

Beispiellectionen

Kinder haben viel Fantasie und lieben es, sich in andere Welten hineinzuversetzen und darin zu spielen. Oftmals reicht es, den Kindern ein Thema oder eine Welt vorzustellen, damit sie anschliessend ihre eigenen Geschichten und Bilder erfinden. Die nachfolgenden Beispiellectionen entführen die Kinder in unterschiedliche Welten, mit dem Ziel, diese zu erkunden und die Bewegungsgrundformen zu erwerben und anzuwenden.

Die Bewegungsbaustelle

Beim Aufbau der verschiedenen Welten können die Kinder mit einbezogen werden. Im Rahmen einer «Bewegungsbaustelle» dürfen die Kinder mitbestimmen, welche Geräte aufgestellt und wie diese angeordnet werden. Eine Baustelle ist nie fertig, sondern kann immer wieder verändert und den Bewegungsspielen angepasst werden. Voraussetzung für diese Form ist, dass die Kinder bereits gelernt haben, wie Material richtig getragen wird.

Die Bewegungslandschaft

Die Leiterperson baut eine Landschaft zu einem Thema auf und erzählt den Kindern, eventuell in Form einer Geschichte, was die Geräte darstellen und wo wie geturnt wird. Nach Bedarf müssen zu Beginn einer Lektion auch einige Spiel- und Verhaltensregeln festgelegt werden, um der Sicherheit Rechnung zu tragen.

Der Lektionsaufbau

Eine Lektion wird in eine Einleitung, einen Hauptteil und einen Ausklang unterteilt. Es macht Sinn, alle Teile zum gleichen Thema durchzuführen. So entsteht ein roter Faden. Die Kinder dürfen während der ganzen Lektion in eine andere Welt eintauchen und diese erkunden.

Im Urwald

Lektionsziele

Eine neue Welt entdecken und erkunden, sich darin bewegen und spielen. Erwerben, anwenden und gestalten von Bewegungsgrundformen.

Organisation

Die Stationen werden alle miteinander verbunden, sodass der Urwald als Parcours erkundet werden kann. Die Kinder absolvieren den Parcours selbstständig. Die Leiterperson hilft und unterstützt wo nötig. Sie kann die Kinder an einer Station betreuen und bei Bewegungsgrundformen wie Rollen oder Schwingen Hilfestellungen oder Tipps geben. Die Kinder können den Parcours als Ganzes absolvieren oder in Kleingruppen ein Stationentraining an einzelnen Posten absolvieren.

Mögliche Urwald-Stationen

Titel	Ziel	Beschreibung
Kletterwald	Klettern und Stützen	Die Kinder klettern wie Affen entlang der Sprossenwand und pflücken dabei Bananen (Spielbänder sind an den Sprossen auf verschiedenen Höhen befestigt).  Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Klettern und Stützen», «Sprossenwand queren».
Flussüberquerungen im Boot	Rutschen und Gleiten, Muskulatur kräftigen	Die Kinder ziehen sich, auf einem Teppichquadrat sitzend, an einem Seil mehrere Meter weit.  Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Rutschen und Gleiten», «Seilbahn».
Flussüberquerungen via Brücken	Balancieren	Möglichst viele verschiedene Gleichgewichtsstationen und Geräte werden aufgestellt und miteinander verbunden. Die Kinder balancieren über den Gleichgewichtsparcours, ohne den Boden zu berühren!  Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Balancieren», «Achtung Krokodil!».
Insellauf	Laufen und Springen	Matten oder Reifen auslegen. Die Kinder müssen möglichst schnell über die kleinen Inseln oder Steine laufen.
Dichter Wald	Laufen, Schnelligkeit	Die Kinder laufen möglichst schnell wie bei einem Slalom durch die Kletterstangen.
Tarzan	Schaukeln und Schwingen	Die Kinder schwingen wie Tarzan am Tau vor und zurück. Diese Grundform kann mit verschiedenen Aufgaben ergänzt werden.  Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Schaukeln und Schwingen», «Tarzan».
Wasserfall	Rutschen und Gleiten, Rollen und Drehen	Bau einer schiefen Ebene. Die Kindern können diese hinunterrutschen oder hinunterrollen mit Rolle vorwärts, rückwärts und Walze.  Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Rollen und Drehen».

Lektionsablauf

Inhalte	Ziele	Durchführung
<p>Einleitung</p> <p>Hochwasser</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Einstimmung ins Thema «Urwald» • Aufwärmen 	<p>Gemeinsames Aufstellen der Urwald-Stationen.</p> <p>Die Bewegungslandschaft «Urwald» ist bereits aufgebaut und kann für dieses Spiel verwendet werden: Alle Kinder rennen zu Musik oder Tamburin-Rhythmen durch die Halle und dürfen sich nur auf dem Hallenboden fortbewegen. Sobald die Musik stoppt, müssen sie so schnell wie möglich vor dem Hochwasser fliehen und in die Höhe klettern.</p> <p> Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Rhythmisieren und Tanzen», «Hochwasser».</p> <p>Variationen: Zusätzlich zu Hochwasser andere Begriffe einführen. «Achtung Regen»: Alle suchen sich ein Dach oder einen Unterschlupf; «Achtung wilde Tiere»: Die Kinder schleichen herum und sind ganz leise.</p>
<p>Hauptteil</p> <p>Krokodile!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Erwerben, anwenden und gestalten der Bewegungsgrundformen • Kreativität fördern 	<p>Die Kinder dürfen nun den Hallenboden nicht mehr berühren, da dort überall gefährliche Krokodile schwimmen. Der Urwald-Parcours darf nicht mehr verlassen werden!</p> <p>Die Kinder probieren die vorgegebenen Geräte und Bauten aus und überwinden die Hindernisse. Sie erfinden eigene Bewegungen, wie die Stationen begangen werden können. Gute Ideen werden allen Kindern gezeigt und zur Nachahmung empfohlen.</p> <p>Variation: Alle Kinder verwandeln sich in ein selbst ausgewähltes oder von der Leiterperson vorgegebenes Tier und absolvieren den Urwald-Parcours in der entsprechenden Fortbewegungsart.</p>
<p>Ausklang</p> <p>Urwald-Wetter</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsamer Abschluss der Lektion • Beruhigen und Entspannen 	<p>In Zweiergruppen oder im Kreis wird das Urwald-Wetter imitiert. Ein Kind liegt in Bauchlage entspannt auf dem Boden. Das andere Kind imitiert auf dessen Rücken das Wetter.</p> <p>Leichter Regen: Mit den Fingerspitzen den Rücken antippen. Starker Regen: Über den Rücken streichen. Platzregen: Mit den Handflächen klopfen. Sonne: Hände aneinander reiben, bis sie warm sind und die Wärme übertragen.</p> <p> Kapitel «Voraussetzungen schaffen», «Wettermacher».</p> <p>Gemeinsames Wegräumen aller Geräte.</p>

Zu Besuch bei den Eskimos

Lektionsziele

Eine neue Welt entdecken und erkunden, sich darin bewegen und spielen. Erwerben, anwenden und gestalten von Bewegungsgrundformen.

Organisation

Die Stationen werden alle miteinander verbunden, sodass das Eskimoland als Parcours erkundet werden kann. Die Kinder absolvieren den Parcours selbstständig. Die Leiterperson hilft und unterstützt wo nötig.

Die Kinder können den Parcours als Ganzes absolvieren oder in Kleingruppen ein Stationentraining an einzelnen Posten durchführen.

Mögliche Stationen

Titel	Ziel	Beschreibung
Seilbahn	Rutschen und Gleiten; Muskulatur kräftigen	Die Kinder ziehen sich, auf einem Teppichquadrat sitzend, an einem Seil mehrere Meter weit.  Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Rutschen und Gleiten», «Seilbahn».
Rutschbahn von Schnee- und Eisbergen	Rutschen und Gleiten	Eine Langbank wird an der Sprossenwand oder an einem Reck eingehängt, sodass eine Rutschbahn entsteht. Die Kinder klettern hinauf, setzen sich auf ein Teppichquadrat und rutschen die Rutschbahn wieder hinunter.  Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Rutschen und Gleiten», «Rutschbahn».
Iglu		Dünne Matten werden zwischen der Kletterstange und der Wand oder zwischen zwei Schwedenkästen gewölbt aufgestellt, sodass ein Tunnel oder ein Iglu entsteht. Die Kinder können durch die Iglus kriechen und sich darin verstecken.
Eisschollensprünge	Laufen, Springen, Balancieren	Verschiedenes Kleinmaterial so aufstellen, dass die Kinder von Gerät zu Gerät springen oder balancieren können (weiche Medizinbälle, Mobilos, Reifen, Matten).

Lektionsablauf

Inhalte	Ziele	Durchführung
<p>Einleitung</p> <p>Reise mit Skis und Hundeschlitten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder motivieren und ins Thema einstimmen. • Aufwärmen • Rutschen und Gleiten. 	<p>Die Lehrperson fragt die Kinder, wo die Eskimos leben und was ihnen zu diesem Thema einfällt.</p> <p>Nun macht sich die Gruppe auf die Reise zu einem Eskimodorf. Für den ersten Teil der Reise auf Langlaufskiern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jedes Kind erhält 2 Teppichquadrate und legt eines unter jeden Fuss. Nun laufen und gleiten die Kinder wie auf Langlaufskiern durch die Halle. • Für den zweiten Teil der Reise werden Hundeschlitten benötigt. 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> Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Rutschen und Gleiten», «Hundeschlitten».</p>
<p>Hauptteil</p> <p>Reise durch das Eskimoland</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder können ihrem Niveau angepasst den Parcours erkunden. 	<p>Nun sind die Kinder in einem Eskimodorf angekommen und dürfen die Gegend selbstständig erkunden: Sie können den Parcours ausprobieren, bei welchem durch Iglus gekrochen und über Eisschollen gesprungen wird, mit kleinen Schlitten Berge erklimmen werden, um dann herunterschlitteln zu können. Es werden Eisbrücken überquert, und es wird sogar über eine Schanze gesprungen (siehe «Mögliche Stationen»).</p>
<p>Ausklang</p> <p>Eisbärenfangis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spielform zum Thema. • Herz-Kreislauf anregen und beanspruchen. 	<p>Drei bis fünf Kinder werden als Eisbären bestimmt und gekennzeichnet. Die restlichen Kinder sind Robben, welche von den Eisbären gejagt werden. In der Halle befinden sich dünne Matten oder weiche Medizinbälle, die kleine Rettungsinseln für die Robben darstellen. Die Eisbären versuchen nun, die Robben zu fangen. Die Robben dürfen auf den Rettungsinseln verschlafen. Allerdings müssen sie, wenn eine andere Robbe in Not ist, die Rettungsinsel wieder verlassen. Wenn eine Robbe von einem Eisbären gefangen wird, erfüllt sie eine Zusatzaufgabe. Zum Beispiel legt sich die Robbe auf dem Bauch auf eine Langbank und zieht sich nur mit Armkraft über die Bank.</p>
<p>Eingefroren!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsamer Abschluss der Lektion. • Beruhigen und Entspannen. 	<p>Alle Kinder liegen im Kreis auf dem Rücken, schliessen die Augen und den Mund. Es ist kalt im Land der Eskimos. Die Kinder frieren und werden ganz steif. Die Leiterperson hebt ein Kind nach dem anderen an den Füßen hoch und kontrolliert, ob es angespannt ist. Wer wie ein Brett gefroren ist, wird von der Leiterperson erlöst und darf in die Garderobe, um sich aufzuwärmen und umzuziehen.</p> <p> Kapitel «Voraussetzungen schaffen», «Den eigenen Körper wahrnehmen», «Spaghetti».</p>

Konferenz der Bauernhof-Tiere

Lektionsziele

Eine neue Welt entdecken und erkunden, sich darin bewegen und spielen. Erwerben, anwenden und gestalten von verschiedenen Bewegungsgrundformen.

Organisation des Spiels Mama Muh

Gespielt wird mit einem Farb- oder Zahlenwürfel. Jeder Farbe/Zahl ist ein kleiner Parcours zugeordnet. Nach jeder Station wird neu gewürfelt und auf der Spieltafel ein Feld vorwärts gerückt. Die Kinder können den Parcours selbstständig absolvieren. Die Leiterperson hilft und unterstützt wo nötig.

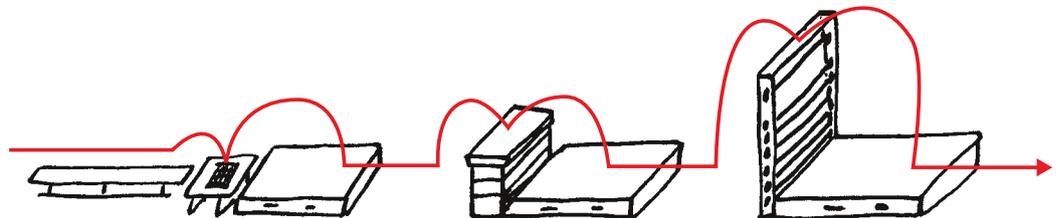
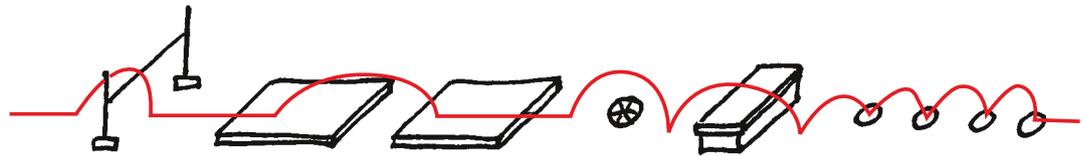
Material

Anordnung der Geräte: Es sind verschiedene Kombinationen möglich. Die Materialverfügbarkeit entscheidet über die Anzahl und den Aufbau der Übungsvariationen.

Weiteres Spielmaterial: Zahlen- oder Farbenwürfel, Tiere als Spielfiguren und eine Spieltafel (Leiterlenspiel), Tierquartett.

Mögliche Stationen

Station	Ziel	Beschreibung
Pferdekoppel 	Laufen und Springen	Die «Pferde» überspringen verschiedene Hindernisse: Zauberschnüre, die an Malstäben befestigt sind, Matten, Medizinbälle, Kastenoberteile, Reifen.
Verrückte Kuh 	Springen, fliegen, richtig landen	Die «verrückte Kuh» springt und fliegt, wo dies möglich ist: Über Minitrampoline, von der ausgeklappten Sprossenwand oder von einem Schwedenkasten auf dicke Matten.



Station	Ziel	Beschreibung
Katze auf dem Dach 	Balancieren	Die «Katze» balanciert über Dächer: Dünne Matten über Langbänke gelegt, Schaukelringe, Wippe: Langbank über Kastenoberteil, 2 Sprungbretter. P Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Balancieren», «Seiltänzer».
Huhn/Hahn auf der Leiter 	Klettern und Stützen	«Hahn und Huhn» erklimmen immer den höchsten Punkt, wo sie gackern oder krähen dürfen: Sprossenwand, Reck mit 4 Stangen, Schaukelringe mit Strickleiter, Tau, Kletterstange.
Gänserrutsche 	Rutschen und Gleiten	Die «Gänse» watscheln oder ziehen sich schiefe Ebenen hoch und rutschen anschließend hinunter: Langbänke, Reck, 2 Matten, Rollbrett für Teichüberquerung, Barren. P Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Rutschen und Gleiten», «Rutschbahn».
Schweinepark 	Rollen und Drehen	Die «Schweine» rollen, drehen und wälzen sich: 8 Medizinbälle unter 16er Matte, Kasten-treppe mit Matten darüber, Schaukelringe mit Matte, 2 Kastenelemente mit Matten.

Lektionsablauf

Inhalte	Ziele	Durchführung
Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> • Einstimmung ins Thema 	<p>Verschiede Bauernhoftiere treffen sich regelmässig zu einer Konferenz. Mama Muh, eine etwas verrückte Kuh, unterhält alle mit ihren Ideen.</p>
Die Tiere stellen sich vor!	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen mit Tierymnastik • Darstellen von Tieren 	<p>In der Hallenmitte liegt ein Tierquartett verteilt (Karten verdeckt). Den Tieren werden verschiedene Bewegungsformen zugeordnet. Ein Kind deckt eine Karte auf. Alle Kinder imitieren die entsprechende Bewegung, bis die Leiterperson durch Antippen ein nächstes Kind zum Aufdecken einer Karte bestimmt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huhn/Hahn: Herumrennen und mit den angewinkelten Armen Flügel schlagen, an Ort mit den Füßen scharren, auf einem Bein stehen. • Pferd: Durch die Halle galoppieren, mit den Hinterbeinen ausschlagen. • Kuh: Auf allen vieren stehen, Gras fressen durch Beugen der Arme. • Schwein: Sich im Schmutz wälzen, rollen. • Ente/Gans: Sich im Kauergang fortbewegen und dabei die Arme auf und ab bewegen (Flügelschlag). • Katze: Schleichen, auf Mäuse springen, Katzenbuckel, zusammengerollt schlafen, sich strecken. <p>Variation: Die Leiterperson erzählt eine Geschichte, in welcher die Tiere immer wieder vorkommen.</p>
Hauptteil Mama Muh, eine verrückte Kuh	6 Stationen mit Aufgaben zu den Bewegungsgrundformen	<p>Die Kinder würfeln und probieren Mama Muhs Ideen aus. Die Aufgaben wurden in einer früheren Stunde bereits eingeführt (Wiedererkennungseffekt).</p> <p>Aufgaben siehe «Mögliche Stationen».</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Kind geht den Weg vor, das andere macht nach. • Ein Kind schliesst die Augen und lässt sich vom anderen Kind führen. Danach muss es den Weg rekonstruieren. <p>Gemeinsames Wegräumen aller Geräte.</p>
Ausklang Pferderennen	Gemeinsamer Abschluss der Lektion	<p>Alle Kinder sitzen im Kreis (Fersensitz). Die Leiterperson kommentiert die Rennstrecke: Die Pferde wärmen sich mit einem leichten Traben auf (Handflächen abwechselungsweise auf den Boden schlagen). Start (auf die Plätze – fertig – los), Hindernis (mit den Händen das Hindernis überspringen), Wassergraben (das entsprechende Geräusch z. B. «schschsch» machen), Kurve (nach links oder rechts neigen), Zieleinlauf (Zuschauer kreischen), Ziel (alle heben ihre Hände in die Höhe).</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Kreis stehen, an Ort rennen und entsprechende Bewegungen ausführen.
Konferenzabschluss		Die Konferenz der Bauernhoftiere auswerten und die nächste besprechen.