m)

A steht oder sitzt auf dem Rollbrett, die Füsse in Fahrtrichtung. B zieht mit einem Seil oder einem Schlauch. Was ist schwieriger?

- Römisches Wagenrennen: In der gemeinsam festgelegten «Arena» treten verschiedene Gespanne über mehrere Runden gegeneinander an. Regeln wie z.B. Fahrerwechsel besprechen.
- A wird von B wie ein Segelflieger «geschleppt». Nach einer gewissen Zeit lässt B das Zugseil los und «fliegt» allein weiter.
- Einen Geschicklichkeitsparcours bauen und diesen in verschiedenen Fahrtechniken durchfahren (Trottinett, Einbein-Kniestand, Ziehen und Abschleppen...)



Trottinett fahren (1m)

Mit einem Fuss auf der Mitte des Rollbretts stehen und mit dem anderen Fuss vom Boden abstossen.

- Erst vorsichtig, dann immer kräftiger abstossen.
- Gelingt es, genau einer Linie entlangzufahren?
- Gelingt es auch mit dem anderen Fuss?
- Gelingt es auch, die Richtung zu ändern



Spielformen

Schlitten-Stafette (1m)

Aus jedem Team sitzt jemand hinter der Startlinie auf dem Rollbrett. Nach dem Startzeichen zieht sich A mit Hilfe der Füsse vorwärts. Nachdem A die Ziellinie (Malstab) überquert hat, stösst A sich wieder rückwärts bis über die Startlinie. Übergabe des Rollbrettes an B. Alle SuS kommen zweimal an die Reihe. Welches Team ist zuerst fertig?

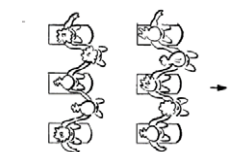
- Mit dem Bauch auf dem Rollbrett liegen und sich mit Hilfe der Hände vor- und rückwärts bewegen.
- Auf dem Rollbrett knien und mit den Händen abstossen.
- Im einbeinigen Kniestand Trottinett fahren.



Nebeneinander (1m)

Alle A sitzen (oder stehen) auf ihren Rollbrettern so weit nebeneinander, dass alle B dazwischen genügend Platz finden. Alle A und B schauen in die gleiche Richtung.

- Gemeinsam anfahren und stoppen.
- Eine bestimmte Strecke fahren; Rollenwechsel.
- Alle A laufen nach vorne und ziehen so, dass sie von B überholt werden, laufen wieder nach vorn
- Im Rhythmus «Ho-oop – Ho-oop!» wie an einem Fließband.



Abschlepp-Stafette (1m)

A sitzt (oder steht) hinter der Start- und Ziellinie auf dem Rollbrett und hält sich am Stab. B und C stossen A bis über die Umkehrlinie. Dort dreht sich A um 180° und wird dann wieder zurückgezogen. Anschließend erfolgt der Rollenwechsel. Wenn alle SuS 1-mal auf dem Brett gefahren sind, ist das Ziel erreicht.



Rollbrett – Curling (1m)

Der Fahrer sitzt (oder steht) mit einem Fuss auf dem Rollbrett, stösst mit dem anderen Fuss 2-mal am Boden ab und gleitet dann möglichst weit. Je nach erzielter Weite ergibt dies 1–3 Punkte für sein Team. Ein Durchgang ist beendet, wenn alle Teammitglieder einen Versuch absolviert haben. Welches Team hat nach 3 Durchgängen am meisten Punkte?



Die SuS können auf Rollgeräten Hindernisse umfahren und sicher bremsen.

Rollbrett (Inhalt ist oft auch mit Trottinett umsetzbar)

Zauberwald (Rollbrett) (ms)

Die Schüler/innen fahren auf einem Indoor-Rollbrett sitzend oder knieend von einem oder zwei Mitschülern an einem Springseil gezogen durch den Zauberwald (Volleyballfeld) zu einer Schatztruhe und zurück. Aus der Truhe dürfen sie einen Edelstein (Dickwürfel, Kappla o.Ä.) nehmen und auf der anderen Seite des Zauberwaldes in das Teamdepot legen. Nach 5 Min. baut das Team mit den gesammelten Steinen einen Turm. Das Team mit dem höchsten Turm hat gewonnen.

Variationen

- Im Zauberwald wachsen Bäume (Keule, Pylonen o.ä.) gleiche Aufgabe wie oben, wer eine Keule zu Fall bringt oder eine Pylone berührt, muss dem grossen Zauberer vom Zauberwald einen Edelstein abgeben.
- Jedes Team bestimmt einen Räuber/Räuberin. Wer beim Durchqueren des Zauberwaldes vom Räuber/Räuberin des gegnerischen Teams gefangen wird, muss den Edelstein abgeben.
- Die Bäume im Zauberwald sind leider krank und müssen gefällt werden. Die Teams versuchen die Mitspieler welche auf dem Rollbrett oder im Rollstuhl sitzen so in den Zauberwald zu schieben, dass eine Keule, Pylone o.ä. umfällt. Kann der Baum gefällt werden, wird er ins Teamdepot gebracht.



Kettenzug (1m)

Die Kinder stellen sich hintereinander auf (A-B-A-B). Alle B dürfen fahren, alle A ziehen. Alle B sitzen oder stehen. Das vorderste Kind spielt die Lokomotive und übernimmt das Kommando. Alle A setzen den «Zug» langsam in Bewegung.

- Die Reise führt von... bis...? Mal langsam und mal schnell, dann bergauf und bergab; am Bahnhof auf andere «Züge» umsteigen, zum Abschied winken.
- Halten die Züge die abgemachten Kreuzungsvorschriften (z.B. Vortritt von rechts) ein?
- Gelingt es, eine Strecke mehrmals in der gleichen Zeit, als Bummler, als Schnellzug... zu durchfahren?



Bob-Slalom (1m)

Ein Partner setzt sich aufs Brett und der andere schiebt ihn durch einen markierten Zick-Zack-Kurs. Vorwärts und rückwärts schieben.

- Der «Pilot» darf die Route frei bestimmen.
- Die Läuferin bestimmt die Richtung durch Druck auf die Schultern des «Piloten».
- Im Stehen...
- Als Wettkampf (z.B. Parallelsalom).



Gleiten (LP21)

Die SuS können in verschiedenen Körperpositionen rutschen.

Die SuS können mit gleitenden Geräten kontrolliert rutschen.

TEPPICH (Übungen oft auch mit Jutesäcke, Stoffresten, dicke Socken umsetzbar)

Zu Beginn sollen die Kinder allein, dann zu zweit durch einfache, ungefährliche Spielformen ihren Bewegungsdrang ausleben dürfen.

Übungen in der Fläche

Hosenboden-Rutschen (Im)

Die Kinder setzen sich auf den Teppich (Stoffresten, Jutesack o.ä.) 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?



Knie-Rutschen (Im)

Die Kinder knien auf Teppich (Jutesack ...) und rutschen wie oben.

- 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?



Trottinett fahren (Im)

Der eine Fuss wird auf den Teppich aufgesetzt, der andere Fuss treibt an wie auf einem Trottinett. Der Teppich (= Trottinett) soll möglichst nie stillstehen.

- Wie geht es besser: Mit Vor- oder Rücklage? Mit gestrecktem oder leicht gebeugtem Standbein?
- Auch mit dem anderen Fuss abstossen.
- Auch seitwärts, rückwärts Wer kann drehen?
- Nach 3-mal Abstossen den Fuss wechseln; sich trotzdem rhythmisch fortbewegen.
- Trottinett-Stafette mit 4–6 Teams.
- Trottinett-Fangspiel: Die Fänger sind gekennzeichnet. Wer von einem Fänger berührt wird, wird zum Fänger, bis er jemand anderen berührt.

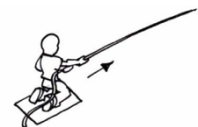


Seilbahn (ms)

In dieser Übung lernen die Kinder die Rutscheigenschaften verschiedener Materialien kennen. Sie halten ihr Gleichgewicht und kräftigen ihre Muskulatur. Die Kinder ziehen sich, auf einem Teppichquadrat sitzend, an einem Seil mehrere Meter weit.

Variationen

- Kniend, sitzend, liegend, stehend.
- In Bauchlage über eine Langbank (horizontal oder schräg) ziehen.



Pferdekutsche (ms)

Bei dieser Übung wird die Anpassungsfähigkeit des Gleichgewichts der Kinder mit unterschiedlich starken Ziehimpulsen trainiert. Zwei Kinder bilden zusammen ein Pferdegespann. Das dritte Kind steht auf zwei Teppichen (= Kutsche) und lässt sich von den Kindern mit zwei Springseilen ziehen. Die Schwierigkeit für das Kind auf der Kutsche besteht darin, dass die zwei «Pferde» unterschiedlich festziehen. Dadurch muss es diese Impulse ausgleichen können.



Übungen auf der schräggestellten Langbank

Rutschbahn (ms)

In dieser Übung gleiten die Kinder sitzend, kniend oder liegend eine schräge Langbank hinunter und versuchen dabei das Gleichgewicht zu behalten. Beim Rutschen kopfvoran sichert die Lehrperson das Kind und bremst es, wenn nötig, ab. Je nach Niveau der Kinder kann man den Winkel der Langbank vergrößern oder verkleinern, um das Tempo zu regulieren.



Snowboarden (ms)

Diese Übung trainiert die stehende Gleichgewichtsfähigkeit der Kinder im Rutschen und Gleiten. Das Kind steht seitwärts auf einem umgedrehten Teppichstück, das sich auf einer schräg gestellten Langbank oder Rutschbahn befindet. Es hält sich an einem Seil fest, das an einem Ende an der Sprossenwand befestigt ist. Nun rutscht es die schräge Ebene hinunter, während es das Seil vor dem Körper langsam durch die Hände laufen lässt.



Skisprung (ms)

Mit dieser Übung wird trainiert, dass die Kinder auch unter erschwerten Bedingungen das Gleichgewicht im Rutschen halten können. Das Kind klettert die Sprossenwand hoch bis zum Beginn der beiden Langbänke. Dort steigt es auf die bereitgelegten Teppichfliesen (Oberseite nach unten!) und rutscht stehend die Langbank hinunter. Eventuell muss die Lehrperson die Kinder zu Beginn noch führen.



Schwimmen (LP21)

Die SuS können sich im brusttiefen Wasser frei bewegen und spielen.

Auf dem Bahnhof (1m)

Wir laufen und rennen wie auf dem Bahnhof. Alle suchen ihren eigenen Weg. Niemand stößt mit einem anderen zusammen. Einige tragen einen schweren Koffer (bis zum Hals im Wasser).



Aussteigen-Einsteigen (1m)

Auf Signal des Lehrers müssen alle schnell in den Zug einsteigen (= auf den Bassin Rand sitzen). Nach kurzer Zeit umsteigen (Platz wechseln) usw.



Juhui, wir sind da! (1m)

Wir sind am Reiseziel angekommen und freuen uns. Wir springen, hüpfen, rufen, tanzen alleine und zu zweit. Wir bilden einen Kreis und springen, hüpfen... (ängstliche Schüler in der Nähe des Lehrers)



Es ist sooo heiss (1m)

Wir schütten uns Wasser über den Kopf, ins Gesicht, gegen die Brust, auf den Rücken... Wir spritzen uns selbst an. Wir spritzen den Lehrer an. Wer will sich anspritzen lassen?



Autowaschanlage (ms)

Die Kinder bilden eine Gasse, ein Kind (schmutziges Auto) fährt durch die Waschanlage, die es programmiert hat (stark, mittel oder wenig schmutzig).

Die Kinder der Gasse spritzen gemäß gewählter Programmierung.



Ball im Kreis (ms)

Dieses bewährte Kennenlernspiel kann sowohl im Wasser als auch ausserhalb durchgeführt werden. Mit der Zeit wird es angepasst.

Die Kinder bilden in hüfttiefem Wasser einen Kreis und werfen sich einen Ball zu. Das werfende Kind ruft laut seinen Namen.



Die SuS können die Kernelemente Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben in verschiedenen Situationen anwenden.

ATMEN

Luftblasen (ms)

Im Wasser gehen und einen Tischtennisball, eine Schwimmte usw. vor sich her blasen, ohne mit den Händen zu berühren.

Motorschiff (ms)

Die Kinder gehen mit einem Ring (Steuer) in den Händen durchs (max. brusttiefe) Wasser und machen mit dem Mund Motorgeräusche (Luftblasen).

Luftpumpe (ms)

Einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbruch und ohne Augen zu reiben viermal auszuführen. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.

Badewannen-Ungeheuer (ms)

In dieser Übung wird das Untertauchen und Auftauchen mit Ausatmen trainiert. Spielerisch werden so wichtige Atelemente des Schwimmens erlernt.

Auf dem Wasser hält die Lehrperson (oder ein Lernender) einen flach auf der Wasseroberfläche liegenden Reifen. Der Reif symbolisiert den Abfluss einer Badewanne. Das Ungeheuer kommt aus der Tiefe, taucht durch das Abflussrohr (Reif) und erschrickt den Badenden mit einem lauten Schrei.



Variationen

- Reif anheben, damit nicht vollständig untergetaucht werden muss.
- Das Ungeheuer wartet im Abflussrohr (unter den Reifen getaucht) zehn Sekunden lang, bevor es aufspringt.

Kapitän Nemo (ms)

Die Kinder imitieren das Signal einer Lokomotive (Krankenwagen, Polizeiauto etc.) über und dann unter Wasser.
Kriterien:

- So stark ins Wasser blasen, dass es sprudelt.
- Hände nicht vors Gesicht halten.
- Nase nicht mit den Fingern zuhalten.

Atemtest (ms)

Zu zweit unter Wasser tauchen. A zeigt unter Wasser mit den Fingern eine Zahl, B erkennt die Zahl und führt unter Wasser die entsprechende Anzahl Ausatemstöße durch.

Kriterien:

- Der Kopf ist vollständig unter Wasser getaucht.
- Die unter Wasser gezeigte Zahl wird richtig erkannt.
- Ausatemstöße unter Wasser ohne Zuhalten der Nase ausführen.

SCHWEBEN

Boje (ms)

Voll eingatmet umfassen die Arme die Beine. In dieser Päcklistellung so lange wie möglich verharren und den Körper auspendeln lassen. Dabei dient das Bild einer Boje, die an der Wasseroberfläche baumelt, als Metapher.

Statuentransport (ms)

Vertrauen in der Schweben.

Zu zweit: Ein Kind formt aus dem anderen eine Statue. Diese Position muss gehalten werden. Anschliessend wird die Statue durchs Wasser transportiert. Dabei liegt die Statue auf den Unterarmen der Partnerin, aber so, dass sie vom Wasser getragen wird. Die Ohren sollten im Wasser sein.

Variationen

- Die Statue hat eine gehockte Körperhaltung.
- Die «Statue» wird nur mit einem Arm gehalten.
- Die «Statue» liegt bauchwärts auf dem Wasser.
- «Die Statue» hat die Augen geschlossen. Weiss sie nach einer Minute noch, in welchem Teil des Schwimmbeckens sie sich jetzt befindet?



Seerose/Stern (ms)

Auf der Wasseroberfläche in Rückenlage schweben und die Atmung kontrollieren ist das Ziel dieser Übung. Die Kinder bleiben schwebend wie ein Seestern auf dem Wasser liegen. Dabei sind sie gut ausgestreckt und liegen auf dem Rücken, der Blick ist zur Decke gerichtet.

Variation

Aus dem Sitzen strecken und bis ins Liegen kommen (Rücken).

Zyklus 1

Seesterne (ms)

Fangisform mit Schweben: Wer von der Fängerin berührt wird, muss auf dem Wasser schwebend wie ein Seestern liegen bleiben (auf dem Rücken oder auf dem Bauch). Befreit ist, wer schwebend auf dem Wasser liegend auf zehn gezählt hat.

- Nur eine Fängerin im Spiel.
- Mehrere Fängerinnen einsetzen.

**Flugzeug(ms)**

Die Kinder liegen gestreckt und flach auf dem Bauch. Die Arme in Seithalte, der Blick ist zum Boden gerichtet. Ausatmen.

Sie sollen möglichst an Ort auf dem Wasser schweben. Immer länger versuchen (von 1 Sek. bis 3 Sek.).

**Die Luftmatratze ist undicht (Im)**

Wir legen uns flach aufs Wasser, Beine und Arme sind gespreizt. Langsam lassen wir Luft ab, bis die Matratze sinkt. Wer kann bis auf den Grund auf der Luftmatratze liegen bleiben?

**Päckli auspacken (ms)**

Schweben unter Wasser.

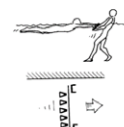
Im hüfttiefen Wasser aufspringen und in Hockhaltung abtauchen. Unter Wasser ausatmen. Immer noch unter Wasser schwebend den Körper aus der Hocke in eine X-Körperhaltung strecken

Kriterien: Unter Wasser aus der ruhig schwebenden Hockhaltung (viel Körperspannung) in die X-Position wechseln können (wenig Körperspannung).

GLEITEN**Abschleppen (Im)**

Ein Schüler zieht den andern in Bauch- und Rückenlage. Verschiedene wechselseitige Aufgabenstellungen:

- A hält einen Stab mit beiden Händen und geht rückwärts. B hält sich am Stab und lässt sich ziehen.
- A hält sich am Schwimmbrett und lässt sich von B abschleppen.
- A zieht B an einem Seil.
- A ist bis zu den Schultern im Wasser. B hält sich an den Schultern/Hüften von A und lässt sich ziehen.
- 4-6 Schüler halten sich an einer Stange und werden von zwei weiteren Schülern gezogen.



Viele Formen sind auch als Wettbewerbe oder als Gruppenübungen möglich!

Die Rettungsstange ist auch eine gute Lernhilfe.

Fliessband (Im)

Eine Gruppe bildet eine Gasse. Ein Schüler wird durch diese Gasse geschoben. Danach stellt sich dieser vorne an die Gasse und hilft schieben. Der nächste Schüler wird geschoben usw.

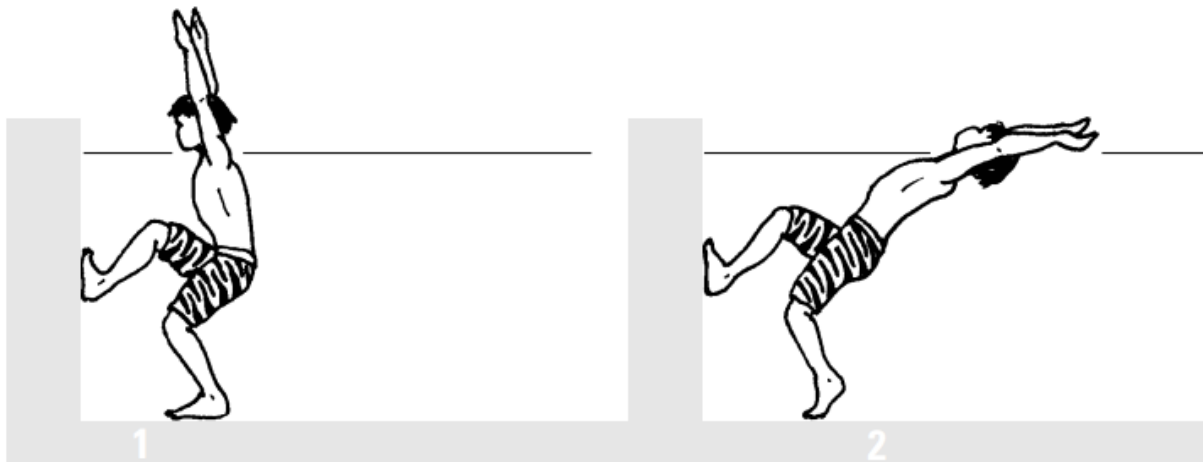
- Immer schneller hintereinander, bis es wirklich, wie ein Fliessband abläuft!

Kooperationsfähigkeit üben!



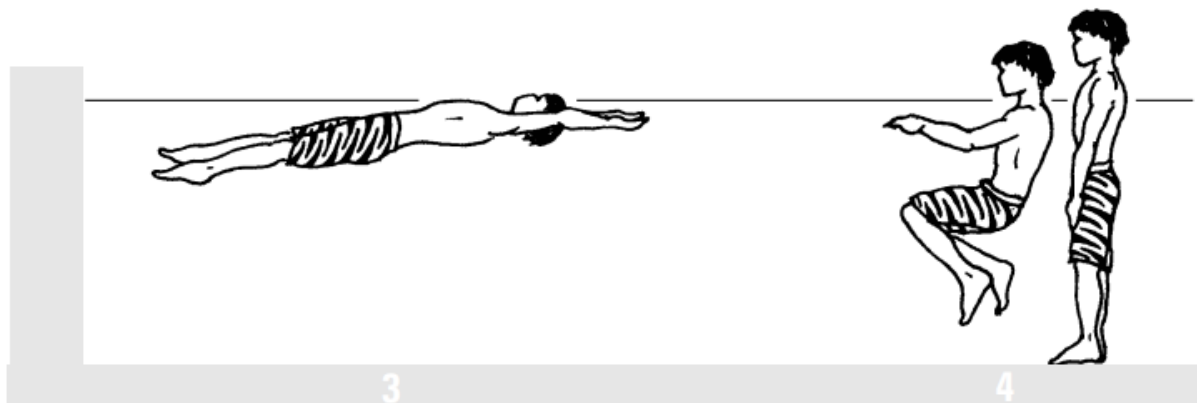
Rückenpfeil (ms)

Das Kind stösst sich in Rückenlage von der Wand ab. Die Arme sind über dem Kopf, der Kopf liegt auf den Armen (wie auf einem «Kissen»). So weit als möglich ohne Antrieb.



1
Arme in Hochhalte, Schultern im Wasser,
ein Fuss an der Wand (oder Stand auf der untersten
Treppenstufe).

2
Rückwärts fallen lassen.
Abstoss, sobald die Hände das Wasser berühren.

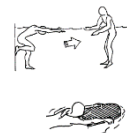


3
Durch die Nase ausatmen und so weit wie möglich
gestreckt gleiten.

4
Beine anziehen, Oberkörper wieder nach vorne
neigen, abstehen.

Wand-Abstoss (Im)

- Stosse mit einem Bein von der Wand oder Treppe ab und gleite in die Hände des Partners, der in einer von dir gewählten Distanz im Wasser steht.
- Versuche, mit beiden Beinen abzustossen.
- Halte dich mit gestreckten Armen am Schwimmbrett, stosse ab und gleite so lange wie möglich. Das Gesicht ist möglichst immer im Wasser.
- Stosse ab und gleite so lange wie möglich.
- Halte einen Tauchring mit gestreckten Armen über dem Kopf. Tauche ab, gleite möglichst lange. Beim "Stillstand" lässt du den Tauchring fallen. Wie weit kommst du beim nächsten Versuch?



Notbremse (1m)

Nach einer vorgegebenen Gleitstrecke, die mit einem Gegenstand (z.B. Tauchring; Bahnlinie o.ä.) markiert ist, soll versucht werden, das Gleiten zu bremsen:

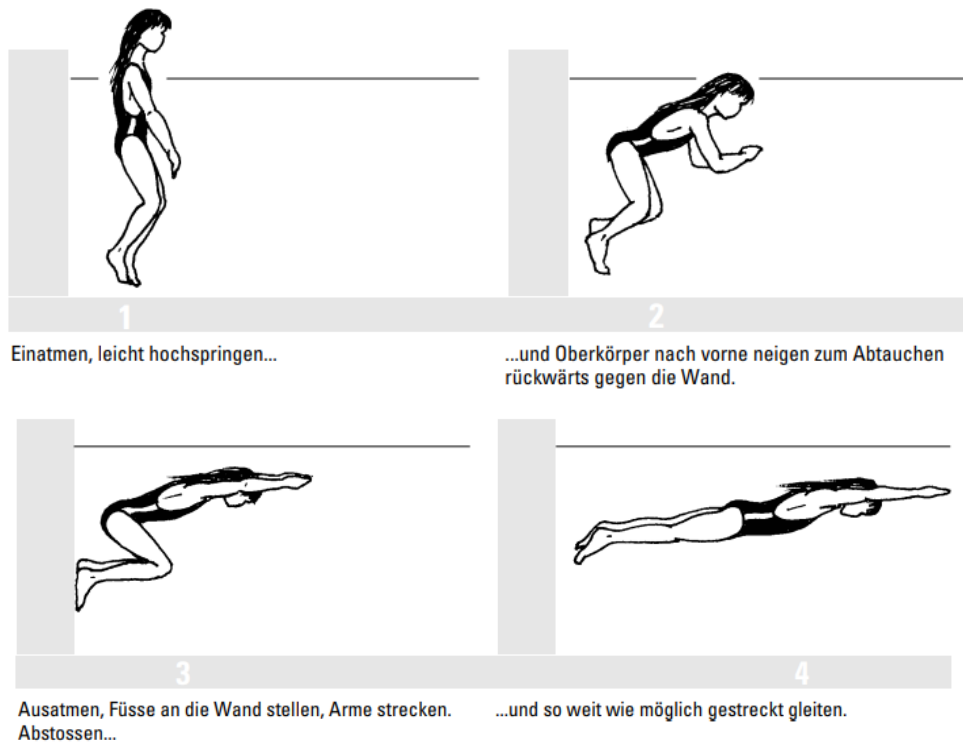
- mit den Armen
- mit den Beinen
- mit dem Rücken
- durch Schwimm-Gegenbewegungen



Gegensatzerfahrungen verbessern das Wassergefühl: gleiten – bremsen.

Bauchpfeil (ms)

Das Kind stösst sich in Bauchlage von der Wand oder der Treppe ab und gleitet selbstständig (ohne Beinschlag) während minimal 3 Sekunden im Wasser, oder es soll so weit als möglich gleiten. Das Gesicht liegt im Wasser, die Arme sind in Hochhalte (gut strecken). Ein Kind nach dem anderen. *Bemerkung:* Die Hände der Leiterin dienen als Ziel.



ANTREIBEN

Krokodil (ms)

In dieser Übung konzentrieren sich die Kinder auf den Kraul-Beinschlag. Die Hände stützen sich dabei auf dem Bassin-Boden.

Die Kinder gehen mit den Händen auf der Treppe gestützt vorwärts, mit den Beinen führen sie den Kraul-Beinschlag durch. Evtl. den Kopf ins Wasser halten. Sie tauchen ab und schwimmen unter Wasser durch einen Ring oder durch die Beine der anderen Mitschüler. Immer mit Kraul-Beinschlag.

Variationen

- Beinschlag Rücken auf der Treppe üben. Die Beine sind gegen die Bassin Mitte gerichtet, der Kopf zeigt nach hinten.
- Abstossen in Rücken Lage und versuchen mit den Beinen anzutreiben.
- Partnerübung: evtl. mit kleinen Ring ziehen.

Seehund-Schwimmen in Rückenlage (ms)

Arme neben dem Körper, beim Beintrieb spritzen.

8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte.

Seehund-Schwimmen in Bauchlage (ms)

Einatmen im Wasser üben (zuerst in standtiefem Wasser, danach in Tiefwasser)

8 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte. Eine Antriebsbewegung der Arme z.B. «Raddampfer» unterstützt das Einatmen.

Motorboot (ms)

Gleitphase mit Beintrieb unterstützen.

Vom Bassinrand abstossen und an der Wasseroberfläche gleiten. Damit es nicht zu einem Stillstand kommt, starten wir den Motor (Beine). Mit kräftigen Bewegungen der Beine versuchen wir, ein Stillstehen zu verhindern. Schaffen wir es bis zum Ufer?

Variationen

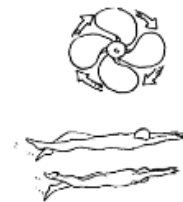
- Abwechselnd Auf- und Ab Bewegungen der gestreckten Beine.
- Linkes Bein bewegt sich doppelt so schnell wie das rechte.
- Pro Zyklus zwei Mal linkes Bein, einmal rechtes Bein auf- und ab bewegen.
- Rechtes Bein gestreckt, linkes Bein locker halten.
- Während der Beintriebsbewegungen die Arme von der Hochhalte seitlich an den Körper zurückführen und dann wieder nach vorne.



Schiffsmotor (lm)

Stosse von der Wand ab. Sobald das Gleiten langsamer wird, setzt der Schiffsmotor ein:

- nur mit einem Bein Kraulbeinschlag
- mit beiden Beinen Kraulbeinschlag
- wie ein Delphin
- wie eine Schlange
- auch in Rückenlage
- mit einer eigenen "Motor-Technik"
- Hast du auch einen Rückwärtsgang?
- Hat dein Motor auch verschiedene Geschwindigkeiten?



Bewegungsvielfalt führt zu grosser Bewegungserfahrung!

Ruderboot (ms)

Wasserwiderstand erfahren.

Im Wasser stehen und die Arme von vorne nach hinten bewegen. Die Handflächen zeigen in Bewegungsrichtung. Nun wird die Bewegungsgeschwindigkeit erhöht. Die Kinder mit Fragen anleiten:

- Wann ist der Widerstand grösser, bei langsamen Zugbewegungen oder bei schnellen?
- Was spürt ihr, wenn ihr kurvenförmige Wellen macht?

Erschweren:

- Linker Arm geradlinig führen, rechter Arm im Zickzack-Muster bewegen



Armantrieb (ms)

Während dieser Übung lernen die Kinder den Kraul-Armantrieb während sie im Wasser waten.

Die Kinder waten in brusthohem Wasser vorwärts und kreisen mit versetzten Armen.

Zyklus 1

Variationen

- Durch das Wasser pflügen (Arme wie ein Pflug).
- Mit gestreckten Armen und regelmässig (Windrad).
- Dasselbe rückwärts.
- Durch das Wasser gehen (immer schneller).
- Wer kann es im Schwimmen?
- In das Wasser ausatmen (Bauch).
- Regelmässig atmen (Rücken).
- Kinder dürfen eigene Antriebsvarianten vorzeigen

Die SuS können sich eine Minute an Ort über Wasser halten.

Wasserstampfen (ms)

Kernbewegung: «Beine»

Fokus: nicht Wassertreten wie im Wasserball oder im Synchronschwimmen. Füsse bleiben immer Flex.

Tiefwasser. Während 30 Sek. aufrecht im Tiefwasser mit auswärts gedrehten Flex-Füssen (zum Fussrist hin gebeugte Füsse) seitwärts nach unten stossen. Arme können helfend eingesetzt werden (z.B. paddeln).

Sprung-Ball (1m)

Wir werfen uns gegenseitig den Ball zu und versuchen, ihn zu fangen. Wenn das gelingt, werfen wir uns den Ball so zu, dass der andere nach ihm nachspringen muss!

**Schnappball (1m)**

Die eine Gruppe (Badekappen) versucht, sich den Ball zuzuwerfen. Die andere Gruppe (ohne Badekappen) versucht gleichzeitig, den Ball zu erwischen und danach in der eigenen Gruppe einander zuzuwerfen. Welche Gruppe hat in einer bestimmten Zeit mehr Bälle gefangen?

**Schiffli fahren (brusttief) (eigene Idee)**

Die Kinder formen stehend einen Kreis und halten sich an den Händen. Jedes zweite Kind ist ein Schiffli und legt sich auf den Rücken (Ohren im Wasser, Blick zur Decke). Nun fahren die Schiffli los (stehende Kinder gehen im Kreis).

Variation

Die Kinder treiben als Schiffli so lange wie möglich auf dem See.

Wasser-Sicherheits-Check (WSC)

- Ins tiefe Wasser rollen
- 1 Min. über Wasser halten
- 50m schwimmen

Weitere Unterlagen

bfu:

[Wasser-Sicherheits-Check WSC](#) (Infos und Unterrichtsblätter)

mobilesport.ch:

[Vom Tauchen zum Schwimmen](#)

[Schwimmen lernen](#)

swimsports.ch:

[Grundlagentest 1-7 | Swimsports](#)

WSC-Ausweise:

Bündner Lehrpersonen können die WSC-Ausweise via [Bestellformular](#) gratis bei graubündenSport beziehen.

Springen (LP21)

Die SuS können fusswärts ins brusttiefe Wasser springen.

Mut-Sprünge (1m)

Nun versuchen wir von den untersten Treppenstufen verschiedene "Kunstsprünge":

- Wir führen Hoch-, Schritt-, Weitsprünge aus.
- Wir springen zu zweit und machen den gleichen Sprung.
- Du zeigst deinem Mitschüler ein Kunststück vor und er versucht, dieses nachzumachen.
- Wagst du es, dich auf den Bauch fallen zu lassen (Hände vor dem Körper)?
- Wer schlägt noch einen "Mutsprung" vor?



Vom Beckenrand (1m)

- Setze dich auf den Beckenrand. Dein Partner (ev. Lehrer) steht vor dir im Wasser und hält deine Hand. "Rutsche" nun ins Wasser.
- Wagst du es auch ohne Hilfe des Partners?
- Springst du lieber mit dem Schwimmbrett (o.ä.) in der Hand?
- Wagst du es alleine? Möglichst viele Sprünge mit anschließendem Untertauchen fordern (Wasservertrautheit!).



Beckenrand mit den Füßen voran ins Wasser (ms)

«Springe mit den Füßen voran vom Beckenrand in das Wasser. Springe zunächst in das standtiefe Wasser und versuche dann auch ins tiefe Wasser zu springen.»

Das Kind...

- springt mit den Füßen voran ins Wasser.
- springt in standtiefes Wasser.
- landet auf den Füßen.
- springt in tiefes Wasser.
- taucht vollständig unter.



Die SuS können ins tiefe Wasser springen und vollständig untertauchen.

Schraubensprünge (1m)

Schaue vorwärts, springe ab und versuche, beim Eintauchen zurückzuschauen.

- Wer kann sogar noch mehr drehen (schrauben)?
- Wer kann auch auf die andere Seite drehen? Wem gelingt es sogar, noch die Beine anzuziehen?

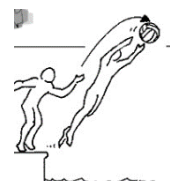
Individualisieren durch Zusatzaufgaben.



Ball-Sprung (1m)

Springe ins Wasser und versuche, den in der Hand gehaltenen Ball (o.ä.) nicht zu verlieren.

- Gelingt es auch, den Ball erst hochzuwerfen, dann abzuspringen und ihn in der Luft wieder zu fangen, bevor du im Wasser bist?

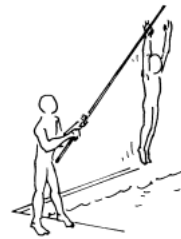


Aus Stand mit Armschwung (Im)

Ausgangsstellung wie oben. Versuche mit Hilfe der Ausholbewegung noch höher zu springen. Merke dir folgenden Bewegungsablauf:

- Arme vorwärts hoch, dann ...
- Arme seitwärts abwärts - vorwärts hoch und gleichzeitig...
- Absprung

LH: Zauberschnur, Stange o.ä.: Kannst du nach dem Absprung die hoch gehaltene Leine oder Stange mit den Händen berühren und dabei immer noch ganz gespannt bleiben.



Absprung (Fussprung) vorwärts (ms)

Auf der Schulstufe ist es sinnvoll, alle Sprünge aus Stand zu machen, dadurch wird schneller ein stabiler Absprung erreicht. Zuerst am Trockenen, dann vom Rand ins Wasser und anschliessend vom 1-m-Brett.

Buchstabenspringen (ms)

Kombination von Springen und Schweben.

Ein Sprung von Bassinrand ausführen und in der Luft einen Buchstaben darstellen. Unter Wasser diese «Buchstabenhaltung» während fünf Sekunden beibehalten. Vorsicht: Ausreichende Distanz zwischen den Springen den Gewährleistern!



Varianten

- Selbst gewählten Buchstaben darstellen.
- Die Buchstabe wird nach erfolgtem Absprung vom Partner zugerufen.
- Den zweiten Buchstaben eines zugerufenen Wortes darstellen.
- Den zweiten Buchstaben erst unter Wasser darstellen und dann noch etwas weiter schweben.
- Der Partner muss erraten, um welches Wort es sich mit diesen zwei Anfangsbuchstaben handeln könnte.

Synchron-Schwimmen (Im)

Wir übertragen die Idee des Synchronschwimmens auf andere Tätigkeiten.

Idee: Alles gleichzeitig zu zweit:

- miteinander ins Wasser springen
- miteinander genau gleich ins Wasser springen
- nebeneinander in derselben Technik und/oder im gleichen Rhythmus schwimmen, laufen, hüpfen...
- über Wasser mit den Armen gleiche (oder spiegelbildliche) Bewegungen ausführen
- unter Wasser Bewegungen gegenseitig kopieren

Synchron heisst "gleichzeitig".

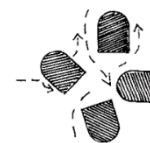


Tauchen (LP21)

Die SuS können kurze Zeit unter Wasser bleiben und dabei ausatmen.

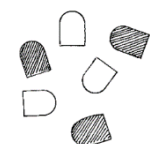
Baustelle (1m)

Die Schwimmbretter (= Baugerüststangen) liegen auf dem Wasser. Wir bewegen uns um die Bretter, ohne diese zu berühren. Wer wagt sich, unter den "Stangen" durch zu tauchen? Wer kann darübersteigen?



Schwimmbretter drehen (1m)

Auf dem Wasser liegen Schwimmbretter mit der Beschriftung (oder einer bestimmten Farbe) nach oben. Eine Gruppe versucht während einer bestimmten Zeit, nach dem Abtauchen mit dem Kopf möglichst viele Schwimmbretter umzudrehen. Welche Gruppe schafft mehr?



Tauch-Fangis (1m)

Einige Fänger sind gekennzeichnet (halten einen Schwimmring o.ä. in der Hand). Wer mit dem Ring berührt wird, ist neuer Fänger. Wer jedoch taucht, kann nicht gefangen werden.



Eisloch (ms)

Brusttiefes Wasser. Tauchstäbe (Fische) am Boden verteilen. Das Kind taucht aus dem Stand ab, sammelt das Material ein und taucht durch einen Ring. Dabei bläst es ständig die Luft aus. Schwieriger

- Mit dem Material durch einen zweiten Ring wieder auftauchen.

Unterwasser-Sprache (ms)

Wer kann dem Partner unter Wasser durch Zeichensprache etwas mitteilen? Wer kann seinen Partner unter Wasser durch Grimassen o.ä. zum Lachen bringen? Stellt euch unter Wasser gegenseitig.



Kuckucksuhr (ms)

Zeit schätzen unter Wasser.

Wer kann genau 5, 10, 17 oder 21 Sekunden schwebend unter Wasser bleiben. Wer kann dabei jede Sekunde einen Atemstoß ins Wasser geben? Wenn die Zeit um ist, taucht man auf und ruft «Kuckuck!».

Variation

- Schweben ohne Ausatemstöße.
- Pro Sekunde zwei Atemstöße ausatmen.
- Mit einer Partnerin schweben und gemeinsam zählen. Beide tauchen zusammen nach der vorgegebenen Zeit auf.



Die SuS können unter Wasser die Augen offenhalten und Gegenstände im brusttiefen Wasser ertauchen.

Ringe tauchen (ms)

2 bis 3 Gruppen bilden. So viele Ringe ins Wasser werfen, wie vorhanden. Pro Gruppe einen Sammelplatz bestimmen, alle Kinder gehen auf Kommando ins Wasser. Jedes darf pro Tauchgang nur einen Ring nehmen und an seinen Platz bringen. Die Kinder tauchen so oft bis alle Ringe an Land sind. Jede Gruppe zählt ihre Ringe, gewonnen hat wer als Gruppe am meisten Ringe geholt hat.



Ringübergabe (ms)

Zwei tauchen gemeinsam ab. Die Lernende hält zwei Tauchringe in den Händen. Der Tauchpartner signalisiert durch ein (zuvor vereinbartes) visuelles oder akustisches Signal, welcher Tauchring übergeben werden soll. Die Übergabe muss unter Wasser stattfinden.

Kriterien:

- Vollständiges unter Wasser tauchen und ausatmen.
- Das Signalisieren der Tauchringübergabe erfolgt visuell oder akustisch.
- Der Übergabe des Tauchringes muss unter Wasser erfolgen

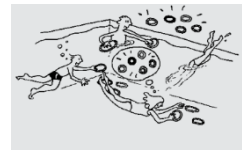
Bilderkopie (ms)

Tauchspiel auf Zeit.

Am Bassinrand werden fünf Tauchringe angeordnet. Wir tauchen im Wasser ab und legen dasselbe Bild unter Wasser. Nicht nur die räumliche Anordnung muss stimmen, auch die Farben müssen stimmen! Welche Gruppe hat das Bild zuerst richtig kopiert?

Variation

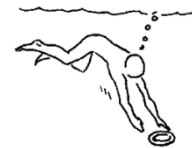
- Wenige Tauchringe verwenden.
- Geringe Wassertiefe.
- Mehr Tauchringe.
- Die linke Hand muss während der ganzen Zeit hinter dem Rücken gehalten werden.



Perlentaucher (1m)

Nach dem Fußsprung musst du versuchen, eine Perle (Tauchring o.ä.) heraufzubringen!

Gelingt dies auch nach einem Fantasiaesprung wie: mit gespreizten Beinen, Sprung im Päckli, Zappelsprung usw.?



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Springen](#)

[Wasserspringen](#)

[Vom Tauchen zum Schwimmen](#)

[Wasserspringen: die ersten Sprünge mit Anlauf](#)

swimsports.ch:

[Grundlagentest 1-7 | Swimsports](#)

WSC-Ausweise:

Bündner Lehrpersonen können die Wasser-Sicherheits-Check- Ausweisen (WSC-Ausweise) via [Bestellformular](#) gratis bei graubündenSport beziehen.

Sicherheit (LP21)

Die SuS können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.

Schwimmbadregeln (eigene Idee)

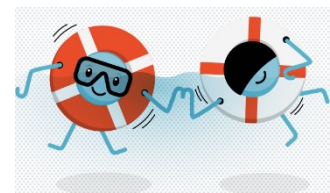
- Den Beckenbereich erst betreten, wenn die Lehrperson anwesend ist.
- Nur gehen, nicht rennen.
- Erst ins Wasser gehen, wenn die Lehrperson sagt.
- Kein Hineinschubsen!
- Abmelden zur Toilette.

Blinde Kuh (ms)

Partneraufgabe: Ein Kind zieht die Badekappe über die Augen. Nun schwimmt und taucht es blindlings. Ein/-e Partner/-in begleitet und beaufsichtigt es.

Ziele

- Orientierung im Wasser
- Sich selber einschätzen
- Vorbereitung für Sichtverhältnisse im offenen Gewässer
- Verantwortung übernehmen und Vertrauen haben



Regeln

- Partner muss immer überwachen und allenfalls mittels Körperkontakt (Berühren, Antippen etc.) eingreifen

Organisation

- Gute Raumaufteilung oder aber von A nach B schwimmen (Länge oder Breite)

Alarmieren und Retten (LP21)

Die SuS können Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln unter Aufsicht einhalten.

Die SuS können auf Anweisung Alarm auslösen.

Alarmieren (SLRG Modul 1)

Es ist entscheidend, dass ein Kind auf die Notsituation aufmerksam macht. Es gibt dazu vier gute Möglichkeiten oder deren Kombinationen:

1. Rufe laut «Hilfe, Hilfe», bis eine erwachsene Person kommt.
2. Drücke den Notfallknopf im Bad.
3. Geh zur nächsten erwachsenen Person und mache sie auf den Notfall aufmerksam.
4. Wende dich an den Bademeister.

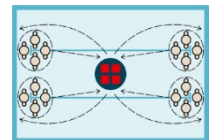
Niemals aus Spass um Hilfe schreien. Ein Hilferuf ist immer ernst zu nehmen. Es ist ganz wichtig, dass Kinder nicht aus Spass um Hilfe schreien. «Macht auch andere Kinder darauf aufmerksam.»

➔ [SLRG Lehrmittel](#)

SLRG-Regeln – Insel schwimmen (ms)

Während dieser Übung lernen die Schülerinnen und Schüler die SLRG- Regeln kennen. Gleichzeitig steht die Gruppendynamik im Fokus.

In der Gruppe (4–5 SuS) vom Beckenrand in die Mitte zur Insel schwimmen. Jeder SuS darf ein Kärtchen an den Beckenrand mitnehmen. Welche Gruppe hat als erstes alle Baderegeln/Freitauchregeln/ Flussregeln vollständig zusammengestellt?



Variationen

- Schwimmdistanz/Wassertiefe variieren
 - Schwimmstil vorgeben
 - Bade-/Freitauch-/Flussregeln kombinieren
- ➔ [Wasserkompetenzen](#) (Bilder Notsituationen, Baderegeln etc).

Alarmieren – Stafette (ms)

Die Schülerinnen und Schüler lernen die verschiedenen Notfallnummern kennen und ordnen sie der korrekten Organisation zu. Die Schülerinnen und Schüler holen schwimmend die Kärtchen und ordnen die Notfallnummern der entsprechenden Organisation zu.

Wo lösen wir in einem Notfall im Hallenbad den Alarm aus?

➔ [Memory, Karten mit Notfallnummer](#)



Weitere Unterlagen

SLRG: [Baderegeln](#)

[Unterrichtsmaterial](#)

mobilesport.ch: [Grundlagen Rettungsschwimmen](#)

[Rettungstechnik, Streckentauchen, Dauerschwimmen](#)

[18 Übungen zu den Wasserkompetenzen](#)

[Sicherheit im Wasser](#)

Literaturverzeichnis

Agosti, F. et al. (2002). *Lehrmittel Schwimmen*. (Eidgenössische Sportkommission EKS, Hrsg.) Bern.

Amt für Volksschule und Sport. (2013). *Unterrichtseinheiten*. (Amt für Volksschule und Sport, Hrsg.) Chur.

Amt für Volksschule und Sport. (2020). *Unterrichtsmittel Sport im Kindergarten*. (Amt für Volksschule und Sport, Hrsg.) Chur.

Bundesamt für Sport BASPO. (2022). *mobilesport*. Abgerufen im 2022 von <https://www.mobilesport.ch/de/>

Erziehungs-, Kultur- und Umweltschutzdepartement. (2016). *Lehrplan 21 GR, Bewegung und Sport*. Abgerufen im 2021 von <https://gr-d.lehrplan.ch/index.php?code=e%7C100%7C1>

Stocker, R. (2005). *Lehrmittel Sporterziehung Band 3, 1.–4. Schuljahr*. (Eidgenössische Sportkommission ESK, Hrsg.) Bern.

Projektteam

Projektleitung

Gartmann Giuanna

Fachexperten

Bischoff Armon

Furter Simone

Gutweniger Jenny

Pasti Jessica



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
Quaderstrasse 17
7001 Chur

081 257 27 55
sport@avs.gr.ch
www.graubündensport.ch

September 2022

graubünden Sport