



## Inhalt

Los geht's	2
Vorbereitung	3
<b>Good Practice</b>	
Balancieren	5
Rollen und Drehen	8
Schaukeln und Schwingen	11
Springen, Stützen und Klettern	14
Hinweise	17

## Kategorien

**Alter:** ab 4 Jahren

**Schulstufe:** Zyklus 1

**Niveau:** Anfänger, Fortgeschrittene

# Hindernisse überwinden

Kinder wollen krabbeln, klettern, die nächste Hürde überwinden und immer wieder neue Wege suchen. Um diesem natürlichen Bedürfnis gerecht zu werden sowie die ganzheitliche Entwicklung der Grundfähigkeiten der Kinder zu fördern, bietet gerade der Sportunterricht im Zyklus 1 ein ideales Tummelfeld, um sie in einem geschützten Rahmen austoben zu lassen. Dieses Dossier zeigt mögliche Wege auf, wie Sie den Kindern im goldenen Lernalter Möglichkeiten zur Schulung ihrer Fähigkeiten eröffnen können.

In einer Welt, in der Erwachsene – sowohl Eltern als auch Lehrpersonen – vorsichtig sind und eigene Ängste auf die Kinder übertragen, verlieren diese oft bereits in jungen Jahren ihre natürliche Unbeschwertheit und ihren Mut, bevor sie ihre wahren Stärken entfalten können. Dabei liegt in ihnen ein Funke, der darauf wartet entfacht zu werden. Jeder Schritt, jeder Sprung und jede Bewegung öffnen ihnen eine Tür zu einem reichen Erfahrungsschatz, der nicht nur im Sport, sondern auch im Leben von unschätzbarem Wert ist. Inmitten dieser aufregenden Reise steht das Erlernen einer realistischen Selbsteinschätzung, wenn die kleinen Abenteurer sich physisch und mental überwinden müssen, um eine Aufgabe zu bewältigen. Der Mut, den sie aufbringen, um Hindernisse zu überwinden, lässt sie über sich hinauswachsen und ein starkes Körperbewusstsein entwickeln. Der Sportunterricht gibt ihnen beste Möglichkeiten, diese Kompetenzen in einem geschützten Umfeld zu erlernen.

## Physische und mentale Herausforderungen

Anspruchsvolle körperliche Aufgaben fördern das Herzkreislaufsystem auf eine unbewusste Art und Weise. Springen, stützen und klettern, trainieren den Körper. In Kombination unterstützen Gleichgewichts-, Roll- und Drehaufgaben den ganzheitlichen Aspekt und verbessern die Koordination sowie die Orientierungsfähigkeit. Sichere Bedingungen unterstützen die Verletzungsprävention.

Vor allem Höhen, Sprünge und Gleichgewichtsaufgaben lösen psychische Prozesse aus, die wiederum an das Selbstvertrauen und die realistische Selbsteinschätzung anknüpfen. Durch mentale Herausforderungen lernen die Kinder sich selbst und den eigenen Fähigkeiten zu vertrauen und in Stresssituationen Entscheidungen zu treffen. Auf psychischer Ebene stärken die mentalen Herausforderungen durch Kompetenz- und Selbstwirksamkeitserfahrungen das positive Selbstkonzept der Kinder.

## Das richtige Setting

Doch es sind nicht nur die Herausforderungen selbst, die die Kinder auf ihrem Weg begleiten. Es sind die Hindernis-Anlagen, die ihre Kreativität und Phantasie beflügeln. Wenn diese geschickt gestaltet sind, können gezielte Bewegungsabläufe und Lernperspektiven in den Fokus rücken. Hier entfalten die kleinen Entdeckerinnen und Entdecker ihr exploratives und kooperatives Handeln, während sie sich gegenseitig inspirieren und unterstützen. Erfahren Sie in diesem Dossier, wie die Kinder durch Hindernisse wachsen, sich selbst entdecken und ihr volles Potenzial unter sicheren Bedingungen entfalten.



# Los geht's

Der Sport- und Bewegungsunterricht bietet Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, gezielt Bewegungsgrundformen wie Balancieren, Klettern, Stützen usw. zu üben und zu verbessern. Eine pädagogische Orientierung kann durch Perspektiven verliehen werden. Die Verbindung zwischen Bewegungsgrundform und Perspektive ermöglicht es den Schülerinnen und Schülern, Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erarbeiten und damit Kompetenzen zu entwickeln.

Mit dem Thema «Hindernisse überwinden» können sich die Schülerinnen und Schüler mehrere wichtige Bewegungsgrundformen aneignen und festigen. Sie balancieren, rollen, schwingen, springen und klettern von Punkt A nach Punkt B. Vor allem jüngeren Schülerinnen und Schülern legt eine breite Bewegungserfahrung einen wichtigen Grundstein für die weitere motorische Entwicklung.

## Aufbau des Dossiers

Im Folgenden schlagen wir Übungen, Spielformen und Posten vor, die es erlauben, das Thema «Hindernisse überwinden» im eigenen Unterricht umzusetzen. Dabei handelt es sich um zentrale Bewegungsgrundformen wie Balancieren, Rollen und Drehen, Schaukeln und Schwingen und Springen, Stützen und Klettern.

Die jeweiligen Bewegungsgrundformen fokussieren jeweils auf die drei folgenden pädagogischen Perspektiven:

- **Wagnis:** Hindernisüberwindungen, bei denen der Ausgang ungewiss ist, verlangen von den Schülerinnen und Schülern, mutig zu sein und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben.
- **Leistung:** Wenn die Schülerinnen und Schülern möglichst hoch, möglichst weit oder möglichst schnell ein Hindernis überwinden, steht die Leistung im Fokus.
- **Miteinander:** Einige Hindernisse können nur mit Hilfe der Gruppe bewältigt werden. Teamwork ist also gefragt.

Jede Bewegungsgrundform wird also in drei verschiedenen Perspektiven und somit auch in drei verschiedenen Übungsformen aufgegleist (siehe S. 3). Innerhalb jeder Übung ermöglichen Vereinfachungen und Erschwerungen, die Schülerinnen und Schüler niveaugerecht zu fördern. Organisationshinweise und Sicherheitsbemerkungen für die konkrete Umsetzung schliessen die Übung ab.

Die zwei Autoren erklären, weshalb das Thema «Hindernisse überwinden» für Kinder im goldenen Lernalter so wichtig ist.



[Zum Videostatement](#)

# Vorbereitung

Die Übungen können in Form von individuellen Posten, Gruppenaufgaben oder Spielen im eigenen Unterricht umgesetzt werden. Für die Umsetzung ist es ratsam, genug Zeit einzuplanen und die Posten in Bezug auf die definierten Lernziele zu wählen. Zuletzt ist es wichtig, dass die Sicherheit gewährleistet ist.

Vor allem mit jüngeren Schülerinnen und Schülern benötigt der Aufbau und Abbau sowie die Erklärung des Postens Zeit. Hierbei ist es hilfreich, wenn:

- eine weitere erwachsene Person (Lehrperson, Stellenpartner/-in, Praktikant/-in) mithelfen kann,
- die Schülerinnen und Schüler zusätzlich zur Erklärung des Postens noch Postenbilder haben ([hier als Download erhältlich](#), pdf);
- man sich mit einer anderen Lehrperson abspricht und die gleichen Posten für eine zweite Lektion stehen lassen kann, damit sich die Zeit für den Auf- und Abbau pro Klasse halbiert.

Aus didaktischer Sicht ist es sinnvoll, nur wenige Posten aufzubauen. Nebst dem Auf- und Abbau und dem Verstehen des Postens benötigen die Schülerinnen und Schüler genügend Zeit, um den nötigen Mut für die Übung aufzubringen, sich in der Gruppe zu organisieren oder sich zwischen den Spieldurchgängen zu erholen. Wagnis, Kooperation oder Leistung sind schliesslich Punkte, die am Ende der Lektion diskutiert und reflektiert werden können.

## Lektionsplanung

Je nach Ziel des Unterrichts können die Übungen auf verschiedene Weisen im Unterricht eingeplant werden: Unter der Perspektive Wagnis findet man immer individuelle Aufgaben in einer Postenform. In der Perspektive Leistung sind jeweils Spielübungen abgebildet, die auf den Leistungsaspekt abzielen und in der Perspektive Miteinander sind Gruppenaufgaben in Form von Posten beschrieben.

Um eine Lektion für den Unterricht zu planen, können folgende Planungsansätze verfolgt werden:

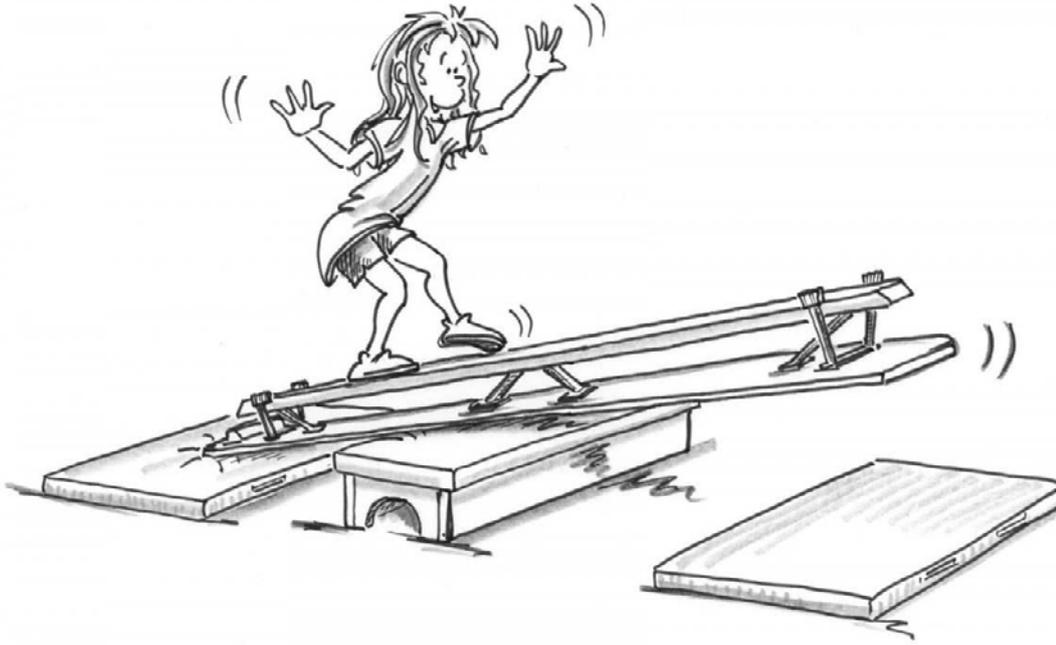
- Sortieren nach Bewegungsgrundform: Einerseits lässt sich eine Lektion gestalten, indem der Fokus auf eine Bewegungsgrundform gerichtet wird. So können die Kinder z. B. im Balancieren, in allen drei Perspektiven (drei verschiedene Übungsformen) eine Erfahrung machen. Alle drei Übungen pro Bewegungsgrundform nehmen ca. eine Doppellektion in Anspruch. Dabei wird mit der Perspektive Wagnis gestartet und drei bis vier gleiche Posten für die Klasse aufgebaut. Danach wird eine Spielform im Bereich der Leistung durchgeführt und zum Schluss mit der Gruppenaufgabe aus dem Bereich Miteinander abgeschlossen.
- Sortieren nach pädagogischen Perspektiven: Andererseits kann auch eine Perspektive gewählt werden und verschiedene Bewegungsgrundformen durchgeführt werden. Entscheidet man sich also für die Perspektive Wagnis, dann stehen vier verschiedene Übungen in Postenform zur Verfügung, die im Rotationszyklus absolviert werden können. Dabei kann ca. eine 45 Min. Lektion gefüllt werden. Nimmt man die Perspektive Leistung, setzt sich die Lektion aus vier verschiedenen Spielformen zusammen und man benötigt eine Doppellektion, um alle Spielformen durchführen zu können. Entscheidet man sich für die Perspektive Miteinander, sollte man ebenfalls eine Doppellektion einplanen, um alle vier Gruppenaufträge durchführen zu können.

## Sicherheitshinweise

Das Überwinden von Hindernissen kann je nach Grösse und Weite des Hindernisses mit einem gewissen Risiko verbunden sein. Das ist noch lange kein Grund, auf die folgenden Aktivitäten zu verzichten. Mit dem Beachten weniger Punkte kann die Sicherheit der Kinder jederzeit gewährleistet werden:

- Es ist empfehlenswert, mit kleineren Hindernissen zu beginnen und diese stetig grösser zu gestalten. So haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, sich an die Übung anzupassen und Sicherheit zu entwickeln.
- Die Schülerinnen und Schüler darauf aufmerksam machen, dass sie auch einfachere Varianten ausführen können.
- Die Lehrperson kann weiter auf die Sicherheit achten, indem sie die Posten mit Fallhöhen durch Matten sichert und so aufstellt, dass sie in ihrem Blickfeld bleiben. So kann sie die Lage betrachten und, falls nötig, Anpassungen vornehmen.
- Die Lehrperson kann gezielte Matten auch weglassen, um die Selbsteinschätzung der Kinder in der Realität zu verbessern. Dabei ist es wichtig, auf die Konzentration während der Übung zu achten, damit die Kinder vorsichtiger werden. Eine Überwachung im Blickfeld durch die Lehrperson sollte trotzdem jederzeit stattfinden.

# Good Practice – Balancieren



## Wagnis

Bei dieser Übung balancieren die Kinder über eine umgekehrte Langbank. Das Ziel ist es dabei, es auf die andere Seite der Langbank zu schaffen. Doch Vorsicht! Bei der Langbank handelt es sich um eine Wippe, Balance und Mut sind also gefragt.

### einfacher

- Als Vorübung über eine umgekehrte Langbank direkt am Boden balancieren
- Ein Kind steht neben der Langbank und unterstützt das balancierende Kind

### schwieriger

- Auf allen Vieren balancieren
- Mittelpunkt der Wippe erhöhen (beim Schwedenkastendeckel ein Unterteil hinzufügen)
- Zu zweit über die Langbank balancieren

### Organisation:

### Bemerkungen

- Genügend Zeit für das Ausprobieren einberechnen
- Je nach Leistungsstand ist es ratsam, das Abspringen von der Langbank zu üben. So sind die Kinder auf eine weitere Weise gesichert

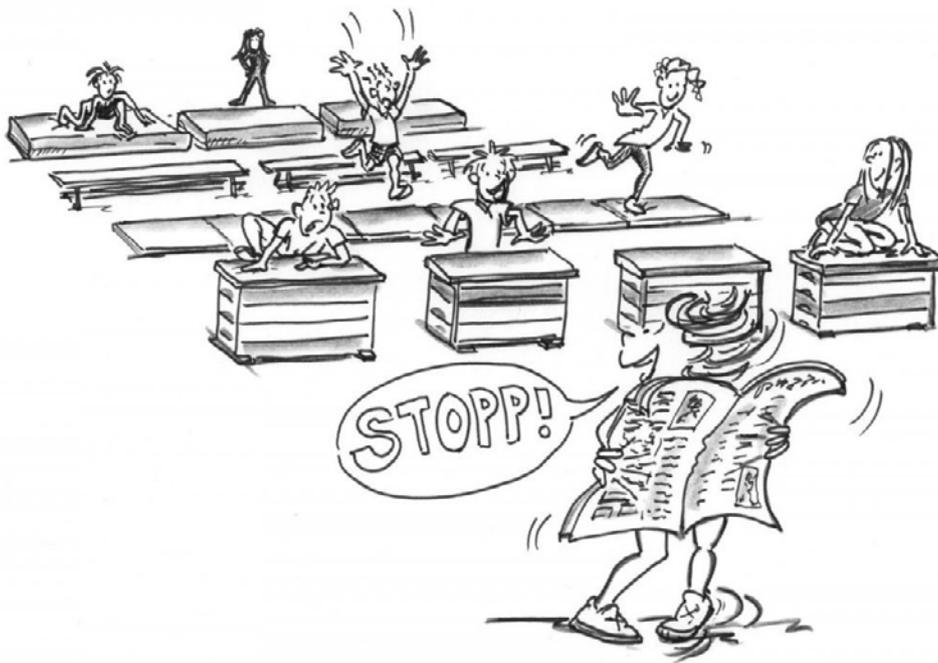
**Material:** pro Wippe: 1 Langbank, 1 Schwedenkastendeckel und 2 dünne Matten

### Organisation

Für diesen Posten wird eine Langbank benötigt, die umgekehrt auf einem Schwedenkastendeckel liegt. An den Enden der Langbank werden dünne Matten platziert.

Dauer Postenaufbau: ca. 5 Min.

# Good Practice – Balancieren



## Leistung

Alle Kinder befinden sich auf einer Seite der Halle, bis auf eines, das auf der anderen Seite der Halle ist. Sobald dieses Kind sich umdreht (mit dem Gesicht zur Wand) und «Zitig läse» ruft, rennen die Kinder auf der anderen Seite über die Hindernisse auf das lesende Kind zu. Sobald das eine Kind «Stopp!» ruft und sich umdreht (zu den anderen Kindern), müssen alle anderen Kinder an Ort und Stelle stehen bleiben. Das lesende Kind sieht dabei alle Kinder an und darf sie zum Startpunkt zurückrufen, wenn diese sich bewegen. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis es jemand schafft, das lesende Kind zu berühren.

Auf dem Weg zu dem lesenden Kind werden die Hindernisse quer zu den Kindern auf der ganzen Fläche verteilt. So sind sie gezwungen, über die Hindernisse zu klettern. Die Kinder müssen also Langbänke, Schwedenkästen oder dicke Matten etc. überwinden und trotzdem die Balance halten, wenn sie «Stopp» hören. Die Hindernisse müssen für alle Kinder gleich sein. Wer schafft es wohl als Erstes?

### einfacher

- Weniger Hindernisse
- Von Hallenmitte starten
- Tempo senken: Kinder dürfen nur gehen

### schwieriger

- Mehr Hindernisse
- Bei «Stopp» auf einem Bein balancieren. Der Oberkörper und das andere Bein dürfen sich dann bewegen.

**Bemerkung:** Die Hindernisse so verteilen, dass für alle Kinder die gleichen Bedingungen gelten.

**Material:** Langbänke, Schwedenkästen, Böckli, dünne und dicke Matten, etc.

### Organisation

Verschiedene Hindernisse in der ganzen Halle platzieren.

Dauer Postenaufbau: ca. 12 Min.

# Good Practice – Balancieren



## Miteinander

Die Kinder bewältigen in Dreier- und Vierergruppen einen Balanceparcours. Ziel ist es dabei, dass alle den Parcours gemeinsam schaffen, ohne den Boden zu berühren. Teamwork ist also gefragt!

### einfacher

- Ein Kind darf den Boden berühren. So kann es die anderen Teammitglieder beim Balanceparcours unterstützen.
- Einfachere Elemente im Parcours wählen

### schwieriger

- Physische Erschwerungen hinzufügen wie:
  - Ein Arm «klebt» am Oberkörper und darf nicht bewegt werden
  - Kinder halten sich an den Händen beim Überwinden des Parcours
  - Nur auf dem Fussballen bewegen

### Bemerkungen

- Sicherheit berücksichtigen beim Aufbau des Balanceparcours
- Zur Einführung die Kinder den Balanceparcours alleine durchführen lassen, sodass sie mit der Umgebung vertraut sind

**Material:** Langbänke, Schwedenkästen, Böckli, Sprossenwand, dünne und dicke Matten, Reckstangen, Medizinbälle, etc.

## Organisation

Der Hindernisparcours kann mit verschiedenen Elementen aus der Turnhalle kombiniert werden.

Wichtige Elemente sind:

- Umgekehrte Langbank
- Umgekehrte Langbank auf dünnen Matten
- Umgekehrte Langbank auf einem Schwedenkasten, sodass sie wippt (siehe Seite 5)
- Langbank, die an einer Sprossenwand befestigt ist
- Ein Seil am Boden, das immer berührt werden muss, wenn man drüber balanciert
- Böckli
- Tief platzierte Reckstange
- Aneinandergereihte grössere Medizinbälle

Dauer Postenaufbau: ca. 15 Min.

# Good Practice – Rollen und Drehen



## Wagnis

Die Kinder legen sich ausgetreckt auf die Matte und drehen sich wie eine Walze um die Körperlängsachse. Das Ziel dabei ist, dass die Hände und Füße die Matte nicht berühren (Körperspannung). Das Wagnis besteht darin, das Tempo auf die Drehung und den Schwung zuzulassen, bis sie unten auf der 16er Matte aufkommen.

### einfacher

- Die Langbänke an der Sprossenwand tiefer einhängen
- Die Rollbewegung zuerst durch Unterstützung mit Führung an den Händen durch Begleitung Partner/in durchführen.

### schwieriger

- Langbänke höher einhängen (Neigung vergrössern)
- Rolle vorwärts oder rückwärts (verlangt mehr Mut)

### Bemerkungen

- Die Hände stützen bei der Rolle aktiv, das Kinn zur Brust ziehen, sodass der Hinterkopf die Matte berührt.
- Genügend Zeit für den Auf- und Abbau einberechnen.

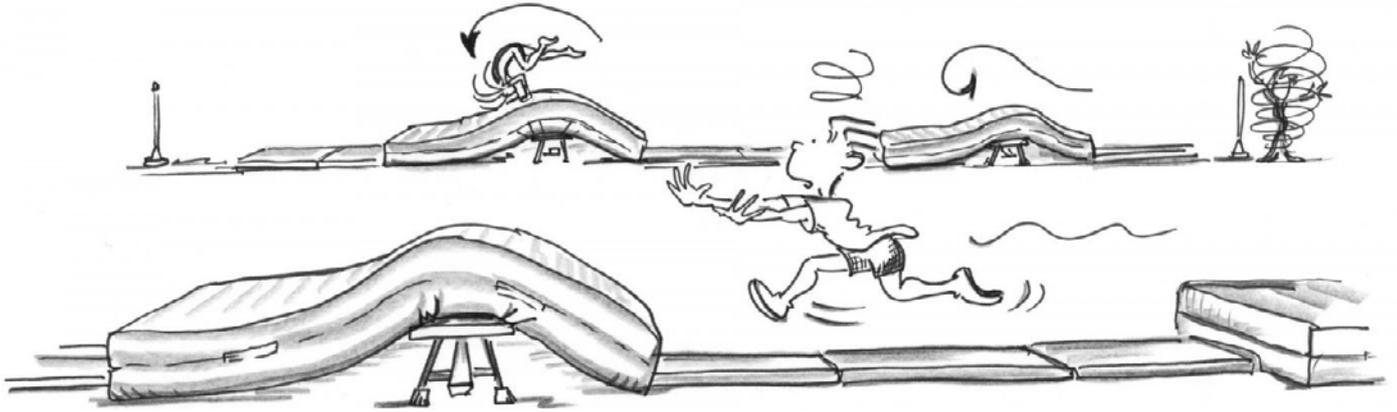
**Material:** pro Posten: 1 dicke Matte, 2–3 Langbänke, 1 Sprossenwand, 1 16er Matte, mehrere dünne Matten, Seile für die Befestigung Matte auf die Langbank

### Organisation

Der Postenaufbau erfolgt durch ca. sechs Personen und einer Lehrperson: Die Bänke an der Sprossenwand einhängen und bei Bedarf befestigen. Die dicke Matte auf die Langbank legen und anbinden. Am Ende der Rampe eine 16er Matte platzieren. Den Sturzraum rund um den Posten mit dünnen Matten sichern.

Dauer Postenaufbau: ca. 10 Min.

# Good Practice – Rollen und Drehen



## Leistung

Die Kinder legen einen Wellen-Parkour auf zwei separaten Bahnen zurück und messen sich in einem Kopf-an-Kopf-Rennen. Zuerst stellen sich zwei Schüler/innen nebeneinander und drehen sich fünf Mal um die eigene Körperachse. Leicht destabilisiert durch den Wirbel rennen sie auf die erste Welle zu und führen am höchsten Punkt der Welle eine Vorwärtsrolle aus. Bei der zweiten Welle machen sie das Gleiche. Wer zuerst am Strand (Ziel) angekommen ist, gewinnt. Die Leistungsperspektive wird durch den Zeitdruck geformt.

### einfacher

- nur drei Drehungen um die eigene Körperachse durchführen
- die Rollbewegung über die Matten seitlich durchführen

### schwieriger

- Höhe der Wellen vergrössern durch Langbankpyramide: Man stellt zwei Langbänke nebeneinander und eine dritte Bank auf die zwei unteren auf.
- zehn Drehungen um die eigene Körperachse durchführen (sind dadurch im Gleichgewicht gestört)
- Rollbewegung rückwärts durchführen

### Bemerkungen

- Die Hände stützen bei der Rolle aktiv, das Kinn zur Brust ziehen, sodass der Hinterkopf die Matte berührt
- Den Fallraum neben den dicken Matten durch dünne Matten sichern
- Die Drehungen beim Start werden laut gezählt, damit niemand mogelt

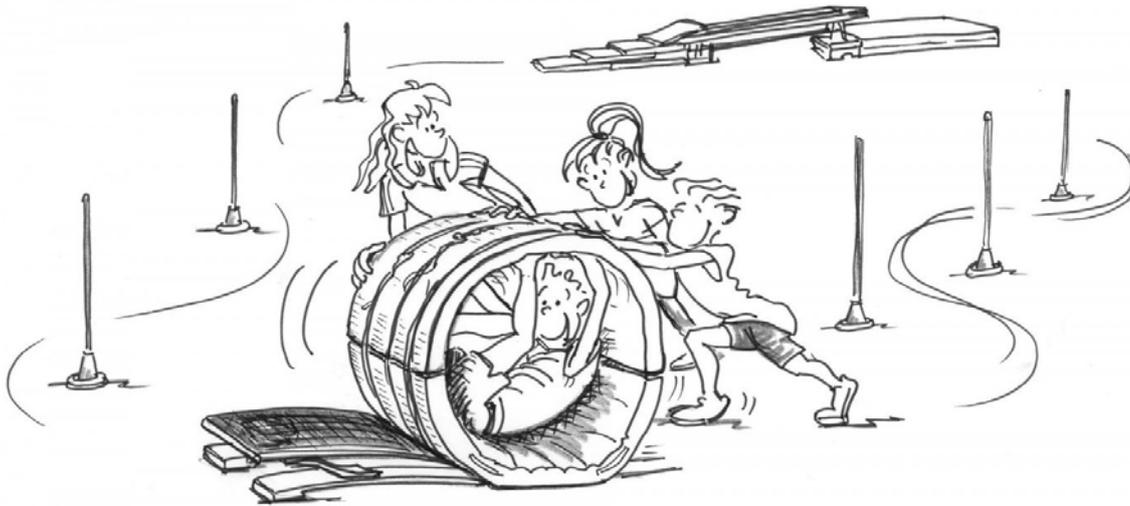
**Material:** pro Bahn: 2 dicke Matten, 2 Langbänke, 10 dünne Matten, 2 Malstäbe

### Organisation

Die Bahn wird am Anfang und am Ziel durch Malstäbe gekennzeichnet. Es werden zwei Wellen-Bahnen mit jeweils zwei Mattenwellen pro Bahn aufgebaut. Für eine Mattenwelle werden Langbänke quer hingestellt und eine dicke Matte darübergelegt. Durch die Wölbung entsteht eine Rampe, über die die Schüler/innen die Vorwärtsrolle ausführen. Zwischen den beiden Mattenwellen wird eine Bahn mit dünnen Matten ausgelegt, damit sie den Weg nicht verlassen.

Dauer Postenaufbau: ca. 10 Min.

# Good Practice – Rollen und Drehen



## Miteinander

Die Schüler/innen begeben sich auf eine Achterbahnfahrt. Ein Kind steigt in ein Shuttle, das aus zwei zusammengeschnürten Matten besteht und klemmt sich fest, wobei 3–4 Kinder das Shuttle über eine vorgegebene Strecke mit kleinen Hindernissen rollen. Die Perspektive Miteinander wird dadurch erreicht, dass alle Kinder eine gemeinsame Aufgabe haben und zusammenarbeiten müssen, damit die Achterbahn ins Rollen kommt.

### einfacher

- Das Shuttle nur durch einen Slalom rollen, ohne Hindernisse
- Das Shuttle nur langsam über die Hindernisse rollen

### schwieriger

- Höhe der Langbänke am Ende durch Unterlegen von dünnen Matten vergrössern
- Das Shuttle schneller über die Hindernisse rollen
- Stafettenform: Zwei Bahnen nebeneinander aufbauen

### Bemerkungen

- Für den Auf- und Abbau genügend Zeit einberechnen
- Zu jedem Zeitpunkt müssen die Anweisungen der Kinder im Shuttle wahrgenommen werden. Im Voraus gemeinsam ein Stopp Signal definieren
- Das Tempo der Rollbewegung immer unter Kontrolle haben

**Material:** pro Shuttle: 2 dünne Matten, 3 Seile; pro Bahn 6 Malstäbe, 2 Reuther Bretter, 10 dünne Matten, 4 Langbänke, 2 16er Matten.

### Organisation

2 dünne oder mitteldicke Matten halbrund mit Seilen zusammenschnüren (Shuttle). Die Hindernisbahn mit einem Slalom aus Malstäben vorgeben. Nach dem Slalom mit zwei Reutherbrettern eine Schanze bauen und zum Schluss eine Mattentreppe aus dünnen Matten hinlegen, die auf Langbänke hochführt. Am Ende der 4 Langbänke kommt es am Höhepunkt zum abrupten Abfall auf eine 16er Matte. Das Shuttle wird jeweils ohne Kind im Shuttle zurück an den Ausgangspunkt transportiert und neu gestartet.

Dauer Postenaufbau: ca. 10–15 Min.

# Good Practice – Schaukeln und Schwingen



## Wagnis

Bei dieser Übung wagen die Kinder einen Schwung auf ein Ziel! Mit dem Tau starten sie von dem Schwedenkasten und schwingen in Richtung dicke Matten. Ziel ist es schliesslich, sicher auf der dicken Matte zu landen.

### einfacher

- Abstand zwischen Schwedenkasten und dicken Matten verkleinern
- Einen zweiteiligen Schwedenkasten verwenden

### schwieriger

- Abstand zwischen Schwedenkasten und dicken Matten vergrössern
- Vier Schwedenkasten-Elemente verwenden
- Kinder definieren einen Punkt auf der Matte, auf dem sie landen wollen

### Bemerkungen

- Griffkraft ist notwendig bei dieser Übung. Leichtes hin und her Schwingen mit dem Tau gibt den Kindern ein erstes Gefühl und mehr Sicherheit.
- Das Loslassen des Taus stellt für die Kinder ein Wagnis dar. Wenn die Kinder mit einem kleinen Schwung auf die dicken Matten beginnen, kann dies ihnen helfen, sich auch an grössere Schwünge zu wagen.

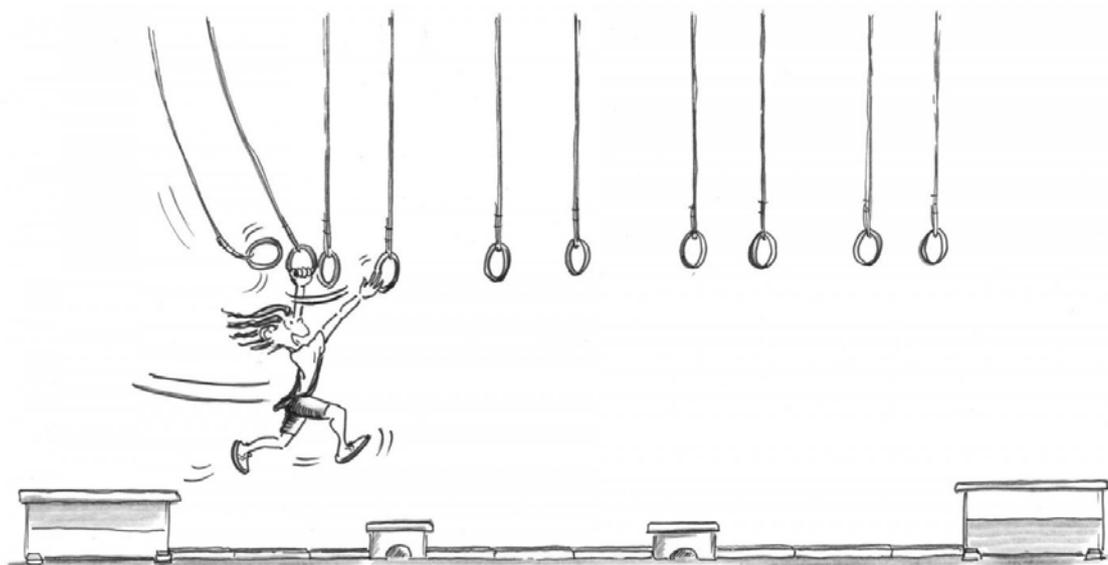
**Material:** pro Posten: 1 Schwedenkasten, 2 dicke Matten, 2 dünne Matten und 1 Tau

### Organisation

Für diese Übung werden ein dreiteiliger Schwedenkasten, ein Tau und dicke Matten benötigt. Der Schwedenkasten und dicken Matten werden so platziert, dass man mit dem Tau von den Schwedenkästen zu der dicken Matte schwingen kann. Den Raum zwischen dem Schwedenkasten und der ersten grossen Matte mit dünnen Matten sichern.

Dauer Postenaufbau: ca. 7 Min.

# Good Practice – Schaukeln und Schwingen



## Leistung

Die Kinder schwingen von einem zweiteiligen Schwedenkasten über die Ringe zum nächsten Checkpoint ohne den Boden zu berühren. Die zwei Schwedenkastendeckel dienen dabei als Checkpoints, welche berührt werden müssen. Von da aus kann wieder neuer Schwung geholt werden. Wer schafft es auf die andere Seite? Und wer ist am schnellsten?

### einfacher

- Mehr Checkpoints einbauen
- Partnerhilfe einbauen: Schwingendes Kind durch anderes Kind zum nächsten Ring führen lassen

### schwieriger

- Weniger Checkpoints benutzen
- Ringe auslassen

### Bemerkungen

- Kleine Gruppen mit ungefähr gleich grossen Kindern bilden, um die Höhe der Ringe nicht bei jedem Durchgang verstellen zu müssen
- Checkpoints so platzieren, dass möglichst alle Kinder diese erreichen können. Das ermöglicht allen kleine Erfolgserlebnisse.

**Material:** 2 Schwedenkästen, 2 Schwedenkastendeckel, mehrere Ringe und mehrere dünne Matten

### Organisation

Für den Aufbau braucht es mehrere aneinander gereihte Ringe (auf der Höhe der gestreckten Arme). An beiden Seiten sind zwei zweiteilige Schwedenkästen platziert, die den Anfang und das Ende markieren.

Nach drei Ringen kann ein Schwedenkastendeckel als Checkpoint platziert werden. Zwischen den Schwedenkästen liegen dünne Matten.

Dauer Postenaufbau: ca. 7 Min.

# Good Practice – Schaukeln und Schwingen



## Miteinander

Die Kinder schwingen mit den Ringen über eine grosse Matte. Am Start nehmen sie die Ringe zur Hand und schwingen ans Ziel. Die Kinder sind für diese Übung jeweils in Dreiergruppen. Zwei Kinder sind dabei beim Start und beim Ziel. Gegenseitiges Anspornen und Helfen bei Start und Ziel unterstützen die Schwingenden, die grosse Matte zu überwinden.

### einfacher

- Abstand verkleinern (grosse Matte quer)

### schwieriger

- Nur mit einem Ring schwingen
- Füsse hochziehen beim Schwingen (höhere Geschwindigkeit)
- Während des Schwingens eine halbe oder ganze Drehung ausführen
- Ohne Hilfe die grosse Matte überwinden

**Bemerkung:** Die Kinder können sich vor der Übung einmal von den Ringen kontrolliert auf die dicken Matten fallen lassen, um sich mit der Umgebung vertraut zu machen.

**Material:** pro Posten: 2 Schwedenkästen, 2 Ringe und eine dicke Matte

### Organisation

Zwei Schwedenkästen mit 4 Elementen werden mit einem angepassten Abstand platziert. Zwischen den zwei Schwedenkästen sind eine dicke Matte und zwei Ringe platziert.

Dauer Postenaufbau: ca. 5 Min.

# Good Practice – Springen, Stützen und Klettern



## Wagnis

Die Schüler/innen müssen auf einem Posten beim Klettern, Stützen und Springen mutig sein. Zuerst klettern die Kinder eine Wand hoch und nutzen dazu ein Seil. Nach dem Hochklettern sichern sie sich auf einem Schwedenkasten, um sich danach über einen Barren zu stützen und am Schluss einen Sprung auf eine dicke Matte zu wagen. Die Perspektive Wagnis steht bei allen drei Aufgaben im Zentrum, weil sich die Kinder jeweils überwinden müssen.

### einfacher

- Kletterwand weniger steil machen und mit zusätzlichen Seilen ausstatten
- Barren niedrig einstellen und die Absprunghöhe verkleinern

### schwieriger

- Kletterwand ohne Seile aufbauen. Die Kinder müssen einen Weg finden, um mit gegenseitiger Hilfe nach oben zu kommen, z. B. über eine «Räuberleiter».
- Barren und Absprunghöhen vergrössern
- Kinder stützen mit beiden Armen aber nur auf einem Bein über den Barren

### Bemerkungen

- Die Fallräume müssen mit dünnen Matten gesichert werden.
- Beim Absprung darauf achten, dass die Kinder sichere Niedersprünge durchführen.

**Material:** 2 dicke Matten, 3 Schwedenkästen, 1 Barren, 5–6 Seile für das Hochklettern und Befestigung Matte an Sprossenwand, dünne Matten

### Organisation

Der Posten befindet sich bei einer Sprossenwand. Eine dicke Matte wird an der Sprossenwand befestigt, wobei zwei Seile an der Sprossenwand befestigt werden und runterhängen. Neben der Sprossenwand steht ein Schwedenkasten, wo die Kinder nach dem hochklettern draufstehen. Vom Schwedenkasten stützen sie sich vorsichtig, auf allen Vieren über einen Barren. Am Ende des Barrens stehen zwei Schwedenkästen mit einer dünnen Matte als Standfläche. Von dort aus springen die Schüler/innen auf eine dicke Matte runter.

Dauer Postenaufbau: ca. 10 Min.

# Good Practice – Springen, Stützen und Klettern



## Leistung

Die Schüler/innen werden in 2 Gruppen aufgeteilt. Beide Gruppen stellen sich gegenüber eines Parcours auf, so dass sie die gleiche Anzahl an Hindernissen vor sich haben. Die jeweils vordersten Personen überqueren die Hindernisse und springen aufeinander zu, beim Aufeinandertreffen spielen sie «Schere, Stein, Papier». Der oder die Gewinner/in darf den Lauf fortsetzen, wobei der oder die Verlierer/in wieder zurückgehen und sich hintenanstellen muss.

Sobald der oder die Verlierer/in auf dem Rückweg ist, darf die nächste Person aus der Gruppe starten, um den oder die laufende/n Gegner/in aufzuhalten. Wird eine bestimmte Markierung jeweils am Ende der Strecke erreicht, so gewinnt man einen Punkt für das eigene Team. Das Team, das zuerst 5 Punkte hat, gewinnt den Match.

### einfacher

- Einfachere Hindernisse wählen: einen dritten Schwedenkastendeckel als Checkpoint in der Mitte des Barrens einfügen, die Schwedenkästen verkleinern, die Matten werden näher zusammenstossen etc.

### schwieriger

- Hindernisse erschweren: Barren nur an einem Holmen halten, die Schwedenkästen erhöhen, noch mehr Schwedenkästen hinzufügen
- Überwindungstechnik erschweren und definieren (z. B. mit einer Rolle, nur mit Händen, nur mit Füßen)

### Organisation:

### Bemerkungen

- Potenzielle Sturzräume mit Matten sichern
- Klare Anweisungen geben und die Regeln einhalten
- Probedurchläufe machen, bis alle das Spiel verstanden haben

**Material:** 4 Malstäbe (Start und Ziel), 2 Barren, 2 Schwedenkästen, 4 Schwedenkastendeckel, 4 dünne Matten (Sicherung Schwedenkästen), 6 dünne Matten (Inseln)

### Organisation

Der Hindernisparcours beginnt bei einer Markierung und führt zum ersten Hindernis. Dort muss von einem Schwedenkastendeckel als Ausgangspunkt gestartet werden und an einem Barren entlang gehangelt werden, um den nächsten Schwedenkastendeckel als Checkpoint zu erreichen. Danach muss ein dreiteiliger Schwedenkasten mit beliebiger Technik überwunden werden (dieser wird auf beiden Seiten mit einer dünnen Matte gesichert). Nach dem Schwedenkasten müssen drei dünne Matten als Inseln übersprungen werden, ohne den Boden zu berühren. Die Matten werden mit ca. 1 Meter Distanz dazwischen längs aufgestellt. Von beiden Seiten her wird dieser Ablauf aufgebaut, wobei sich die beiden Bahnen in der Mitte treffen.

Dauer Postenaufbau: ca. 12 Min.

# Good Practice – Springen, Stützen und Klettern



## Miteinander

Die Kinder bilden Gruppen von 7–8 Personen. Sie definieren ein Kind, welches die Menschenhindernisse überwinden muss. Sie bilden eine Menschenkette, wobei das aktive Kind über die Füße der Mitschüler/innen von einem Ausgangspunkt zum anderen gelangen muss, ohne den Boden zu berühren. Die Kinder (Hindernisse) müssen starr an Ort und Stelle bleiben. Das aktive Kind darf sich an den anderen Kindern festhalten. Die Kinder bilden nach jedem Durchgang eine neue Reihe von Hindernissen, sodass jeweils eine neue Herausforderung entsteht.

### einfacher

- Der Boden darf 3 Mal berührt werden.
- Vom Boden aus starten
- Kinder (Hindernisse) sind auf allen Vieren, das aktive Kind kriecht ebenfalls auf allen Vieren über die Menschenkette

### schwieriger

- Die Kinder bilden mit den Händen Plattformen, das aktive Kind läuft nur auf den Händen, darf sich mit den Händen helfen und auf den Schultern der Kinder abstützen.
- Hindernisse mit verbundenen Augen überwinden
- Wettkampfform mit Zeitstoppen zwischen zwei (oder mehreren) Gruppen
- Die Kinder bilden nur eine Reihe.

### Bemerkungen

- Für die schwierigen Variationen potenzielle Sturzräume mit 6 dünnen oder 2 grosse Matten links und rechts der Menschenbrücke sichern. Die Kinder anweisen, vorsichtig zu sein, damit sich beim Überqueren niemand verletzt.
- Die Lehrperson muss kontrollieren, dass der Boden nicht berührt wird. Klare Regeln aufstellen.

**Material:** 2 Schwedenkästen

### Organisation

Als Startpunkt wird ein Schwedenkasten mit 2 Elementen aufgestellt, von wo aus das kletternde Kind startet. Danach klettert es über die Füße der Mitschüler/innen und versucht, den nächsten Schwedenkasten am Ziel zu erreichen.

Dauer Postenaufbau: ca. 3 Min.

# Hinweise

## Links

- [Monatsthema 12/2016: Mehr bewegen im Kindergarten](#) | mobilesport.ch
- [Monatsthema 11/2017: Wagnis als Lernweg](#) | mobilesport.ch
- [Monatsthema 03/2019: Beweg dich und lerne!](#) | mobilesport.ch
- [Monatsthema 08/2021: Trainingsformen – Good Practice!](#) | mobilesport.ch
- [Schwerpunkt 08/2022: Ab nach draussen!](#) | mobilesport.ch

**Herzlichen  
Dank**

an  
Timo Schneuwly für seine  
Teilnahme beim Fotoshooting für die Titelseite.

## Partner



## Impressum

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport BASPO,  
2532 Magglingen

**Autoren:** Julian Dutoit, J+S-Ausbildungsverantwortlicher im Parkour beim Schweizerischen Parkourverband SPKA; Flamur Shabanaj, Primarschullehrer an der Primarschule Gönhard Aarau, J+S-Experte im Parkour

**Redaktion:** Raphael Donzel, mobilesport.ch

**Foto:** Charlène Mamie, Lernmedien BASPO

**Illustrationen:** Leo Kühne

**Layout:** Franziska Küffer, Bundesamt für Sport BASPO