









## Laufen und Springen


Laufen und Springen sind Grundtätigkeiten der Kinder. Sie wenden diese Tätigkeiten unaufgefordert beim Spielen an. Im J+S-Kindersport-Alter sollen vielfältige Erfahrungen in diesen Bewegungsgrundformen gesammelt werden. Laufen und Springen bilden eine wichtige Basis für sehr viele Sportarten.

Kinder trainieren mit Kurzzeitbelastungen (einige Sekunden, z. B.  «Fangspiele», «Laufspiele und Stafetten») auch ihre Ausdauer. Sie erholen sich danach sehr rasch, weshalb solche Belastungsformen sehr geeignet sind. Genügend Pausenzeiten für die Erholung sind wichtig und dürfen nicht vernachlässigt werden.

 Kapitel «Die Physis von 5- bis 10-Jährigen», «Herz-Kreislauf anregen».

|   | Grundübung   | Variationen  |
|---|--|--|
| <p><b>Lava-Lauf</b></p>          | <p><b>Beschreibung</b><br/>Eine rund 15 Meter breite Zone wird markiert, die einen Lavastrom darstellt. Wer schafft es, über den Lavastrom zu sprinten, ohne sich die Füße zu verbrennen? Evtl. mit Startsignal und Abpfeiff nach 3–4 Sekunden. Wer noch unterwegs ist, verbrennt sich die Füße.</p> <p>Genügend Pausen machen (Fusskühlung).</p> <p><b>Ziel</b><br/>Förderung des kurzen und schnellen Bodenkontaktes für das Schnelllaufen.</p>  | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Durch Nachahmung von Tieren oder Fabelwesen Elemente des schnellen Laufens fördern:<br/>Gazelle/Reh: leichtfüßig.<br/>Maus: Tippelschritte = hohe Frequenz.<br/>Riese: hohe Laufposition.</li> <li>Pfützentreten: Frei ausgelegte Matten (Pfützen) mit einem Fusskontakt so überlaufen, dass es möglichst stark spritzt, ohne dass der Läufer nass wird.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hindernisse zwischen den Pfützen überlaufen.</li> <li>Trottinett-Stafette: Ein Trottinett wird nach jeder Lauf- respektive Fahr-Strecke übergeben. Beidseitig üben!</li> </ul> |
| <p><b>Matten-Bob</b></p>        | <p><b>Beschreibung</b><br/>Zwei Teams stehen je hinter einer dicken Matte. Es gilt, diese auf Kommando möglichst schnell über eine definierte Strecke zu schieben.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Schnell starten und weglafen.</p>  | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hundeschlitten:<br/> Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Rutschen und Gleiten». Als Stafettenform durchführen: Nach jeder Länge wechseln Schlittenhund und Führer.</li> <li>Bergauf sprinten.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Schieben von Mattenwagen.</li> </ul>   |
| <p><b>Laufe Dein Alter</b></p>  | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Leiterperson steckt eine Runde von ca. einer Minute gemütlicher Laufzeit aus. Jedes Kind versucht nun, so viele Runden zu laufen, wie es alt ist. (Als Faustregel für den Dauerlauf gilt: Die Kinder laufen das eigene Alter in Minuten. 5-Jährige laufen also etwa während 5 Minuten in einem Tempo, in welchem sie sich wohl fühlen und noch miteinander sprechen können.)</p> <p><b>Ziel</b><br/>Ununterbrochenes und ausdauerndes Laufen fördern.</p> | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koordinative Aufgaben in den Parcours integrieren: Slalomlauf, balancieren, über Hindernisse laufen, wobei das Lauftempo trotz koordinativen Aufgaben im Parcours nicht merklich abgebremst wird.</li> <li>Zu Musik laufen.</li> </ul>   |


|   |   | Grundübung  | Variationen |
|---|---|---|-------------|
| <p><b>Tausendfüßler</b></p>  | <p><b>Beschreibung</b><br/>Alle Kinder halten sich an den Schultern und hüpfen im Rhythmus des vordersten Kindes beidbeinig durch die Halle (Schlangenlinie).</p> <p><b>Ziel</b><br/>Fusskräftigung und Hüpfen.</p>   | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Kind hüpfte auf einem Bein und hält ein Bein des vor ihm platzierten Kindes. Beinwechsel.</li> <li>• Hahnenkampf: Zwei Kinder versuchen, auf einem Bein hüpfend, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen (Arme hinter dem Körper).</li> <li>• Kosakentanz: Zwei Kinder hüpfen gleichzeitig auf je einem Bein und halten das andere Bein des Partners. Nach 3, 2 oder sogar jedem Sprung das Bein wechseln, ohne das Springen zu unterbrechen.</li> <li>• Alle Formen des Seilspringens.</li> <li>• Sprungformen und Spiele mit dem Gummitwist.</li> </ul> |             |
| <p><b>Wandkleberei</b></p>  | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder werden in ein A- und ein B-Team eingeteilt. Jedes Kind von Team A versucht, ein «Post-it-Zettel» so hoch wie möglich an die Wand zu kleben. Team B versucht, alle wieder herunterzuholen (jedes Kind hat einen Versuch). Wie viele bleiben hängen?</p> <p><b>Ziel</b><br/>Springen in die Höhe und Knochen stärken.</p> | <p><b>Bewegung und Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apfelpflück-Stafette: Die Teams laufen zu den ca. 5 Meter entfernten Ringen, an denen Spielbänder befestigt sind. Sie versuchen, diese zu berühren. Glückt dies, erhält der Springer die entsprechenden Punkte.</li> <li>• Graffiti: An der Wand werden Blätter mit einem vorgezeichneten Kreis aufgehängt. Die Kinder versuchen springend, ein Gesicht in diesen zu zeichnen.</li> </ul>  |             |
| <p><b>Insellauf</b></p>    | <p><b>Beschreibung</b><br/>Dünne Matten werden auf einer Linie ausgelegt. Die Gräben zwischen den Matten werden von Matte zu Matte grösser. Die Kinder laufen möglichst schnell über die Matten und springen über die immer breiteren Gräben.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Aus dem Anlauf in die Weite springen.</p>  | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beidseitig springen.</li> <li>• Rhythmus wechseln.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schaumgummihindernisse verwenden.</li> <li>• Hindernisbahn, Abstand ca. 5–7 m. Die Kinder überspringen möglichst im 3er-Rhythmus zuerst ein Hindernis (z. B. Bananenschachteln), dann 2, 3 bis 4 Hindernisse.</li> </ul>  |             |

|   |   | Spielform   | Variationen |
|---|---|---|-------------|
| <p><b>Turmbau</b></p>  | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder werden in Teams zu 3 bis 5 Kinder eingeteilt. Alle Teams sind hinter ihrem Reifen versammelt. Hinter einer Linie (ca. 20 Meter entfernt) liegen viele Holzklötzchen. Die Kinder dürfen solange Holzklötzchen sammeln, bis es keine mehr hat. Es dürfen so viele Kinder laufen, wie mögen. Wer müde ist, darf bereits mit dem Turmbau beginnen. Welches Team baut den höchsten Turm?</p> <p><b>Ziel</b><br/>Schnelligkeit trainieren und Herz-Kreislauf anregen.</p> | <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welches Team baut den schönsten Turm?</li> <li>• Im Anschluss an die Turmbau-Stafette: Welches Team hat am schnellsten alle Holzklötzchen nach dem gleichen Prinzip weggeräumt?</li> <li>• Der Weg zu den Holzklötzchen führt über mehrere Langbänke und andere Hindernisse.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puzzleteile sammeln und ein Puzzle zusammenbauen.</li> <li>• Memory-Karten aufdecken und sammeln.</li> </ul> |             |

|   | Spielform   | Variationen   |
|---|---|---|
| <p><b>Lawine</b></p>              | <p><b>Beschreibung</b><br/>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.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit trainieren.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Rebound-Sprint: Ein Basketball wird hochgeworfen. Auf das erste Pellen am Boden läuft ein Kind weg, beim nächsten Aufprellen das Zweite usw.</li> </ul> |
| <p><b>Anhängen/Abhängen</b></p>  | <p><b>Beschreibung</b><br/>A läuft eine vorgegebene Strecke hin und zurück. Dann nimmt A B mit auf die Strecke und sie hängen danach C an. Ist die Schlange komplett, wird zuerst A abgehängt, dann B. Am Schluss läuft C die Strecke alleine.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Ausdauernd laufen können.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loki-Lauf: Das ausdauerndste Kind (oder die Leiterperson) ist die Lokomotive und nimmt auf jeder Runde einen Wagen mit und hängt ihn anschließend wieder ab. Die «stehenden Wagen» lösen eine Zusatzaufgabe.</li> </ul>  |
| <p><b>Schlangenbiss</b></p>     | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Leiterperson schwenkt mit einem Kind ein langes Seil, sodass eine Schlangenbewegung entsteht. Ca. drei Kinder springen über die Schlange, ohne diese zu berühren.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Reaktionsfähigkeit sowie Hüpfen und Springen fördern.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Helikopter: Das Seil wird im Kreis am Boden entlang geschwungen. Die Kinder springen bei jeder Umdrehung über das Seil.</li> <li>• Single und Double Dutch: Alle Formen von Seil-springen in der Gruppe mit langen Seilen.</li> </ul>  |
| <p><b>Erlöser-Stafette</b></p>  | <p><b>Beschreibung</b><br/>Auf 4 bis 5 auf einer Linie liegenden Markierungen kauert je ein Kind. Auf Kommando startet das erste Kind und überläuft alle anderen, ohne diese zu berühren, wendet um einen Malstab und tauscht die Position mit dem nächsten Kind (per Berührung). Dieses Spiel wird solange durchgeführt, bis das letzte Kind nach seiner Runde den Malstab berührt.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Schnell über Hindernisse laufen können.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hindernis-Aufbaustafette: 4–5 Schachteln werden von je einem Läufer mit jedem Lauf auf vorbereitete Markierungen transportiert. Nach der Wende um einen Malstab werden die Schachteln überlaufen. Das nächste Kind läuft los, überläuft die Schachteln, wendet um den Malstab und sammelt sie wieder ein.</li> </ul>   |

## Balancieren

Balancieren bzw. das Gleichgewicht suchen, halten oder wiedererlangen ist in vielen Übungen und Sportarten von grosser Wichtigkeit. Es gibt kaum eine sportbezogene Bewegung, die nicht gleichzeitig auch die Anpassung der Körperlage an die sich verändernden Bedingungen unter dem Einfluss der Schwerkraft verlangt. Eine gut entwickelte Gleichgewichtsfähigkeit ist eine entscheidende motorische Grundkompetenz für das Erlernen und Ausführen vieler Sportarten.

|  | Grundübung   | Variationen   |
|--|--|---|
| <p><b>Flamingo</b></p>       | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder stehen auf einem Bein und heben das andere Bein an. Diese Figur halten sie während einer gewissen Zeit möglichst ruhig. Dann wird das Standbein gewechselt: Immer beidseitig üben!</p> <p><b>Ziel</b><br/>Ruhig auf einem Bein stehen können.</p> <p><b>Verweis</b><br/> Kapitel «Die Psyche von 5- bis 10-Jährigen», «Lernen», «Aufmerksamkeit».</p> | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Augen schliessen.</li> <li>• Mit geschlossenen Augen den Kopf in den Nacken legen.</li> <li>• Riese (auf Zehenspitzen stehen) und Zwerg (Standbein beugen) auf einem Bein.</li> <li>• Das Bein vorne (Vorhalteposition) oder hinten (Standwaage) hochhalten.</li> <li>• Baum: Das Bein seitwärts hochhalten und den Fuss auf der Innenseite des Oberschenkels des Standbeins positionieren (siehe Bild).</li> <li>• Das Bein seitwärts hochhalten.</li> <li>• Zusatzaufgaben ausführen oder erfinden: Ball aufwerfen und fangen, jonglieren.</li> <li>• Der Flamingo steht auf weichem Boden (Waldboden, Matte).</li> <li>• Der Flamingo ist barfuss.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Flamingo steht auf verschiedenen Geräten (umgekehrte Langbank, alter Medizinball, Tennisball, Wackelbrett).</li> </ul> |
| <p><b>Seiltänzerin</b></p>  | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder balancieren vorwärts über eine umgekehrte Langbank. Sie setzen einen Fuss vor den anderen und halten die Arme seitwärts nach aussen als Balancierhilfe.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Sicher über ein Hindernis balancieren können.</p> <p><b>Verweis</b><br/> Vorschule, Hochseil.</p>  | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je nach Schwierigkeit der Übung: Zuerst mit, dann ohne Partnerhilfe.</li> <li>• Seitwärts balancieren.</li> <li>• Rückwärts balancieren.</li> <li>• Blind balancieren.</li> <li>• Während dem Balancieren Zusatzaufgaben ausführen oder erfinden: Ein Footbag auf Kopf, Schulter, Fuss balancieren, Ball aufwerfen und fangen, jonglieren.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Langbank (normal/umgekehrt).</li> <li>• Balken.</li> <li>• Tau.</li> <li>• Seil (gerade, Kreis, Schlangenlinie).</li> <li>• Slackline.</li> <li>• Auf rollender, federnder, schwebender Langbank.</li> </ul>   |

## Grundübung

## Variationen

### Hallo Nachbar!



### Beschreibung

Zwei umgekehrte Langbänke werden vis-à-vis aufgestellt. Immer zwei Kinder stehen sich darauf gegenüber. Sie werfen sich einen Ball zu, währenddem sie balancieren.

### Ziel

Auf einem Gerät balancieren und dabei zusätzliche Aufgaben ausführen können.

### Bewegung

- Spiegelbild: Bewegungen vor- und nachmachen.
- Verschiedene Gegenstände hin und her werfen.
- Miteinander Badminton, Goba, Frisbee spielen.

### Material

- Die Kinder stehen auf verschiedenen Geräten (umgekehrte Langbank, alter Medizinball, Tennisball, Wackelbrett).

### Balancekünstlerin



### Beschreibung

Die Kinder balancieren auf ihrer Hand einen Gymnastikstab.

### Ziel

Den Gegenstand im Gleichgewicht halten.

### Sicherheitshinweis

Genügend Platz zur Verfügung stellen, um Zusammenstöße zu verhindern.

### Bewegung

- Balancieren eines Gegenstandes auf Finger, Kopf, Nase, Fuss, Knie, Schulter.
- Balancieren an Ort: Stehend, sitzend, liegend.
- Balancieren in Fortbewegung: Gehen und Rennen, vorwärts und rückwärts, Parcours.
- Während dem Balancieren Zusatzaufgaben ausführen oder erfinden: Absitzen und wieder aufstehen, sich um die eigene Achse drehen.

### Material

- Footbag.
- Unihockeystock.
- Schläger (Badminton, Tennis, Tischtennis).

## Spielform

## Variationen

### Flamingokolonie



### Beschreibung

Alle Kinder laufen kreuz und quer durch die Halle. Auf ein Signal hin bleiben alle Kinder – wie ein Flamingo – auf einem Bein stehen. Immer beidseitig üben!

### Ziel





Aus der Bewegung heraus eine Gleichgewichtsfigur ausführen und halten können.

- Alle Formen der Bewegungsvariationen «Flamingo» können in diesem Spiel durchgeführt werden.
- Die Kinder laufen zu Musik. Wenn die Musik stoppt, führen die Kinder eine Gleichgewichtsfigur aus.
- Die Kinder laufen zum Rhythmus eines Perkussionsinstrumentes (Tamburin, Schlaghölzer) und übernehmen diesen: Laufen, Hüpfen, Gehen. Sobald der Rhythmus verstummt, bleiben sie auf einem Bein stehen.
- Auf ein Signal hin rennen alle Kinder möglichst schnell zu einem Seil oder einer Langbank und führen die Gleichgewichtsfigur auf diesem Gerät aus.

|  | Spielform  | Variationen   |
|--|--|---|
| <p><b>Achtung Krokodil!</b></p>  | <p><b>Beschreibung</b><br/>Möglichst viele verschiedene Gleichgewichtsstationen und Geräte werden aufgestellt und miteinander verbunden. Die Kinder balancieren über den Gleichgewichtsparcours, ohne den Boden zu berühren!</p> <p><b>Ziel</b><br/>Auf verschiedene Arten über verschiedene Gerätekonstruktionen balancieren.</p> <p><b>Sicherheitshinweis</b><br/>Wo Sturzgefahr besteht: Mit Matten absichern und Sturzraum freigehalten.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Langbank wird auf der einen Seite an einem Schwedenkasten befestigt und bildet so eine «schräge Brücke».</li> <li>• Rollende, federnde, schwebende Langbank.  Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Balancieren», «Seiltänzerin».</li> <li>• Eine Langbank wird an einem Ende an den Ringen befestigt und steht mit dem anderen Ende auf dem Boden.</li> <li>• Eine Langbank wird in einem Barren mit Seilen aufgehängt → Hängebrücke.</li> <li>• Tau.</li> </ul> |
| <p><b>Flamingofangis</b></p>    | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder spielen eine Fangisform. Wer gefangen wird, bleibt auf einem Bein stehen, bis er/sie erlöst wird.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Aus der Bewegung in einem Spiel hinaus eine Gleichgewichtsfigur ausführen und halten können.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder dürfen auf 10 zählen und dann das Bein wechseln, wenn sie über lange Zeit nicht erlöst werden.</li> <li>• Verschiedenste Gleichgewichtsfiguren.</li> </ul>  |

## Rollen und Drehen

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

|  | Grundübung  | Variationen  |
|--|---|--|
| <p><b>Rolle vorwärts</b></p>    | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder machen einen Purzelbaum und stützen dabei die Hände auf den Boden, ziehen das Kinn aktiv zur Brust und machen einen runden Rücken, sodass erst der Hinterkopf die Matte berührt. Die Kinder versuchen, ohne Hilfe der Hände wieder aufzustehen.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder können eine Rolle vorwärts korrekt ausführen.</p> <p><b>Verweis</b><br/>  Vorschule, Kugel und 2. Schuljahr, Rolle vorwärts.</p>   | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf dem runden Rücken vor und zurück schaukeln.</li> <li>• Stehaufmännchen und -frauen: aus dem Schaukeln mit Schwung aufstehen.</li> <li>• Vorwärts eine schiefe Ebene hinunterrollen.</li> <li>• Während der Rolle vorwärts ein Spielband zwischen Kinn und Brust einklemmen, um den Kopf richtig einzurollen.</li> <li>• Ein Mama-Känguru macht eine Rolle vorwärts und achtet darauf, dass ihr Junges nicht zerquetscht wird.</li> <li>• Über ein Pferd/Böckli rutschen und abrollen.</li> <li>• Synchronrollen: Zwei oder mehrere Kinder machen gleichzeitig eine Rolle.</li> <li>• Sprungrolle.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schiefe Ebene bauen: Dicke Matten auf einer Seite auf eine Langbank oder einen Schwedenkasten legen. Oder: Langbänke an Sprossenwand einhängen und Matten darüberlegen.</li> <li>• Verschiedene Matten und Stationen aufbauen, wo unterschiedlich gerollt werden kann.</li> <li>• Über einen Graben rollen (Matten mit Lücken auslegen).</li> <li>• Vom Minitrampolin auf eine erhöhte dicke Matte rollen.</li> <li>• Airex-Matten auf Langbank legen. Wer kann eine Rolle auf der Langbank ausführen?</li> </ul> |
| <p><b>Rolle rückwärts</b></p>  | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder machen eine Rolle rückwärts, ohne auszuweichen. Je nach Voraussetzungen der Kinder können sie die Rolle rückwärts auf einer schiefen oder geraden Ebene ausführen. Während der Rolle rückwärts schauen die Kinder immer ihre Knie an.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder können eine gerade Rolle rückwärts korrekt ausführen: Die Hände stützen die Bewegung, sodass der Kopf entlastet wird.</p> <p><b>Verweis</b><br/>  2. Schuljahr, Rolle rückwärts.</p> | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf dem runden Rücken vor und zurück schaukeln (evtl. mit Händen die Mickey-Mouse-Ohren imitieren).</li> <li>• Rückwärts rollen auf einer schiefen Ebene aus Kausersitz.</li> <li>• Rückwärtsdrehung an den Ringen.</li> <li>• Rückwärtsdrehung an der Kletterstange.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene schiefe Ebenen aufbauen.</li> <li>• Auf Mattenbahn im Flachen.</li> </ul>  |

|  |  | Grundübung  | Variationen |
|--|--|---|-------------|
| <p><b>Rad</b></p>       | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder stellen sich vor, dass sie ein Rad sind und die Arme und Beine dessen Speichen. Dieses Rad macht nun eine Drehung mit korrekter Abfolge der Hände und Füße (Fuss – Hand – Hand – Fuss).</p> <p><b>Ziel</b><br/>Das Rad kann in einer 30 cm breiten Zone oder auf einer Linie ausgeführt werden.</p> <p><b>Verweis</b><br/> 2. Schuljahr, Rad.</p> | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Immer beidseitig üben!</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Am Boden werden Markierungen für das richtige Aufsetzen von Händen und Füßen ausgelegt.</li> <li>• Die Hallenmarkierungen (Linien) zu Hilfe nehmen.</li> <li>• In einer Gasse (aus zwei gespannten Gummistrips) ein Rad schlagen, ohne die Gummistrips zu berühren.</li> <li>• 4 Reifen auslegen: In jedem Reifen hat es nur Platz für eine Hand bzw. einen Fuss.</li> </ul>                              |             |
| <p><b>Walze</b></p>   | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder legen sich ausgestreckt auf Matten. Sie drehen sich wie eine Walze um die Längsachse, wobei Hände und Füße den Boden nicht berühren (zuerst mit Partnerhilfe).</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder können sich am Boden seitwärts vom Bauch auf den Rücken und wieder auf den Bauch drehen.</p>  | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beidseitigkeit üben (mal rechts herum, mal links herum drehen).</li> <li>• Die Kinder rollen eine schiefe Ebene hinunter. Dabei berühren sich die Füße, und die Arme sind in Hochhalteposition (siehe Bild).</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene schiefe Ebenen bauen (siehe Rolle vorwärts).</li> <li>• In einer vorhandenen oder selbstgebauten Röhre rollen (Matten in Reifen).</li> <li>• Einen Abhang möglichst schnell hinunterrollen.</li> </ul> |             |
| <p><b>Drehen</b></p>  | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder sitzen in den Schaukelringen (ohne Schwung) und lassen sich von einem anderen Kind eindrehen. Dann lassen sie sich ausdrehen und genießen dieses Gefühl.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Ein Gefühl für die Rotationen um die Körperachse erhalten. Die Zentrifugalkraft genießen.</p>  | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie Grundübung: stehend und hängend.</li> <li>• Suppe kochen: An Schaukelringen, ohne zu schaukeln – mit den Füßen am Boden oder in der Luft möglichst schnell drehen.</li> <li>• Nur an einem Schaukelring hängend.</li> <li>• Schaukelnd eine halbe oder ganze Drehung ausführen.</li> <li>• Bodenturnen: Halbe und ganze Drehungen springen. Pirouetten üben.</li> </ul>   |             |



## Klettern und Stützen

Kinder lieben es, in die Höhe zu klettern, und genießen es, sich über dem «sicheren» Boden fortzubewegen. Sie klettern gerne und viel und können sich sehr gut selbst einschätzen, sollten aber nicht überfordert werden. Die Übungen und Spiele müssen einfach und sicher, aber dennoch spannend und abwechslungsreich gestaltet werden.

Ein wichtiger Aspekt des Bewegungs- und Sportunterrichts ist die Kräftigung des ganzen Körpers, vor allem der Rumpfmuskulatur. Eine gute Haltung kann durch gezielte Kräftigung, u. a. des Stützapparates, erreicht werden. Klettern und Stützen eignen sich bestens dafür.

**T** «Die Physis von 5- bis 10-Jährigen», «Muskeln kräftigen und Schnelligkeit verbessern».

|   | Grundübung   | Variationen  |
|---|--|--|
|  <p><b>Sprossenwand queren</b></p> | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder klettern wie Affen entlang der Sprossenwand und pflücken dabei Bananen (Spielbänder sind an den Sprossen auf verschiedenen Höhen befestigt).</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder können die ganze Sprossenwand queren, ohne auf den Boden zu stehen. Sie fühlen sich dabei sicher und bewegen sich ökonomisch.</p> <p><b>Verweis</b><br/> Vorschule, Felswand queren.</p> | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder klettern entlang der Sprossenwand und wählen ihren eigenen Weg.</li> <li>• Die Kinder klettern an der Sprossenwand durch horizontal und vertikal befestigte Reifen (mit Seilen oder dafür vorgesehenen Halterungen).</li> <li>• Die Kinder klettern mit dem Rücken zu den Sprossen.</li> <li>• Zwei Kinder klettern zusammen und halten je ein Seil in der Hand (nicht festbinden!).</li> <li>• Die Kinder erfinden Kunststücke.</li> </ul> <p><b>Material/Umgebung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Falls vorhanden: Kletterwand oder Schwedengitter.</li> </ul>                 |
|  <p><b>Berg übersteigen</b></p>   | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder überklettern eine ausgestellte Sprossenwand auf der von ihnen gewählten Höhe.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder schaffen es, ohne Anstrengung und Angst über die Sprossenwand zu klettern.</p> <p><b>Sicherheitshinweis</b><br/>Am Boden sind Matten zur Sicherung ausgelegt.</p> <p><b>Verweis</b><br/> Vorschule, Berg übersteigen.</p>                               | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf der einen Seite hinauf-, auf der anderen Seite hinunterklettern.</li> <li>• Die Aussicht auf dem Berg genießen.</li> <li>• Auf der einen Seite hinaufklettern, auf der anderen Seite auf eine dicke Matte herunterspringen.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Langbank wird so steil wie möglich an der Sprossenwand befestigt. Die Kinder klettern nun der Langbank entlang hoch.</li> </ul> <p>Sicherheitshinweis: Der Boden neben der Langbank wird mit Matten abgesichert.</p>   |
|  <p><b>Kletterstange</b></p>      | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder klettern die Stangen hoch und rutschen wieder hinunter.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder kennen mindestens eine Kletterart, um sicher die Stange hochzuklettern und wieder herunterzukommen. Sie fühlen sich sicher und bewegen sich ökonomisch.</p> <p><b>Sicherheitshinweis</b><br/>Der Boden (Sturzraum) wird mit Matten ausgelegt und ist frei.</p>   | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf allen vieren die schräg gestellte Kletterstange hochklettern.</li> <li>• An einer vertikalen oder schräg ausgestellten Stange hochklettern.</li> <li>• Verkehrte Welt: Die Kinder halten sich an zwei Stangen und drehen sich so, dass sie mit dem Kopf nach unten hängen.</li> <li>• Die Kinder schwingen sich an zwei Stangen hängend hoch und springen dann auf den mit Matten ausgelegten Boden.</li> </ul> <p>Sicherheitshinweis: Nur so hoch klettern, wie man sicher landen kann.</p> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Falls vorhanden: Schwedengitter.</li> </ul> |

## Grundübung

## Variationen

### Kletterlandschaft



#### Beschreibung

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es gibt verschiedenste Geräte, die zum Klettern einladen, allen voran Barren und Reck. Diese werden so aufgestellt, dass die Kinder über mehrere schräg gestellte Holmen und Reckstangen klettern können.

#### Ziel

Die Kinder können vielseitig, sicher und situationsangepasst klettern.

#### Sicherheitshinweis

Der Boden (Sturzraum) wird mit Matten ausgelegt und ist frei.

#### Verweis

 Kapitel «Beispielktionen», «Urwald».

#### Bewegung

- Ein Reck wird mit 2 oder 3 Stangen auf verschiedenen Höhen bereitgestellt. Die Kinder klettern in einer 8 nach oben und unten oder versuchen, andere Wege zu finden (siehe Bild).
- Barren: Die Kinder klettern in einer 8 um die Holmen des Barrens.
- Barren: Die Kinder klettern hängend durch den Barren.

#### Material

- Tau, Kletterstange, Sprossenwand, Schaukelringe, Seilkonstruktionen.

### Hase, Frosch und Krebs



#### Beschreibung

Die Kinder imitieren Frösche, Hasen und Krebse. Sie springen oder laufen in der entsprechenden Fortbewegungsart durch die Halle und über verschiedene Hindernisse.

#### Ziel

Die Kinder haben eine gute Stützkraft. Sie können ihr Körpergewicht in verschiedenen Situationen halten und stützen. Knochen stärken.

#### Bewegung

- Die Kinder stützen sich mit den Händen auf einer Langbank ab und springen seit- und vorwärts von einer Seite auf die andere.
- Die Kinder springen wie Frösche oder Hasen durch einzelne, leere Schwedenkastenteile und zum Schluss auf den Kastendeckel.
- Die Kinder stellen in Liegestützposition ihre Füße auf ein Teppichquadrat. Nun ziehen sie sich – nur mit der Armkraft – durch die Halle.
- Ein Kind stützt sich mit den Armen in einen Reif und umrundet ihn mit den Füßen.

### Akrobatin



#### Beschreibung

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

#### Ziel

Stützen an verschiedenen Geräten als Vorformen des Geräteturnens erlernen. Kräftigung der Stützmuskulatur.

#### Bewegung

- 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.
- Barren: Die Kinder bewegen sich stützend fort (stützeln).
- Barren: Im Barren stützen und schwingen.
- Trapez: Die Kinder springen oder klettern am Trapez in den Stütz und schaukeln oder führen Kunststücke aus.

## Schaukeln und Schwingen




Das Hin- und Herschaukeln sowie das Auf- und Abspringen sind sehr wertvolle Bewegungserfahrungen, welche die Körperwahrnehmung der Kinder auf vielseitige Arten ansprechen. Schwung- und Schaukelformen sind bei Kindern sehr beliebt, bedingen aber eine gute Organisation und Sicherheit. Bei den Übungen wird auf die jeweiligen Sicherheitsvorkehrungen eingegangen.

| Grundübung  |   | Variationen   |
|---|---|---|
| <p><b>Schaukel</b></p>         | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder schaukeln an verschiedenen Geräten und sammeln erste Bewegungserfahrungen.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder fühlen sich beim Schaukeln und Schwingen sicher. Sie geniessen das Gefühl und lernen verschiedene Möglichkeiten des Schaukelns und Schwingens kennen.</p> <p><b>Sicherheitshinweise</b><br/>Der Boden wird mit genügend Matten ausgelegt. Die nicht beteiligten Kinder lernen, wo die Gefahrenzone ist, welche sie nicht betreten dürfen. Gute Organisationsformen sind zudem sehr wichtig.</p> <p><b>Verweis</b><br/> Vorschule, Tarzan und Artisten.</p>                            | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In den Ringen oder auf dem Trapez sitzen und sich von der Leiterperson oder anderen Kindern anstossen lassen.</li> <li>• Welches Kind kann alleine in Schwung kommen und bleiben? Sitzend oder stehend?</li> <li>• Welches Kind kann im Beugehang durch den Ring (Fenster) schauen (siehe Bild)?</li> <li>• An den Ringen halten, etwas zurücklaufen und mit angezogenen Beinen hin und her schaukeln.</li> <li>• Die Kinder halten sich an beiden Ringen oder am Trapez, laufen an und schaukeln hin und her.</li> <li>• Die Kinder schaukeln und schwingen synchron.</li> <li>• Wer kann eine halbe oder ganze Drehung ausführen?</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ringe (für Schaukeln im Sitz: hüfthoch, für Schaukeln im Stehen: kniehoch und für Schaukeln im Hang: reichhoch einstellen).</li> <li>• Trapez (Einstellung wie bei Ringen).</li> <li>• Tau.</li> <li>• Kletterstange.</li> </ul> |
| <p><b>Verkehrte Welt</b></p>  | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder hängen sich wie eine Glocke mit den Knien an der Reckstange oder durch die Ringe ein. Sie geniessen und 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.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder können am Reck und an den Schaukelringen kopfüber hängen (Kniehang) und schwingen.</p> <p><b>Sicherheitshinweis</b><br/>Boden mit Matten absichern. Ringe und Reck auf Körpergrösse einstellen.</p> <p><b>Verweis</b><br/> 2. Schuljahr, Verkehrte Welt.</p> | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Schwung durch Anstossen mit den Händen auf dem Boden auslösen.</li> <li>• Den Schwung selbst auslösen, ohne mit den Händen den Boden zu berühren.</li> <li>• In verkehrter Position einen Ball vom Boden aufnehmen und jemandem zuwerfen.</li> <li>• «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 nach vorne und nach oben schauen.</li> </ul>  |

|   | Grundübung   | Variationen  |
|---|--|--|
| <p><b>Tarzan</b></p>             | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder schwingen wie Tarzan am Tau vor und zurück. Diese Grundform kann mit verschiedenen Aufgaben ergänzt werden.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Schaukelerfahrungen sammeln und Muskulatur kräftigen.</p> <p><b>Sicherheitshinweis</b><br/>Der Boden ist je nach Schwierigkeit der Übung mit dünnen oder mit dicken Matten abgedeckt.</p>   | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder starten auf einem Schwedenkasten, klammern sich ans Tau und schaukeln hin und her. Achtung: Das Tau hoch genug anpacken, um einen Zusammenstoß mit dem Schwedenkasten zu vermeiden.</li> <li>• Die Kinder starten auf einem Schwedenkasten. Sie klemmen einen Ball oder ein Spielband zwischen den Füßen ein. Im Umkehrpunkt versuchen sie, den Gegenstand in ein Ziel zu treffen.</li> <li>• Zielsprung: Die Kinder starten vom Schwedenkasten, schwingen sich auf die andere Seite und lassen sich im «toten Punkt» auf eine dicke Matte fallen.</li> </ul> |
| <p><b>Schaukelfestival</b></p>  | <p><b>Beschreibung</b><br/>Hier wird keine Grundübung definiert, sondern Ideen für vielseitige Schaukel- und Schwingenerlebnisse der Kinder vorgestellt. Die Kinder können selber die Geräte und Stationen erproben.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder lernen Schaukelmöglichkeiten kennen und machen vielseitige Bewegungserfahrungen.</p> <p><b>Sicherheitshinweis</b><br/>Boden mit Matten absichern.</p> | <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine umgekehrte Langbank wird an beiden Seiten mit Seilen an den Schaukelringen befestigt. Auf dieser Riesenschaukel können mehrere Kinder gleichzeitig schaukeln.</li> <li>• Eine Reckstange wird an zwei Ringpaaren befestigt. Dies ist ein Riesentrapez und erlaubt es mehreren Kindern, gleichzeitig zu schwingen.</li> <li>• Mit Seilen wird an den Schaukelringen eine Matte befestigt. Die schaukelnde Hängematte lässt alle Kinderherzen höher schlagen.</li> </ul>  |

## Rhythmisieren und Tanzen

Jüngere Kinder tanzen sehr gerne und bewegen sich nach Möglichkeit rhythmisch. Bei den älteren Kindern trifft dies vor allem auf die Mädchen zu. Die Bewegungen sind spontan und oftmals sehr kreativ. Kinder drücken sich vor allem erlebnisbezogen aus. Durch Bilder, Geschichten, Rhythmen und Musik wird ihre Fantasie angeregt. Verse, Gedichte, Lieder und Singspiele lassen die Kinder rhythmische Vorgänge erfahren. Diese Erlebnisse sind – kombiniert mit Bewegung – für die Erweiterung und Vertiefung des kindlichen Rhythmusgefühls von grosser Bedeutung.

|  | Grundübung  | Variationen  |
|--|---|--|
| <p><b>Stilles Land</b></p>  | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder dürfen keine Geräusche oder Worte von sich geben. Die Leiterperson zeigt verschiedene Bewegungen und Posen vor. Die Kinder beobachten die Leiterperson und imitieren sie so schnell wie möglich.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder nehmen Bewegungen nur visuell wahr. Zudem erreicht man bei Kindern eine gute Konzentration, wenn nicht gesprochen werden darf.</p>   | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen vorwärts, seitwärts, rückwärts.</li> <li>• Hüpfen.</li> <li>• Auf allen vieren gehen, Kriechgang.</li> <li>• Auf den Zehenspitzen oder Fersen gehen.</li> <li>• Auf einem Bein stehen.</li> <li>• Auf den Boden liegen.</li> <li>• Tiere imitieren.</li> <li>• Einfache Bewegungsabläufe und Spiele ohne Worte erklären und durchführen.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Bewegungen werden unterstützt oder gesteuert durch Perkussion (Tamburin, Klatschen).</li> </ul> |
| <p><b>Ballon</b></p>       | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder geben sich die Hände, stehen eng beieinander und stellen so einen Ballon dar. Nun pusten alle so fest sie können und blasen damit den Ballon auf (die Kinder gehen auseinander), bis dieser platzt und alle Kinder auf den Boden purzeln.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder spüren die Atmung. Sie stellen mit der Gruppe etwas dar.</p> <p><b>Sicherheitshinweis</b><br/>Für genügend freien Sturzraum sorgen.</p> | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Kinder geben sich die Hände und laufen im Kreis. Schaffen es die Kinder im gleichen Tempo zu laufen, ohne dass der Kreis (Ballon) kaputt geht?</li> <li>•  Kapitel «Voraussetzungen schaffen», «Pumpe».</li> </ul>  |
| <p><b>Verzaubert</b></p>   | <p><b>Beschreibung</b><br/>Alle Kinder bewegen sich zum Klang eines Perkussions-Instrumentes (z. B. Tamburin). Sie übernehmen den Rhythmus und führen angepasste Bewegungen durch.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder spüren den Rhythmus und setzen ihn in Bewegung um.</p>   | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen, Hüpfen, Galoppieren, Gehen.</li> <li>• Wenn die Perkussion verstummt, bleiben die Kinder wie versteinert stehen.</li> <li>• Wenn die Perkussion verstummt oder ein anderes Geräusch ertönt, werden die Kinder in verschiedene Figuren oder Gegenstände verzaubert: Stein, Käfer, Baum, Zwerg, Riese.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimme, Wörter.</li> <li>• Andere Instrumente.</li> </ul>  |

|   | Grundübung   | Variationen   |
|---|--|---|
| <p><b>Tierwelt</b></p>         | <p><b>Beschreibung</b><br/>Es liegen verschiedene Tierbilder am Boden. Ein Kind darf sich ein Bild aussuchen und stellt dieses Tier ohne Worte dar. Die anderen Kinder versuchen, das Tier zu erraten, und dann, es ebenfalls zu imitieren.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Gangarten und besonderen Merkmale von Tieren erkennen und so nachahmen, dass andere Kinder diese erkennen können.</p> <p><b>Verweis</b><br/> 2. Schuljahr, Tiere darstellen.</p> | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Andere Bilder (Sportarten, Märchenfiguren) verwenden.</li> <li>• Ein Kind zeigt sein Lieblingstier vor, alle anderen Kinder ahmen das Tier nach.</li> <li>• Ein Parcours aufstellen, auf welchem die Gangarten verschiedener Tiere vorgegeben sind (Balancieren über eine Langbank wie eine Katze; Sprossenwand klettern wie ein Affe, Springen wie ein Frosch).</li> </ul>   |
| <p><b>Improvisation</b></p>   | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Leiterperson spielt ein Musikstück ab. Die Kinder erhalten die Aufgabe, sich dazu möglichst passend und kreativ zu bewegen.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder spüren den Rhythmus und die Musik und setzen diese in Bewegung um. Die Kreativität der Kinder fördern.</p> <p><b>Verweis</b><br/>Das J+S-Kindersport-Lehrmittel «Musik und Bewegung: Bewegungsspiele für Kids» enthält 15 Stücke, welche Bewegungsspielerien mit Musik ohne aufwändige Vorbereitungen ermöglichen.</p>                      | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gross – klein.</li> <li>• aufrecht – am Boden.</li> <li>• laut – leise.</li> <li>• schnell – langsam (Tempospiel).</li> <li>• Geschichten und Figuren vorgeben, die im Tanz imitiert werden.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Kindern Handgeräte und Gegenstände für die Improvisation zur Verfügung stellen (Seile, Reifen, Jonglier-Tücher, Bälle, Zeitungen, unkonventionelle Handgeräte).</li> </ul>  |
| <p><b>Kombinationen</b></p>  | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder lernen eine ihrem Niveau angepasste Tanzkombination. Die Leiterperson gibt einige Schritte und einen Ablauf vor und übt diese zusammen mit den Kindern. Mögliche Tanzschritte: Seitwärts-Step, Twist, wippen, vorwärts oder rückwärts laufen, Armkombinationen, Hüpfschritte, Bodenteile. Alle Schritte sind möglich!</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder können erlernte Tanzkombinationen selbstständig durchführen.</p>   | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Leiterperson setzt die Tanzschritte zu einer Kombination zusammen. Immer nach 8 oder 16 Beats (je nach Niveau der Kinder) wird ein neuer Tanzschritt angehängt. Die Tanzschritte können mehrmals vorkommen und in der gleichen Reihenfolge aneinander gehängt werden. Die Kombination kann wiederholt werden.</li> <li>• Die Kinder erfinden ihre eigenen Tanzschritte und zeigen diese der Leiterperson und danach der ganzen Gruppe. Diese können in die Tanzkombination integriert werden.</li> </ul> <p><b>Musik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder bringen ihre Lieblingsmusik in die Lektion/das Training mit. Die Leiterperson sucht zusammen mit den Kids ein Musikstück für den Tanz aus.</li> <li>• Geeignet sind Tanzstücke im Bereich von 120 bpm (Beats pro Minute).</li> <li>• Beliebte Musikstücke: Soundtrack von Kinderfilmen (z. B. Madagaskar) oder Kindermusik.</li> </ul> |

## Spielform

## Variationen

### Hochwasser



#### Beschreibung

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

#### Ziel

Die Kreativität der Kinder ist gefordert. Je nach Zusatzaufgaben können verschiedene Ziele wie z. B. das Training der Gleichgewichtsfähigkeit verfolgt werden.

#### Bewegung

- Bei Musikstopps – «Achtung Hochwasser»: Alle 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.
- Die Kinder laufen auf den Linien, auf vorgegebenen Farben oder Formen.
- Es werden dünne Matten verteilt. Die 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.

### A, B oder C?



#### Beschreibung

Die Kinder hören drei verschiedene Musikstücke und bekommen zu jedem Musikstück eine Aufgabe: z. B. A = Laufen und Rennen; B = am Boden tanzen; C = mit einem Ball rhythmisch bewegen. Nun spielt die Leiterperson die Musikstücke ab und die Kinder bewegen sich gemäss Vorgaben.

#### Ziel

Verschiedene Musikstücke und Rhythmen erkennen und Bewegungen zuordnen. Improvisation.

#### Bewegung

- Die Kinder bestimmen die verschiedenen Bewegungsformen.
- Tanzschritte vorgeben oder von den Kindern bestimmen lassen.

#### Material

- Verschiedene Handgeräte einsetzen.





## Werfen und Fangen

Die Bewegungsgrundformen Werfen und Fangen bilden die Basis für das Ausüben zahlreicher Sportarten wie zum Beispiel Rückschlag- und Spielsportarten oder Wurfdisziplinen der Leichtathletik. Erweiterte Formen der Bewegungsgrundformen Werfen und Fangen sind Tragen, Rollen, Führen, Prellen sowie Schlagen und Schleudern.

Es sollen nicht nur die Fertigkeiten mit Bällen geschult werden, sondern auch die Handhabung anderer Sportgeräte wie Stöcke oder Schläger. Die Kinder führen möglichst vielseitige Bewegungsaufgaben aus. Zu beachten ist, dass vielseitig immer auch beidseitig heisst. **P** «Vielseitigkeit durch Training der Beidseitigkeit». Die Leiterpersonen stellen einerseits leichte Wurfgegenstände, andererseits eine Auswahl an verschiedenen Wurf- und Fluggeräten zur Verfügung, damit die Kinder möglichst vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln können.

**S** «Alaska- und Brennballspiele», «Treff- statt Völkerballspiele», «Schnappballspiele», «Torschusspiele», «Rückschlagspiele».

|   | Grundübung   | Variationen   |
|---|--|---|
| <b>Schatztruhe plündern</b><br> | <b>Beschreibung</b><br>Die Kinder tragen möglichst viele Tennisbälle auf ihren Händen und transportieren diese, ohne sie zu verlieren, von A nach B.<br><br><b>Ziel</b><br>Erfahrungen sammeln im Tragen und Transportieren von verschiedenen Bällen.<br><br><b>Verweis</b><br>mobile Praxis Nr. 16, «Spielstart», 2006. | <b>Bewegung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Gegenstände unterschiedlich transportieren: Eingeklemmt zwischen den Armen oder Beinen. Wer hat weitere Ideen, wie die Gegenstände transportiert werden können?</li><li>• Die Fortbewegungsart variieren: Vorwärts, rückwärts sowie seitwärts gehen und laufen, Vierfüßlergang.</li><li>• Mit Hilfsmitteln einen Gegenstand tragen und transportieren: Einen Ball auf zwei Gymnastikstäben oder Keulen, ein Ball oder Shuttle auf einem Schläger (Tennis, Badminton, Tischtennis), einen Unihockeyball auf der Schaufel des Unihockeystocks.</li><li>• Durch Einklemmen zwischen zwei Kindern einen Ball transportieren (nur Rücken, Gesäss, Stirn dürfen Ball berühren). Zu zweit einen Ball auf zwei Gymnastikstäben tragen.</li></ul> <b>Material</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verschiedene Gegenstände: Footbags, diverse Bälle, Shuttles, Luftballone, Kissen.</li><li>• Hindernisse ein- oder Parcours aufbauen: Langbänke, Malstäbe, Kastenteile, Seile, Gummitwists.</li></ul> |

|  | Grundübung   | Variationen  |
|--|--|--|
| <p><b>Kühe treiben</b></p>   | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder rollen mit der Hand Bälle durch die Halle. Die Leiterperson nennt Farben, die in der Halle vorhanden sind, die dann möglichst schnell mit dem Ball berührt werden sollen.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder können die Bälle mit oder ohne Zusatzgeräte kontrolliert führen.</p>   | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einen Ball mit dem Fuss, mit anderen Körperteilen führen.</li> <li>• Den Ball nur auf Markierungslinien rollen.</li> <li>• Slalom, Herr und Hund, Parcours.</li> <li>• Auf ein Signal hin verschiedene Aufgaben ausführen: Den Ball mit jemandem austauschen, eine 8 um die Beine rollen, den Ball rollend an eine Wand passen und wieder annehmen.</li> <li>• Zu zweit – einander den Ball zurollen: Den Ball zwischen den Beinen eines Partners durchrollen und dann den Ball so schnell wie möglich einholen und fangen.</li> <li>• Stafettenformen.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschieden grosse und schwere Bälle.</li> <li>• Führen mit Hilfe von Zusatzgeräten: Unihockeystock, Tennisschläger, Goba, Gymnastikstäbe, Keulen.</li> </ul>   |
| <p><b>Wurffestival</b></p>  | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Leiterperson baut zusammen mit den Kindern einen Wurfparcours auf. Nun können die Kinder selbstständig an den verschiedenen Stationen üben und versuchen, die verschiedenen Ziele zu treffen: Markierungen an Wänden, Kegeln und Keulen auf Schwedenkästen, Kartons und Kastenteile, Tschoukballnetze, Tore, aufgehängte Reifen.</p> <p>Immer beidseitig üben!</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder können einen Ball vielseitig und korrekt werfen und dabei ein Ziel treffen.<br/>Wurfgenauigkeit, Wurfwinkel, Differenzierung.</p> <p><b>Verweis</b><br/> Vorschule, Spielen, Treffsicherheit.</p> | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wegwerfen von Gegenständen mit verschiedenen Wurftechniken (einhändig, beidhändig, über dem Kopf, unten, Druckpass, Schleudern).</li> <li>• Weitwerfen: Verschiedene Gegenstände möglichst weit werfen, optimalste Wurftechnik herausfinden, Technik üben, Erfahrungen mit der Flugbahn von Gegenständen sammeln.</li> <li>• Abpraller: Mittels Abpraller von der Wand muss versucht werden, einen Ball in einen Kasten zu treffen.</li> <li>• Ball mit Fuss kicken und ein Ziel treffen.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Gegenstände werfen: Bälle, Shuttles, Tücher.</li> <li>• Stäbe, Zündhölzer, Ästchen, Heuler werfen.</li> <li>• Schweifball: Footbags in Jongliertücher einpacken und werfen.</li> </ul> <p><b>Umgebung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Wald: Mit Tannzapfen, Nüssen, Ästen, Steinen und anderen natürlichen Materialien werfen.</li> <li>• Natürliche Ziele definieren und treffen: Bäume, Büsche, Pfosten, Baumstrünke.</li> </ul> |

## Grundübung

## Variationen

### Ballkünstler



#### Beschreibung

Die Kinder werfen sich in Zweiergruppen einen Ball zu. Diesen können sie mit beiden Händen fangen.

#### Ziel

Einen präzise zugespielten Ball fangen können.

#### Verweise



- 2. Schuljahr, «Ballkunststücke» alleine.
- 2. Schuljahr, Werfen und Fangen alleine.
- 2. Schuljahr, «Zehnerwurf» zu zweit.
- 2. Schuljahr, Zu zweit mit 1 Ball.
- 2. Schuljahr, In der Gruppe werfen und fangen.
- 2. Schuljahr, Ball über die Leine.

#### Bewegung

- Die Kinder werfen sich selber einen Ball über Kopfhöhe auf und fangen diesen wieder.
- Die Kinder werfen einen Ball mindestens über Kopfhöhe auf und führen anschließend Kunststücke aus, ehe sie den Ball wieder fangen: In die Hände klatschen, eine Drehung oder Rolle machen, den Boden berühren, beide Füße berühren.
- Zehnerlei selber erfinden oder nach Vorgabe durchführen.
- Einen Ball mit Hilfsmitteln fangen: Kiste, Reif, Tuch, Kegel, Korb.
- Zwei Bälle gleichzeitig aufwerfen und wieder fangen.
- Einen Ball an die Wand werfen und wieder fangen.
- Zwischen zwei Kindern liegt ein Reif am Boden. Sie spielen sich Bodenpässe via Reif zu.
- Zwei Kinder passen sich einen Ball über eine Leine, ein Netz oder durch einen an Ringen befestigten Reif zu und fangen den Ball.
- Die Kinder werfen einen Ball ins Tschoukballnetz und fangen diesen wieder (siehe Bild).

#### Material

- Verschiedene Bälle.
- Luftballon, Jongliertücher.
- Tschoukballnetz.

### Trickkiste



#### Beschreibung

Die Kinder prellen einen Ball und führen dabei Tricks aus, die sie selber erfunden haben. Die Kinder zeigen einander ihre Tricks und üben diese. Beispiele: Stehend, gehend, laufend, sitzend oder liegend prellen. Absitzen und wieder aufstehen, Standwaage, zwischen den Beinen durchprellen, auf einem Bein stehen, Augen schliessen, liegend prellen und sich dabei auf Bauch und Rücken drehen.

Immer beidseitig üben!

#### Ziel

Die Kinder kennen die Prelleigenschaften von verschiedenen Bällen und können ein- und beidhändig prellen und sich dazu fortbewegen.

#### Bewegung

- Einen Ball beidhändig auf den Boden prellen und wieder fangen.
- Einen Ball beidhändig und mehrmals nacheinander prellen.
- Einen Ball einhändig prellen.
- Einen Ball möglichst kräftig auf den Boden prellen: Wer macht den grössten Lärm? Wessen Ball springt am höchsten?
- Einen Ball in verschiedenen Rhythmen prellen.
- Synchrones Prellen mit anderen Kindern.
- Zum Rhythmus von Perkussionsinstrumenten oder von Schritten prellen.

#### Material

- Verschiedene Bälle prellen.
- Bälle um, unter und über kleine Hindernisse prellen: Linien, Stangenwald, Slalom, Langbank, Gummitwist, Reifen.
- Verschiedene Unterlagen ausprobieren: Hartplatz, Hallenboden, Rasen, Langbank.

|  | Spielform  | Variationen  |
|--|--|--|
| <p><b>Dschungelspiel</b></p>      | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder werden in zwei Teams eingeteilt, die «Sammler» und die «Affen». Die Sammler wollen möglichst schnell alle Kokosnüsse (Bälle), die im Dschungel verteilt sind, zu ihren Sammelstellen (Kastenteile) bringen. Die Affen versuchen, dies zu verhindern, indem sie die Sammelstellen ausräumen und die Bälle wieder im Dschungel verstreuen (nicht werfen, sondern tragen und legen). Wird ein Affe von einem Sammler berührt, muss er den Ball zur Sammelstelle zurückbringen.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder üben das Tragen auf spielerische Art. Sie halten Spielregeln ein.</p> <p><b>Verweis</b><br/>Spielen lernen, Spielfächer Basic, 2006.</p> | <p><b>Spiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gold in China holen</li> <li>• Die Bälle werden auf einem Schläger (Badminton, Tennis) transportiert.</li> </ul>   |
| <p><b>Heisse Kartoffel</b></p>  | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder rennen zu Musik durch die Halle. Es sind mehrere Bälle – heisse Kartoffeln – im Spiel. Die Bälle werden so schnell wie möglich von Kind zu Kind weitergespielt. Die Musik wird ab und zu von der Leiterperson unterbrochen. Wer in diesem Moment den Ball in den Händen hält, «verbrennt sich die Finger» und muss der Leiterperson zur Musik einen Tanzschritt vorzeigen, bevor weitergespielt werden darf.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder lernen, in Bewegung und in einer Gruppe mit Bällen zu spielen und den Überblick zu behalten.</p>  | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Ball auf verschiedene Arten weitergeben: Übergeben, mit dem Ball den Rücken eines anderen Kindes berühren und dann übergeben, Bodenpässe, direkt zupassen.</li> <li>• Reihenfolge: Alle Kinder stellen sich in einem Kreis auf. Die Bälle werden der Reihe nach im Kreis von Kind zu Kind übergeben oder zugepasst. Erschwerend: Nun bewegen sich alle Kinder durcheinander. Der Ball wird in derselben Reihenfolge weitergegeben.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bälle: Schaumstoffbälle, Gymnastikbälle, Minifussbälle, Volleybälle, Handbälle, Tennisbälle.</li> <li>• Anzahl der Bälle variieren.</li> </ul> |
| <p><b>Wurf-Golf</b></p>         | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Leiterperson stellt in der Turnhalle oder draussen einen Golf-Parcours auf. Der Parcours besteht aus Kisten, Kastenteilen, Toren und Kübeln sowie anderen verfügbaren Gefäßen. Alle Kinder haben einen Ball und starten bei der Abwurfmarkierung Richtung Ziel 1. Mit einem Wurf versuchen sie, das erste Ziel zu treffen. Sobald sie das geschafft haben, dürfen sie auf Ziel 2 werfen. Welches Kind schafft den ganzen Parcours mit den wenigsten Würfen?</p> <p><b>Ziel</b><br/>Vielseitiges Zielwerfen bei ständig wechselnden Wurfentfernungen und Zielen.</p>   | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Bälle ins Ziel rollen.</li> <li>• Mit der schlechteren Hand werfen oder rollen.</li> <li>• Einen Ball mit dem Fuss kicken.</li> <li>• Mit Schläger und Ball den Golf-Parcours absolvieren: Tennis, Badminton, Tischtennis, Goba.</li> <li>• Mit Stock und Ball den Golf-Parcours absolvieren: Unihockey, Golf.</li> <li>• Die Kinder einen Parcours bauen lassen.</li> <li>• Wer ist am schnellsten? Einzel- oder Teamwettkampf.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Arten von Gefäßen können verwendet werden. Der Fantasie der Kinder und Leiterpersonen sind keine Grenzen gesetzt.</li> </ul>                |

**Übungen aus:**

mobile Praxis Nr. 10, «Faszination Bälle», 2005.

mobile Praxis Nr. 16, «Spielstart», 2006.

## Kämpfen und Raufen

Faires Kämpfen und Raufen macht Spass und erlaubt den Übenden, ihren Bewegungsdrang in vielfältiger Art und Weise auszuleben. Dadurch wird das Körperbewusstsein entwickelt, Emotionen können ausgelebt bzw. der Umgang damit geübt werden.

**T** Kapitel «Die Psyche von 5- bis 10-Jährigen», «Lachen», «Emotion».

Durch das Erleben und Verarbeiten von Erfolg und Misserfolg wird die Frustrationstoleranz gesteigert, und durch das Kennenlernen und Einhalten der entsprechenden Regeln und Rituale kann die Selbstbeherrschung verbessert werden. Nicht zuletzt werden durch Zweikampfspiele die Kondition sowie die Koordination gefördert. Anstand und Respekt gegenüber den Partnern stellen die Basiswerte gelungener Kampf- und Raufspiele dar.

### Sicherheitshinweise

Schmuck und Schuhe bergen Verletzungsgefahr und sollen deshalb ausgezogen werden. Stopp! Es braucht ein klares Zeichen, wenn Schmerz zugefügt wird. Zusammen mit den Kindern wird vor einer Lektion «Kämpfen und Raufen» abgemacht, dass der Kampf sofort unterbrochen wird, wenn ein Kind «Stopp!» ruft.

**S** «Kampf- und Raufspiele».

|  | Grundübung  | Variationen  |
|--|---|--|
| <p><b>Touch me!</b></p>        | <p><b>Beschreibung</b><br/>Zwei Kinder stehen sich gegenüber und geben einander beide Hände. Innerhalb einer vorgegebenen Zeit versuchen sie nun, so oft wie möglich mit den Füssen die Füsse des Partners zu berühren.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Körperkontakt fördern. Reaktion und Schnelligkeit.</p>   | <p><b>Spiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Oberschenkel des anderen Kindes mit den Händen berühren.</li> <li>• Die Schultern des anderen Kindes mit den Händen berühren.</li> <li>• Mit den eigenen Füssen die Füsse und mit den Händen die Oberschenkel oder Schultern des Partners berühren.</li> <li>• In Liegestützposition die Hände des anderen Kindes berühren.</li> </ul>   |
| <p><b>Achtung Pfütze!</b></p>  | <p><b>Beschreibung</b><br/>Eine zwischen den beiden Partnern liegende Matte stellt eine Pfütze dar. Die beiden Kinder geben sich die rechte Hand und versuchen, sich gegenseitig in die Pfütze zu ziehen und zu stossen. Verloren hat, wer zuerst einen Fuss in die Pfütze setzen muss.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder messen ihre Kräfte durch Ziehen, Stossen und Drücken.</p> | <p><b>Spiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In der Ausgangsposition die linke Hand oder beide Hände geben.</li> <li>• Das Paar beginnt neben der Matte und hat noch keinen Körperkontakt. Zuerst müssen sich die Partner fangen und erst dann darf gezogen, gestossen, gedrückt werden.</li> <li>• Eine dicke Matte dient als Pfütze; die Kinder stehen im Kreis um die Matte herum und geben sich die Hand. Die Gruppe versucht, einzelne Kinder in die Pfütze zu ziehen.</li> </ul>  |
| <p><b>Schatz erbeuten</b></p>  | <p><b>Beschreibung</b><br/>Zwei Kinder liegen sich auf dünnen Matten bäuchlings gegenüber. Mit gestreckten Armen halten sie einen zwischen ihnen liegenden Ball. Beide versuchen auf Kommando, den Ball unter ihren Körper zu ziehen.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder erbeuten Objekte und können diese behalten.</p>   | <p><b>Spiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Ball wird mit den Füssen gehalten. Beide Partner starten in der Rückenlage.</li> <li>• Der Ball wird von einem Kind in der Bankposition unter dem Bauch festgehalten. Das andere Kind versucht, ihm den Ball wegzunehmen.</li> <li>• Zwei gegen zwei.</li> <li>• Zwei Kinder greifen den Wächter des Balls an; der Wächter schliesst die Augen.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Bälle verwenden: Medizinbälle, weiche Gummibälle, grössere Plastikbälle.</li> <li>• Kissen.</li> </ul> |






|  | Grundübung   | Variationen   |
|--|--|---|
|  <p><b>Inselkönig</b></p>             | <p><b>Beschreibung</b><br/>Zwei Kinder versuchen, sich gegenseitig aus einem Feld (zwei dünne Matten) herauszuschieben. Der Sieger muss mindestens mit einem Körperteil innerhalb des Feldes bleiben.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder erobern einen Raum und verteidigen diesen.</p>   | <p><b>Spiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Spiel kann umgedreht werden, indem sich ein oder zwei Kinder als Haie ausserhalb der Matte befinden. Mehrere Kinder sind auf der Matte. Wer von ihnen soweit von der Matte gezogen wird, dass er mit einem Körperteil den Boden berührt, wird selber zum Hai.</li> <li>• Alle Kinder setzen sich auf eine dicke Matte, welche auf dünnen Matten liegt. Nun stossen sich die Kinder von der Matte. Wer es schafft, am längsten auf der Matte sitzen zu bleiben, ist Inselkönig.</li> </ul> |
|  <p><b>Schildkröten umdrehen</b></p> | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder stellen sich auf einer Seite eines grossen Mattenfeldes auf. Als Schildkröten bewegen sie sich auf allen vieren. Auf der anderen Seite des Mattenfeldes stehen zwei Fänger. Die Schildkröten versuchen, das Mattenfeld zu überqueren (ans Meer zu gelangen), was die Fänger zu verhindern versuchen, indem sie die Schildkröten auf den Rücken drehen. Wer umgedreht wird, hilft in der nächsten Runde den Fängern.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder behalten ihre Körperposition bei bzw. verändern diese.</p> | <p><b>Spiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Fänger dürfen einander helfen, besonders kräftige Schildkröten zu drehen.</li> <li>• Dasselbe als Partner- oder Kleingruppenkampf.</li> </ul>   |
|  <p><b>Bodenkampf</b></p>           | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die beiden Partner sitzen auf dünnen Matten im Langsitz nebeneinander, die Beine jeweils in die entgegengesetzte Richtung. Der Arm, der näher beim Partner ist, wird auf dessen entfernte Schulter gelegt. Auf ein Zeichen hin versuchen nun beide, den anderen in die Rückenlage zu drücken.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder kämpfen am Boden miteinander.</p>   | <p><b>Spiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partner soll in Rückenlage 10–20 Sekunden festgehalten werden, währenddem dieser versucht, sich auf den Bauch zu drehen oder sich aufzurichten.</li> <li>• Aus verschiedenen Ausgangspositionen kämpfen: Rücken an Rücken, sitzend oder gegenüber im Kniestand.</li> <li>• Zwei kleinere Kinder kämpfen gegen ein besonders grosses, kräftiges Kind.</li> </ul>   |
|  <p><b>Sumo</b></p>                 | <p><b>Beschreibung</b><br/>Es wird ein grosses Mattenfeld aufgestellt. Innerhalb dieses Feldes wird die Kampffläche markiert. Die beiden Sumotori stehen sich in der typischen Ausgangsposition gegenüber. Auf ein Kommando hin beginnen die beiden Kinder zu kämpfen. Ziel ist, den Gegner aus dem Feld zu drängen. Wer das Feld verlassen muss oder mit einem anderen Körperteil als den Füissen den Boden berührt, hat den Kampf verloren.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder kämpfen stehend miteinander.</p>                                       | <p><b>Spiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In der Halle verschiedene Wettkampflplätze einrichten. In der Mitte, der sogenannten Kampfarena, treten am Ende die Besten gegeneinander an.</li> <li>• Sumo als Teamwettkampf durchführen.</li> </ul>  |


### Übungen aus:

mobile Praxis Nr. 2, «Eine Aufbaureihe zum fairen Kämpfen», 1999.

## Rutschen und Gleiten

Rutschen und Gleiten regen den Gleichgewichtssinn an und trainieren ihn. Diese Formen faszinieren die Kinder nicht nur, sie sind ein wesentlicher Bestandteil der Bewegungsentwicklung von Kindern. Rutscherfahrungen können auf verschiedene Arten gesammelt werden. Der Einstieg ins Rutschen und Gleiten erfolgt im Flachen und ohne Partnerhilfe, wobei es vor allem um das Kennenlernen der verschiedenen Rutschmaterialien geht. In Partner- und Gruppenübungen können aufbauend und miteinander die verschiedensten Erfahrungen gesammelt werden. Anspruchsvollere Formen des Rutschens und Gleitens werden am besten in schiefen Ebenen gesammelt. Hier ist beim Aufbau der Anlage verstärkt auf die Sicherheit zu achten.

|  | Grundübung   | Variationen  |
|--|--|--|
| <p><b>Seilbahn</b></p>          | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder ziehen sich, auf einem Teppichquadrat sitzend, an einem Seil mehrere Meter weit.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder lernen die Rutscheigenschaften kennen, können sich im Gleichgewicht halten und kräftigen ihre Muskulatur.</p> <p><b>Verweis</b><br/> Vorschule, Seilbahn.</p>                                  | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniend, sitzend, liegend, stehend.</li> <li>• In Bauchlage über eine Langbank (horizontal oder schräg) ziehen.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teppichstücke.</li> <li>• Jutensäcke.</li> <li>• Tücher.</li> <li>• Socken.</li> </ul>   |
| <p><b>Hundeschlitten</b></p>   | <p><b>Beschreibung</b><br/>Ein Kind sitzt auf einem Teppichquadrat (Schlitten) und hält sich an einem Reif fest. Ein anderes Kind (Hund) zieht den Schlitten durch die Halle.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder lernen die Rutscheigenschaften kennen und können sich im Gleichgewicht halten.</p> <p><b>Verweis</b><br/> Vorschule, Pferdekutsche.</p> | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniend, sitzend, liegend, stehend.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterlage: Teppichstücke, Jutensäcke, Tücher.</li> <li>• An einer umgekehrten Matte werden Seile befestigt. Mehrere Kinder ziehen nun diesen Schlitten mit 1–2 Kindern darauf.</li> <li>• Als Verbindung zwischen Hund und Schlitten verschiedene Geräte einsetzen: Gummischlauch, Seil, Stangen.</li> <li>• Hundeschlitten-Parcours absolvieren.</li> </ul> |
| <p><b>Flizzi-Parcours</b></p>  | <p><b>Beschreibung</b><br/>Die Kinder sitzen oder stehen auf «Flizzis» und stossen oder ziehen sich gegenseitig in einem vorgegebenen Raum oder um Hindernisse herum.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder lernen Rollgeräte mit deren Gefahren und Möglichkeiten kennen.</p> <p><b>Verweis</b><br/>Lehrmittel «Mut tut gut».</p>   | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liegend, sitzend (mit/ohne Abstützen der Hände), kniend, stehend.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entladener Mattenwagen.</li> <li>• Kastenoberteil auf zwei Brettern (30 x 40 cm) mit schwenkbaren Rollen.</li> <li>• Ballwagen.</li> <li>• Rollbrett.</li> <li>• Als Verbindung Seile benutzen.</li> <li>• Stangen zum Stossen einsetzen.</li> </ul>  |

|   |   | Grundübung   | Variationen |
|---|---|--|-------------|
| <p><b>Rutschbahn</b></p>  | <p><b>Beschreibung</b><br/>Eine Langbank wird an der Sprossenwand oder an einem Reck eingehängt, damit eine Rutschbahn entsteht. Die Kinder klettern hinauf, setzen sich auf ein Teppichquadrat und rutschen hinunter.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder halten ihr Gleichgewicht trotz schiefer Ebene und Dynamik. Sie haben eine aktive Körperhaltung und gewinnen Freude und Selbstvertrauen.</p> <p><b>Sicherheitshinweis</b><br/>Aufstieg, Rutschspur und Auslauf mit Matten sichern.</p> <p><b>Verweise</b><br/> <span style="color: #0070c0;">T</span> Kapitel «Die Psyche von 5- bis 10-Jährigen», «Lachen», «Emotion».<br/>           Kapitel «Die Psyche von 5- bis 10-Jährigen», «Leisten», «Selbstkonzept».</p> <p> <span style="color: #0070c0;">🔄</span> Vorschule, Rutschbahn.<br/>           Vorschule, Skisprung.         </p> | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitzend, kniend, liegend, stehend wie ein Skifahrer; stehend wie ein Snowboarder.</li> <li>• Skisprung: Die Kinder rutschen stehend bzw. in der Hocke die Langbank hinunter, springen unten ab und landen weich auf der dicken Matte.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Steilheit der Rutschbahn variieren.</li> <li>• Mattenbahn auf eine geeignete Treppe bauen.</li> </ul> |             |

|  |   | Spielform   | Variationen |
|--|---|---|-------------|
| <p><b>Mattenrutschen</b></p>  | <p><b>Beschreibung</b><br/>Zwei oder mehrere Teams à 2 bis 4 Kinder versuchen, die mit dem Rutschschutz nach oben liegende Matte möglichst schnell von einem vorgegebenen Ort an den anderen zu verschieben. Sie dürfen sie allerdings nur durch Sprünge nacheinander auf die Matte vorwärts bewegen.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder lernen, Dynamik und Stillstand zu differenzieren. Springen in die Weite.</p>                          | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Landungen nur stehend.</li> <li>• Es zählt nicht die Zeit, sondern die Anzahl Sprünge (je weniger je besser).</li> </ul>  |             |
| <p><b>Rodeo</b></p>           | <p><b>Beschreibung</b><br/>Der Cowboy steht auf dem wilden Pferd (Mattenwagen). Ein Kind ist das Pferd und versucht, den Cowboy durch Stossen und Ziehen vom Pferd zu werfen.</p> <p><b>Ziel</b><br/>Die Kinder halten ihr Gleichgewicht unter erschwerten Bedingungen.</p> <p><b>Sicherheitshinweis</b><br/>Die Leiterperson beaufsichtigt diese Übung, um bei einem zu wilden «Pferd» eingreifen zu können. Der Bewegungsraum ist frei.</p> | <p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cowboy ist in der Hocke.</li> <li>• Cowboy steht auf einem Bein.</li> </ul> <p><b>Miteinander</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pferd und Cowboy versuchen, eine bestimmte Strecke oder einen Parcours möglichst schnell zu absolvieren, ohne dass der Cowboy stürzt (miteinander).</li> </ul> |             |